

维生素D是维持人体健康必不可少的一种脂溶性维生素，具有可调节钙、磷代谢，参与机体的生长发育等诸多功能。然而，根据全国维生素D流行病学研究显示，国内86%的人群存在维生素D水平缺乏（低于20 ng/ml）或不足（低于30 ng/ml），仅有14%的人群维生素D水平属于正常。



90%的维生素D来自皮肤生成 天然食物来源有限

宅男宅女或是维生素D缺乏重灾群体

人体内约90%的维生素D来自皮肤暴露于紫外线B射线的内源性生成，天然食物来源非常有限。“阳光照射不足、防晒产品的广泛使用、空气污染致使紫外线穿透能力降低等因素是导致我国维生素D缺乏现象普遍存在的主要原因。”

在不涂抹防晒产品的情况下，每日坚持直接日晒15-20分钟，皮肤才有机会合成足够的维生素D”。

随着互联网技术的发展，年轻人可足不出户地得到各类生活用品，宅男宅女越来越多，这部分群体缺乏接触日晒的条件，维生素D缺乏进而导致骨质疏松年轻化。