

Jogurty i kefir będą suplementowane witaminą D

17 czerwca 2024

Health Canada udzieliło producentom zgody na rozpoczęcie dodawania suplementów witaminy D do jogurtu. Departament twierdzi, że posunięcie to ma pomóc w zrównoważeniu niedoborów witaminy D spowodowanych długimi i mrocznymi zimami w Kanadzie.

„Witamina D jest ważna dla zdrowia kości, jednak wiele osób w Kanadzie nie otrzymuje jej w wystarczającej ilości” – czytamy w zawiadomieniu o dopuszczeniu do obrotu witaminy D w jogurcie i kefirze, jak po raz pierwszy doniósł „Blacklock’s Reporter”. Health Canada twierdzi, że ten składnik odgrywa rolę w pomaganiu organizmowi we wchłanianiu wapnia i utrzymaniu mocnych kości i zębów. Na podstawie danych z kanadyjskiego badania środków zdrowotnych w zawiadomieniu stwierdzono, że około jeden na pięciu Kanadyjczyków ma niewystarczający poziom tej witaminy.

W zawiadomieniu stwierdzono, że umożliwi producentom dobrowolne dodawanie witaminy D do jogurtów i kefirów, ponieważ są to produkty mleczne zawierające wapń, który jest kluczowy dla zdrowia kości. Z komunikatu wynika, że □□Danone, General Mills i Lactalis oświadczyły już, że będą dodawać witaminę D do 50–75 procent wytwarzanych przez siebie produktów. Witamina ta jest już dodawana do mleka i margaryny, a w lipcu 2022 roku została dopuszczona do stosowania w mleku kozim. „Jednak mieszkańcom Kanady nadal trudno jest spożywać zalecane ilości witaminy D w ramach obecnego zaopatrzenia w żywność” – napisał Minister Zdrowia Mark Holland.

W zawiadomieniu napisano, że jeden na pięciu Kanadyjczyków przyznał, że poprzedniego dnia spożywał jogurt lub kefir.

W dokumencie określono ilości suplementowanej witaminy D, przy

czym w przypadku jogurtów zwykłych dozwolone jest 5 mikrogramów witaminy D na 100 gramów, co stanowi 25 procent zalecanej dziennej dawki. Health Canada określiła zakres witaminy D dla owocowych lub smakowych jogurtów i kefirów, stwierdzając, że dozwolone jest nie mniej niż 3,8 mcg i nie więcej niż 5 mcg witaminy D na 100 gramów.

W doniesieniu napisano, że zawartość dopuszczona w kefirze jest niższa, ponieważ ludzie spożywają więcej tego produktu. W przypadku zwykłego kefiru dopuszczalne jest 2,7 mcg witaminy D na 100 mililitrów, natomiast w przypadku kefiru owocowego lub aromatyzowanego dozwolone jest od 2,3 mcg do 2,7 mcg witaminy D na 100 mililitrów.

Dane opublikowane w listopadzie 2023 r. przez Statistics Canada wykazały, że około 66 procent Kanadyjczyków miało „wystarczającą” witaminę D, 26 procent miało „nieodpowiedni” poziom, a 8 procent bardzo niedobry.

Autorstwo: Andrzej Kumor

Źródło: [Goniec.net](https://goniec.net)