

# Witamina D

Witamina D (występująca też pod nazwą cholekalcyferol lub ergokalcyferol) jest steroidem – lipidowym związkiem chemicznym wytwarzanym z cholesterolu. Występuje w dwóch formach, różniących się od siebie pobocznym łańcuchem. Wraz z witaminami A, K i E należy do witamin rozpuszczalnych w tłuszczach.

Witamina D wpływa na odpowiednią mineralizację kości, z czym wiąże się zmniejszenie podatności na urazy. Działa również mobilizująco na układ immunologiczny m.in. chroni przed próchnicą. Cholekalcyferol wpływa również na stan i poprawne funkcjonowanie naszych neuronów i mięśni. Dzięki swojej charakterystycznej łańcuchowej budowie, witamina D jest swoistego rodzaju środkiem przeciwbakteryjnym. Odpowiednia jej podaż jest ważna u osób starających się o dziecko. U mężczyzn zwiększa bowiem spermatogenezę, a u kobiet zwiększa płodność.

## Źródła Witaminy D:

- ryby morskie takie jak: węgorz, śledź, sardynka, makrela, halibut, szprotki,
- przetwory mleczne,
- jajka,
- grzyby,
- drożdże,
- tran.

Więcej informacji o witaminie D przeczytasz w artykule: [Witamina D, rola, niedobory oraz źródła pokarmowe](#)

Author: Bonavita.pl

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/witamina-d>

