

Tytuł: Witamina D: Źródła i korzyści zdrowotne. / Vitamin D: Sources and Health Benefits.

Słowa kluczowe: 25(OH)D suplementacja witamina D synteza skórna

Keywords: 25(OH)D supplementation vitamin D skin synthesis

Autorzy:

Michael F. Holick - Boston University Medical Center, Boston

Streszczenie:

W pracy omówiono źródła witaminy D z uwzględnieniem syntezy skórnej i diety oraz czynników wpływających na efektywność produkcji endogennej witaminy D, a także aspektów związanych z suplementacją żywności. Ocenie poddano rekomendacje opracowane przez Amerykański Instytut Medycyny (IOM) dotyczące zalecanych dawek witaminy D oraz zalecanych stężeń 25(OH)D.

Abstract:

The study covers the issues related to source of vitamin D, including skin synthesis, foods as well as factors affecting effectiveness of endogenous vitamin D production and food fortification. The IOM recommendations for vitamin D supplementation and 25(OH)D concentrations were evaluated and discussed.