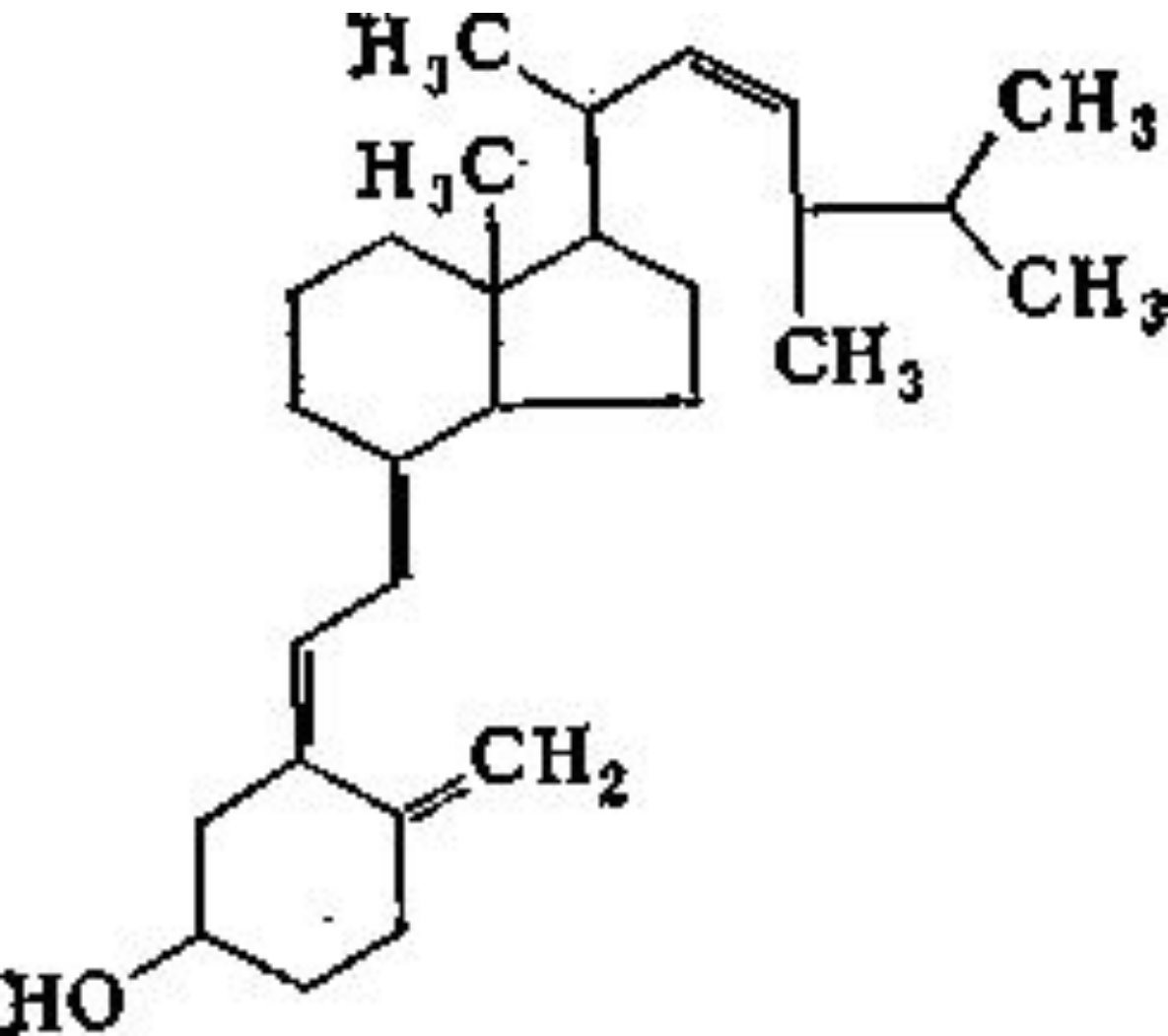


ВІТАМІН Д

ПАВЛІНА МАРИНА



ВІТАМІН D МАЄ КІЛЬКА ФОРМ. ЇХ НАЗИВАЮТЬ КАЛЬЦИФЕРОЛИ



ПОТРЕБА В КАЛЬЦИФЕРОЛАХ СТАНОВИТЬ В
СЕРЕДНЬОМУ 100 МО (МІЖНАРОДНИХ ОДИНИЦЬ)
НА ДОБУ.



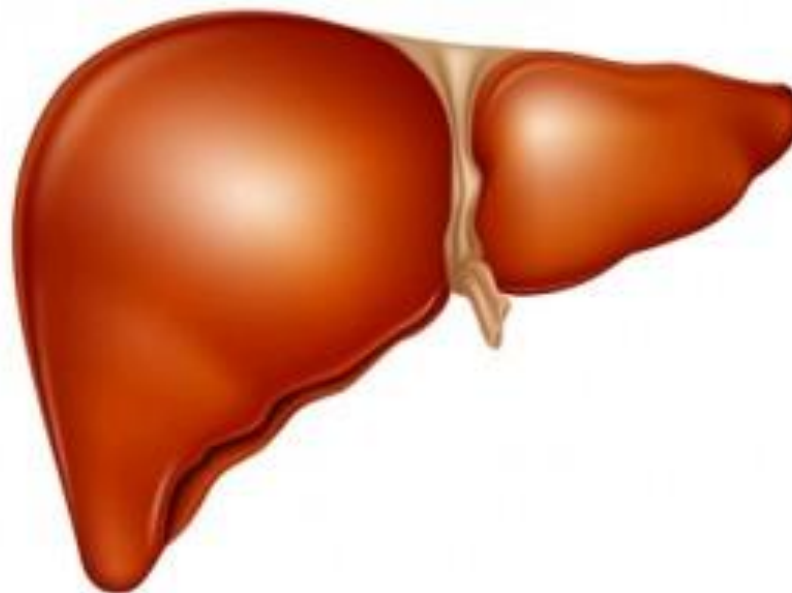
ЗГІДНО З МІЖНАРОДНОЮ КЛАСИФІКАЦІЄЮ
ВІДНОСЯТЬ: АЛЬФАКАЛЬЦИДОЛ,
ДИГІДРОТАХИСТЕРОЛ, ЕРГОКАЛЬЦИФЕРОЛ,
КАЛЬЦИТРИОЛ, КОЛЕКАЛЬЦИФЕРОЛ,
ПАРИКАЛЬЦИТОЛ.



БІОЛОГІЧНА РОЛЬ КАЛЬЦИФЕРОЛІВ ПОВ'ЯЗАНА З ЇХ АКТИВНОЮ УЧАСТЮ В ОБМІНІ КАЛЬЦІЮ. ВОНИ СТИМУЛЮЮТЬ ЗАСВОЄННЯ ЦЬОГО ЕЛЕМЕНТА З ВІДКЛАДАННЯМ ЙОГО У КІСТКАХ. ОСЬ ЧОМУ ОСНОВНІ ПРОЯВИ РАХІТУ ПРОЯВЛЯЛИСЯ РОЗМ'ЯКШЕННЯМ КІСТОК.



УТВОРЮЮТЬ ШКІРУ І ПЕЧІНКУ



ВІТАМІН Д МІСТИТЬСЯ В ПРОДУКТАХ
КИСЛОМОЛОЧНИХ, В СИРІ І СИРІ, ВЕРШКОВОМУ І
РОСЛИННОМУ МАСЛІ, ЯЄЧНИХ ЖОВТКАХ



ОТЖЕ, ТРЕБА ПІКЛУВАТИСЯ ПРО СВОЄ ЗДОРОВ'Я
ТА ВІРНО ХАРЧУВАТИСЬ

