

Vitamina D e envelhecimento

A vitamina D é essencial a um envelhecimento saudável. Esta vitamina está relacionada com a saúde dos ossos, dos músculos e do cérebro.

A vitamina do sol

A pele consegue produzir vitamina D quando está exposta ao sol. Apesar desta capacidade diminuir com a idade, é importante manter um bom nível de exposição solar.



Alimentos ricos em vitamina D

. Peixes gordos

- . Sardinha
- . Cavala
- . Salmão
- . Arenque



. Cereais e leite fortificados

Têm indicação na embalagem que foram enriquecidos em vitamina D.

. Ovos

. Pescado (safio, congrio, lulas, etc.)



5 recomendações para melhorar e manter os níveis de vitamina D

. Nos meses mais quentes, apanhe sol entre as 9 e as 11 horas e entre as 16 e as 18 horas.

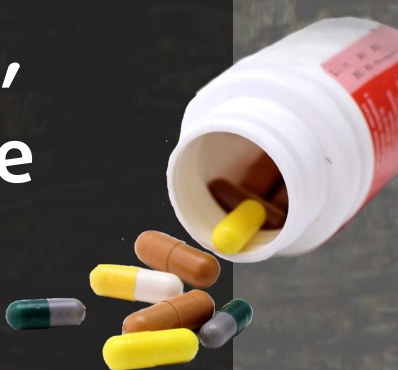
15 minutos de exposição solar na face, antebraços e mãos é suficiente para obter bons níveis de vitamina D. Previna as queimaduras solares, evitando as horas de maior calor.

. Coma peixe gordo (sardinha, cavala, salmão) pelo menos 3 a 4 vezes por semana.



. Prefira leite e cereais fortificados.

. Considere tomar suplementos, principalmente se for mulher e durante o inverno.



. Pratique uma alimentação variada e equilibrada.

Alguns medicamentos podem diminuir a vitamina D.
Consulte o seu Médico ou Nutricionista.

<http://nutritionup65.up.pt>

nutritionup65@fcna.up.pt

U.PORTO



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

ICELAND
LIECHTENSTEIN
NORWAY
eea
grants

Financiado pela Islândia,
Liechtenstein e Noruega