# Как правильно принимать витамин Д3: польза, дозировка, признаки дефицита

Все об этом говорят, но мало кто действительно слышит и начинает действовать. Врачи утверждают, что дефицит витамина D вредит самочувствию и общему состоянию здоровья, но как именно? Какие симптомы его нехватки и когда нужно быть тревогу? Магазин Постоянных Распродаж решил разобраться в этих вопросах и выяснить, когда пора покупать биологически активные добавки с витамином D.

## Польза витамина Д3: что будет если не восполнить дефицит холекальциферола?

Итак, узнать о дефиците «Д» можно узнать по анализам или следующим симптомам, которые с каждым днем становятся только заметнее.

Вот 12 признаков дефицита витамина Д в организме:

1. Слабый иммунитет — вы постоянно болеете ОРВИ
2. Наблюдается нарушенный обмен веществ, из-за чего лишние килограммы липнут к вам намного быстрее обычного
3. Сбои в работе сердца, поджелудочной и щитовидной железы, почек, надпочечников, кишечника, желудка
4. Осложнения при беременности, нарушения менструального цикла
5. Вымывание минералов из костей и как результат — частые травмы во время падений
6. Боль и слабость в мышцах, деформация осанки
7. Гормональный дисбаланс и ранний климакс
8. Проблемы с маткой и яичниками (миома, эндометриоз)
9. Ухудшение состояния кожи за счет замедления регенерации кожных клеток
10. Ухудшение состояния зубов и волос, появляются кожные заболевания
11. Нарушение в работе нервной системы — появляются депрессивные и тревожные состояния, бессонница, частые головные боли, хроническая усталость
12. Проявляется артрит, диабет, рассеянный склероз.

## Витамин Д3, что это такое и зачем он нужен?

Витамин Д3 — один из двух наиболее известных вариантов витамина D, содержащийся в продуктах животного происхождения. Он ближе всего к витамину D, который синтезируется организмом под воздействием солнечного света, а потому очень важен для полноценной жизни. Долгое время врачи связывали его с усвоением кальция и здоровым ростом костей, но оказалось, что холекальциферол делает намного больше для организма человека.

Во-первых, он содержится в нашей нервной и иммунной системах, помогает в борьбе с некоторыми сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом и различными формами рака.

Дети получают из него питательные вещества, необходимые для их роста и формирования костного капитала. Взрослые используют холекальциферол для поддержания баланса своего организма и источника энергии для нормальной жизни. Наконец, пожилые люди, чувствительные к остеопорозу, нуждаются в нем для улучшения работы мышц и плотности костей. Нормальный уровень холекальциферола (Д3) в организме снижает риск травм, связанных с частыми падениями.

## В чем разница между витамином D, D2 и D3?

Витамин D синтезируется организмом при естественном воздействии солнца и существует в пяти различных формах: D2, D3, D5, D6 и D7. Самые известные из них:

Витамин D2 или эргокальциферол — продукт растительного происхождения, содержащийся в дрожжах, грибах и злаках. Он менее эффективен чем его кузен Д3, хуже усваивается организмом и быстрее разрушается.

Витамин D3 или холекальциферол — продукт животного происхождения и некоторых лишайников. Содержится в молочных продуктах и жирной рыбе. Имеет стабильную форму и находится ближе всего к витамину Д, который организм синтезирует самостоятельно. У него большая продолжительность жизни чем у Д2, а потому он приносит больше пользы.

## В каких продуктах содержится витамин Д3

Чтобы повысить уровень витамина D в организме можно купить биологически активную добавку или включить в ежедневный рацион следующие продукты: говяжью печень, яичные желтки, свежий лосось, злаки, сыр, скумбрию, сардины, тунец, форель, обогащенное молоко. Если вы вегетарианец, тогда найдете витамин Д2 в грибах, миндальном, соевом или овсяном молоке. Однако, чтобы восполнить дефицит «D» его придется принимать больше чем Д3.

**Купить биологически активную добавку витамин Д3 — самый простой способ гарантировать, что вы ежедневно получаете достаточное количество питательных веществ. Результаты исследований показывают, что БАД столь же эффективны, как солнечный свет и пищевые продукты.**

## Кому необходимо употреблять витамин Д3?

Включить в свой ежедневный рацион холекальциферол необходимо всем людям, независимо от пола, возраста и физического состояния. Когда ежедневное пребывание на солнце сокращается, от дефицита витамина D страдают все слои населения.

Но больше всего в зоне риска:

* Дети, которые не пьют молоко с витамином Д
* Беременные женщины с октября по март
* Люди в возрастной категории «60+», когда синтез витамина Д сильно замедляется
* Пациенты с хроническими заболеваниями: диабетом, сердечной недостаточностью, остеопорозом, раком
* Вегетарианцы и люди на белковых диетах или с несбалансированным питанием
* Грудное вскармливание: в первые 6 месяцев уровень витамина Д, а, следовательно, и кальция падает в 4 раза, из-за чего начинаются проблемы с зубами, волосами и ногтями.

Также факторами дефицита витамина D названы ожирение и менопауза. И поскольку он содержится в продуктах животного происхождения, вегетарианцам обязательно следует купить БАД Витамин Д3. У этой группы людей дефицит развивается очень быстрыми темпами.

**Включить биологически активные добавки «Витамин Д3» в свой ежедневный рацион особенно рекомендуется людям, которые мало бывают на солнце. В первую очередь это жители стран, где львиная часть года приходится на пасмурную погоду. Организм, лишенный воздействия солнечных лучей, перестает вырабатывать витамин D. Особенно это заметно зимой, когда дни короткие и лишенные яркого солнца, а мы прячемся за толстым слоем одежды, лишая себя возможности поймать редкие лучики солнца.**

## При каких состояниях или заболеваниях приписывают витамин Д3?

Холекальциферол используется в качестве биологически активной добавки при дефиците витамина D. Он рекомендован к употреблению пожилым людям, маленьким детям, людям с ожирением, ограниченным пребыванием на солнце или желудочно-кишечными (ЖКТ) заболеваниями. Также применяется в тандеме с кальцием для профилактики и лечения заболеваний костей, таких как рахит, остеомаляция и остеопороз. Организм нуждается в холекальцифероле для здоровья костей, мышц и нервов, а также для поддержки иммунной системы. Он помогает организму использовать больше кальция, содержащегося в пище или БАД.

## Витамин Д3: польза для организма, преимущества, для чего нужен

* Контролирует работу эндокринной, иммунной, нервной, сердечно-сосудистой и гормональной систем. Поддерживает врожденный иммунитет, обеспечивает правильный обмен веществ, что помогает в вопросах похудения.
* Отвечает за содержание в крови фосфора и кальция, которые нужны для крепких зубов, суставов и костей. Играет важную роль для опорно-двигательного аппарата.
* Полезен для беременных женщин. Холекальциферол не только способствует зачатию, но и помогает в формировании иммунитета и костной ткани плода. Помогает женщине восстановиться после родов. Также купить БАД витамин Д3 рекомендуется при ярко-выраженных симптомах ПМС.
* Регулирует настроение и помогает бороться с депрессией. Исследования показали, что прием холекальциферола при депрессии улучшает эмоциональное состояние и предотвращает тревожные состояния. Он влияет на синтез серотонина, известного как гормон счастья. Также, как и омега-3 способствует хорошему самочувствию, расслаблению и позитивному настрою. Вот почему солнце, которое является его главным активатором, очень часто поднимает моральный дух, в отличие от серости, являющейся источником депрессии.
* Предотвращает хроническую усталость и способствует общему повышению иммунитета.
* Холекальциферол играет важную роль в кальцификации, обеспечивая эффективное всасывание кальция из слизистой оболочки кишечника и увеличивая концентрацию кальция и фосфора в крови. Он способствует фиксации кальция в костях и способствует хорошей минерализации скелета, суставов и зубов.

**Хотите крепкие кости и зубы, а также сильный иммунитет и большой энергетический ресурс? Принимайте БАД витамин Д3. Это лучший союзник вашего иммунитета и слаженной работы всех систем в организме.**

Интересно почитать:

[Как правильно принимать пивные дрожжи против выпадения волос](https://mpr-shop.ru/articles/obzory-tovarov/kak-pravilno-prinimat-pivnye-drozhzhi-protiv-vypadeniya-volos/)

[Когда принимать магний В6, каковы преимущества и побочные эффекты](https://mpr-shop.ru/articles/obzory-tovarov/kogda-prinimat-magniy-v6-kakovy-preimushchestva-i-pobochnye-effekty/)

[Какие витамины нужно принимать женщине для здоровья и красоты: список](https://mpr-shop.ru/articles/sovety-pokupatelyam/kakie-vitaminy-nuzhno-prinimat-zhenshchine-dlya-zdorovya-i-krasoty-spisok/)

## С какими витаминами можно принимать витамин Д3?

Холекальциферол хорошо сочетается с омега-3, группой В, кальцием, фосфором, магнием, аскорбиновой кислотой.

## Сколько витамина Д3 можно принять за 24 часа?

Витамин D рекомендуется принимать только после сдачи анализов и консультации врача. Чтобы не навредить организму и не столкнуться с побочными эффектами не рекомендуется превышать верхний предел безопасного приема — 4000 МЕ (100 мкг) в день. Холекальциферол лучше всего усваивается после еды, но его можно принимать как с пищей, так и без нее.

Купить БАД от проверенных производителей вы всегда можете в Магазине Постоянных Распродаж.