

«Витамин D3 2000 МЕ»

D₃

DtriX



**БИОЛОГИЧЕСКИ
АКТИВНАЯ
ДОБАВКА К ПИЩЕ**
Не является лекарством

Клинико-фармакологическая группа: БАД - источник витамина D

Форма выпуска: Капсулы 450 мг

Состав: масло оливковое рафинированное, желатин, глицерин, вода, витамин D3, смесь токоферолов

Пищевая ценность: на 1 капсулу массой 450 мг: жиры 300 мг; белок 84 мг; углеводы 0 мг.

Энергетическая ценность 1 капсулы: 3,23 ккал/13,52 кДж

Рекомендации по применению: взрослым по 1 капсуле в день во время еды или согласно рекомендациям врача

При употреблении БАД в рекомендованных количествах в организм будут поступать:

Наименование вещества	Количество вещества, мг	Рекомендуемый уровень суточного потребления*, мкг	% от рекомендуемого уровня суточного потребления*
- масло оливковое рафинированное	297,7		
- желатин	96,3		
- глицерин	42,45		
- вода	11,25		
- Масляный раствор витамина D3 (1,0 млн. МЕ/г), в том числе витамин D3, мг	2,0 0,05	5-20*	1000**
- смесь токоферолов	0,3		

*согласно требованию технического регламента Таможенного союза «О безопасности пищевой продукции» ТР ТС 021/2011 (приложение В62)

Верхний допустимый уровень потребления составляет 50 мкг в сутки. Согласно Нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации (Решение Комиссии Таможенного союза от 9 декабря 2011 года №888, пункт 913 - МР 2.3.1.2432-08) и «Технического регламента на масложировую продукцию» ТР ТС 024/2011 содержание диоксинов не превышает 0,0000075 мкг/г (в пересчете на жир; контроль по сыру).

Продолжительность приема – 1 месяц. При необходимости прием можно повторить.

Область применения: рекомендуется в качестве биологически активной добавки к пище – источника витамина D3.

Витамин D относится к группе жирорастворимых витаминов. Однако он не является собственно витамином в классическом смысле этого термина.

Под термином «витамин D» понимают целую группу биологически активных веществ, куда входят инертный витамин D, получаемый из пищи (D2 - эргокальциферол) и синтезированный в коже (D3 - холекальциферол). Попадая в печень и почки, витамин D превращается в активный и очень важный метаболит – кальцитриол, обеспечивающий основные биологические эффекты витамина D. Оказывая многообразные биологические эффекты за счет взаимодействия со специфическими рецепторами в клетках многих тканей и органов, витамин D ведет себя как истинный гормон. Именно поэтому он получил второе название D-гормон.

Основное количество витамина D образуется в коже под действием ультрафиолетовых лучей солнца. Образование витамина D идет особенно активно летом, в солнечную погоду. Содержание же витамина D в продуктах питания довольно низкое и не может покрыть потребности организма в этом веществе. Наибольшее количество витамина D содержится в морской рыбе, рыбьем жире, яичных желтках, печени, коровьем молоке. Грудное молоко кормящих матерей, не получающих добавки, содержащие витамин D, имеет лишь небольшое количество витамина D, совершенно недостаточное для нормального развития новорожденного ребенка.

Согласно оценкам ученых, дефицит витамина D широко распространен во всех возрастных группах. Этому способствует образ жизни человека в современных условиях. Очень немногие натуральные продукты содержат витамин D, лишь некоторые из пищевых продуктов дополнительно им обогащаются. Целый ряд факторов снижает производство кожного витамина D, в том числе повышенная пигментация кожи, её старение и применение солнцезащитных средств. Влияет и география: в широтах, расположенных выше широты 33°, синтез витамина D в коже очень низок или совсем отсутствует в течение большей части года. Нахождение в тени и облачная погода способны сократить синтез провитамина на 60%. Через стекло, одежду и крем от загара ультрафиолет, необходимый для синтеза провитамина, не проникает.

Витамин D3 и его роль в организме

Витамин D3 и костная ткань

В первую очередь, витамин D3 участвует в регуляции обмена кальция и фосфора в организме. Он отвечает за всасывание этих микроэлементов из пищи в тонком кишечнике, а также активизирует процесс встраивания кальция в костную ткань, активно способствует росту скелета, минерализации костей и зубов и укреплению мышц.

Многочисленные исследования показали, что дополнительный прием витамина D3 достоверно повышает минеральную плотность кости и позвоночника, на 46% снижает частоту переломов шейки бедра и на 32% — всех других видов переломов.

Витамин D3 и сердце

Витамину D3 отводится важное значение в способности организма противодействовать болезням сердца. Существуют данные, свидетельствующие о том, что низкие уровни активного метаболита витамина D могут быть связаны с ускоренным развитием сердечно-сосудистых заболеваний. Исследования показали обратную зависимость между уровнями витамина D и активностью ренина в плазме, артериальной гипертензией и кальцификацией коронарных артерий.

По результатам многолетних наблюдений, оказалось, что люди, испытывавшие в детстве дефицит витамина D, в зрелом возрасте чаще страдали атеросклерозом, который провоцировал развитие ишемических заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Низкие уровни витамина D были также связаны с фатальными инсультами, сердечной недостаточностью, внезапной коронарной смертью и кальцинированным аортальным стенозом. Кардиологи уверены, что прием витамина D – простейшая профилактика сердечно-сосудистых проблем.