



防晒太充分 或会缺乏维生素 D

在烈日炎炎的夏日，宅在家里吹着空调自然是最好的选择。倘若不得不出门，也必须涂上厚厚一层防晒霜，带上阳伞或者穿上防晒外套……然而你可知道，全套的防晒会对体内维生素D的生成产生影响，甚至导致维生素D缺乏的后果。专家提醒我们，晒太阳是快速补充体内维生素D的好方法。

防晒产品会影响 维生素 D 合成

专家介绍，补充维生素D有几种途径，其中之一即通过食物获取，但是天然食物的来源和摄取量毕竟是有限的。日常生活中我们摄取的维生素D3，主要从深海鱼类、蛋黄和动物肝脏之中获得。但对这些食物中维生素的吸收仍较难满足人体运转对维生素D的需求。

与此同时，维生素D的生成与紫外线照射有很大关系，人体内约90%的维生素D来自皮肤暴露于紫外线并在皮下转

化，往往夏天多于冬天。但是，大众偏偏受到观念和习惯的影响，出门时为了不晒黑，很多时候人们会做充分的防晒准备，殊不知防晒产品也会对维生素D的生成产生影响。用防晒指数为30以上的防晒产品涂抹在皮肤表面，能够阻挡人体95%维生素D的合成。而现在人们长期期待在室内、缺乏户外运动，即便出门也做好充分防晒措施，维生素D缺乏已成常态。

是否缺乏维生素 D 最好先去检测下

根据全国维生素D流行病学研究显示，国内86%的人群维生素D水平缺乏或不足，然而人们对这个问题的重视度并不高。

人体对补充维生素D补充剂吸收的个体差异性很大。有的人认为自己缺乏维生素D，就开始自主地服用补充剂。专家举例：有位女士在医院体检时，检查结果是体内维生素D水平低于正常标准，于是购买了维生素营养片并每天坚持服用。约两三年后再次去医院检

查，却惊讶地发现体内维D水平已达到每毫升200纳克，远远超出正常标准，体内因高钙引起肾结石的生长。可见，盲目补充不但无法对身体健康起到有针对性的效果，甚至可能产生不利的影响。

专家提醒：“由于维生素D水平缺乏和不足一般无明显的临床表现，只有定期检测维生素D水平才能够帮助尽早发现维生素D缺乏情况，对诸多疾病的预防具有重要意义。”

补充维 D 并不难 每天“裸晒”15~20分钟

因此，专家认为，适当的日晒可以满足人体对维生素D的需要。每天最好保持15~20分钟无防晒措施的“裸晒”，在阳光照射皮肤达到20分钟之后再涂抹防晒霜，在补充身体维生素D的同时，也不至于因为暴晒而患上皮肤病等皮肤疾病。增强定期外出锻炼的意识、培养户外运动的爱好和习惯，也是补充维D的有益之举。

小贴士

我们为啥不能缺维生素 D

如果维生素D在体内的含量不足，不仅容易引发佝偻病、软骨病和骨质疏松等病症，而且容易增加老人跌倒的风险，并引发因骨质疏松导致的骨折，给生活带来负面影响。除了对骨骼的作用，体内维生

素D含量充足可以降低心血管、肿瘤、糖尿病等疾病的患病风险。另有研究显示，维生素D补充充足可以有效降低结肠肿瘤、乳腺癌和很多自身免疫性疾病如甲状腺、红斑狼疮的风险。

(余燕红)