

ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਚਾ: ਵਿਟੇਮਿਨਜ਼

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਚਾ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਫੂਡ ਬੈਂਕਾਂ ਨੂੰ ਬਰਮਿੰਘਮ ਸਿਟੀ ਕਾਊਂਸਿਲ ਵਲੋਂ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਮਲਟੀ ਵਿਟੇਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਵਿਟੇਮਿਨ ਡੀ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਵਿਟੇਮਿਨਜ਼:

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਵਿਟੇਮਿਨ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਮਤੋਲ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਟੇਮਿਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਇਰਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟੇਮਿਨ ਸੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਾਲਗਾਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਿਟੇਮਿਨ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਮਿਥੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 'RDA' ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟੇਮਿਨਾਂ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ/ਸ਼ੀਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਵਿਟੇਮਿਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਿਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਟੇਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ:

ਮਾਰਚ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ ਅਖੀਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਤੰਬਰ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਲੋਕ ਸੂਰਜ ਦੀ ਪੁੱਪ ਤੋਂ ਅਤੇ ਸਮਤੋਲ ਤੱਤ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ ਖਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਵਿਟੇਮਿਨ ਡੀ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਪਰ, ਪਤਝੜ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਹੀ ਵਿਟੇਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ ਇੰਨਾ ਤੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਚਮਕਦਾ ਜਿੰਨਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਿਟੇਮਿਨ ਡੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਇਕੱਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਹਰ ਇੱਕ (ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਵਿਟੇਮਿਨ ਡੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੱਤਝੜ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਿਟੇਮਿਨ ਡੀ ਦੀ 10 ਮਾਈਕਰੋਗ੍ਰਾਮ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈਣ।

ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬੈਠ ਸਕਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਕੇਅਰ ਹੋਮਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਪੂਰੇ ਢਕੇ ਹੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਵਿਟੇਮਿਨਾਂ ਵਿੱਚ 10 ਮਾਈਕਰੋਗ੍ਰਾਮ ਵਿਟੇਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ 10 ਮਾਈਕਰੋਗ੍ਰਾਮ (400 IU) ਵਿਟੇਮਿਨ ਡੀ ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮਾਰਚ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੱਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਵੀ ਮਿਲੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਵਿਟੇਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਕਾਫ਼ੀ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਵਿਟੇਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬੱਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤਾ ਵਿਟੇਮਿਨ ਡੀ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਾਈਪਰਕੈਲਸੀਮੀਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ 100 ਮਾਈਕਰੋਗ੍ਰਾਮ (4,000 IU) ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਟੇਮਿਨ ਡੀ ਨਾ ਲਵੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੂਲ ਹਰ ਬਾਲਗ, ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ 11 ਤੋਂ 17 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਉੱਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟੇਮਿਨਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਵਾਸਤੇ:

ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਦੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਟੇਮਿਨਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:

<https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/> .

ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ ਵਾਊਚਰ ਸਕੀਮ ਅਧੀਨ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਮੁੱਢਲੇ ਵਿਟੇਮਿਨਜ਼ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੋਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ:

<https://www.healthystart.nhs.uk/> .

ਚਿਤਾਵਨੀ:

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਵਿਟੇਮਿਨਜ਼ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਇਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ:

twitter.com/healthybrum .

facebook.com/healthybrum .

instagram.com/bcchealthybrum .

youtube.com/channel/UC3RlwgKB6ehKvOCb7QbSf1Q