***2 ноября - Всемирный день витамина D***

Во всем мире примерно 1 миллиард человек имеет недостаточный уровень витамина D в крови. Дефицит витамина D признан глобальной проблемой с множеством последствий для здоровья. Его связывают с ухудшением состояния костной ткани, раком молочной железы, толстой кишки, предстательной железы, болезнями сердца, депрессией, увеличением веса и другими заболеваниями. Исследования показывают, что люди с нормальным уровнем витамина D имеют меньший риск развития этих заболеваний.

**Витамин D играет важную роль в поддержании здоровья:**

✅помогает организму усваивать кальций и фосфор, что необходимо для развития, функционирования и поддержания здоровья костей;

✅имеет важное значение для нормальной работы нервной и иммунной систем организма.

⬇️**Дефицит витамина D** у детей может приводить к рахиту, деформации костей, замедлению роста. Недостаток у взрослых приводит к кариесу, размягчению костей, остеопорозу.

⬆️**Избыток витамина D** вызывает аномальное увеличение кальция в крови, что может приводить к образованию камней в почках, повреждению сердца и сосудов.

**Откуда в организме берётся витамин D?**

Организм вырабатывает витамин D под воздействием УФ-лучей, но многим этого недостаточно, например, тем, кто живёт в местах, где солнечный свет ограничен в холодное время года.

***Ещё один источник витамина D — пища!***

* жирная рыба – лосось, сардины, сельдь и скумбрия,
* говядина, печень,
* печень трески,
* яичные желтки,
* сыр,
* молоко, обогащённое витамином D.

**Врач по общей гигиене филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарске» Семенова Лина Владимировна**