



તમારા વિટામિન D નું લેવલ કેવી રીતે જાળવી રાખવું – ઓછા વિટામિન D લેવલ અથવા વિટામિન D ની ઉણપ માટે સારવાર અનુસરતા પુખ્તવયનાઓ માટે માહિતી

ડર્બિશાયરમાં (DERBYSHIRE) વિટામિન D સપ્લિમેન્ટ્સની (પુરવણી) ભલામણ લાંબા સમય માટે પ્રિસક્રિપ્શન ઉપર કરવામાં આવતી નથી, અને તેથી ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ હેલ્થની એડવાઈસના સુમેળમાં રહીને તેને ખરીદવાની રહે છે.

- નિયમિતરીતે વિટામિન D સપ્લિમેન્ટ લો. તે ફાર્મસિઝ, હેલ્થ ફૂડ દુકાનોમાં અથવા સ્યુપરમાર્કેટ્સમાં ખરીદવા માટે મળી રહે છે. **400** યૂનિટ્સ (10 માઈક્રોગ્રામ્સ) સમાવેશવાળા સપ્લિમેન્ટ્સ કરતાં **1000** યૂનિટ્સ (25 માઈક્રોગ્રામ્સ) અથવા **800** યૂનિટ્સના (20 માઈક્રોગ્રામ્સ) સમાવેશવાળા સપ્લિમેન્ટ્સ ખરીદવામાં ઘણા સસ્તા હોય છે અને તમારી પરિસ્થિતિ કે હાલત માટે અનુકૂળ રહેશે. લાક્ષણિકરીતે એક મહિનાની પુરવઠા માટે ખરીદવામાં **£1** કરતાં ઓછી કિંમતના હોય. કૃપા કરી નોંધ કરશો કે થોડીક - અમુક મહિલાઓ જો સગર્ભાવસ્થામાં હોય અથવા સ્તનપાન કરાવતી હોય તો તેઓને વિટામિન D ના સમાવેશવાળા વિટામિન સપ્લિમેન્ટ્સ હેલ્થિ સ્ટાર્ટ સ્કીમ મારફતે મફત મળે - તમારા હેલ્થ વિઝિટર અથવા સ્થાનિક ફાર્મસિ વધારે માહિતી પૂરી પાડી શકે.
- નિયમિતરીતે સૂર્ય પ્રકાશમાં ખુલ્લા કે ઉઘાડા રહો. એ મહત્વનું છે કે સૂર્યમાં ઉઘાડા કે ખુલ્લા રહેવાનું શક્ય હોય તેટલું સુરક્ષિત હોય છે. મોટા ભાગના લોકો ટૂંકા સમય - ગાળા માટે સૂર્યમાં બહાર રહી તેઓના હાથથી તે કોણી સુધી. હાથ અથવા પગના નીચલા ભાગો કવર વગરના રાખવાથી તેઓ પૂરતા પ્રમાણનું વિટામિન D બનાવી શકે. મોડેથી માર્ચ અથવા એપ્રિલની શરૂઆતથી સપ્ટેમ્બરના અંત સુધી સનસ્ક્રીમ વગર રહી ખાસ કરીને સવારના 11 થી બપોરના 3 સુધી. શરીરની જરૂરિયાતો સંતોષવા પૂરતા પ્રમાણનું વિટામિન D બનાવવા સૂર્યમાં કેટલા સમય સુધી રહેવાનું જરૂરી હોય તે બરાબર જાણી શકાતું નથી. આનું કારણ એ છે કે વિટામિન D કેવી રીતે બને છે. તેને અસર કરતા ઘણા બધા કારણો- ઘટકો હોય છે, જેમકે તમારી ત્વચા કે ચામડીનો રંગ, અથવા તમારી ચામડી કેટલી ખુલ્લી રહે છે. પણ તમારે સંભાળપૂર્વક રહેવાનું હોય છે કે તમે સૂર્યમાં દાઝો નહિ. અને તમારી ચામડી લાલ થવાનું શરૂ થઈ અથવા દાઝે તે પહેલાં સનસ્ક્રીમ વડે તમારી ચામડીને કવર કરો અથવા ચામડીનું રક્ષણ કરો. કોઈ હળવા રંગની ચામડીના લોકો કરતાં કાળાશ પડતી ચામડીના લોકો જેવાકે આફ્રિકન, આફ્રિકન- કેરિબિયન અથવા સાઉથ એશિયનના મૂળ લોકોને સૂર્યમાં એકજ સરખા પ્રમાણનું વિટામિન D બનાવવા વધારે સમય સૂર્યમાં રહેવાની જરૂર પડે છે.
- આરોગ્યવર્ધક સમતુલાવાળા આહારના (હેલ્થિ બેલન્સ ડાયટ) ભાગ તરીકે, ઊંચા પ્રમાણના વિટામિન D ના સમાવેશવાળા ખોરાક લો જેમકે:
 - એગ ચોકસ (ઈંડાની અંદરનો પીળો ભાગ)
 - પોષક તત્વો ઉમેરવામાં આવેલ ખોરાક (ફોર્ટિફાઈડ) કે ખાદ્યપદાર્થ - જેમકે મોટા ભાગના માર્જરિન, સોઈ યોગર્ટ્સ, સોઈ મિલ્ક, આલમન્ડ મિલ્ક, થોડાંક ઓરિંજ જયૂસીસ અને અમુક બ્રેકફાસ્ટ સિરિઅલ્સ
 - લિવર (પિતાશય)
 - મશરુમ્સ
 - ઓઈલિ ફીશ - જેમકે સેમન, સાર્ડીન્સ, હેરિંગ, મેકરલ અને ટ્યૂના
 - લાલ કે રાતુ માંસ
 - રિકોટા ચીઝ

NHS માંથી વિટામિન D વિષે વધારે માહિતી નીચે જણાવેલ ઓનલાઈન લિંકમાંથી પણ મળી રહેશે:

NHS ચોઈસીસ વિટામિન D <http://www.nhs.uk/Conditions/vitamins-minerals/Pages/Vitamin-D.aspx>

