

Витамин D и другие питательные вещества, которых вам будет не хватать после 60 лет

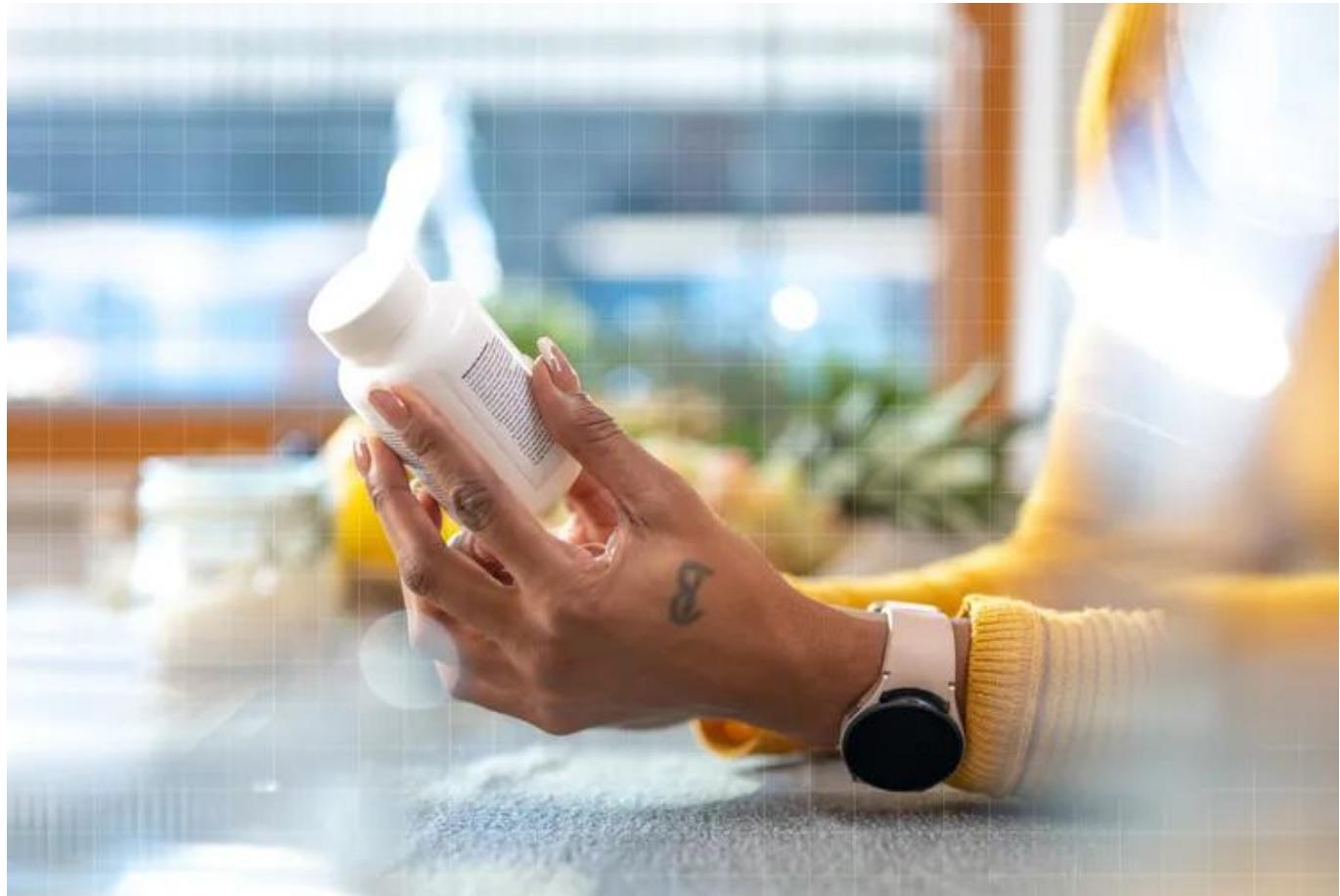
Старение влечёт за собой некоторые изменения, затрудняющие усвоение и использование организмом некоторых питательных веществ. Именно поэтому в 60+ лет дипломированные диетологи рекомендуют принимать пищевые добавки.

Витамин D. С возрастом наш организм хуже синтезирует этот витамин из солнечного света. По словам Лиззи Суик, магистра наук, сертифицированного диетолога, около 50% людей старше 60 лет имеют низкий уровень витамина D.

Витамин B12. Он тоже хуже усваивается с годами. При этом B12 играет решающую роль в поддержании работы мозга, уровня энергии, здоровья нервов и общего жизненного тонуса. Нехватка этого витамина может привести к усталости, проблемам с памятью, повреждениям нервов.

Омега-3 жирные кислоты. Было доказано, что добавка омега-3 с высоким содержанием ЭПК и ДГК поддерживает здоровье мозга при старении. В частности, эти кислоты улучшают память, когнитивные функции, здоровье сердца, уменьшают воспаление суставов.

Витамин D и другие питательные вещества, которых вам будет не хватать после 60 лет



Getty Images. EatingWell design

Витамин С. С возрастом иммунная система начинает работать менее эффективно. Витамин С помогает усилить иммунный ответ, необходим для выработки коллагена, который делает кожу эластичнее, нужен для заживления ран.

Кальций. Способность нашего организма усваивать кальций из пищи снижается. Это повышает риск потери костной массы и переломов.

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