

Vitamin D - imaju li ga vegetarijanci dovoljno?

U nekim vegetarijanskim priručnicima za prehranu možete pronaći napomenu da bi vegetarijanci trebali unositi vitamin D u suplementima (budući da je vrlo malo zastupljen u biljnoj hrani). U svojoj knjizi Moć ishrane dr. Collin Campbell preporučuje uzimanje suplemeneta vitamina D (za osobe tamnije puti). Mnogi proizvođači hrane za vegetarijance dodatno obogaćuju sok od naranče ili napitke od soje s vitaminom D.

Iako je nedovoljno zastupljen u biljnoj prehrani, često zaboravljamo na prirodni, besplatan, svakome dostupan izvor vitamina D: sunce!

Kada je sunce visoko na nebu (kada vaša sjena nije duža od vas), izlaganje kože sunčevoj svjetlosti organizam snadbijeva s dovoljno vitamina D, te nema potrebe da se isti unosi putem suplemenata. Za osobe svjetlije puti, samo 15 minuta izlaganja kože ruku i lica (bez kreme sa zaštitnim faktorom) dovoljno je da se sintetizira potrebna količina vitamina D. Osobama tamnije puti potrebno je jedan sat.

Izlaganje suncu može posebno biti od koristi u rujnu i listopadu, kada sunčeve zrake nisu štetne kao u ljetnim mjesecima. Ukoliko ste kožu dovoljno izlagali suncu tijekom „sunčanih“ mjeseci, možete akumulirati dovoljne zalihe vitamina D za cijelu zimu.

Ukoliko živite u mjestu koje je hladnije, s vrlo kratkim ljetima i dugim periodom zimskih mjeseci, ili imate vrlo tamnu put možete razmotriti uzimanje suplementa vitamina D (10 do 20 mikrograma na dan, prema preporuci Veganskog Društva Velike Briatnije).

Jutarnja ili poslijepodnevna šetnja, tijekom koje će Vaše ruke i lice dodirnuti sunčeve zrake, osim vitamina D „sintetizirat“ će i dobro raspoloženje (izlaganje sunčevoj svjetlosti, osim lučenja vitamina D, potiče i lučenje serotonina - tzv. „hormona sreće“ :)).