



BOA VISTA DO INCRA - RS

Vitamina D

Secretarias: Saúde

Data de Publicação: 29 de maio de 2020

Em meio à quarentena ocasionada pela pandemia do coronavírus, surge mais uma preocupação em relação à saúde. Passando tanto tempo dentro de casa, como vamos nos expor ao sol e manter as concentrações adequadas de vitamina D no sangue? Apesar de ser a mais famosa fonte deste nutriente, o sol não é a única forma de obter vitamina D.

☐ Mas quais alimentos são fonte de vitamina D?

→ Os alimentos que contêm o nutriente são eles os peixes, como salmão, sardinha, atum, o óleo de fígado de bacalhau, cogumelos e os ovos. O nutriente também é encontrado em produtos fortificados, como os cereais, margarina, iogurtes e o leite.

→ Manter uma dieta que conte com todos os grupos de alimentos é essencial nesse período. Isso inclui proteínas, gorduras boas, vitaminas e sais minerais. Eles vão ajudar tanto na prevenção de infecções, como na recuperação de doenças.

→ Não há comprovações de que a vitamina D tenha alguma relação com a prevenção e o tratamento do coronavírus. Mas essa vitamina é tão importante quanto os outros nutrientes (zinco, selênio, vitaminas A, C, e E). O que sabemos é que o estado nutricional adequado de vitamina D previne gripes, resfriados e infecções do trato respiratório.

