

ویتامین د (VITAMIN D)

چرا به ویتامین د نیاز دارید؟ (Why do you need Vitamin D?)

برای محکم نگهداشتن استخوان هایتان به ویتامین د نیاز دارید؟

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

بهترین منبع ویتامین د نور آفتاب است. وقتی خورشید مستقیماً روی پوستتان بتابد بدن شما می تواند ویتامین د بسازد.

چه کسانی در خطر کمبود ویتامین د هستند؟

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

- بزرگسالانی که پوست تیره دارند
- کودکانی که پوست تیره دارند
- زنانی که چادر می پوشند و نوزادان و کودکانشان
- افرادی که از خانه بیرون نمی روند

چنانچه به اندازه کافی ویتامین د نداشته باشید، می توانید چیزهای زیر را داشته باشید:

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

- دردهای طولانی
- گرفتگی ماهیچه
- درد عضلانی
- استخوان هایی که نرم و شکننده می شوند

برای اینکه به اندازه کافی ویتامین د کسب کنید لازم است نور آفتاب روی صورت، دست ها و بازوهای بدون پوشش و بدون کرم ضد آفتاب شما بتابد؛ برای افراد با پوست تیره 20 دقیقه؛ برای افراد با پوست سفید 6-8 دقیقه، در بیشتر روزها.

در زمستان لازم است زمان بیشتری در معرض آفتاب قرار بگیرید (تا 40 دقیقه) ✓

نور آفتابی که از شیشه عبور کند ویتامین د نخواهد ساخت ✓

مهم است که با دکترتان در مورد سطح ویتامین د تان صحبت کنید. ممکن است لازم باشد قرص ویتامین د مصرف کنید. ✓

از داغترین ساعات روز پرهیز کنید. امن تر این است که پوستتان را پیش از ساعت ۱۱ صبح و پس از ۴ بعد از ظهر در معرض آفتاب قرار دهید. ✗

راهنمایی!
TIPS!