



## فيتامين د (Vitamin D)



أجسامنا بحاجة لفيتامين د لكي تبقى عظامنا قوية ويحميها من الكسور.  
يساعد فيتامين د أيضاً في حركة العضلات ويحمينا من حوادث  
السقوط.

نستمد فيتامين د من الشمس ومن بعض الأطعمة. من الضروري أن نحصل  
ة عن دمنا نتقدم في السن. على كمية كافية من فيتامين د كل يوم، خاص

كل ما تقدمت في السن يصعب على جسمك امتصاص ما يكفي من  
فيتامين د من الشمس والأطعام، لذا فمن الضروري أن تستشير طبيبك  
ليفحص معدلات فيتامين د لديك.

**(How much Vitamin D do we need?)** ما هي كمية فيتامين د التي نحتاجها؟

ين نحتاج إلى ٦٠٠ وحدة دولية لكل يوم. بعد سن الخامسة والست

**(Where do we get Vitamin D from?)** أين نحصل على فيتامين د؟

إن أفضل مصدر لفيتامين د هو الشمس.

ينصح بقضاء مدة ١٠ دقائق تحت أشعة الشمس في فصل الصيف و  
ك معرضين الك ووجهك وذراع اذقية في الشتاء بحيث تكون يد ٣٠  
لأشعة الشمس.

إذا كنت لا تقضي وقتاً تحت أشعة الشمس كل يوم أو إذا كنت ترتدي  
ملابس تغطي كامل جسمك ينصح بأن تخضع لفحص معدلات  
فيتامين د لديك طبيب العائلة.

## ARABIC

الأكل الصحي وتقدم السن  
(Factsheet No 7)

ورقة معلومات رقم  
(HEALTHY EATING AND AGEING)

الأطعمة التي تحتوي على فيتامين د هي (The foods that have Vitamin D are) :

٤٠٠ وحدة دولية	أنولين) مضاف إليه ٥٠٠ ملل من حليب فيتامين د)
٢٠٠ وحدة دولية	ملعقتان من المارجرين
٤٠٠ وحدة دولية	١٠٠ غرام من سمك السلمون
٣٥٠ وحدة دولية	٣٠٠ غرام من سمك الماكريل
١٧٠ وحدة دولية	(٩٥ غرام) سمك التونة علبه صغيرة من
٢٠٠ وحدة دولية	السردين سمك ٥٠ غرام من
٢٥ وحدة دولية	واحدة بيضة
٤٠ وحدة دولية	٨٠ غرام من الكبد المطبوخ