

22 stycznia 2021



## **Bezpłatne badania poziomu witaminy D**

**Regionalne Centrum Naukowo-Technologiczne w Podzamczu rozpoczęło bezpłatne badania poziomu witaminy D w organizmach mieszkańców naszego województwa. W okresie jesienno-zimowym, gdy brakuje słońca, uzupełnianie jej niedoboru jest szczególnie ważne dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu.**

Niedobór witaminy D może wskazywać na wiele schorzeń, min. osteoporozę, cukrzycę, przewlekłą niewydolnością nerek, rozwój nowotworów, chorób układu krążenia, a także zwiększoną podatnością na infekcje czy choroby autoimmunologiczne.

Uzupełnieniem braku „witaminy słońca” może być odpowiednia dieta. Najbogatszym źródłem witaminy D są tłuste ryby morskie, takie jak węgorz, łosoś, śledź czy makreła. Alternatywnym źródłem witaminy D może być mleko, czy jaja, ale spożywane w dużych ilościach. W pełni bezpiecznym źródłem uzupełnienia jej niedoboru jest suplementacja, która dostarcza odpowiednią dawkę witaminy D każdego dnia.

Akcja darmowych badań profilaktycznych prowadzona jest od 21 stycznia 2021 r. do 29

stycznia 2021 r. (oprócz sobót i niedziel). Próbkę krwi do badania pobierane są w budynku Biobanku w godzinach 8.00-11.00. Na badanie należy przyjść na czczo. Zainteresowane osoby proszone są o kontakt telefoniczny pod numerem (41) 343-40-50.