

Витамин D3 3600 IU капсулы N60

SKU: fits-vitamiin-d3-tabletid-3600ui
Stock Qty: 0



Product Description

Asendamatu vitamiin D3: Kuidas saavutada selle tarvitamisel maksimaalne kasulikus

See vitamiin on kohustuslik komponent inimorganismi luude kasvus ja selle edasises arengus. Kaahjuks pole võimalik antud aine taset inimorganismis hoida teatud toitaineid tarvitades. Sellisel juhul kulub ära antud preparaat, vitamiin D3.

Nimelt milleks on see vitamiin vajalik

D3- vitamiin kuulub rasvlahustuvate vitamiinide hulka. Erinevalt veeslahustuvatest vitamiinidest, on sellistel vitamiinidel võime ladestuda kudedes „varuna“, seetõttu vajab organism neid vähesel hulgal. D-vitamiin mängib olulist rolli kaltsiumi ja magneesiumi ainevahetuses ning reguleerib luude mineraliseerumist. Tema defitsiidi puhul võib organism välja uhuda mineraalid luukudedest, mis teeb nad hapraks ning rabedaks. Lisaks sellele toetab D-vitamiin immuunsüsteemi tööd, osaleb rakujagunemisprotsessis ja stabiliseerib lihaste kontraktiilsust. Looduses esineb vitamiin kahes vormis – ergokaltsiferool (D2-vitamiin) ja kolekaltsiferool (D3-vitamiin). Pikka aega on teadlased vaieldud selle üle, kumb neist on olulisem inimorganismile. Viimased uuringud on näidanud, et kolekaltsiferoolil on suurem bioloogiline efektiivsus, seetõttu on tema kasutamine ka kasulikum.

Milleks on antud preparaat hädavalik

Et antud küsimuses selgust saada, tuleb selle kasuliku vitamiini organismi sattumise protsesse uurida põhjalikumalt. Koos toitainetega saab organism seda vitamiini vaid vähesel hulgal. Nii näiteks on ühes piimaklaasis 0,05 mkg D vitamiini. Seetõttu, regulaarne tarbimine suurtes kogustes ei taga vajaliku ööpäevase koguse olemasolu. Isegi lapsel on vajalik saada vähemalt 10 mkg ööpäevas.

Tegelikult sünteesib organism seda vitamiini ka ise intensiivse ultravioletkiirguse abil, mida saab tavalise päiksevalgusega. Kuid tasub arvestada, et sünteesi efektiivsus on sõltuv järgmistest faktoritest:

- Inimese vanusest. Mida vanem on isik, seda halvemini ja väiksema intensiivsusega loob nahakudedes vajalik aine.
- Olemasolev nahakatte pigmentatsioon. Heledam toon annab tunnistust sünteesi paremast efektiivsusest.
- Konkreetsetest elutingimustest, õhu saastatusest, värskes õhus viibimise sagedusest ja teistest põhjustest.

Millistel juhtudel kasutatakse antud preparaati

Selle preparaadi üks tablett sisaldab keskmiselt: 3600iu D3 vitamiini. Seda kasutatakse antud kasuliku aine defitsiidi puhul.

**Arvestades antud vitamiini loomuliku sünteesi tingimusi, mis on seotud päiksesekiirtega, siis on mõisteta-
v sügis-talvise tarvitamise vajalikus.**

Product Specification