

6. Witamina D

Witamina D wpływa na wiele funkcji życiowych organizmu, w tym na prawidłowe funkcjonowanie układu immunologicznego. Do produktów żywnościowych zawierających pewne ilości witaminy D należą: tran i tłuste ryby morskie (śledź, łosoś, sardynka). Organizm potrafi także sam wytwarzać witaminę D w skórze, pod wpływem promieniowania słonecznego, dlatego w okresie jesienno – zimowym wskazana może być suplementacja tej witaminy, ze względu na małą ekspozycję skóry na słońce.

PRODUKTY BĘDĄCE DOBRYM ŹRÓDŁEM WITAMINY D	
Produkt	Zawartość witaminy D [µg /100g świeżego produktu]
Tran	330 µg
Śledź świeży	19 µg
Łosoś świeży	13 µg
Sardynka świeża	11 µg
Żółtko jaja	4,5 µg