

دیناریانوله پار معلوماتی پانه (فکتشیت) ویتامینونه

دا مالوماتی پانه دمولتی ویتامینونو اودویتامین ډی گولی (سپلمنت) سره یوځای لویانوله پاره برابری شوی دی – چه دا ټول دکووید-۱۹ پرضد مبارزی یوی برخی په توگه دبرمنگهم ښار شورا له خوا سیمه ایز خوراکی بانکونو ته ورکړل شوي دی.

ویتامینونه:

ډیری خلک اړتیا نه لري چه دویتامینونو گولی واخلي اوکولی شي چه خپل دبدن دضرورت وړ ویتامینونه او مینرالونه دسالم اومتوازن خوړوڅخه ترلاسه کړي.

ویتامینونه او منرالونه، لکه اوسپنه، کلسیم او ویتامین سي، ضروری مغذی مواد دي چې ستاسو بدن دسم فعالیت کول لپاره په لړاندازه ورته اړتیا لري. ډیری خلک غواړی چه دویتامینونوگولی واخلي، خوکه ډیرزیات ویتامین گولی وخوړل شی، یا دډیراوردی مودې لپاره و اخیستل شی ښایي ستاسی بدن ته تاوان ورسوی.

لویانو، امیندواری میرمنو او ماشومانو لپاره دویتامینونو داخیستلو اندازه دملی په سطح وړاندیزشوی. وړاندیزشوی اندازه ډیری وختونه دکولیو ډبی په اړخ کی د"RDA" توروپه لیکل سره څرگندکیری اودویتامین اندازه معمولن په سلنه ښودل کیری.

دویتامین ډی گولی

د مارچ شاوخوا ورستیو ترسپتمبر پای پورې، ډیری خلک کولی شي چه خپل د اړتیا وړ ټول ویتامین ډی دلمر وړانگو نه دبدن دپوست له لیاری اودمتوازن خوړو څخه ترلاسه کړی.

لیکن، دمنی او ژمي وخت کې، تاسو اړتیا لری چی ویتامین ډی دخوړو څخه ترلاسه کړئ، ځکه چه لمرپه په کافی اندازه پیاوړی نه دی ترڅوچه ستاسو بدن وکولای شی ویتامین ډی تولیدکړي.

ځکه چې خلکو له پاره مشکل دی چه یوازی دخوراک څخه په کافی اندازه ویتامین ډی ترلاسه کړی، نوهړڅوک (دامیندوارو او شیدو ورکوونکو میرمنو په گډون) بایدمنی او ژمي وخت کی روزانه ویتامین ډی گولی اخیستل، چه پکښی ۱۰ مایکروگرام ویتامین ډی موجود وی، په پام کی ونیسی.

هغه کسان چه ډیری وختونه بدن یی دلمر سره نه مخامخ کیږی - لکه هغه کسان چې دکور څخه دباندی نشی وتلای، په مواظبخانوکی اوسیدونکی کسان، یا هغه کسان چه معمولن دکورنه بهر د بدن پوست ډیری برخه یی په کالیو پوښولی وی - باید هره ورځ د ویتامین ډی گولی چه پکښی 10 مایکروگرام ویتامین ډی موجودوی، واخلي. د اکتوبر تر مارچ لومړیو پوری هره ورځ لس مایکروگرام (400 IU) ویتامین ډی اخیستل وړاندیز کیږی ترڅو چه خپل هډوکي او عضلې سالم وساتي.

د ویتامین ډی په باره کی ځینی داسی راپورونه شته چه ویتامین ډی دکووید-۱۹ خطر کموی. لیکن اوس مهال په کافی اندازه شواهد شتون نه لری چه وښی ویتامین ډی اخیستل دکووید-۱۹ مخنیوی یا درملنه کوی.

د ویتامین ډی ډیر زیات گولی اخیستل داوردی مودی له پاره په بدن کې په ډیره اندازه دکلسیم غونډیدل (هیپرکلسیمیا) سبب کیږی، چه امله یی ښایي هډوکي ضعیف شی او پوښتورگی اوزره ته زیان ورسیري.

له 100 مایکروگرام (4,000 IU) څخه زیات ویتامین ډی په ورځ کې وانخلي، ځکه چې ښایي ستاسی بدن ته تاوان ورسوی. دادلویانو له پاره، په گډون دامنیډوارو اوشیدو ورکونکو میرمنو، اودپاخه عمر خاوندان، اوهمدارنگه هغه ماشومان چه عمر یی ۱۱ تر ۱۷ پوری وی، د تطبیق وردی.

د ویتامینونو په باره کی نور مالومات ترلاسه کړی:

تاسو کولی شی د ویتامینونو په باره کی دملی روغتیا خدمتونو (ان ایچ اس) په لاندنی ویبسایت کی نور مالومات ولونی

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

امیندواره میرمنې او کوچنی ماشومان هم کولی شی د (Healthy Start) واوچر په واسطه ویتامینونه په وریا ډول ترلاسه کړی. په دی اړه دنور مالوماتو له پاره لاندنی ویبسایت ته کتنه وکړی.

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

خبرداری:

که تاسو کومه روغتیا یی ستونځه لری، نو مهرباني وکړئ د ویتامینونو گولیواخیستلو څخه دمخه د خپل ډاکتر څخه مشوره وغواړئ.

مور په ټولنیزو رسنیوکی تعقیب کړی

twitter.com/healthybrum .

facebook.com/healthybrum .

instagram.com/bcchealthybrum .

youtube.com/channel/UC3RlwgKB6ehKvOCb7QbSf1Q