

Téli egészség - D Vitamin a szezonális influenza ellen!

By Dr. Sonja Koukel- Capital City

Az elmúlt néhány év folyamán orvosi kutatások során feltárták a D-vitamin szerepét és egészségre gyakorolt hatását.

Az első betegségek közül az egyik, ami a D-vitamin alacsony szintjének köszönhető, a gyerekeknél az angolkór. Az angolkór tünetei a növekedési retardáció és a csontok deformálása.

Dr. Michael Holik, aki a Boston University School of Medicine igazgatója, szerint "Egyszer dúsítottak ételeket D- Vitaminnal és nem csak az angolkora volt jótékony hatással, hanem ahogy azt már sok egészségügyi szakember is gondolja számos egészségügyi problémára is nagyszerű megoldást jelenthet a D- Vitamin.

Most már tudjuk, hogy a D Vitamin hiánya a következőkhöz vezethet: csonttritkulás, izomgyengeség, autoimmun betegségek, szívbetegségek, érrendszeri betegségek és csontfájdalmakat.

A D Vitamin hibásan volt megítélve. A D Vitamin nem ténylegesen egy vitamin, hanem egy hormon, ami kalciumot szállít a bélből a véráramba. Enélkül az ételeinkben található kalcium csak 10-15 százalékban szívódna fel a szervezetünkben. Ha a szervezetünkben megfelelő a D Vitamin szint, akkor már 30-40%-ban a kalcium felszívódik a szervezetünkben. Ezért van az, hogy például a tejet dúsítják D Vitaminnal. A szervezetünk tud előállítani önállóan D Vitamint, de ahhoz szükséges a nap segítségével.

Valójában, a napfény a D-vitamin legjobb forrása, de a szervezet D Vitaminnal való ellátása függ a bőr felkészültségétől és a napsugarak minőségétől.

A D Vitamin hiánya közös minden 35 fok fölött élő népességnél (a vízszintes vonal mentén, kb. Georgia, Atlanta). Délkelet Alaszkában a napfény minősége nem jó, ami érvényes a téli hónapokra, valamint a nyári hónapokra is. Ezért nagy százaléka a lakosságnak ki vannak téve annak a veszélynek, hogy D Vitamin hiányban szenvednek.

A **VitaminDHealth.org** weboldal jelentése szerint „az influenzát kiváltó okok egyike az, hogy a téli időszakban a nap nem képes elég D Vitamint előállítani a szervezetben, ezáltal nagyobb az influenza fertőzés esélye.

Azt lehet mondani, hogy azok az emberek, akik D Vitamin hiányban szenvednek, fokozott veszélynek vannak kitéve az influenzás megbetegedésekkel szemben. Egy ellenőrzött tanulmány bebizonyította azt, hogy már egy alacsony D Vitamin dózis naponta (800 IU) csökkentheti a szezonális megfázások és az influenza előfordulását. A magasabb D Vitamin dózis naponta (2000 IU) pedig megszüntet minden veszélyt a szezonális megfázások és az influenza ellen.

Milyen D Vitamin mennyiség ajánlatos naponta? 2000 IU D Vitamin ajánlatos naponta. Mindazonáltal ez az adag sokaknak alacsony lehet. Egyes tanulmányok bebizonyították, hogy a felnőtteknek 3000-5000 IU D Vitaminra van szükségük egy nap. Könnyen megalapíthatjuk, hogy mennyi D Vitaminra van szükségünk egy vérteszt segítségével.

Sok emberbe felmerül a félelem a D Vitamin túladagolásával kapcsolatban. A tanulmányaim azt bizonyították, hogy ez nagyon ritkán fordul elő. Ezt a tényt más orvos kolléga is alátámasztotta.

Egy D Vitamin túladagolás csak 50 000 IU napi adag fölött lehetséges.

Forrás: http://www.capweek.com/stories/120209/hea_531219320.shtml