

VITAMINA D & ALIMENTAÇÃO



ALIMENTAÇÃO

A alimentação é peça fundamental para o melhor aproveitamento da vitamina D pelo corpo.

Por isso, alimentos que contêm vitamina D devem ser incluídos na dieta para auxiliar na manutenção desse hormônio.

EQUILÍBRIO

Responsável pelo equilíbrio de vários processos orgânicos, a vitamina D ajuda a manter os níveis de cálcio e fósforo e fortificar ossos, dentes e músculos. A substância também está envolvida no aumento das defesas do corpo,

SOL

A principal fonte de vitamina D é a exposição direta à luz solar, sem protetor. Além do sol, outras formas importantes para o aumento da vitamina D no organismo são os alimentos fonte de vitamina D e suplementos.

FONTES

A alimentação supre de 10 a 20% da necessidade de vitamina D do corpo. Embora esta quantidade não seja suficiente para garantir toda a vitamina D necessária, garantir um cardápio rico nessa vitamina ajuda a turbinar sua absorção. As principais fontes alimentares de vitamina D são os alimentos de origem animal como óleo de fígado de peixe, carnes e frutos do mar.

SUPLEMENTOS

As fontes alimentares correspondem somente 10 a 20% de toda vitamina D necessária para os seres humanos. O restante deverá ser obtido por meio da exposição solar e com o uso de suplementos de vitamina D3.

SUPLEMENTOS

O suplemento de vitamina D deve ser ingerido juntamente com uma das refeições, de preferência, aquela que possuam alimentos com mais gorduras boas. Em geral, é necessária a suplementação diária de no período de 2 a 3 meses para que os níveis adequados sejam atingidos e mantidos.

Quais os alimentos que contêm vitamina D?



Óleo de fígado de bacalhau

Esse óleo concentra bastante quantidade de vitamina D, além de ômega 3 e vitamina A.

Bife de fígado

Rico em ferro e vitamina D, 100g de bife de fígado contém aproximadamente 42 UI de vitamina D.

Gema de ovo

Uma gema grande de ovo oferece 37 IU de vitamina D. Além disso, é uma ótima fonte de proteína.

Atum, sardinha e salmão

100g de atum enlatado fornece 154 UI, quase 1/3 da recomendação diária. 2 latas de sardinha oferecem 46 UIs. Cerca de 100g de salmão oferece 600 UI de vitamina D.

Cogumelo

É uma opção vegana para aumentar o nível da vitamina D no organismo. 100g de cogumelos possuem cerca de 400 UI.

Leite e queijo

Cerca de 200ml de leite supre quase 50% da recomendação diária. O cheddar, suíço e ricota são os queijos que mais possuem vitamina D.