

## Jakich składników potrzebujemy jesienią?

Gdy jesień puka do naszych drzwi warto zadbać o naszą odporność. W tym okresie należy pamiętać o witaminie D, zwanej witaminą słońca. Powstaje ona w skórze pod wpływem promieni słonecznych, których jest za mało szczególnie w okresie od września do kwietnia, aby witamina ta mogła być wyprodukowana w odpowiedniej ilości. Dlatego też warto zadbać o jej prawidłowy poziom. Oprócz suplementacji należy sięgać po produkty, które zawierają witaminę D. Z pewnością należą do nich tłuste ryby, żółtka jaj, mięso, podroby i przede wszystkim mleko i jego przetwory zawierające równie cenny składnik jaki jest wapń.

Odpowiedni poziom witaminy D w organizmie wpływa pozytywnie na kości, mięśnie, układ mięśniowy i nerwowy. Co więcej witamina D utrzymuje prawidłowe stężenie wapnia we krwi. Z jednej strony zwiększa jego wchłanianie w jelitach z drugiej zaś hamuje wydalanie tego składnika z organizmu. Obniża ona także ryzyko wielu chorób m.in. jak grypa, cukrzyca, reumatoidalne zapalenie stawów, miażdżyca, zawał, nadciśnienie.

Do najczęstszych objawów niedoboru witaminy D u dorosłych należy: obniżenie odporności, bóle mięśniowe, kostne, ogólne osłabienie, a nawet nadwaga. U dzieci deficyt tego składnika prowadzi do krzywicy, powolnego wzrostu oraz zapań. Równie niebezpieczny jest nadmiar tej witaminy w organizmie. Może on prowadzić do zatrucia i odkładania się wapnia w takich narządach jak: serce, nerki i tętnice. Ponadto zaburzona zostaje praca układu krążenia i układu nerwowego. U kobiet w ciąży przedawkowanie tej witaminy zwiększa ryzyko deformacji płodu i chorób kości u dziecka.

Więcej informacji o wartościach odżywczych niezbędnych dla organizmu można uzyskać w programie „Mamy kota na punkcie mleka” sfinansowanym z Funduszu Promocji Mleka, który promuje prawidłowe nawyki żywieniowe szczególnie wśród uczniów, wykorzystując technikę nauki poprzez zabawę. Każda placówka, która kształci dzieci w wieku 6-9 lat może zgłosić swój udział w tym bezpłatnym programie. Wystarczy wypełnić deklarację zamieszczoną na stronie [www.kochammleko.pl](http://www.kochammleko.pl) i przesyłać na adres: [promocja@izbamleka.pl](mailto:promocja@izbamleka.pl). Zapraszamy także na naszego Facebooka, [www.facebook.com/mamykotanapunkciemleka](https://www.facebook.com/mamykotanapunkciemleka) gdzie czeka wiele niespodzianek zarówno dla dzieci, rodziców i nauczycieli. Zaczynj z nami jesień.

