

Hem de prendre el sol!

La vitamina D

La vitamina D està englobada dins de les vitamines liposolubles, indispensables pel correcte funcionament del nostre organisme. Aquesta vitamina intervé en l'absorció del calci i el fòsfor, per tant, es concentra en les dents i els ossos. Tenir nivells òptims de vitamina D és molt important perquè ajuda el sistema immunològic a prevenir infeccions.

En persones d'edat més avançada la vitamina D és vital, ja que ens ajudarà a prevenir malalties com l'artritis, l'artrosi, l'osteomalàcia, els trastorns dentals, els quadres infecciosos, etcètera. Per contra, el seu dèficit també incrementa el risc de patir diabetis mellitus i malalties cardiovasculars.

On podem obtenir vitamina D?

Una de les principals fonts de vitamina D és l'exposició solar, ja que els rajos UVA inicien la seva síntesi a través de la pell. Pel que fa a les fonts que provenen dels aliments tenim diversos grups:

- Làctics: iogurts, formatges, llet
- Peixos blaus: sardina, salmó, tonyina
- Rovell de l'ou
- Olis de fetge e peix

El cos necessita 400UI de vitamina D al dia. Per tal de poder aconseguir aquest percentatge és necessari prendre els aliments que continguin aquesta vitamina i tenir exposició solar, com a mínim 10 minuts al dia. El més recomanat com a font de vitamina D, és l'exposició al sol controlada, sobretot en països que tenim sol gairebé durant tot l'any.

Com millorem la seva absorció?

Podem incrementar l'absorció de vitamina D si l'acompanyem amb vitamina A (albercoc, prunes, cirera, mandarina, préssec, meló, bledes, col, espínacs, mongetes, pastanaga, mantega, llet, formatge...), amb calci (productes làctics...), amb fòsfor (llegums, cereals, fruits secs...), i amb vitamina b5 (pèsols, fesols, blat de moro, nap, pastanagues, fruits secs, arròs, civada, llet, formatge, carn de porc...).

Hi ha també malalties per un excés de vitamina D, com la hipercalcèmia que és un excés de calci en sang, que provoca vòmits, nàusees, mals de cap, i la calcinosi, que són dipòsits de calci en òrgans que no els necessiten com els ronyons o la pell. És poc probable que apareguin casos de toxicitat de vitamina D i menys encara a causa de llargues exposicions solars.



TEDIEM

Consulting Empresarial, s.l.

SERVEIS D'ASSESSORAMENT I GESTIÓ FISCAL, COMPTABLE, LABORAL I JURÍDIC

- DECLARACIÓ DE RENDA I PATRIMONI
- GESTIÓ DE JUBILACIÓ, VIUDETAT, ORFANDAT...
- PENSIONS NO CONTRIBUTIVES
- AJUDES GENERALITAT
- TESTAMENTS
- ALTES I BAIXES D'AUTÒNOMS

AV. DIAGONAL 379, 2-1
08008 BARCELONA
TEL. 934 161 660

Ingredients**(2 persones)**

1 filet de salmó fresc
 1/4 tassa d'oli d'oliva
 1/8 tassa de suc de llimona
 1/8 tassa de suc de taronja
 Sal i pebre mòlts al moment
 Fulls d'espinacs frescos
 nets i escorreguts

Salmó a la brasa

Preparar la salsa amb tots els ingredients. Posar el filet de salmó amb la salsa i col·locar-los en una recipient durant 30 minuts perquè absorbeixi tota la salsa.

Porti'ls al brasa i cuini'ls per tots dos costats fins que estiguin lleugerament daurats i tendres. No els sobreuini. Servir immediatament sobre un llit d'espinacs frescos.



Truita de sardines fonejades

Tiri el suc a la llauna de sardina i introduïxi a la liquadora els ous, l'api, la ceba, el julivert, l'all i la sardina fins aconseguir una massa compacta (que no quedi aigualit).

Sofregir la meitat de la ceba amb oli i agregar la barreja anterior. Cuinar fins que quedi cuit d'una banda i voltejar. Cuinar de l'altre costat. Una vegada llesta, acompanya amb salsa de tomàquet.

**Ingredients****(2 persones)**

1 llauna gran o 2 petites de sardines
 1 ceba
 8 o 9 ous
 1 tassa de puré de tomàquet
 2 troncs d'api
 2 talls de julivert
 2 dents d'all

Lara Lombarte Plaza

Membre de l'ACDN

Els dietistes-nutricionistes són els diplomats universitaris en Nutrició Humana i Dietètica que desenvolupen activitats orientades a l'alimentació de la persona o de grups de persones, adequades a les necessitats fisiològiques i, si s'escau, patològiques de les mateixes, d'acord amb els principis de prevenció i salut pública.

Consulta amb el teu dietista-nutricionista!

www.acdn.cat



Asociación Catalana de
 Dietistes-Nutricionistes