

ویتامین د (VITAMIN D)

چرا به ویتامین د ضرورت داریم؟ (Why do you need Vitamin D?)

شما به ویتامین د ضرورت دارید چون برای محکم نگهداشتن استخوان ها به آن ضرورت است.

ویتامین د را چگونه میگیریم؟ (Why do we get Vitamin D?)

بهترین منبع ویتامین د از آفتاب است. وقتی که آفتاب به جلد بتابد، بدن شما می تواند ویتامین دی بسازد.

چه کسی در معرض کمبود ویتامین د است؟

(Who is at risk of low Vitamin D levels?)

- کلان سال های سیاه پوست (با جلد تیره)
- اطفال سیاه پوست (با جلد تیره)
- زنان با حجاب و اطفال شیرخوار و اطفال خرد آنان
- کسانی که به بیرون و در هوای آزاد نمی روند.

اگر بقدر کفایت ویتامین

دی نداشته باشید، ممکن است مبتلا به عوارض زیر شوید:

(If you do not have enough Vitamin D you can have:)

- درد ها
- انقباض عضلانی (بادگرفتگی)
- درد در عضلات شما
- استخوان هایی که نرم شده و می شکنند

برای اینکه ویتامین دی

کافی به بدن شما برسد، باید

آفتاب به صورت، دستان و بازو های لخت و بدون کریم ضد آفتاب شما بتابد؛ برای کسانی که جلد آن ها تیره است این تابش آفتاب باید تا 20 دقیقه دوام داشته باشد؛ برای کسانی که سفید رو هستند، 6 تا 8 دقیقه، در اغلب روزها کفایت می نماید.

در زمستان باید وقت بیشتری را در معرض آفتاب بگذرانید (الی 40 دقیقه). ✓

اگر نور آفتاب از شیشه ی کلکین عبور کند، ویتامین دی نمی سازد. ✓

خیلی مهم است که با داکتر خود راجع به میزان ویتامین د خودتان صحبت کنید. چه بسا به گرفتن گولی ویتامین دی ضرورت داشته باشید. ✓

از گرم ترین ساعات روز از آفتاب پرهیز کنید. قبل از ساعت 11 صبح و بعد از ساعت 4 پیشین در معرض آفتاب قرار دادن جلد امن تر می باشد. ✗

رهنمود ها!
TIPS!