

# নাগরিকদের জন্য তথ্যপত্র: ভিটামিন

এই তথ্যপত্রটি তৈরি করা হয়েছে মাল্টিভিটামিন এবং ভিটামিন ডি স্যাপ্লিমেন্টের সাপ্লাইয়ের সঙ্গে সরবরাহ করার জন্য, যা করোনাভাইরাস (কোভিড-19) প্রতিক্রিয়ার অংশ হিসাবে বার্মিংহাম সিটি কাউন্সিল স্থানীয় ফুড ব্যাংকগুলোকে দিয়েছে।

## ভিটামিন:

অধিকাংশ লোকেরই ভিটামিন স্যাপ্লিমেন্ট নেওয়ার দরকার হয় না কারণ তারা তাদের প্রয়োজনীয় সকল ভিটামিন ও খনিজ পদার্থ স্বাস্থ্যকর, সুস্বাদু খাবার থেকে পেয়ে থাকেন।

ভিটামিন ও খনিজ পদার্থ যেমন আয়রন, ক্যালসিয়াম এবং ভিটামিন সি শরীরের জন্য অত্যাবশ্যিক। আমাদের শরীর ঠিকমতো কাজ করতে সমর্থ হওয়ার জন্য প্রতিদিন সামান্য পরিমাণ এসব খনিজ আমাদের শরীরের প্রয়োজন। অনেক লোকই ভিটামিন স্যাপ্লিমেন্ট নিয়ে থাকেন। তবে বেশি বেশি ভিটামিন নিলে, বা বেশিদিন ধরে নিতে থাকলে তা ক্ষতিকর হতে পারে।

প্রাপ্তবয়স্ক, গর্ভবতী মহিলা ও বাচ্চাদের জন্য দৈনিক ভিটামিনের সর্বোচ্চ পরিমাণ সম্পর্কে জাতীয়ভাবে একটি সুপারিশ রয়েছে। ভিটামিন যে পাত্রে বিক্রি করা হয় সাধারণত সে পাত্রের গায়ে তা আর.ডি.এ (RDA) হিসাবে প্রদর্শন করা হয়, যেখানে ভিটামিনের পরিমাণ সাধারণত একটি শতকরা হিসাবে লেখা থাকে।

## ভিটামিন ডি স্যাপ্লিমেন্ট:

মার্চ থেকে সেপ্টেম্বর মাসের শেষভাগ পর্যন্ত অধিকাংশ লোকই সূর্যের আলো থেকে এবং সুস্বাদু খাবার থেকে সকল ভিটামিন ডি পেয়ে থাকেন।

কিন্তু অটাম ও উইন্টারের সময় আপনাকে ভিটামিন ডি নিতে হবে কারণ তখন ভিটামিন ডি বানানোর মত যথেষ্ট সূর্যের আলো থাকে না।

যেহেতু শুধুমাত্র খাবার থেকে প্রয়োজনীয় ভিটামিন ডি পাওয়া সম্ভব নয়, সেহেতু অটাম ও উইন্টারের সময় সকলেরই (গর্ভবতী ও শিশুকে বুকের দুধ পান করান এমন মহিলাসহ) দৈনিক 10 মাইক্রোগ্রাম ভিটামিন ডি নেওয়া উচিত। যেসব লোক সূর্যের আলোর সংস্পর্শে আসেন না – যেমন যারা ঘর থেকে বের হতে পারেন না বা কেয়ারহোমে থাকেন এবং যারা সাধারণত এমনভাবে কাপড় পরিধান করেন যে বাইরে বের হলে প্রায় সমস্ত শরীরই

ঢাকা থাকে – তাদের প্রত্যেকের 10 মাইক্রোগ্রাম ভিটামিন ডি নেওয়া উচিত। হাড় ও মাংসপেশী শক্ত রাখার জন্য অক্টোবর থেকে মার্চ এর প্রথমভাগ পর্যন্ত প্রতিদিন দশ মাইক্রোগ্রাম (400 IU) ভিটামিন ডি নেওয়ার সুপারিশ করা হয়।

কিছু রিপোর্টে বলা হয়েছে যে, ভিটামিন ডি কোভিড-19 এর ঝুঁকি কমায়। তবে ভিটামিন ডি কোভিড-19 প্রতিরোধ করে বা তা থেকে আরোগ্য লাভ করা যায় এমন যথেষ্ট প্রমাণ পাওয়া যায়নি।

দীর্ঘকাল ধরে মাত্রাতিরিক্ত ভিটামিন ডি নিলে শরীরে মাত্রাতিরিক্ত ক্যালসিয়াম জমা (হাইপারক্যালকেমিয়া) হতে পারে। এতে হাড় দুর্বল হয়ে যেতে পারে, কিডনি ও হার্ট ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।

দৈনিক 100 মাইক্রোগ্রামের (4,000 IU) বেশি ভিটামিন ডি নেবেন না। প্রাপ্তবয়স্ক, গর্ভবতী মহিলা, বুকের দুধ পান করান এমন মহিলা, এবং বৃদ্ধ লোকজন সহ 11 থেকে 17 বছর বয়সের ছেলেমেয়ে সকলের ক্ষেত্রেই তা প্রযোজ্য।

### **ভিটামিন সম্পর্কে আরো তথ্য:**

এন.এইচ.এস এর নিচের ওয়েবসাইটে ভিটামিন সম্পর্কে বিস্তারিত জানতে পারবেন: <https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/>.

গর্ভবতী মহিলা ও উঠতি বয়সের ছেলেমেয়েরা ন্যাশন্যাল হেলদি স্টার্ট ভাউচার স্কীমের মাধ্যমে বিনামূল্যে ভিটামিন পেতে পারেন। কিভাবে তা পেতে হয় সে সম্পর্কে আরো তথ্য এই ওয়েবসাইটে পাবেন: <https://www.healthystart.nhs.uk/> .

### **সাবধান:**

আপনার কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা থাকলে যে কোনো সাপ্লিমেন্ট নেওয়ার আগে আপনার ডাক্তারের পরামর্শ নেবেন।

### **আমাদেরকে সোস্যাল মিডিয়ায়**

#### **ফলো করুন:**

[twitter.com/healthybrum](https://twitter.com/healthybrum) .

[facebook.com/healthybrum](https://facebook.com/healthybrum) .

[instagram.com/bcchealthybrum](https://instagram.com/bcchealthybrum) .

[youtube.com/channel/UC3RIwgKB6ehKvOCb7QbSf1Q](https://youtube.com/channel/UC3RIwgKB6ehKvOCb7QbSf1Q)