

El nostre cos sintetitza la vitamina D amb l'exposició solar. Però, què passa a l'hivern?

La vitamina D és una vitamina nosaltres mateixos després ultraviolades, és a dir, a



liposoluble que podem sintetitzar d'exposar-nos a les radiacions l'exposició solar.

Com podeu comprendre, durant els mesos d'estiu això és sovint factible, però canvia molt durant els mesos d'hivern.

La vitamina D té moltes funcions:

- 1- Ajuda a l'absorció intestinal del calci i el fòsfor i regula el metabolisme, cosa summament important per a la formació de massa òssia.
- 2- Participa en el creixement i la maduració cel·lular.
- 3- Enforteix el sistema immunològic, ajudant a prevenir infeccions.
- 4- Regula, juntament amb altres molècules, el nivell de calci a la sang, i això és important perquè el calci és imprescindible per a la transmissió de l'impuls nerviós i la contracció muscular.



Dit això, nombrosos estudis posen de manifest que durant els mesos d'hivern no s'assoleixen les recomanacions diàries d'aquesta vitamina (ni grans ni petits!) i, per tant, hem de fer una aportació correcta de vitamina D mitjançant els aliments que en contenen més:

Els peixos blaus: sardina, tonyina, salmó, verat... El en vitamina D és l'oli de fetge de bacallà.



més ric



La llet sencera, o les llets enriquides amb vitamina D.
El formatge amb tot el greix i la mantega.

El rovell de l'ou.



Els aliments d'origen vegetal no contenen pràcticament vitamina D: alguns cereals n'estan enriquits.

La vitamina D s'absorbeix molt millor amb la presència de vitamina A, vitamina C, calci, fòsfor i vitamina B5, i no es destrueix amb la cocció.