ਆਪਣੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D (ਡੀ) ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਹੈ - ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਘਟੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਡਰਬੀਸ਼ਾਇਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ (ਡਾਕਟਰੀ-ਮਸ਼ਵਰੇ) ’ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਹੁਣ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਹੈਲਥ (ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ) ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

- **ਨਿਯਮਿਤ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲਵੋ। ਇਹ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ, ਹੈਲਥ ਫੂਡ ਸ਼ਾੱਪਸ ਜਾਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟਾਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਜਾਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। 1000 (25 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ) ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਾਲੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ 400 ਯੂਨਿਟਾਂ (10 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ) ਜਾਂ 800 ਯੂਨਿਟਾਂ (20 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ) ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਖਰੀਦੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਸਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਹਨ।** ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਖਰੀਦਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ £1 ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਖਰਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੈਲਦੀ ਸਟਾਰਟ (Healthy Start) ਸਕੀਮ ਤਹਿਤ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਾਲੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਮੁਫ਼ਤ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ- ਤੁਹਾਡਾ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- **ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ’ਤੇ ਧੁੱਪ ਸੇਕੋ।** ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਮਾਰਚ ਦੇ ਆਖਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਅਪ੍ਰੈਲ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਤੰਬਰ ਦੇ ਆਖਰ ਤੱਕ ਕੂਹਣੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੁੱਟ ਤੱਕ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ, ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਅਣਢੱਕਿਆ (ਨੰਗਾ) ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਬਗੈਰ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਤੱਕ। ਅਜੇ ਤੱਕ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਲੈਣ ਲਈ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜੋ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਬਣਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੰਨੀ ਚਮੜੀ ਅਣਢਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਾ ਝੁਲਸੇ ਜਾਣ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਲਾਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਝੁਲਸਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਢਕਣ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਨਾਲ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਗਹਿਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਫਰੀਕੀ, ਅਫਰੀਕੀ-ਕੈਰਬੀਅਨ ਜਾਂ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਮੂਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿੰਨੀ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣ ਲਈ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਜੋਂ **ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ**, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
  - ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ
  - ਪੋਸ਼ਕ-ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਰਜਰੀਨ (ਬਣਾਉਟੀ ਮੱਖਣ), ਸੋਇਆ ਦਹੀਂ, ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ, ਬਦਾਮ-ਦੁੱਧ, ਕੁਝ ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਜੂਸ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਵੇਰ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸਿਰਿਅਲ
  - ਲਿਵਰ
  - ਖੁੰਭਾਂ
  - ਤੇਲ ਵਾਲੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਮਨ, ਸਾਰਡੀਨ, ਹੈਰਿੰਗ, ਮੈਕਰਲ ਅਤੇ ਟੂਨਾ
  - ਰੈਡ ਮੀਟ
  - ਰਿਕੋਟਾ ਪਨੀਰ

NHS ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਬਾਰੇ ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਤੋਂ ਵੀ ਆਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-d/