



Если сегодня медики если и говорят об опасности пребывания на солнце, то только о чрезмерном увлечении пребывания на нем. Многие люди страдают от нехватки ультрафиолета и, как следствие, от недостатка витамина Д. Ученые Австралии, одной из самых солнечных стран мира, выяснили, что 43% жителей страны испытывают легкий дефицит ультрафиолетовых лучей 11% - значительный. В Великобритании медики утверждают, что недостаток солнечных лучей становится причиной многих заболеваний, одно из самых популярных – депрессивные синдромы.

Витамин Д, который вырабатывается под действием ультрафиолета на кожу, способен сохраняться в организме до 60 дней, поэтому в северных широтах к концу зимы население начинает испытывать настоящий дефицит этого витамина.

Нехватка этого витамина вызывает такое заболевание, как рахит, у детей. Его дефицит может вызвать склероз, диабет и даже рак легких, яичников и толстой кишки. Диетологи призывают пользоваться воздушными и солнечными ваннами, но только в разумных количествах. Ученые, которые исследовали влияние солнечных лучей на здоровье человека, выделили группу риска, в которую входят люди со светлой кожей, или те, кто имеет большое количество родинок. В остальных случаях умеренное количество ультрафиолета считается полезным.