**Дефицит витамина Д: четыре признака на которые нужно**

 **обратить внимание**

 ***Рекомендации для родителей***

 ***Самостоятельно выявить дефицит витамина Д сложно- для него характерны довольно общие симптомы, которые на практике могут относиться к другим заболеваниям. Каковы же основные признаки нехватки витамина Д*?**

 **Ваши ногти и кости стали хрупкими**

 Витамин Д участвует в обмене кальция и фосфора в организме и поддерживает их баланс. Он необходим для усвоения кальция- дефицит напрямую сказывается на состоянии костей, зубов и ногтей. Они становятся более уязвимыми к травмам и повреждениям.

- Из- за нехватки витамина Д плотность костей будет снижаться быстрее, а риск перелома будет заметно выше. Кроме того , при продолжительном дефиците могут возникнуть вторичные аденомы паращитовидных желез- так называемый третичный гиперпаратиреоз, возникающий именно из- за нехватки витамина Д.

 **Вы часто болеете**

 Одна из важнейших функций витамина Д- выработка кателицидина.Это антимикробный пептид, который помогает организму справляться с инфекциями и воспалениями. При дефиците бороться с простудой будет гораздо сложнее.

- Витамин Д считается скорее гормоном, нежели витамином. Этот классический вид витамина воздействует на иммунную систему ( к нему есть рецепторы в клетках, которые позволяют модулировать работу иммунитета). И если его, витамина, не хватает, то иммунитет тоже страдает.

 **У вас вообще нет настроения**

 Учёные давно говорят о том, что нехватка витамина Д влияет на психическое состояние человека и может вызывать депрессии. Чаще всего чувство подавленности и ощущение постоянной усталости возникает осенью и зимой, когда солнечного света практически нет и получить витамин естественным путём невозможно.

- Известно, что витамин Д принимает участие в синтезе нейромедиатора- дофамина, который оказывает стимулирующее воздействие на организм. Низкий уровень дофамина связан с отсутствием стимулов, нехваткой энергии и проблемами с контролем эмоций. Нехватка витамина Д у взрослых может стать причиной сезонных эффективных расстройств и депрессии.

 **Вы регулярно переедаете**

 Плохое настроение или эмоциональные расстройства, вызванные нехваткой витамина Д, часто становятся причиной переедания и следовательно- неизбежного набора веса.

- Витамин Д повышает эффективность действия гормона лептина( гормона аппетита), который сообщает головному мозгу о насыщении,- объясняет Михаила Гаврилов.- Если лептин работает слабо, легко за раз съесть порцию в два- три раза больше положенной нормы. Именно поэтому прежде чем подбирать подходящий план похудения, стоит проверить уровень витамина Д или выявить причины, которые мешают его усвоению: это могут быть нарушения функций щитовидной железы или повышенная проницаемость кишечника( так называемый дырявый кишечник).

 **Как вы можете помочь себе и своим детям**

 Помимо приёма витаминов, которые назначает Вам и Вашим детям врач, вы можете добавить в рацион продукты с высоким содержанием витаминаД- это лосось, тунец сардины, грибы, яйца. В солнечные дни старайтесь проводить на улице вместе с детьми 15- 20 минут с открытым лицом и руками. Важно, чтобы после утреннего умывания прошло какое- то время- на лице должна быть естественная жировая пёнка ( иначе не будет эффекта).

 **Уважаемые родители! Если у вас или Ваших детей появляются выше названные симптомы , то рекомендуется обратиться к специалисту, сдать анализ на общий кальций и узнать, какое количество витамина Д необходимо принимать ежедневно, чтобы восполнить его дефицит.**