

TÉNYEK

# D-vitamin

## Jótekonny élelmiszerek

A D-vitamin zsírrá alakul. Részt vesz a **kalcium** és a foszfor **felszívódásában**. Mindkét alapvető makroelem nélkülözhetetlen a **csontjaink növekedése és stabilizálódása** érdekében...

D-vitaminban gazdag élelmiszerek választása egy további megelőző lépés a vírusok elleni küzdelemben.



### A napsugarakat keresve...

A D-vitamin fény hatására (UVB sugarak) keletkezik a bőrben. **Kevés napsütés** vagy bezártság mellett gyakran figyelhető meg D-vitamin hiány.

**Jó tudni:** A kint tartott haszonállatok (legelőn, külterületen) is több D-vitamint termelnek! Ezért előnyben kell részesíteni a szabadtéri tartástechnológiákat.

## Kétféle D-vitamin

- **D2-vitamint**, a növények szintetizálják
- **D3-vitamint**, pedig az állatok készítik D2-vitamint használva prekuzorként. A D3-vitamin hatékonyabban emeli a vérünk D-vitamin szintjét.

**A Kék-Fehér-Szív** a takarmányozás sokszínűségére összpontosít, így garantálva a magas tápanyagértékű termékeket.



## Hol találhatom őket?

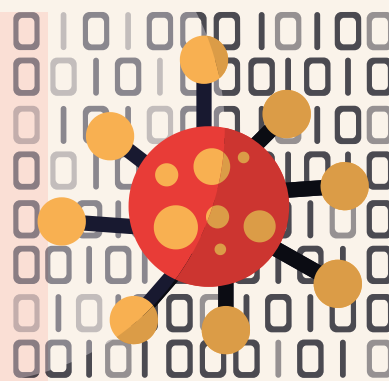
- **D3-vitamin** : **zsíros halakban** (tőkehal, hering, szardínia, pisztráng, lazac), **tojás**, tejtermékek. A D-vitamin tartalom 1 és 10 között változhat, attól függően, hogy az állatot hogyan takarmányozták.
- **D2-vitamin** : **algákban, kakaóvajban** és kis mennyiségben gombákban és az avokádóban.

**Étrend kiegészítők** használata előtt konzultáljon szakemberrel.



## Vírusvédelemben betöltött szerepük

Azokban a populációkban, ahol alacsony a vér D-vitamin szintje, több halálesetet figyeltek meg COVID-19\* kapcsán. Mi a kutatók hipotézise? A D-vitamin aktiválhatja a védekező fehérjéket és erősíti a sejtjeink membránját, korlátozva így a vírusok behatolását. A gyulladáscsökkentésben is részt vesznek.



FRANCIA ORSZÁGOS ORVOSAKADÉMIA (WWW.ACADEMIE-MEDECINE.FR – SAJTÓKÖZLEMÉNY, 2020. MÁJUS 22.)

SZERZŐK: ALEXANDRA ESSEN, TÁPLÁLKOZÁSI SZAKÉRTŐ ÉS SZOFROLÓGUS (92)  
HTTPS://WWW.ALEXANDRA-ESSEN.FR/BLOG  
PIERRE WEILL, A BLEU-BLANC-COEUR EGYESÜLET TÁRSELNÖKE ÉS  
JULIE LAURENSOT, SZINTÉN A BLEU-BLANC-COEUR EGYESÜLETTŐL

