Daily Mail publikoval on-line článek o příznivém vlivu slunečního záření ve spojitosti s vitamínem D. Lidé by měli upřednostňovat pobyt venku na slunci spíše, než spoléhat na potravinové doplňky, které mají dostatek vitamínu D zajistit. Dále tvrdí, že by se lidé měli zaměřit spíše na celkový zdravý životní styl, blahodárné účinky slunečního záření a rozmanitost a vyváženost jejich jídelníčku tak, aby získali vitamín D co nejpřirozenější cestou.

**Zapomeňte na pilulky s vitamínem D…. dopřejte si slunce: Zdravý životní styl a životospráva je to, co většina z nás potřebuje.**

* Vláda radí všem Britům užívat v zimě doplňky stravy
* Experti z univerzity v Aberdeenu tvrdí, že můžeme získat dostatek vitaminu D přirozeně
* Vědci řekl, že by lidé jen měli jíst zdravěji a pravidelně pobývat na slunci

Odborníci tvrdí, že by se lidé měli více snažit pobývat venku na slunci, než pro dostatek vitamínu D spoléhat na potravinové doplňky. Vláda doporučuje všem Britům užívat v zimě tyto pilulky zejména proto, aby se vyhnuli onemocnění kostí a svalů. Nicméně odborníci z univerzity v Aberdeenu jsou toho názoru, že bychom se místo toho měli zaměřit na zdravější stravu a na dostatek pravidelného slunečního záření.

Vědecký pracovník z univerzity v Aberdeenu, profesor Alison Avenell, společně s vědci na univerzitě v Aucklandu na Novém Zélandu, přezkoumali současná data o užívání doplňků s vitamínem D.

Došli k tomu, že rizikovým pacientům, například trvale upoutaným na lůžko nebo těm se specifickými nemocemi, by měly být nabídnuty nízké dávky těchto potravinových doplňků, ale zdraví lidé mohou získat dostatek vitaminu D zcela přirozenou cestou. Dodávají, že užívání těchto doplňků nesnižuje riziko zlomenin kostí. Ukázalo se, že neexistuje žádný důkaz pro tvrzení, že vitamin D je prospěšný pro stavy, jakými jsou srdeční choroby, mrtvice a některé druhy rakoviny. "*Nic nenasvědčuje tomu, že užívání vitaminu D zabraňuje onemocnění*" napsali tito vědci v časopise British Medical Journal.

Vitamin D se tvoří zcela přirozeně v momentě, kdy je kůže vystavena slunečnímu záření a dále je obsažen v tučných rybách, červeném mase, játrech a vejcích. Nicméně i přesto jeden z pěti Britů trpí nedostatkem vitamínu D.

Od roku 2012 NHS (Národní zdravotnické služby) radí těhotným ženám, aby zvážily přijetí 10 mikrogramů vitaminu D denně. Loni v červenci vládní odborníci na výživu říkali, že každý by měl zvážit přijetí stejné dávky na podzim a v zimě proto, aby se zabránilo onemocnění kostí, mezi které se řadí například křivice. Naproti tomu profesor Tim Spector z King´s College v Londýně, tvrdí, že: "*žádné výsledky však neukázaly přesvědčivé důkazy o takové roli vitaminu D.*" Uznal, že vysoce rizikové skupiny by měly doplňky s vitamínem D užívat, ale dodal, že "zbytek z nás by se měl zaměřit na zdravý životní styl, sluneční záření a rozmanitost a vyváženost stravy".

(volný překlad)

http://www.dailymail.co.uk/news/article-3966540/Ditch-vitamin-D-pills-just-sun-Healthy-lifestyle-diet-need.html