

## Βιταμίνες & Ιχνοστοιχεία Βιταμίνη D



### ΓΕΝΙΚΑ

Η βιταμίνη D ανήκει στην κατηγορία των **λιποδιαλυτών** βιταμινών. Δεν είναι απαραίτητη η καθημερινή λήψη της, καθώς η βιταμίνη που δε χρησιμοποιείται από τον οργανισμό, και αποθηκεύεται στο σώμα για μελλοντική χρήση.

### ΠΗΓΕΣ

Μόνο λίγες τροφές περιέχουν βιταμίνη D. Φυσικές πηγές βιταμίνης D είναι: Τα **λιπαρά ψάρια** (όπως ο σολομός), το **συκώτι**, το **μουρουνέλαιο**, οι **κρόκοι αυγών**, το **γάλα** και **μερικά δημητριακά**.

### ΣΥΣΤΑΣΗ

Μια ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή είναι ικανή να καλύψει τις συνήθεις ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού σε βιταμίνη D.

Οι ανάγκες λήψης βιταμίνης D διαφοροποιούνται ανάλογα με την ομάδα πληθυσμού (π.χ. νεογνά, ηλικιωμένοι). Άτομα που καλύπτουν συνήθως το δέρμα ή ηλικιωμένοι, ή άτομα που ζουν σε περιοχές με μικρή ηλιοφάνεια συνθέτουν μικρότερη ποσότητα βιταμίνης D.

### Πηγή:

*Tolerable Upper Intake Levels for Vitamins & Minerals, EFSA, February 2006*