

# 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

- ህመሞች
- 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
- ቨል 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።



ፍንጮች!

- ✓ በ በክረምት እስከ (40 ደቂቃዎች) ድረስ ተጨማሪ ሰዓታት በፀሃይ ብርሃን ውስጥ መቆየት ያስፈልግዎታል).
- ✓ በመስከ መስታወት የሚያልፍ የፀሃይ ብርሃን ቫታሚን ዲን አይሰራም
- ✓ ስለ ቫታሚን ዲ መጠንዎ ከዶክተረዎ 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።