



Hjärta & hjärna: I mörkret

KÄLLOR, KONTAKT OCH ÖVRIG INFORMATION

Blandade källor:

<https://www.stralsakerhetsmyndigheten.se/omraden/sol-och-solarier/rad-och-rekommendationer/sol-och-d-vitamin/>

Ramnemark, A., Norberg, M., Pettersson-Kymmer, U., & Eliasson, M. (2015). Adequate vitamin D levels in a Swedish population living above latitude 63° N: The 2009 Northern Sweden MONICA study. *International journal of circumpolar health*, 74(1), 27963.

Granlund, L. (2018). Vitamin D deficiency in Northern Sweden: a cross-sectional study of an immigrant population at latitude 63° N, including an open partially randomized, controlled trial studying the effect of supplementation with different doses of cholecalciferol (Doctoral dissertation, Umeå University, Department of Public Health and Clinical Medicine).

Öhlund, I., Silfverdal, S. A., Hernell, O., & Lind, T. (2013). Serum 25-hydroxyvitamin D levels in preschool-age children in northern Sweden are inadequate after summer and diminish further during winter. *Journal of pediatric gastroenterology and nutrition*, 56(5), 551–555.

Bejerot, S. Och Humble, M. (2015) Brist på D-vitamin måste tas på allvar. Svenska Dagbladet.

Melhus, H., Michaëlsson, K. (2015) Tillskott av D-vitamin kan göra mer skada än nytta – Evidensbaserade tröskelvärden för D-vitaminstatus saknas ännu. *Läkartidningen*.

<https://fof.se/artikel/sa-paverkas-hjarnans-kemi-av-morkret>

<https://www.youtube.com/watch?v=s5sCkng9tLo>

<https://www.quora.com/What-is-the-color-of-darkness-Is-it-black-or-no-color-at-all>

<https://fof.se/tidning/2020/3/artikel/brynaskillen-som-blev-mastare-pa-kriminologi>



KONTAKTA REDAKTIONEN:

E-post: hjarta@ur.se

Telefonsvarare: 08-7849693

Instagram: [ur_officiell](#)

Facebook: [Utbildningsradion](#)

Du hittar alla episoder av Hjärta & Hjärna på urplay.se eller där poddar finns.