

# VITAMINO D TRŪKUMAS

**Mokslininkai įspėja, kad dabartiniai vitamino D nurodymai yra nepakankami širdies sveikatai palaikyti** Autorius: [Patrick Tims, staff writer](#) | Gruodis 2, 2023

Atsižvelgdami į didėjantį susirūpinimą dėl sveikatos, mokslininkai skelbia garsų pavojaus signalą dėl nuolatinio vitamino D trūkumo. 2023 m. Amerikos širdies asociacijos mokslinėse sesijose išplatintos ataskaitos atskleidžia niūrią netinkamų rekomendacijų realybę, dėl kurios vartotojai gali naršyti miglotoje aplinkoje ieškodami, kaip optimizuoti vitamino D kiekį. Šis trūkumas toli gražu nėra nereikšmingas ir gali turėti įtakos širdies sveikatai. Atsiskleidžiant įrodymams vis labiau, reikia skubiai spręsti vitamino D atotrūkį ir jį užpildyti, todėl reikia atidžiau pažvelgti į poveikį širdies sveikatai.

## **Vitamino D trūkumas gali tapti visuomenės sveikatos krize.**

Daugelį metų gydytojai įspėjo pacientus apie nepakankamo vitamino D vartojimo pavojų ir pasenusias gaires, susijusias su šia svarbia maistine medžiaga. Keista, bet ši žinia ilgai laukė atgarsio tiek tarp pacientų, tiek tarp pagrindinių žiniasklaidos priemonių. Išskirtinis tyrimas atskleidžia vyraujančius vitamino D gairių ir rekomenduojamų mitybos normų trūkumus, atskleidžiant ryškų kontrastą su plačiai paplitusiu vitamino D trūkumo rizikos suvokimu. Blaivi tiesa ta, kad vitamino D trūkumas gali kelti nemažą riziką ir sukelti įvairių sveikatos komplikacijų. Kalbant apie vitamino D poveikį širdies sveikatai, labai svarbu pripažinti įvairias medicinos perspektyvas. Kai kurie mokslininkai teigia, kad įrodymai nėra įtikinami dėl vitamino D papildymo, užkertančio kelią reikšmingiems nepageidaujamiems širdies reiškiniams. Nors hipotezės apie vitamino D vaidmenį širdies ir kraujagyslių sveikatai egzistuoja, medicinos bendruomenė vis dar tiria sudėtingus vitamino D receptorių ir kraujagyslių uždegimo ryšius, užsimindama apie galimą širdies problemų riziką.

## **Laikas persvarstyti vitamino D gaires širdies sveikatai.**

Iš šio tyrimo gauta esminė įžvalga rodo, kad esamos vitamino D vartojimo gairės gali būti netinkamai sukalibruotos siekiant optimalios sveikatos. Pažymėtina, kad gydytojai ypač susirūpinę dėl vitamino D koncentracijos serume asmenims, kurių šeimoje yra buvę širdies problemų ar esamų širdies ligų. Šiuo metu rekomenduojama mitybos norma (RMV-referencinė maistinė vertė) yra 600 TV (tarptautinių vienetų) per dieną, šiek tiek pakoreguota iki 800 TV 70 metų ir vyresniems asmenims. Tačiau vyraujančios rekomenduojamos paros dozės normos gali būti peržiūrėtos atsižvelgiant į naujas išvadas, tokias kaip pabrėžtos pirmiau minėtame tyrime. Ir, kad būtų aišku, dauguma holistinių sveikatos priežiūros paslaugų teikėjų teigia, kad būtina nuo 5 000 iki 10 000 TV vitamino D3 ir pakankamo kiekio K2 / boro / magnio – ypač tiems asmenims, kurių vit D3 trūkumas yra didelis.

## **Paprasti būdai optimizuoti vitamino D kiekį.**

Nors vitamino D papildai atlieka lemiamą vaidmenį, būtina įvairinti šios gyvybiškai svarbios maistinės medžiagos šaltinius. Mėgaukitės nuostabia gamta ir mėgaukitės natūralia saulės šviesa, nes saulės spinduliai tebėra puikus būdas padidinti vitamino D kiekį. Taigi, pasiraitokite rankoves, apsivilkite šortus ir leiskite odai mirkti saulėje. Be to, apsvarstykite galimybę subtiliai pakoreguoti savo mitybą, kad padidintumėte vitamino D suvartojimą. Įtraukite maisto produktų, kuriuose gausu šios esminės maistinės medžiagos, pavyzdžiui:

Jūros gėrybės: Mėgaukitės riebiomis laukinėmis žuvimis, tokiomis kaip lašiša ir skumburė, kad skaniai pavalgytumėte ir padidintumėte vitamino D kiekį.

Grybai: kai augdami yra veikiami saulės spindulių, tam tikros grybų rūšys tampa natūraliu vitamino D šaltiniu. Įtraukus juos į savo maistą, padaugėja maistinių medžiagų.

Kiaušinių tryniai: neišmeskite trynių! Ekologiški kiaušiniai yra universalus ir maistingas pasirinkimas, suteikiantis natūralią vitamino D dozę.

Svarbus priminimas: norėdami sužinoti, ar jums trūksta vitamino D, ar ne, išsitirkite, nespėliokite. Paprastas vitamino D kraujo tyrimas atskleis tiesą. Dauguma holistinių sveikatos priežiūros paslaugų teikėjų jums pasakys, kad optimalus 25-hidroksi vitamino D tyrimo rezultatas yra nuo 50 iki 80 ng/ml. Tiems žmonėms, kurie susiduria su vėžio diagnoze, diapazonas gali būti šiek tiek didesnis. Tiesą sakant, daugumos žmonių tyrimų rezultatai yra daug mažesni nei 30–40 ng/ml.

Esmė, jei jums jo trūksta, norint atlikti pataisymus, reikės papildyti. Paįvairinkite vitamino D suvartojimą saulės spinduliais, papildais (jei reikia) ir visapusiška ekologiška dieta, kad būtų užtikrintas holistinis požiūris į optimalų šios esminės maistinės medžiagos kiekį. Jūsų būsimą sveikatą bus jums dėkinga už pastangas, kurias įdėjote šiandien.

Šaltinis:

[Medicalnewstoday.com](http://Medicalnewstoday.com)