

வைட்டமின் 'டி' (VITAMIN D)

வைட்டமின் 'டி' உங்களுக்கு ஏன் தேவை? (Why do you need Vitamin D?)

உங்களது எலும்புகளை உறுதியாக வைத்துக்கொள்ள வைட்டமின் 'டி' உங்களுக்குத் தேவை.

வைட்டமின் 'டி'-யை நீங்கள் எப்படிப் பெறலாம்? (How do we get Vitamin D?)

வைட்டமின் 'டி' -க்கான மிகச் சிறந்த மூலவளம் சூரிய ஒளியிலிருந்து கிடைக்கிறது. சூரிய ஒளி உங்களது சருமத்தின் மீது நேராகப் படும்போது உங்களது சரீரம் வைட்டமின் 'டி'-யை உற்பத்தி செய்கிறது.

போதிய அளவு வைட்டமின் 'டி' இல்லையென்றால், உங்களுக்குப் பின்வருவன ஏற்படலாம்

(If you do not have enough Vitamin D you can have):

- வலிகள்
- தசைப்பிடிப்புகள்
- தசை நோவுகள்
- மென்மையாகிப்போய் உடையும் எலும்புகள்

வைட்டமின் 'டி' குறைந்து போகும் அபாயம் யாருக்கு ஏற்படும்?

(Who is at risk of low Vitamin D levels?)

- கருத்த சருமமுடைய வயதுவந்தவர்கள்
- கருத்த சருமமுடைய குழந்தைகள்
- முகத்தை மறைக்கும் ஆடையணியும் பெண்கள், அவர்களது சிசுக்கள் மற்றும், குழந்தைகள்
- வெளியில் செல்லாதவர்கள்

போதுமான அளவு வைட்டமின் 'டி'- யைப் பெற உங்களது முகத்தையும், கைகளையும் மூடாமலும், சூரியக்களிம்பைப் பாவிக்காமலும் சூரிய ஒளி படுமாறு வைத்திருக்க வேண்டும்: கருத்த சருமம் உடையவர்கள் 20 நிமிடங்கள் வரையும், வெளுப்பான சருமம் உடையவர்கள் 6 – 8 நிமிடங்கள் வரையும் பெரும்பாலான நாட்களில் இருக்க வேண்டும்.

உடயோகமுள்ள குறிப்புகள்! TIPS!

- ✓ குளிர்காலத்தில் சூரிய ஒளியில் நீங்கள் அதிக நேரம் செலவிட வேண்டும் (40 நிமிடங்கள் வரை)
- ✓ கண்ணாடி சன்னல் வழியாக வரும் சூரிய ஒளி வைட்டமின் 'டி' -யை உற்பத்தி செய்யாது.
- ✓ வைட்டமின் 'டி' எந்த அளவுக்கு இருக்கவேண்டும் என்பது குறித்து நீங்கள் உங்களது மருத்துவருடன் கதைக்க வேண்டியது முக்கியம். வைட்டமின் 'டி' மாத்திரைகளை உட்கொள்ள வேண்டிய தேவை உங்களுக்கு இருக்கக்கூடும்.
- ✗ வெயில் மிகவும் அதிகமாக உள்ள வேளைகளைத் தவிருங்கள். சூரிய ஒளியில் உடலைக் காட்டுவதற்கு காலை 11 மணிக்கு முன்பும், மாலை 4 மணிக்குப் பின்பும் பாதுகாப்பான நேரங்களாகும்.