Витамину D приписывают действительно волшебные свойства. Он помогает предотвратить переломы, препятствует развитию опухолей. Отвечает за нормальную работу нервной, эндокринной и иммунной систем, регулирует артериальное давление и пульс.

И этот удивительный витамин можно получить, просто гуляя под солнышком. Но вся проблема в том, что на Урале солнечных дней в году очень мало.

**Как понять, что организму не хватает витамина** D?

1. боли в мышцах и костях, слабость;

2. судороги губ, языка, пальцев, спазм кистей, стоп и лицевых мышц;

3. переломы костей даже при минимальных травмах;  
4. частые простудные заболевания;  
5. депрессия, плаксивость, быстрая смена настроения;  
6. долго заживают раны;  
7. снижение памяти и внимания;  
8. выпадение волос;  
9. беспокойный сон;  
10. заболевания зубов и десен: кариес и пародонтит.

**Как повысить уровень витамина D?**

Находиться на улице в солнечную погоду. И употреблять в пищу жирную рыбу, говяжью печень, яичный желток, сыр, темно-зеленые овощи.