

شہریوں کی معلومات کے لیے حقائق کا پرچہ (فیکٹ شیٹ):

وٹامنز۔

یہ فیکٹ شیٹ بالغوں کے لیے ملٹی وٹامنز اور وٹامن ڈی سپلیمنٹس کی فراہمی کے ساتھ فراہم کیے جانے کے لیے تیار کی گئی ہے۔ یہ سب اشیاء برمنگھم سٹی کونسل نے کورونا وائرس (COVID-19) کے خلاف اپنے جوابی اقدامات کے ایک حصے کے طور پر مقامی فوڈ بینکنس کو فراہم کی ہیں۔

وٹامنز:

زیادہ تر لوگوں کو وٹامن سپلیمنٹس لینے کی ضرورت نہیں ہے اور وہ صحت بخش، متوازن غذا کھا کر اپنی ضرورت کے تمام وٹامنز اور معدنیات حاصل کر سکتے ہیں۔

وٹامنز اور معدنیات، جیسا کہ آئرن، کیلشیم اور وٹامن سی، انتہائی ضروری غذائی اجزاء ہیں جن کی آپ کے جسم کو درست طور پر کام کرنے کے لیے تھوڑی مقدار میں ضرورت ہوتی ہے۔ بہت سے لوگ سپلیمنٹس لینے کا انتخاب کرتے ہیں لیکن انھیں بہت زیادہ لینا، یا زیادہ عرصے تک لینا نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

بالغوں، حاملہ خواتین اور بچوں کے لیے وٹامنز کے قومی تجویز کردہ غذائی الاؤنسز (غذائی اجزاء یا کیلوریز کی اندازاً روزانہ اوسط مقدار جو اچھی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری سمجھی جاتی ہے) ہیں۔ غذائی اشیاء کو جن ڈبوں وغیرہ میں بیجا جاتا ہے ان کی ایک طرف سے اکثر "RDA" کے طور پر دکھایا جاتا ہے، جہاں عام طور پر وٹامن کی مقدار فیصد کی حیثیت سے بتائی جاتی ہے۔

وٹامن ڈی سپلیمنٹ (وٹامن ڈی کی حامل اضافی غذائی اشیاء):

تقریباً مارچ کے آخر سے لے کر ستمبر کے آخر تک، زیادہ تر لوگ اپنی ضرورت کی تمام وٹامن ڈی اپنی جلد پر پڑنے والی سورج کی روشنی اور متوازن غذا کھانے کے ذریعے حاصل کر سکتے ہیں۔

تاہم، موسم خزاں اور سردیوں کے دوران، آپ کو اپنی غذا سے وٹامن ڈی لینے کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ آپ کے جسم کے لیے وٹامن ڈی بنانے کے لیے دھوپ اتنی شدید نہیں ہوتی۔

چونکہ لوگوں کے لیے صرف خوراک سے کافی مقدار میں وٹامن ڈی حاصل کرنا مشکل ہے اس لیے ہر ایک (حاملہ اور چھاتی سے دودھ پلانے والی خواتین سمیت) کو موسم خزاں اور موسم سرما کے دوران 10 مائیکروگرام وٹامن ڈی پر مشتمل سپلیمنٹ روزانہ لینے پر غور کرنا چاہیے۔

وہ لوگ جو اکثر دھوپ میں سامنے نہیں آتے۔ جیسا کہ وہ لوگ جو گھر کے اندر محدود ہیں، کیئر ہوم جیسے کسی ادارے میں رہتے ہیں، یا عام طور پر ایسے کپڑے پہنتے ہیں کہ جب وہ باہر ہوتے ہیں تو وہ ان کی زیادہ تر جلد کو ڈھانپ کر رکھتے ہیں، انھیں 10 مائیکروگرام وٹامن ڈی پر مشتمل سپلیمنٹ روزانہ لینا چاہیے۔ آپ کی ہڈیوں اور پٹھوں کو صحت مند رکھنے کے لیے اکتوبر اور مارچ کے شروع کے درمیان روزانہ دس مائیکروگرامز (400IU) وٹامن ڈی کی سفارش کی جاتی ہے۔

وٹامن ڈی کے COVID-19 کے خطرے کو کم کرنے کے بارے میں کچھ اطلاعات ملی ہیں۔ تاہم، فی الحال COVID-19 کو روکنے یا اس کا علاج کرنے کے لیے وٹامن ڈی لینے کی تائید کرنے کے لیے کافی ثبوت موجود نہیں ہے۔

طویل عرصے کے لیے بہت زیادہ وٹامن ڈی سپلیمنٹس لینے سے جسم میں زیادہ مقدار میں کیلشیم (ہائپر کیلسیمیا) پیدا ہو سکتا ہے۔ اس سے ہڈیاں کمزور ہو سکتی ہیں اور گردوں اور دل کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

ایک دن میں 100 مائیکروگرامز (4000IU) سے زیادہ وٹامن ڈی نہ لیں کیونکہ یہ نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ اس کا اطلاق بالغوں، بشمول حاملہ اور چھاتی سے دودھ پلانے والی خواتین اور بڑی عمر کے لوگوں اور 11 سے 17 سال کی عمر کے بچوں پر ہوتا ہے۔

وٹامنز کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں:

آپ این ایچ ایس کی ویب سائٹ پر وٹامنز کے بارے میں مزید معلومات یہاں پر پڑھ سکتے ہیں:

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

حاملہ خواتین اور چھوٹے بچے قومی ہیلتھی سٹارٹ واؤچر سکیم (Healthy Start Voucher Scheme) کے ذریعے بھی مفت وٹامنز حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ اس

تک رسائی کیسے حاصل کریں کے بارے میں مزید معلومات یہاں سے حاصل کر سکتے ہیں: <https://www.healthystart.nhs.uk/>

متنبہ:

اگر آپ کو کوئی بیماری لاحق ہے تو برائے مہربانی کوئی بھی سپلیمنٹس لینے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

سوشل میڈیا پر ہمارے پیجے آئیں:

twitter.com/healthybrum .

facebook.com/healthybrum .

instagram.com/bcchealthybrum

youtube.com/channel/UC3RlwgKB6ehKvOCb7QbSf1Q