अपने विटामिन डी स्तर को कैसे बनाए रखा जाए-विटामिन डी की कमी या कम विटामिन डी के स्तरों के इलाज के बाद वयस्कों के लिए जानकारी

लंबे समय तक विटामिन डी पूरक खुराक अब डर्बीशायर में पर्चे पर अनुशंसित नहीं किया जाएगा और इसलिए स्वास्थ्य सलाह विभाग के साथ लाइन में खरीदे जाने की ज़रूरत है

· **एक नियमित विटामिन डी पूरक ले ये फार्मेसियों, स्वास्थ्य खाद्य दुकानों या सुपरमार्केट से खरीदने के लिए उपलब्ध हैं। 1000 इकाइयां (25 माइक्रोग्राम) वाली सप्लीमेंट्स 400 यूनिट (10 माइक्रोग्राम) या 800 यूनिट (20 माइक्रोग्राम) युक्त की तुलना में काफी सस्ता हैं और आपकी स्थिति के लिए उपयुक्त हैं।** आम तौर पर एक महीने की आपूर्ति के लिए खरीदने के लिए 1 पाउंड से कम लागत होती है। कृपया ध्यान दें कि कुछ महिलाओं को विटामिन डी मुफ्त में युक्त विटामिन पूरक हो सकते हैं यदि वे गर्भवती हैं या स्वस्थ प्रारंभ योजना के माध्यम से स्तनपान कर रहे हैं- आपका स्वास्थ्य आगंतुक या स्थानीय फ़ार्मेसी अधिक जानकारी प्रदान कर सकते हैं

· सूर्य के प्रकाश के नियमित प्रदर्शन प्राप्त करें यह महत्वपूर्ण है कि सूर्य का एक्सपोजर यथासंभव सुरक्षित है। ज्यादातर लोग अपने विस्फोटों, हाथों या निचले पैरों के साथ कम से कम समय के लिए सूरज से बाहर निकलने के लिए पर्याप्त रूप से विटामिन डी कर सकते हैं और मार्च के अंत से या अप्रैल की शुरुआत से सितंबर के अंत तक, खासकर 11 बजे से शाम 3 बजे तक सनस्क्रीन के बिना। यह ज्ञात नहीं है कि शरीर की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पर्याप्त विटामिन डी बनाने के लिए सूर्य में कितना समय लगता है इसका कारण यह है कि कई कारक हैं जो विटामिन डी बना सकते हैं, जैसे आपकी त्वचा का रंग या आपके द्वारा कितनी त्वचा का पता चला है। लेकिन आपको सावधान रहना चाहिए कि सूरज में जलाए न जाएं, इसलिए सावधानी बरतें, या आपकी त्वचा को सनस्क्रीन से बचाएं, इससे पहले कि आपकी त्वचा लाल या बर्न करने लगती है अंधेरे त्वचा वाले लोग, जैसे अफ्रीकी, अफ्रीकी कैरेबियन या दक्षिण एशियाई मूल के रूप में, को हल्के त्वचा वाले किसी के रूप में विटामिन डी की समान मात्रा का उत्पादन करने के लिए सूर्य में अधिक समय बिताने की आवश्यकता होगी

· एक स्वस्थ संतुलित आहार के हिस्से के रूप में अधिक मात्रा में विटामिन डी वाले खाद्य पदार्थ खाएं, जैसे:

- **अंडे की जर्दी**
- गढ़वाले खाद्य पदार्थ - जैसे कि ज्यादातर मार्जरीन, सोया दही, सोया दूध, बादाम का दूध, कुछ नारंगी रस और कुछ नाश्ता अनाज
- लिवर
- मशरूम
- ओली मछली - जैसे सैल्मन, सार्डिन, हेरिंग, मैकेरल और टूना
- लाल मांस
- रिकोटा पनीर

एनएसएच से विटामिन डी पर अतिरिक्त जानकारी निम्न लिंक से ऑन-लाइन भी उपलब्ध है: एनएचएस विकल्प विटामिन डी
https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-d/