

Χειμώνας και βιταμίνη D

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Η βιταμίνη D είναι ένα πολύτιμο συστατικό της διατροφής μας και έχει πολλαπλούς ρόλους στον οργανισμό. Καθώς η μεγαλύτερη ποσότητα παράγεται κάτω από το δέρμα μας και ζούμε σε μια από τις πιο ηλιόλουστες χώρες θα έλεγε κανείς πως δεν χρειάζεται να ανησυχούμε πολύ για την κάλυψη των αναγκών μας σε αυτή... Ισχύει όμως κάτι τέτοιο;

Αξία.. ανεκτίμητη! [\(περισσότερα...\)](#)