

WITAMINA D

klucz do silnego organizmu



ILUSTROWANY E-BOOK
INFORMACYJNO-EDUKACYJNY
O WITAMINIE D



COGITO
MED

SPIS TREŚCI

WSTĘP	3-4
CZYM JEST WITAMINA D	5-6
ROLA WITAMINY D	7-8
ŹRÓDŁA WITAMINY D	9-10
NIEDOBÓR WITAMINY D	11-12
JAK DOSTARCZYĆ WITAMINĘ D	13-14
ZDROWY PRZEPIS	15-16
KRZYŻÓWKA Z WITAMINĄ D	17-18
KOLOROWANKA DLA DZIECKA	19
INFORMACJE O REALIZATORZE	20

Witamina D, często nazywana „witaminą słońca”, jest jednym z najważniejszych składników odżywczych dla naszego organizmu.

Odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia kości, wspomaganiu układu odpornościowego, a nawet w regulacji naszego nastroju.

Niestety, jej niedobory są bardzo powszechne, szczególnie w okresie jesienno-zimowym, kiedy mamy ograniczony dostęp do światła słonecznego.

W tym e-booku dowiesz się, dlaczego witamina D jest tak ważna, skąd ją czerpać i jak dbać o odpowiedni poziom w codziennym życiu.

To praktyczny przewodnik dla każdego, kto chce zadbać o swoje zdrowie i samopoczucie.

Zapraszamy do lektury
Zespół Cogito Med



CZYM JEST WITAMINA D

Witamina D to grupa związków chemicznych, które pełnią kluczową rolę w organizmie.

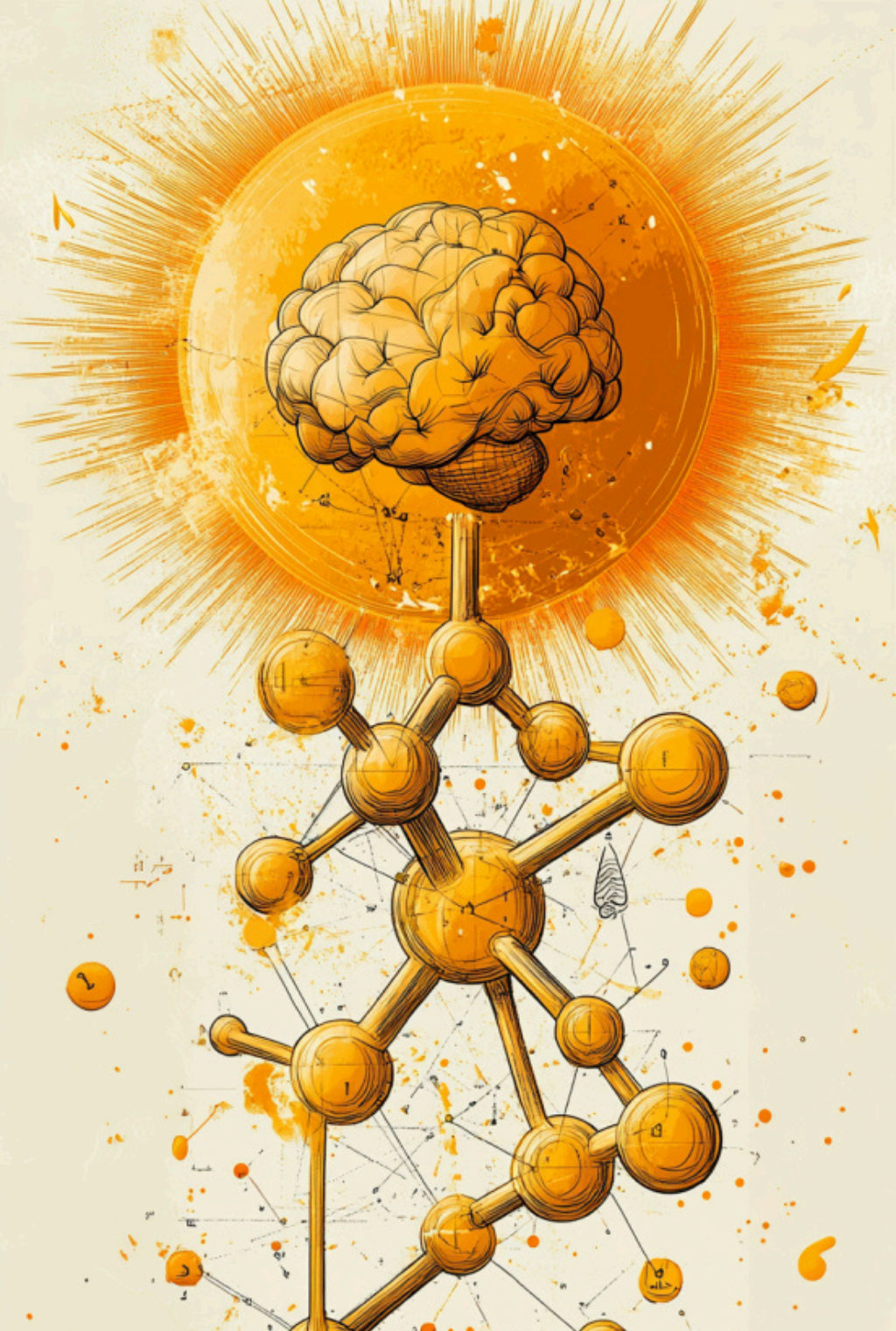
Najbardziej znane formy to witamina D2 (ergokalcyferol) i D3 (cholekalcyferol).

Witamina D3 jest syntetyzowana w skórze pod wpływem promieniowania UVB, dlatego nazywana jest „witaminą słońca”.

Główne zadanie witaminy D to regulacja poziomu wapnia i fosforu we krwi, co jest kluczowe dla zdrowia kości i zębów.

Wspomaga także układ odpornościowy, mięśnie oraz ma wpływ na funkcjonowanie naszego układu nerwowego.

Bez niej wiele procesów życiowych nie mogłoby przebiegać prawidłowo.



ROLA WITAMINY D

Witamina D ma ogromny wpływ na wiele aspektów naszego zdrowia.

Przede wszystkim jest niezbędna do wchłaniania wapnia i fosforu, co sprawia, że nasze kości i zęby pozostają mocne i zdrowe.

Brak witaminy D może prowadzić do takich schorzeń jak osteoporoza czy krzywica.

Oprócz tego witamina D wspomaga układ odpornościowy, zwiększając zdolność organizmu do zwalczania infekcji.

Badania pokazują, że osoby z odpowiednim poziomem witaminy D rzadziej zapadają na przeziębienia i grypę.

Dodatkowo witamina D wspiera zdrowie mięśni, zmniejsza ryzyko kontuzji i przyspiesza regenerację po wysiłku.

Ma również wpływ na zdrowie psychiczne, pomagając regulować nastrój i zapobiegać depresji, szczególnie w okresie jesienno-zimowym, gdy brakuje słońca.



ŹRÓDŁA WITAMINY D

Najbardziej naturalnym źródłem witaminy D jest światło słoneczne.

Kiedy promienie UVB docierają do naszej skóry, rozpoczyna się proces syntezy witaminy D3.

Niestety, w wielu miejscach na świecie, szczególnie w miesiącach zimowych, promieniowanie UVB jest niewystarczające, aby organizm mógł wytworzyć odpowiednią ilość witaminy D.

Kolejnym ważnym źródłem witaminy D są produkty spożywcze. Najwięcej znajdziesz jej w tłustych rybach, takich jak łosoś, makrela, sardynki czy tuńczyk. Jajka, grzyby oraz wzbogacone produkty mleczne również mogą dostarczyć cennej witaminy D.

Jeśli Twoja dieta i ekspozycja na słońce są niewystarczające, warto rozważyć suplementację.

Zawsze konsultuj to z lekarzem, aby dobrać odpowiednią dawkę.



NIEDOBÓR WITAMINY D

Niedobór witaminy D jest częstym problemem na całym świecie.

Objawy mogą być subtelne i często są bagatelizowane, ale ich skutki mogą być poważne.

Do najczęstszych objawów należą:

- Chroniczne zmęczenie i brak energii.
- Osłabienie mięśni, bóle pleców i nóg.
- Częste infekcje, wskazujące na osłabiony układ odpornościowy.
- Pogorszenie nastroju, a nawet depresja.

U dzieci niedobór witaminy D może prowadzić do krzywicy, choroby objawiającej się deformacjami kości.

U dorosłych może powodować osteomalację (rozmiękczenie kości) lub osteoporozę, zwiększając ryzyko złamań.

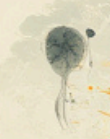
Introduction

Human anatomy is the study of the structure and function of the human body. It is a branch of biology that deals with the internal and external structures of the human body, and how they work together to maintain life.

Basic anatomy of the human body



Basic anatomy of the human torso



The human torso is the middle part of the body, between the neck and the pelvis. It contains the heart, lungs, stomach, and other internal organs.



The human skeleton is the framework of the body, made of bones and cartilage. It provides support and protection for the internal organs.



Basic anatomy of the human lower body

The human lower body is the bottom part of the body, including the pelvis, legs, and feet. It is responsible for locomotion and support.



Basic anatomy of the human body

Human anatomy is the study of the structure and function of the human body. It is a branch of biology that deals with the internal and external structures of the human body, and how they work together to maintain life.



The human head is the top part of the body, containing the brain, eyes, ears, nose, and mouth. It is the center of thought and perception.



The human torso is the middle part of the body, between the neck and the pelvis. It contains the heart, lungs, stomach, and other internal organs.



The human skeleton is the framework of the body, made of bones and cartilage. It provides support and protection for the internal organs.



JAK DOSTARCZYĆ WITAMINĘ D

Promienie UVB są naturalnym źródłem witaminy D. Spędzaj na słońcu 15–30 minut dziennie, wystawiając twarz i ręce. W okresie jesienno-zimowym synteza witaminy D w skórze jest ograniczona, dlatego wtedy warto sięgnąć po inne źródła.

Włącz do swojej diety produkty bogate w witaminę D:

- Ryby (łosoś, makrela, sardynki).
- Jajka.
- Grzyby.
- Produkty wzbogacone (np. mleko, soki).

Gdy dieta i słońce nie wystarczą, suplementacja jest najlepszym rozwiązaniem. Zalecane dawki to:

- Dzieci i dorośli: 600–800 IU/dzień.
- Seniorzy: 1000–2000 IU/dzień.
- Regularne badania krwi pomogą monitorować Twój poziom witaminy D (optimalny: 30–50 ng/ml).

Proste nawyki i świadome wybory pomogą Ci utrzymać zdrowie i energię na co dzień!



Smaczna i zdrowa dieta to jeden z najlepszych sposobów na wsparcie poziomu witaminy D.

Pieczony łosoś z warzywami

Składniki:

- 200 g filetu z łososia
- 1 marchewka, 1 cukinia, różyczki brokuła
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- Sok z cytryny
- Sól, pieprz, świeży koperek

Przygotowanie:

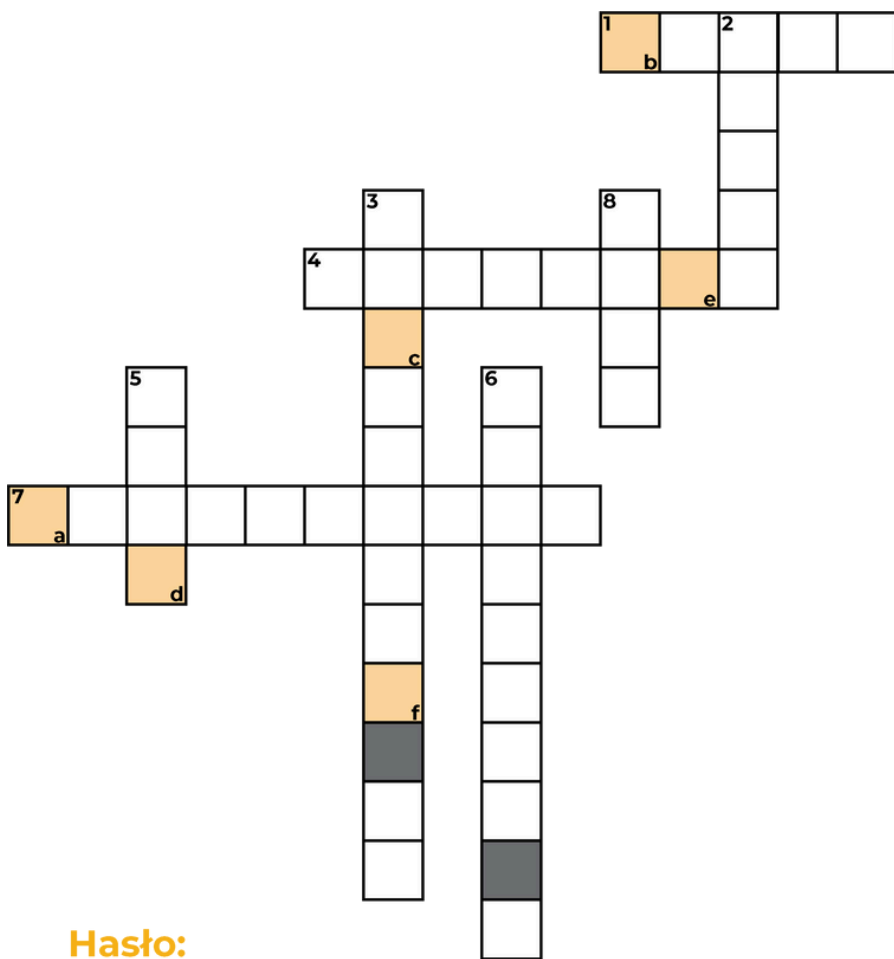
1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. Łososia skrop oliwą z oliwek i sokiem z cytryny, dopraw solą, pieprzem i koperkiem.
3. Warzywa pokrój na kawałki, ułóż na blaszce, skrop oliwą i dopraw do smaku.
4. Piecz łososia i warzywa przez około 20 minut.

Korzyści: Łosoś to jedno z najbogatszych źródeł witaminy D, a warzywa dodają mnóstwo błonnika i witamin.



KRZYŻÓWKA Z WITAMINĄ D

Rozwiąż krzyżówkę, weź udział w konkursie i wygraj nagrody!



Hasło:

a	b	c	d	e	f
---	---	---	---	---	---

Pytania i szczegóły na następnej stronie.

KRZYŻÓWKA Z WITAMINĄ D

Pytania

Poziomo

1. Popularna tłusta ryba, będąca doskonałym źródłem witaminy D.
4. Choroba dzieci wywołana niedoborem witaminy D, powodująca deformacje kości.
7. Produkty wspomagające dietę, często zawierające witaminy i minerały.

Pionowo

2. Jaka część ciała jest najważniejsza przy produkcji witaminy D?
3. Jakie promieniowanie słoneczne jest niezbędne do syntezy witaminy D w skórze?
5. Witamina D wpływa na wchłanianie tego minerału w organizmie.
6. Co kluczowego wytwarza się w skórze pod wpływem promieni słonecznych?
8. W jakim okresie roku szczególnie łatwo o niedobory witaminy D w Polsce?

Jak wziąć udział w konkursie?

1. Rozwiąż krzyżówkę i odgadnij hasło konkursowe.
2. Wyślij hasło krzyżówki przy pomocy formularza umieszczonego na stronie www.witd.com.pl
3. Nagrody wygra pierwszych 5 osób, które przy pomocy formularza prześlą prawidłowe rozwiązanie krzyżówki.
4. Konkurs trwa do 31.12.2024 roku, a zwycięzcy zostaną poinformowani mailowo o wygranej.
5. Pełny regulamin konkursu znajduje się na stronie www.witd.com.pl



STRONA PROGRAMU

WWW.WITD.COM.PL



ADRES KORESPONDENCYJNY

62-800 KALISZ, UL. FRYDERYKA CHOPINA 20

ADRES FIRMY

62-800 KALISZ, UL. MIECZYŚŁAWA KARŁOWICZA 4

KONTAKT

+48 800 808 006

BIURO@COGITOZDROWIE.PL

WWW.MED.COGITOGRUPA.PL



/COGITOZDROWIE