



Осень, солнце и витамин D: как молочные продукты помогают справиться с дефицитом

С наступлением осени в регионах России резко сокращается продолжительность светового дня, а вместе с ней – и синтез витамина D в коже. По данным Роспотребнадзора и Минздрава, с октября по март большая часть населения страны испытывает сезонный дефицит этого витамина. Особенно это касается жителей северных и сибирских территорий, включая Тюменскую область.

Витамин D необходим для поддержания иммунной системы, крепости костей, усвоения кальция и фосфора, а также для психоэмоционального состояния. Его недостаток может привести к снижению иммунитета, мышечной слабости, утомляемости, ухудшению настроения и нарушениям сна.

Солнечный свет остаётся главным естественным источником витамина D. Однако осенью и зимой этого источника недостаточно, поэтому врачи рекомендуют обсудить с терапевтом или педиатром возможность приёма витамина D в форме добавок. Самостоятельно подбирать дозу не стоит – она зависит от возраста, состояния здоровья, образа жизни и других факторов.

При этом не менее важно, чтобы в рационе присутствовали продукты, богатые кальцием и улучшающие его усвоение. Молочные и кисломолочные продукты – один из главных таких компонентов. Например, стакан молока или порция творога из линейки «Золотые луга» покрывают значительную часть суточной потребности в кальции. Ацидофилин или наринэ «Живи Здорово» поддерживают здоровье микрофлоры кишечника, благодаря чему питательные вещества, включая витамин D из добавок, усваиваются лучше.

«В нашей продукции витамин D не добавляется искусственно. Наша задача – сохранить натуральную ценность молока, белка и кальция. А вот потребность в витамине D нужно закрывать индивидуально, по рекомендациям врача. Главное – не забывать, что для его эффективной работы организму нужен полноценный рацион, в котором молочные продукты играют важную поддерживающую роль», – отмечает директор по качеству АО «Золотые луга» Алена Пинигина.

Осень – время, когда особенно важно питаться разнообразно и полноценно. Йогурт или творог на завтрак, молоко с кашей, ряженка на ужин – простые привычки, которые помогают укреплять здоровье, особенно в период, когда солнца становится всё меньше.