

Витамин D помогает организму усваивать кальций, поддерживает здоровье костей и не только. Вот откуда этот витамин можно получить.

**Безопасное пребывание на солнце.** Согласно исследованиям, нахождение под солнечными лучами может обеспечить около 80% потребностей в витамине D. Однако люди с более тёмной кожей вырабатывают меньше витамина D из ультрафиолетовых лучей солнца. Может быть сложнее получить этот витамин и тем, кто живёт в регионах с меньшим количеством солнца или в климате, который требует покрытия кожи.

**Рыба и морепродукты.** Особенно много витамина D в жирной рыбе и морепродуктах. Так, в 85 г радужной форели содержится 645 международных единиц (МЕ) этого витамина, в таком же количестве лосося – от 383 до 570 МЕ, консервированного тунца – 231 МЕ, сельди – 182 МЕ, консервированных сардин – 164 МЕ, тилапии – 127 МЕ, камбалы – 118 МЕ.

**Обогащённые продукты.** Чаще всего витамин D добавляют в йогурт и молоко.

**Обогащённые безмолочные продукты.** Нередко витамин D добавляют в апельсиновый сок, соевое, миндальное, рисовое молоко, сухие завтраки.

Обогащённые продукты, а также другие способы повысить уровень витамина D естественным путём



Vuk Saric / Getty Images

**Грибы.** В шампиньонах при этом содержится витамина D меньше, чем в лесных грибах. Также исследования показывают, что витамин D2 в грибах имеет такую же биодоступность, как и в пищевых добавках.

**Оптимизированное усвоение пищи.** Улучшить усвоение витамина D могут здоровые жиры, цинк, магний, витамин К.

**Приём витамина D в виде добавок.** Это, например, рыбий жир (содержит витамин D3). В целом пищевые добавки могут содержать витамин D в форме D2 и D3.

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