

Vitamina D

A vitamina D é produzida pelo organismo através de exposição ao sol. Para uma melhor absorção é necessária exposição diária de no mínimo 20 minutos.

Mas além do sol, é necessário ter uma alimentação rica neste nutriente.

Em alguns casos é necessário que se faça suplementação sintética.

Um adulto saudável precisa consumir, em média, 5 microgramas por dia de Vitamina D.

A deficiência de vitamina D passou a ser significativamente associada a diversos problemas de saúde em crianças e adultos, pois é um nutriente essencial para a saúde do corpo.



Alguns problemas causados pela falta de Vitamina D:

- ✓ Fraqueza muscular
- ✓ Problemas cardiovasculares
- ✓ Asma
- ✓ Raquitismo (em crianças)
- ✓ Espasmos musculares
- ✓ Osteoporose
- ✓ Esquizofrenia



A importância da Vitamina D:

A principal função da vitamina D é facilitar a absorção do cálcio, diminuindo o risco de doenças ósseas e cardíacas. Mas ela também pode ajudar:

- ✓ Ajuda a emagrecer
- ✓ Ajuda no crescimento
- ✓ Fortalece dentes, ossos e músculos
- ✓ Ajuda na hipertrofia
- ✓ Diminui a acne
- ✓ Melhora a fertilidade
- ✓ Melhora a imunidade



Alimentos ricos em Vitamina D:

- ✓ Óleo de fígado de bacalhau
- ✓ Salmão ou Arenque
- ✓ Ostras cruas
- ✓ Gema de ovo
- ✓ Leite em pó fortificado
- ✓ Fígado de galinha
- ✓ Sardinha enlatada

