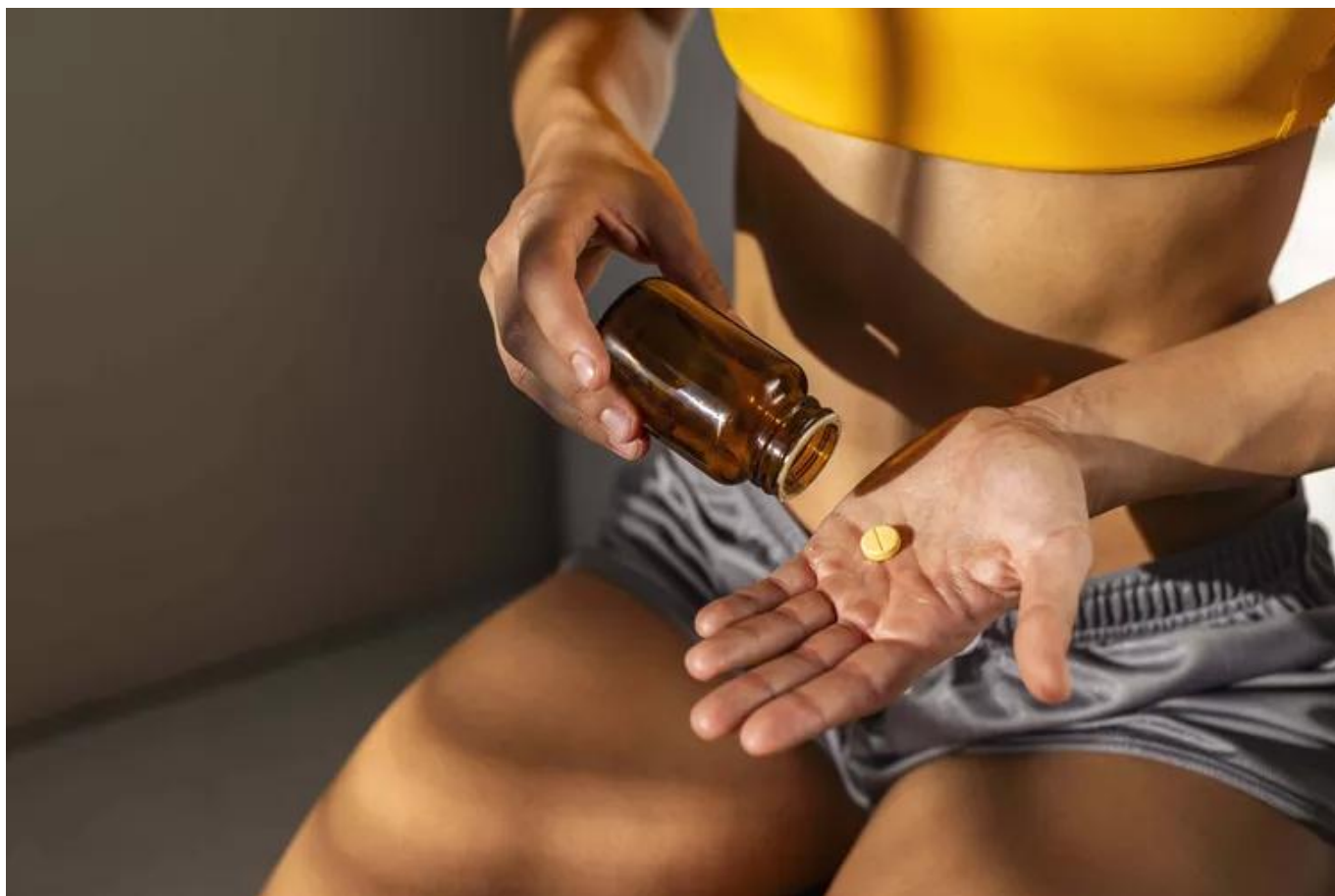


Большинство специалистов в области здравоохранения утверждают, что и в летнее время лучше принимать витамин D. Особенно если вы проживаете в более северном регионе страны, пользуетесь солнцезащитным кремом, работаете большую часть дня в помещении, старше 65 лет и имеете более тёмную кожу.

Под воздействием солнечных лучей наш организм естественным образом вырабатывает витамин D. Но этого недостаточно для восполнения дефицита в зимние месяцы, по словам доктора фармацевтических наук, фармацевта, специализирующегося на гериатрии Хедвы Баренхольц Леви. В то же время большинству людей, которые подвержены дефициту витамина D, его нужно принимать круглый год.



mihailomilovanovic / Getty Images

Единственный способ точно узнать, нужна ли вам добавка витамина D, – сдать анализ крови.

Эксперты порекомендовали принимать добавки с витамином D даже летом

Джен Эрнандес, сертифицированный диетолог, основатель Plant-Powered Kidneys, говорит, что рекомендуемая суточная норма потребления витамина D – это 15 мкг (600 международных единиц (МЕ)) в сутки для взрослых от 19 до 70 лет и 20 мкг (800 МЕ) в сутки для людей старше 70 лет.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.