

Вариант 2 «Продукты, содержащие витамин D»

Зимой, в период короткого светового дня и нехватки солнечного света, наш организм особенно нуждается в витамине D. Витамин D - биологически активное вещество, необходимое человеку для развития и укрепления костей и зубов. Его называют "солнечным витамином", так как он образуется под действием ультрафиолета. Его дефицит ведет к головным болям, депрессии, ослаблению иммунитета, усиливается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и даже рака. Поэтому в период с октября по март необходимо составить такой рацион питания, чтобы получать необходимое количество витамина D. В каких продуктах содержится витамин D, и зачем он нужен организму, узнайте из инфографики:



Продолжение смотри на следующей странице



В аптеках представлен широкий спектр витамина D от разных производителей. Некоторые из них представлены в таблице.

Фирма	Цена (руб)	Количество (штук)	Дозировка (штук в день)	Возраст
Эвалар	379	60 таблеток	2	взрослые
Фрутиллер	489	30 пастилок	1	3-18 лет
Витамишки	480	30 пастилок	2	3-18 лет
Комплевит	640	30 таблеток	1	взрослые
Комплевит	1191	60 таблеток	1	взрослые
Фит	950	360 капсул	6	взрослые
Ultra	1399	60 таблеток	1	взрослые
Минидоктор	520	30 пастилок	1	3-18 лет