



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Palec nahoru pro mléko obohacené vitaminem D!

Že máme vitaminu D opravdu málo, zejména v období, kdy je sluníčka málo, snad už každý ví. Pokud tomu nevěříte, stačí se podívat na stránky SZÚ, kde najdete mnoho údajů. Bohužel je ho v potravinách poskrovnu. Ryby jíme málo, něco je ve vejcích a v mléčných výrobcích, v některých houbách a pak v obohacených výrobcích. Mezi ně patří třeba některé ztužené tuky, ale také mléko a mléčné výrobky. V poslední době nás např. zaujalo trvanlivé polotučné a plnotučné mléko firmy Kunín za přijatelnou cenu (viděli jsme cenu pod 20 Kč/litr) s přídatkem vitaminu D. Výborně! Tento výrobek je trvanlivý a tak vhodný např. pro starší osoby, které tak často nenakupují a přitom právě vitaminu D z potravin potřebují více než dospělé osoby, které se více pohybují na slunci. Pokud nás chcete upozornit na stávající a nové základní potraviny (ne doplňky stravy) se zvýšeným obsahem vitaminu D, dejte nám vědět. Přidáme informaci pro veřejnost na web stránky SZÚ s tematikou vitaminu D.

Informace SZÚ k vitaminu D naleznete zde:

<http://www.szu.cz/tema/bezpecnost-potravin/vitamin-d-v-potravinach>

J.Ruprich, CZVP Brno

23.9.2017