**ВИТАМИН D**

О различных витаминах сказано уже очень много, и при этом всегда находится что-то, чем можно дополнить полезные знания. Витамин D в этом плане универсален. Для него есть рецептор абсолютно в каждой клетке человеческого организма. Он помогает в самых разнообразных задачах:

Правильное формирование скелета;

Укрепление иммунитета;

Улучшение кровяного давления;

Повышение качества работы сердечно-сосудистой системы.

И это далеко не весь спектр возможностей витамина D. А его недостаток также проявляется различным образом, начиная от простуды и выпадения волос и заканчивая депрессией. Если обращаться непосредственно к статистике, то около трети населения нашей планеты страдает от нехватки витамина D.

**Ключевые функции кальцеферола**

Кальцеферол - второе название витамина D, известное в более специализированных кругах. По спектру своего действия он очень похож на эргокальциферол и холекальциферол. Обычным обывателем оба эти витамина известны под названием D3 и D2. Нередко их связка используется в известных витаминных комплексах, нацеленных на то, чтобы наладить работу организма. И всё же, как действует витамин D? Функций у него достаточно много:

Обеспечение качественного баланса кальция и фосфора в организме;

Поддержка мышечного тонуса;

Обеспечение работы щитовидной железы и механизмов свертываемости крови;

Восстановление защитной оболочки организма и регенерация нервных клеток.

Этот список далеко не полный, витамин D участвует еще в целом ряде мелких, но важных процессов. Исторически его важность в работе организме установлена не так давно, всего лишь в начале 20-го века. В первую очередь учеными было отмечено положительное влияние ультрафиолетовых лучей. Поэтому солнце до сих пор считается самым доступным и бесперебойным источником этого элемента.

**Как работает кальцеферол в организме**

После попадания в организм, витамин D проходит несколько этапов активации:

Взаимодействие с ферментами печени и попадание в кровь;

Активная фаза работы витамина начинается в почках;

Кальциферол участвует в обменах фасфата и кальция, помимо этого он активно работает в клетках кишечника и обеспечивает возвращение доли кальция в кровь после мочеиспускания или стула.

Чем выше уровень паратгормона, который коротко называют ПТГ, тем лучше у организма дела с количеством витамина D в организме. Это как раз тот случай, когда гормональный баланс действительно имеет значение. Вопрос о влиянии витамина D на организм в широком смысле изучается до сих пор. Ученые подозревают, что его нехватка неразрывно связана с аутоиммунными и онкологическими заболеваниями.

Суточная норма витамина напрямую зависит от возраста человека и индивидуального состояния организма. Восполнить его достаточно легко - прогулки и правильное питание в этом помогут. Особое внимание стоит обратить на такие продукты, как рыба. В ней очень большая концентрация витамина D и других полезных микроэлементов. Не зря же в косметологии активно используются маски из рыбьего жира!