STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Z čeho reálně získáváme vitamin D a jaká je optimální potřeba

Vitamin D je jedním z esenciálních mikronutrientů. Potřebujeme jej pro mnoho životních funkcí v organizmu. Pokud chodíme v letních měsících na sluníčko, obvykle nemáme s jeho dodávkou problém, protože se tvoří v kůži. Horší je to v chladných měsících. Pak je dodávka dietou dost důležitá. Podívejte se na naši novou infografiku, která shrnuje reálné zdroje vitaminu D (D2+D3) v naší obvyklé dietě, zjištěné v monitoringu dietární expozice člověka (projekt MZSO).

Infografika_vitamin_D.pdf (305,31 KB 27.07.2018 11:00)

Bischofová,S. - Ruprich,J.

CHPR Brno, 27.7.2018