

Naukowcy obalają mity dotyczące witaminy D2

23 lipca 2017

Naukowcy z Uniwersytetu w Surrey (Wielka Brytania) obalili mit, że witaminy D2 i D3 są równie przydatne dla organizmu ludzkiego – informuje „Medical Xpress”.

Naukowcy chcieli odpowiedzieć na pytanie, w jakim stopniu przyswajane są przez organizm różne formy witaminy D. W tym celu przez dwie zimy obserwowali 335 kobiet z Azji Południowej i Europy. Uczestniczki eksperymentu zostały podzielone na pięć grup, którym podawano soki, wątróbkę (witaminy D2 i D3) albo placebo.

Okazało się, że witamina D3 jest dwa razy lepiej przyswajana przez organizm niż witamina D2. Poziom witaminy D3 u kobiet, które otrzymywały ją w sokach i wątróbce, po zakończeniu eksperymentu po 12 tygodniach, był o 75% i 74% wyższy niż u tych, które dostawały D2 w tych samych produktach.

Obecnie większość agencji rządowych na całym świecie, głównie w USA, uważa, że zarówno witamina D2, jak i D3 są sobie równoważne. D2 jest pochodzenia roślinnego i dostaje się do organizmu człowieka wraz z pożywieniem. Tymczasem D3 może powstawać w skórze wystawionej na działanie promieni UV. Ponadto występuje w produktach pochodzenia zwierzęcego.

Witamina D odgrywa ważną rolę w procesie wchłaniania wapnia przez organizm i stymulacji wzrostu kości. Udowodniono jej skuteczność w profilaktyce raka piersi, jelita grubego, gruczołu krokowego, otyłości, chorób serca i depresji. Ponadto udowodniono, że witamina D współdziała z genami długowieczności.

Źródło: pl.SputnikNews.com