

नागरिकों का सूचना तथ्य पत्रक: विटामिन।

इस फैक्टशीट को वयस्कों के लिए मल्टीविटामिन और विटामिन डी की खुराक की आपूर्ति के साथ जाने के लिए विकसित किया गया है - जिनमें से सभी बर्मिंघम सिटी काउंसिल द्वारा स्थानीय खाद्य बैंकों को दिए गए थे, हमारे कोरोनावायरस (कोविड-19) प्रतिक्रिया के हिस्से के रूप में।

विटामिन:

ज्यादातर लोगों को विटामिन की खुराक लेने की जरूरत नहीं होती है और स्वस्थ, संतुलित आहार खाने से वे सभी विटामिन और खनिज प्राप्त कर सकते हैं जिनकी उन्हें आवश्यकता है।

विटामिन और खनिज, जैसे लोहा, कैल्शियम और विटामिन सी, आवश्यक पोषक तत्व हैं जो आपके शरीर को ठीक से काम करने के लिए कम मात्रा में चाहिए। बहुत से लोग सप्लीमेंट्स लेना पसंद करते हैं लेकिन बहुत अधिक लेना, या उन्हें बहुत अधिक समय तक लेना हानिकारक हो सकता है।

वयस्कों, गर्भवती महिलाओं और बच्चों के लिए विटामिन के लिए राष्ट्रीय अनुशंसित आहार भत्ते हैं। इसे अक्सर बेचे जाने वाले कंटेनर में 'RDA' के रूप में दिखाया जाता है, जहाँ आमतौर पर विटामिन की मात्रा प्रतिशत के रूप में बताई जाती है।

विटामिन डी सप्लीमेंट:

मार्च देर के आसपास से सितंबर के अंत तक, ज्यादातर लोगों को अपनी त्वचा पर सूर्य के प्रकाश के माध्यम से और संतुलित आहार खाने से सभी विटामिन डी मिल सकता है।

हालांकि, शरद ऋतु और सर्दियों के दौरान, आपको अपने आहार से विटामिन डी प्राप्त करने की आवश्यकता होती है, क्योंकि सूरज आपके शरीर को पर्याप्त विटामिन डी बनाने के लिए पर्याप्त नहीं है।

क्योंकि लोगों को अकेले भोजन से पर्याप्त विटामिन डी प्राप्त करना मुश्किल है, हर किसी को (गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं सहित) को शरद ऋतु और सर्दियों के दौरान दैनिक विटामिन डी के 10 माइक्रोग्राम युक्त पूरक लेने पर विचार करना चाहिए।

जो लोग अक्सर सूरज के संपर्क में नहीं आते हैं - जैसे कि जो घर के सदस्य हैं, वे एक देखभाल घर जैसी संस्था में रहते हैं, या आमतौर पर ऐसे कपड़े पहनते हैं, जो बाहर होने पर उनकी त्वचा को कवर करते हैं - विटामिन डी के 10 माइक्रोग्राम युक्त दैनिक पूरक लेना चाहिए। अक्टूबर और मार्च के शुरू में एक दिन में विटामिन डी के दस माइक्रोग्राम (400 आईयू) को अपनी हड्डियों और मांसपेशियों को स्वस्थ रखने की सिफारिश की जाती है।

कोविड-19 के जोखिम को कम करने वाले विटामिन डी के बारे में कुछ रिपोर्टें आई हैं। हालाँकि, वर्तमान में कोविड-19 को रोकने या इसका इलाज करने के लिए विटामिन डी लेने का समर्थन करने के लिए पर्याप्त सबूत नहीं हैं।

लंबे समय तक बहुत अधिक विटामिन डी की खुराक लेने से शरीर में बहुत अधिक कैल्शियम का निर्माण हो सकता है (हाइपरकैल्केमिया)। इससे हड्डियाँ कमजोर हो सकती हैं और किडनी और दिल को नुकसान पहुंच सकता है।

एक दिन में विटामिन डी के 100 माइक्रोग्राम (4,000 आईयू) से अधिक न लें, क्योंकि यह हानिकारक हो सकता है। यह गर्भवती और स्तनपान करने वाली महिलाओं और बुजुर्गों और 11 से 17 वर्ष की आयु के बच्चों सहित वयस्कों पर लागू होता है।

विटामिन के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करें:

आप एनएचएस वेबसाइट पर विटामिन के बारे में अधिक पढ़ सकते हैं:

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

गर्भवती महिलाएं और छोटे बच्चे भी राष्ट्रीय स्वस्थ शुरुआत वाउचर योजना के जरिए मुफ्त विटामिन प्राप्त कर सकते हैं। आप इस पर कैसे पहुंच सकते हैं, इसके बारे में अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं:

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

चेतावनी:

यदि आपको कोई चिकित्सीय स्थिति है, तो कोई भी सप्लीमेंट लेने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लें।

हमें सोशल मीडिया पर फॉलो करें:

twitter.com/healthybrum .

facebook.com/healthybrum .

instagram.com/bcchealthybrum .

youtube.com/channel/UC3RIwgKB6ehKvOCb7QbSf1Q