

## شہریاں واسطیں معلوماتی کاغذ:

### وٹامنز۔

اے معلوماتی کاغذ ملٹی وٹامنز تے وٹامن ڈی ضمیمہ اضافی کمی کی پورا کرنے واسطیں نال پیجنے واسطیں بنائے گئے ان۔ جناں کی لوکل فوڈ بینکس کی دتا گیا سی برمنگھم سٹی کونسل نی طرفوں ، کووڈ-19 نی وجہ توں۔

### وٹامنز:

زیادہ تر لوکاں کی وٹامن سپلیمنٹس نی لوڑ نئیں ہونی تے سارے وٹامنز تے منرلز نی کمی اک صحتمند متوازن غذا کھانے نال پوری ہونی جانی۔

وٹامنز تے منرل مثلاً آئرن، کیلشیم اور وٹامن سی بہت ضروری غذائی اجزاء ان جناں نی لوڑ تساں نے جسم کی تھوڑی مقدار وچ ہونی اے صحیح طرح کم کرنے واسطیں۔ کچ لوک مرضی نال سپلیمنٹس انے ان پر زیادہ اننا یا زیادہ عرصے واسطیں کھانا نقصان دہ ہوئی سکن۔

عوامی طور تے تجویز کردہ غذائی اجازت بڑیاں واسطیں تے حاملہ خواتین تے بچیاں واسطیں تجویز کیتی جانی اے۔ اے اکثر بوتل اپر 'آر ڈی۔اے' نی شکل وچ لکھی ہونی اے تے وٹامن نی مقدار فیصد وچ لکھی اونی اے۔

### وٹامن ڈی سپلیمنٹ:

مارچ توں لے کر ستمبر نے آخر تک زیادہ تر لوکاں کی جتنی وی وٹامن ڈی چاہی نی ہونی اے سورج نی روشنی چوں لپی جانی جے او ماس تے پینی نال متوازن غذا کھانے نال۔

کیونکہ صرف غذا کھانے نال وٹامن ڈی نی کمی پوری کرنا مشکل ہوئی جانا اس واسطیں سبباں کی حاملہ تے دودھ پلانے آلی عورتاں سمیت 10 مائیکرو گرام نا وٹامن ڈی نا سپلیمنٹ کھانا چاہی نا سردی تے خزاں نے موسم وچ۔ اسطراں نے لوک جیڑے زیادہ تر سورج توں دور ہونے مثلاً جیڑے صرف کار اچ رہنے ، یا کیئر ہوم وچ رہنے یا اسطرح نے کپڑے لانے جیڑے انان نے پورے جسم کی ڈھکی چھوڑنے کی 10 مائیکرو گرام نا وٹامن ڈی سپلیمنٹ روزانہ کھانا چاہی نا۔ 10 مائیکرو گرام

(400 آئی یو) نا وٹامن ڈی سپلیمنٹ روزانہ اکتوبر توں مارچ کھانا تجویز کیتا جانا اے تاکہ تسان نی ہڈیاں تے پٹھے صحتمند روون۔

کج رپورٹاں نے مطابق وٹامن ڈی کووڈ-19 نا خطرہ کم کرنی اے مگر اجے توڑیاں اسناں کوئی خاص ثبوت نی لیا کہ وٹامن ڈی کھانا کووڈ-19 توں بچانا اے۔

بئوں زیادہ وٹامن ڈی سپلیمنٹ لمبے عرصے تک کھانا جسم وچ بئوں زیادہ کیلشیم جمائی سکنا (ہائپر کیلسیمیا)۔ اے ہڈیاں کی کمزور تے گردیاں تے دل کی خراب کری سکنا۔

100 مائیکرو گرام (4000 آ ہی یو) وٹامن ڈی روزانہ توں زیادہ کھانا نقصان دہ ہوئی سکنا۔ اے بڑیاں ، حاملہ تے دودھ پلانے والی عورتاں سمیت تے 11 توں 17 سال نی عمر نے بچیاں واسطیں عمل ضروری اے۔

**وٹامن نے بارے وچ اور معلومات واسطیں:**

تسین اور پڑھی سکئے او وٹامنز نے بارے وچ NHS نی ویبسائٹ اپر:

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

حاملہ خواتین تے چھوٹے بچے وی مفت وٹامنز حاصل کری سکئے نیشنل ہیلتھی سٹارٹ وائوچر سکیم نے ذریعے ۔ تسین اس بارے وچ اور معلومات حاصل کری سکئے او اتھے:

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

**تنبیح :**

اگر تسان کی کوئی صحت نا مسئلہ اے تے کوئی وی سپلیمنٹ کھانے توں پہلاں اپنے ڈاکٹر نال مشورہ کری انیے۔

اساں کی سوشل میڈیا اپر فالو کرو:

Twitter.com/healthybrum .

Facebook.com/healthybrum .

Instagram.com/bcchealthybrum .

YouTube.com/channel/UC3RIwgKB6ehKvOCb7QbSf1Q .