

નાગરિકોની માહિતીની ફેક્ટશીટ: વિટામિન.

આ ફેક્ટશીટ પુખ્તો માટે મલ્ટિવિટામિન્સ અને વિટામિન ડી સપ્લિમેન્ટ્સના પુરવઠા સાથે વિકસાવવામાં આવી છે- જે તમામને બર્મિંગહામ સિટી કાઉન્સિલ દ્વારા સ્થાનિક ફૂડ બેન્કો, અમારા કોરોનાવાયરસ (સીઓવીઆઇડી-19)ના પ્રતિભાવના ભાગરૂપે આપવામાં આવી હતી.

વિટામિન્સ:

મોટાભાગના લોકોએ વિટામિન સપ્લિમેન્ટ્સ લેવાની જરૂર નથી અને તંદુરસ્ત, સંતુલિત આહાર લઈને તેમને જરૂરી તમામ વિટામિન્સ અને મિનરલ્સ મેળવી શકે છે.

આયર્ન, કેલ્શિયમ અને વિટામિન સી જેવા વિટામિન્સ અને મિનરલ્સ આવશ્યક પોષક તત્ત્વો છે જે તમારા શરીરને યોગ્ય રીતે કામ કરવા માટે જરૂરી છે. ઘણા લોકો સપ્લિમેન્ટ્સ લેવાનું પસંદ કરે છે, પરંતુ ઘણા બધા લેવા અથવા તેને લાંબા સમય સુધી લેવાથી નુકસાન થઈ શકે છે.

પુખ્તો, ગર્ભવતી મહિલાઓ અને બાળકો માટે વિટામિન માટે રાષ્ટ્રીય ભલામણ કરવામાં આવેલા આહાર ભથ્થાઓ છે. તેને ઘણી વાર કન્ટેનરની બાજુમાં 'આરડીએ' તરીકે દર્શાવવામાં આવે છે, જ્યાં સામાન્ય રીતે વિટામિનની માત્રા ટકાવારી તરીકે નોંધવામાં આવે છે.

વિટામિન ડી સપ્લિમેન્ટ:

માર્ચના અંતથી સપ્ટેમ્બરના અંત સુધી મોટાભાગના લોકો પોતાની ત્વચા પર સૂર્યપ્રકાશ અને સંતુલિત આહાર લેવાથી જરૂરી તમામ વિટામિન ડી મેળવી શકે છે.

જોકે, પાનખર અને શિયાળામાં તમારે તમારા આહારમાંથી વિટામિન ડી મેળવવું જરૂરી છે, કારણ કે સૂર્ય તમારા શરીર માટે વિટામિન ડી બનાવવા માટે એટલો મજબૂત નથી.

લોકો માટે માત્ર ખોરાકમાંથી પૂરતું વિટામિન ડી મેળવવું મુશ્કેલ છે, તેથી દરેક વ્યક્તિએ (ગર્ભવતી અને સ્તનપાન કરાવતી મહિલાઓ સહિત) પાનખર અને શિયાળામાં 10 માઇક્રોગ્રામ વિટામિન ડી ધરાવતા દૈનિક સપ્લિમેન્ટ લેવાનું વિચારવું જોઈએ.

જે લોકો ઘણીવાર સૂર્યના સંપર્કમાં આવતા નથી- જેમ કે જે લોકો ઘરની બહાર હોય ત્યારે તેમની મોટાભાગની ત્વચાને આવરી લેતા હોય તેવા કપડાં પહેરે છે- તેમણે વિટામિન ડી. ટેન

માઇક્રોગ્રામ (400 આઇયુ) ધરાવતા દૈનિક સપ્લિમેન્ટ લેવું જોઇએ.

વિટામિન ડી COVID-19નું જોખમ ઘટાડે છે તેવા કેટલાક અહેવાલો આવ્યા છે. જોકે, હાલમાં COVID-19ને અટકાવવા અથવા તેની સારવાર કરવા માટે વિટામિન ડી લેવા માટે પૂરતા પુરાવા નથી.

લાંબા સમય સુધી વધુ પડતા વિટામિન ડી સપ્લિમેન્ટ્સ લેવાથી શરીરમાં વધુ પડતું કેલ્શિયમ (હાઇપરકેલ્સેમિયા) વધી શકે છે. તેનાથી હાડકાં નબળાં પડી શકે છે અને કિડની અને હૃદયને નુકસાન થઈ શકે છે.

દિવસમાં 100 માઇક્રોગ્રામ (4,000 આયુ) વિટામિન ડી લેશો નહીં, કારણ કે તે હાનિકારક હોઈ શકે છે. આ બાબત ગર્ભવતી અને સ્તનપાન કરાવતી મહિલાઓ અને વૃદ્ધો અને 11થી 17 વર્ષના બાળકો સહિતના પુખ્તોને લાગુ પડે છે.

વિટામીન્સ વિષે વધુ જાણકારી મેળવો:

તમે વિટામીન્સ વિષે વધારે NHS વેબસાઇટ પર વાંચી શકો છો:

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

ગર્ભવતી મહિલાઓ અને નાના બાળકોને રાષ્ટ્રીય હેલ્થી સ્ટાર્ટ વાઉચર યોજના મારફતે મફત વિટામીન્સ પણ મળી શકે છે. તમે આ નો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે વિશે વધુ જાણી શકો

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

ચેતવણી:

જો તમને કોઈ તબીબી પ્રશ્નો હોય, તો કૃપા કરીને કોઈ પણ સપ્લિમેન્ટ્સ લેતા પહેલા તમારા ડૉક્ટરની સલાહ લો.

અમને સોશ્યલ મીડિયા પર અનુસરો:

twitter.com/healthybrum .

facebook.com/healthybrum .

instagram.com/bcchealthybrum .

youtube.com/channel/UC3RIwgKB6ehKvOCb7QbSf1Q