

ورقة حقائق معلومات المواطنين: الفيتامينات.

تم تطوير ورقة الحقائق هذه كي تتوافق مع تجهيزات الفيتامينات المتعددة ومكملات فيتامين د للبالغين - وكلها تم تقديمها إلى بنوك الطعام المحلية من قبل مجلس بلدية مدينة برمنغهام، كجزء من استجابتنا لمكافحة تفشي فيروس كورونا (كوفيد-19).

الفيتامينات:

معظم الناس لا يحتاجون إلى تناول مكملات الفيتامينات ويمكنهم الحصول على جميع الفيتامينات والمعادن التي يحتاجونها من خلال اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن.

تعتبر الفيتامينات والمعادن، مثل الحديد والكالسيوم وفيتامين سي، من العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها جسمك بكميات صغيرة ليعمل بشكل صحيح. يختار العديد من الأشخاص تناول المكملات الغذائية ولكن تناول الكثير منها أو تناولها لفترة طويلة قد يكون ضارًا.

هناك جرعات غذائية مسموحة موصى بها على المستوى الوطني للفيتامينات للبالغين والنساء الحوامل والأطفال. غالبًا ما يتم عرض هذا على أنه "الجرعة المسموحة اليومية الموصى بها" على جانب الحاوية التي يتم بيعها فيها، حيث يتم عادةً الإبلاغ عن كمية الفيتامين كنسبة مئوية.

مكمل فيتامين د:

من أواخر آذار/مارس حتى نهاية أيلول/سبتمبر، يمكن لمعظم الناس الحصول على فيتامين د الذي يحتاجونه من خلال أشعة الشمس الساقطة على بشرتهم ومن خلال تناول نظام غذائي متوازن.

ومع ذلك، خلال الخريف والشتاء، تحتاج إلى الحصول على فيتامين د من نظامك الغذائي، لأن الشمس ليست قوية بما يكفي لتمكين جسمك من إنتاج فيتامين د.

نظرًا لصعوبة حصول الأشخاص على ما يكفي من فيتامين د من الطعام وحده، يجب على الجميع (بما في ذلك النساء الحوامل والمرضعات) التفكير في تناول مكمل يومي يحتوي على 10 ميكروغرام من فيتامين د خلال الخريف والشتاء.

يجب على الأشخاص الذين لا يتعرضون لأشعة الشمس في كثير من الأحيان - مثل أولئك الذين يعيشون في منازلهم، أو الذين يعيشون في مؤسسة مثل دار الرعاية، أو يرتدون ملابس تغطي معظم بشرتهم عندما يكونون في الخارج - تناول مكمل يومي يحتوي على 10 ميكروغرام من فيتامين د. يوصى بتناول عشرة ميكروغرام (400 وحدة دولية) من فيتامين د يوميًا بين تشرين الأول/أكتوبر وأوائل آذار/مارس للحفاظ على صحة عظامك وعضلاتك.

كانت هناك بعض التقارير حول فيتامين (د) الذي يقلل من خطر الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-19). ومع ذلك، لا توجد حاليًا أدلة كافية لدعم تناول فيتامين د للوقاية من فيروس كورونا (كوفيد-19) أو علاجه.

يمكن أن يؤدي تناول الكثير من مكملات فيتامين (د) لفترة طويلة إلى زيادة الكالسيوم في الجسم (فرط كالسيوم الدم). هذا يمكن أن يضعف العظام ويضر الكلى والقلب.

لا تتناول أكثر من 100 ميكروغرام (4000 وحدة دولية) من فيتامين د يوميًا، فقد تكون هذه الجرعة ضارة. وهذا ينطبق على البالغين، بما في ذلك النساء الحوامل والمرضعات وكبار السن والأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و 17 عامًا.

للتعرف على المزيد عن الفيتامينات:

يمكنك قراءة المزيد عن الفيتامينات على موقع أنش أس NHS على الإنترنت:

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

يمكن للنساء الحوامل والأطفال الصغار أيضًا الحصول على فيتامينات مجانية من خلال برنامج قسيمة البداية الصحية الوطنية. يمكنك معرفة المزيد حول كيفية الوصول إلى هذا على:

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

تحذير:

إذا كنت تعاني من أي حالة صحية، فيرجى طلب المشورة من طبيبك قبل تناول أي مكملات.

تابعنا على وسائل التواصل الاجتماعي

على:

twitter.com/healthybrum .

facebook.com/healthybrum .

instagram.com/bcchealthybrum .

youtube.com/channel/UC3RlwgKB6ehKvOCb7QbSf1Q