

भिटामिन डि (VITAMIN D)

किन तपाइलाई भिटामिन डि चाहिन्छ ? (Why do you need Vitamin D?)

आफ्नो हड्डीहरु बलियो राख्न तपाइलाई भिटामिन डि चाहिन्छ ।

हामी कसरि भिटामिन डि प्राप्त गर्न सक्छौं ? (How do we get Vitamin D?)

भिटामिन डि को मुख्य स्रोत घाम बाट पाइन्छ । घामको तापले जब तपाइको छालामा छुन्छ, तपाइको शरीरले भिटामिन डि बनाउँछ ।

यदी तपाइसंग पर्याप्त भिटामिन डि नभए, तपाइलाई यो हुनसक्छ :

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

- दुखाई
- पेट बाउडिने
- मांसपेसी मा दुखाई
- हड्डी कमलो भइ भाँचिने

भिटामिन डि को मात्रामा कमीले को जोखिम मा पर्छ ?

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

- गाडा छाला भएका वयस्कहरु
- गाडा छाला भएका बाल बालिका
- बुर्का लगाउने महिला र तिनका बाल बालिका
- त्यस्ता व्यक्तीहरु जो बाहिर जाँदैन

गाडा छाला भएकाले भिटामिन डि प्राप्त गर्न आफ्ना खुला अनुहारमा, हातहरु र पाखुरामा सनक्रिम नलगाई घामले भेट्नु पर्छ २० मिनेट सम्म। गोरो छाला भएकाले ६ देखि ८ मिनेट सम्म ।

तरिकाहरु !
TIPS!

- ✓ जाडो मौसममा ज्यादा समय घाममा बस्नु पर्छ (४० मिनेट सम्म) ।
- ✓ ऐना भित्र बाट प्राप्त घाम मा भिटामिन डि पाइदैन ।
- ✓ आफ्नो डाक्टर संग भिटामिन डि को बारे कुरा गर्न जरुरि छ । शायद तपाइले भिटामिन डि को चक्की लिनु पर्ने हुनसक्छ ।
- ✗ ज्यादा कडा घाममा नबस्नुस । ११ बजे अगाडी र ४ बजे पछि घाममा बस्न सुरक्षित हुन्छ ।