
ВИТАМИН D

*Н.В. Савкина, студентка 1 курса экономического факультета
Научный руководитель - к.б.н., доцент Е.В. Спирина
Ульяновская ГСХА*

Витамин D - группа биологически активных веществ. Витамины группы D являются незаменимой частью пищевого рациона человека.

Витамин D **весьма редко встречается в привычных нам продуктах: фруктах, овощах, зерновых, хлебе.** Основные источники витамина D - сырой яичный желток, кисломолочные продукты, сыр (творог), сливочное масло, печень рыб, продукты моря. В наибольшем количестве витамин D содержится в печени трески и палтуса, сельди, скумбрии, тунце, макрели.

Однако самым богатым его «источником» считается солнце, но только в сочетании с чистым воздухом, когда действуют утренние ультрафиолетовые лучи. Молодежь в период роста и созревания испытывает большой недостаток в витамине D, и это отрицательно сказывается на развитии всего организма, особенно нервной системы. В результате ослабления нервной ткани в последующие годы может развиваться рассеянный склероз - болезнь, поражающая людей в возрасте от 20 до 40 лет и очень плохо поддающаяся лечению. Рассеянным склерозом не болеют жители тропиков, круглый год буквально «купающиеся» в солнце. Это обеспечивает их достаточным количеством ультрафиолетовых лучей, которые синтезируют в коже человека витамин D [1].

Основная функция витамина D - способствовать усвоению организмом кальция, регулировать фосфорно-кальциевый обмен. Присутствие витамина D необходимо также для свертывания крови, нормального роста костей, тканей, работы сердца, регулирования деятельности нервной системы. С помощью этого витамина излечиваются болезни глаз, некоторые виды артрита и рахит. Никто, однако, не знает в точности, сколько витамина D требуется молодому организму. Этот витамин недостаточно изучен.

Витамин D препятствует росту раковых и клеток, что делает его эффективным в профилактике и лечении рака груди, яичников, предстательной железы, головного мозга, а также лейкемии.

У беременных и кормящих женщин потребность в витамине D повышается, т.к. необходимо дополнительное количество его для предупреждения рахита у детей.

Отрицательно влияют на усвоение витамина D расстройства кишечника и печени, дисфункция желчного пузыря.

Препараты витамина D противопоказаны при таких заболеваниях как гиперкальциемия, туберкулез легких (активные формы), язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, острые и хронические заболевания печени и почек, органические поражения сердца. Не рекомендуется принимать витамин D без кальция [1].

Литература:

1. Полянский Ю.И. Общая биология. 9-10 класс. – М.: Просвещение, 1992.