NSW GOVERNMENT | Health
South Eastern Sydney
Local Health Network

Burmese
[AHS-8280]

ဗီတာမင် ဒီ လိုအပ်သည်ထက် လျော့နည်းချို့တဲ့နေခြင်း။
VITAMIN D DEFICIENCY

ကျွန်ုပ်တို့အနေနှင့် အဘယ်ကြောင့် ဗီတာမင်ဒီကို လိုအပ်ပါသနည်း။

အစားအစာထဲတွင်ပါသည့် ထုံးဓါတ်ကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် ဗီတ်မင်ဒီ လိုအပ်ပါသည်။ ထုံးဓါတ်သည်

- အရိုး၊ သွားများနှင့် ကြွက်သားများကို ကျန်းမာသန်စွမ်းအောင် တည်ဆောက်ပေးသည်။
- ကလေးများကို အရိုးပျော့စေသည့် သူငယ်နာရောဂါ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးသည်။
- သက်ကြီးရွယ်အိုများ အရိုးကျိုးခြင်း၊ အက်ခြင်း မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးသည်။

ဗီတာမင်ဒီ ကိုမည်သည့်နေရာတွင် တွေ့ရှိနိုင်သနည်း။

- ခန္ဓာကိုယ်မှ လိုအပ်သည့် ဗီတာမင်ဒီ အများစုကို အရေပြားထဲမှ ကလာပ်စည်းများက အရေပြားပေါ်နေရောင်ထိုးချိန်တွင် ဖန်တီးသည်။
- ရေငန်ငါးများဖြစ်ကြသည့် တူနာငါးကြီး၊ပင်လယ်ငါးသလောက်၊ ငါးကွမ်းရှပ်၊ ငါးသေတ္တာငါး၊ ကြက်ဥ ၊ မာဂျရင်းထောပတ်တု၊ စားဆီများ နှင့် နို့ စသည့် အစားအစာများတွင် ဗီတာမင်ဒီ အနည်းငယ်သာ ပါရှိပါသည်။
- အစားအစာတစ်မျိုးထဲမှ ဗီတာမင်ဒီ ကို လုံလောက်အောင် မရနိုင်ပါ။ နေရောင်ခြည် အနည်းငယ်လိုပါသေးသည်။

ဗီတာမင်ဒီ ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် မည်သူတွေ အန္တရာယ် ကြုံတွေ့နိုင်ပါသနည်း။

- အရိုးများ ကြီးထွားနေစဉ်ကာလ ဖြစ်သည့် ကလေးများ
- အသားမည်းသောသူများ
- နေရောင်ထဲ လုံလောက်အောင် မထွက်ကြသူများ
- သူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ကိုယ်လုံးနည်းပါး အဝတ်အစား ဖုံးအုပ်၍နေသူများ
- အသက်အရွယ်ကြီးရင့်၍ ချည့်နဲ့သောသူများ
- ဝမ်းပျက်ခြင်း စသည့်ရောဂါ ခံစားနေရသူများ

ဤရောဂါဖြစ်သည်ဟု ဆရာဝန်တွေက မည်ကဲ့သို့ အကဲဖြတ်သနည်း။

- သွေးကိုစစ်ခြင်းအားဖြင့် သင်သည် ဗီတာမင်ဒီ လျော့နည်းနေခြင်း ဖြစ်မဖြစ် သိနိုင်သည်။
- သင်၏ဆရာဝန်သည် ဗီတာမင်ဒီ လျော့နည်းချို့တဲ့ နေသော ကလေးများကို သူတို့၏အရိုး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု စိစစ်ပေးရန် အတွက် အထူးကုဆရာဝန်ထံ ညွှန်းပေးဖွယ် ရှိပါသည်။

ဗီတာမင်ဒီ လျော့နည်းချို့တဲ့ခြင်းကို မည်ကဲ့သို့ ကုရသနည်း။

- သင်၏မိသားစုဆရာဝန်အနေနှင့် ဗီတာမင်ဒီ ဆေးပြားသုံးရန် ညွှန်းဖွယ်ရှိပါသည်။ ထိုဆေးပြားများကို များသောအားဖြင့် လပေါင်းများစွာ နေ့စဉ်သောက်သုံးရပါမည်။
- ဩစတြေးလျားနိုင်ငံတွင် နေပူထဲ တစ်ပါတ်အတွင်း ကြိမ်ဖန်များစွာ ၅ မိနစ် မှ ၁၅ မိနစ် အထိထွက်လျှင် ဗီတာမင် ဒီ ဖြစ်လောက်အောင် နေရောင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အသားပိုမည်းသည့်သူများ နေရောင်အောက် ၁၅ မိနစ် မှ ၄၅ မိနစ် အထိ နေဖို့လိုပါမည်။
- နွေရာသီတွင် နံနက် ၁၁ နာရီ နှင့် မွန်းလွဲ ၃နာရီကြား နေပူခံလျှင် နေမလောင်အောင် မျက်နှာချေလူးရန် မမေ့ပါနှင့်။ နေလောင်ခြင်းကို အမြဲရှောင်ပါ။
- သင်နေ့စဉ်စားသုံးသောအစာတွင် သားငါး ဟင်းသီးဟင်းရွက် မျှတ၍ ထုံးဓါတ်ပါသောအစာ ပါအောင် ဂရုစိုက်ပါ။ ထုံးဓါတ်ပါသည့် အစားအစာ အချို့တို့သည် နွားနို့ ဒိန်ခဲ ထောပတ် ဒိန်ချဉ် စသော နို့ထွက်ပစ္စည်းများ ၊ ပဲပိစပ် ထွက်ပစ္စည်းများ၊ ဟင်းနုနွယ် ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း စသည့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းများ၊ ကြက်ဥပြုတ်၊ လိမ္မော်သီး နှင့် ခြောက်အောင်နေလှန်းထားသော တရုတ်ဆီးသီး တို့ဖြစ်ပါသည်။

သိသင့်သည့်အကြောင်းအရာများ ထပ်မံလိုလျှင် အောက်ပါတို့မှ ရရှိနိုင်ပါသည်။