

Ciąg dalszy o witaminach rozpuszczalnych w tłuszczach:

### Witamina D

Witamina D powstaje w skórze człowieka pod działaniem ultrafioletowych promieni słonecznych. Z pożywieniem przyjmuje się głównie w formie wstępnej (prowitaminy) witaminy D, która w kolejnym etapie przetwarzana jest w wątrobie, nerkach i skórze na właściwą witaminę D. Głównym źródłem witaminy D są: ryby, żółtko kurze, śmietana, sery, grzyby, mięso, masło.

Zawartość witaminy D w wybranych produktach spożywczych:

makrela	0,0040	mg	/
100g	produktu,		
sardynka	0,0107	mg	/
śledź	0,0267	mg	/
pikling	0,0300	mg	/
śmietana	0,0011	mg	/
ser gouda 45%tł.	0,0012	mg	/
jajko	0,0017	mg	/
żółtko	0,0056	mg	/
masło	0,0013	mg	/
pieczarki	0,0019	mg	/

kurki

0,0021

mg

/

Najważniejsze funkcje witaminy D to regulowanie w organizmie przemiany wapnia i fosforu. Wapń i fosfor tworzą sole mineralne, niezbędne w budowie substancji kostnej. Witamina D przyspiesza pobieranie z jelit wapnia i fosforu oraz poprawia proces odkładania się wapnia w kościach, a także hamuje ilość wydalanego z organizmu wapnia. Witamina D może być magazynowana w wątrobie, a w mniejszych ilościach w skórze, mózgu i kościach i w przypadku konieczności organizm jest w stanie pokrywać dzienne potrzeby człowieka.

Kobiety ciężarne i karmiące mają przypuszczalnie większe zapotrzebowanie na wit.D, jednakże w okresie ciąży nie należy dowolnie zażywać większych jej ilości, gdyż dotąd nie wyjaśniono, czy z tego powodu może dojść do uszkodzenia płodu. Mleko matki co prawda zawiera niewielkie ilości wit.D, jednakże może to nie wystarczać do pokrycia potrzeb organizmu niemowlęcia (dzienna dawka dla niemowlęcia od 0-11 miesięcy życia wynosi 0,010mg).

Niedobór witaminy D objawia się u dzieci w postaci schorzenia zwanego krzywicą. Krzywica charakteryzuje się przede wszystkim odwapnieniem kości. W wyniku niedoboru wit.D zakłócona jest resorpcja wapnia, a także przemiana materii w kościach. Odwapnienie kości charakteryzuje się następującymi zmianami: deformacją kości czaszki, kręgosłupa, nóg. U dzieci zęby pojawiają się z opóźnieniem i są bardzo drobne. Do zmian wynikających z niedoboru wit.D dochodzi nie tylko u niemowląt i dzieci, ale także u osób dorosłych. W tym przypadku schorzenia te to rozmiękczenie kości, osteoporoza. Może to powodować skrzywienie kości i skłonność do złamań, próchnicę zębów, osłabienie, stany zapalne stawów. W jednym z doniesień opisywano także krótkowzroczność z niedoboru wit.D. Nadmiar witaminy D przyczynia się do zwiększonego poboru wapnia z kości. W tym przypadku podnosi się poziom wapnia we krwi. Taka chorobliwa zmiana prowadzi do odkładania się wapnia w naczyniach krwionośnych, płucach i w nerkach. W efekcie może dojść do zatkania kanalików nerkowych i uniemożliwienia wydalania wraz z moczem produktów spalania. Organizm zatem sam się zatruwa. Innym zagrożeniem jest tworzenie się kamieni nerkowych.

Warto wiedzieć że: witamina D jest odporna na wysokie temperatury, ale ulega zniszczeniu wskutek długotrwałego działania światła i promieni ultrafioletowych.

w każdej grupie wiekowej, poważny wpływ na wytwarzanie się w skórze witaminy D ma przebywanie na świeżym powietrzu i w miarę możliwości dużo ruchu.

Nie należy w dowolnych ilościach przyjmować witaminy D w postaci pigułek. Dotyczy to szczególnie osób, które często mają zawyżony poziom cholesterolu. Cholesterol jest formą wstępną (prowitaminą) witaminy D.