

햇빛은 정말 비타민D 생성에 도움이 될까?



요즘 피부 보호 목적을 위해 자외선 노출을 꺼려하시는 분들이 많습니다. 특히 날씨가 추운 겨울에는 실내 생활 시간이 많아지기 때문에 햇빛을 마주하는 시간이 훨씬 줄어듭니다. 따라서 현대인에게는 비타민D 합성이 더욱 어렵습니다.

우리 피부가 햇빛에 노출되면 콜레스테롤로부터 비타민D가 합성되고 신장에서 활성화된 형태로 바뀝니다. 비타민D는 체내에서 칼슘 흡수를 돕는 데에 큰 역할을 합니다. 따라서, 음식을 통해 칼슘을 충분히 섭취했다고 할지라도, 비타민D가 체내에 충분하지 않다면 몸에서 완전한 칼슘 흡수가 어려울 수 있습니다. 따라서, 비타민D는 뼈 건강에 매우 중요한 영양소이지만 현대인에게 부족한 영양소 중 하나입니다. 비타민D는 등푸른생선, 달걀노른자, 버섯 등의 음식에 함유되어 있지만, 음식만으로는 충분한 비타민D를 섭취하기 어렵습니다. 따라서, 봄이 오기 전까지 조금 춥더라도 매일 20~30분씩 햇빛을 충분히 쬐주고, 충분한 양의 칼슘도 함께 섭취한다면 뼈 건강에 도움이 될 수 있습니다.

하지만 요즘엔 자외선 차단제는 일상이 되었고, 미세먼지와 같은 환경 변화 때문에 꾸준히 햇빛에 노출되기는 어렵습니다. 또한 요즘과 같은 날씨엔 겉옷을 두껍게 입기 때문에 노출되는 부위만으로는 비타민D 합성이 어려울 수 있습니다. 추운 날씨, 부족한 비타민D는 허벌라이프 뉴트리션의 '칼슘 플러스 비타민D'를 활용하여 섭취량을 늘리실 수 있습니다.

건강한 생활 습관과 함께 이번 새해에는 뼈 건강을 꼭 지켜주세요!