

ቫታሚን ዲ

ቫታሚን ዲ ለምን ያስፈልግዎታል?

ቫታሚን ዲ የሚያስፈልግዎት ለጥንቶችዎ ጠንካራ ሆነው እንዲቆዩ ነው።

ቫታሚን ዲ እንዴት ማግኘት እንችላለን?

የ ቫታሚን ዲ ጥሩ ምንጭ የፀሃይ ብርሃን ነው። ፀሃይ በቀጥታ በሰውነትዎው ስጥከገባ ቫታሚን ዲን ይሰራል።

- በቂ የሆነ ቫታሚን ዲ ከሌለዎት ሊያጋጥም የሚችሉት
- ህመሞችት
 - ቁርጥማት
 - በጡንቻዎችዎ ላይ ህመም
 - የአጥንት መሳሳት እና በቀላሉ መሰበር

- ዝቅተኛ የቫታሚን ዲ መጠን ሊያጋጥመው የሚችለው ማን ነው?
- ቆዳቸው ጥቁር የሆነ አዋቂዎች
 - ቆዳቸው ጥቁር የሆነ ልጆች
 - ቪል የሚከናወኑ ሴቶች እና ህፃናት እንዲሁም ታዳጊ ልጆች
 - ወደ ውጭ የማይወጡ ሰዎች

በቂ የሆነ ቫታሚን ዲ ለማግኘት ባልተሸፈነ ፊትዎ፣ የፀሃይ መከላከያ ባልተቀባ እጆችዎ እና ክንድዎ ላይ በቂ የሆነ የፀሃይ ብርሃን ማግኘት ይኖርብዎታል የፊት ቆዳቸው ጥቁር ለሆኑ ሰዎች እስከ 20 ደቂቃዎች፣ ነጣያለ የቆዳ ቀለም ላላቸው ሰዎች 6-8 ደቂቃዎች፣ በአብዛኛው ቀናት ፀሃይ ማግኘት አለባቸው።



- ✓ በ ከከረምት እስከ (40 ደቂቃዎች) ድረስ ተጨማሪ ሰዓታት በፀሃይ ብርሃን ውስጥ መቆየት ያስፈልግዎታል).
- ✓ በመስከ መስታወት የሚያልፍ የፀሃይ ብርሃን ቫታሚን ዲን አይሰራም
- ✓ ስለ ቫታሚን ዲ መጠንዎ ከደክተረዎ ጋር መነጋገር አስፈላጊ ነው የቫታሚን ዲ እንክብሎች መውሰድ ሊያስፈልግዎ ይችላል
- ✗ የቀኑን ሞቃት ሰዓታት ያስወግዱ። በፊት ከጠዋቱ 5 ሰዓት በፊት እና ከሰዓት ከ10 ሰዓት በኋላ ቆዳዎን ለፀሃይ ብርሃን ቢያጋልጡ ችግር የለውም።

VITAMIN D

Why do you need Vitamin D?

You need Vitamin D to keep your bones strong.

How do we get Vitamin D?

The best source of Vitamin D comes from **sunlight**.

Your body can make Vitamin D when the sun directly touches your skin.

If you do not have enough vitamin D you can have:

- aches
- cramps
- pain in your muscles
- bones that become soft and break.

Who is at risk of low vitamin D levels?

- dark skinned adults
- dark skinned children
- veiled women and their babies and children
- people who do not go outside.

To get enough vitamin D you need to have sunlight on your uncovered face, hands and arms without sunscreen: for dark skinned people up to **20 minutes**; for fair skinned people **6-8 minutes**, on most days.

TIPS!

- ✓ In **winter** you will need to **spend more time** in the sunlight (up to **40 minutes**).
- ✓ Sunlight that has passed through a glass window will not make vitamin D.
- ✓ It is important to talk to your doctor about your vitamin D levels. **You may need to take vitamin D tablets.**
- ✗ **Avoid** the **hottest times** of the day. Before 11am and after 4pm it is safer to expose your skin.