

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ - ਦੀ ਸਨਸ਼ਾਈਨ ਵਿਟਾਮਿਨ (ਪੁੱਪ ਵਿਚੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਵਿਟਾਮਿਨ) VITAMIN D – THE SUNSHINE VITAMIN

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਕੀ ਹੈ? (What is vitamin D?)

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਇਕ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਫੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਸਬੰਧ ਕੁੱਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਾਇਬਰੋਮੈਲਜਿਆ, ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲਿਰੋਸਿਸ, ਕੁਝ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ, ਕਰੋਜਨਜ਼ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਅਤੇ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਇਟਸ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ? (Why is vitamin D important?)

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਕਮੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਰਿਕਟਸ (ਸੋਕੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿਚ ਓਸਟੀਓਮਲੇਸ਼ਿਆ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਨਰਮ ਹੋਣਾ) ਅਤੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਭੁਰਭੁਰੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਨਸਾਂ, ਚਮੜੀ, ਗਰੰਥੀਆਂ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ)।

ਇਸ ਨੂੰ “ਸਨਸ਼ਾਈਨ ਵਿਟਾਮਿਨ” ਕਿਉਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? (Why is it called the “sunshine vitamin”?)

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਨੂੰ ਸਨਸ਼ਾਈਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਲਟਰਾ-ਵਾਇਲਟ ਬੀ (ਯੂ ਵੀ ਬੀ) ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਮੇਰੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ? (Can I meet my vitamin D needs from sunlight?)

ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਉਪਰ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹੈ; ਫੇਰ ਵੀ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਸਾਲ ਦਾ ਸਮਾਂ: ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ (ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ ਮਾਰਚ) ਵਿਚ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਉੱਤਰੀ ਹਿੱਸੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਲਬਰਟਾ, ਵਿਚ ਯੂ ਵੀ ਬੀ ਕਿਰਨਾਂ ਜੋ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ: ਗਹਿਰੇ ਰੰਗ (ਭੁਰਾ ਅਤੇ ਕਾਲਾ) ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹਲਕੇ (ਗੋਰੇ) ਰੰਗ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਹਿਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਸਨਸਕਰੀਨ: ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨੰਗਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਨਸਕਰੀਨ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯੂ ਵੀ ਬੀ ਕਿਰਨਾਂ ਜੋ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਉਹ ਵੀ ਚਮੜੀ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀਆਂ।

ਸਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ? (How much vitamin D do we need?)

ਮੌਜੂਦਾ ਪਰਚਲਤ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਉਮਰ	ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ (ਆਈ ਯੂ/ਦਿਨ) ਅਤੇ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿਕਦਾਰ (ਆਈ ਯੂ/ਦਿਨ)
ਜਨਮ ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ	“ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ (ਗੋਲਿਆਂ) - ਵੁਟ ਅਬਾਉਟ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ?” ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ।	1000
1 ਤੋਂ 50 ਸਾਲ	200	2000
51 ਤੋਂ 70 ਸਾਲ	400	2000
71 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਪਰ	600	2000
ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ	200	2000

*40 ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੂਨਿਟਾਂ (ਆਈ ਯੂ)= ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ 1 ਮਾਇਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ (ਯੂ ਜੀ)

ਸਰੋਤ: ਡਾਇਟਰੀ ਰੈਫਰੈਂਸ ਇਨਟੇਕਸ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਅਕੈਡਮੀ ਆਫ ਸਾਇੰਸਿਜ਼ (2001)

ਨੋਟ: ਇਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿਕਦਾਰ 1000 ਆਈ ਯੂ ਹੈ। ਹੋਰ ਸਭਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਮਿਕਦਾਰ 2000 ਆਈ ਯੂ ਹੈ। “ਕੈਨ ਆਈ ਗੈਟ ਟੂ ਮੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ (ਕੀ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ)?” ਦੇਖੋ।

ਲੋੜੀਂਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ (Getting enough vitamin D)

ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਫੋਰਟਿਫਾਇਡ ਖਾਣੇ (ਖਾਣੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ) ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਆਮ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਦੁੱਧ, ਮਾਰਜਰੀਨ, ਅਤੇ ਸ਼ਿਸੂਆਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਨਾਲ ਫੋਰਟਿਫਾਇਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਹੋਰ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਆਮ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ:

ਭੋਜਨ (Food)	(IUS)
ਫੋਰਟਿਫਾਇਡ ਸੋਏ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ* 250 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ (1 ਕੱਪ)	120
ਸ਼ਿਸੂਆਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ 80 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ (1/3 ਕੱਪ)	20-60
ਮਾਰਜਰੀਨ 5 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ (1 ਟੀ ਸਪੂਨ)	60
ਦੁੱਧ 250 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ (1 ਕੱਪ)	100
ਮੱਛੀ: ਮੈਕਰੈਲ 90 ਗ੍ਰਾਮ (3 ਔਂਸ)	310
ਸਾਲਮਨ, ਡਿੱਬਾ ਬੰਦ 90 ਗ੍ਰਾਮ (3 ਔਂਸ)	650
ਸਾਰਡੀਨ, 1 ਕੈਨ 100 ਗ੍ਰਾਮ (3.75 ਔਂਸ)	250
ਟੂਨਾ 90 ਗ੍ਰਾਮ (3 ਔਂਸ)	236

* ਸੋਏ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਨਾਲ ਫੋਰਟੀਫਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਰੋਤ: ਯੂ ਐਸ ਡੀ ਏ ਨੈਸ਼ਨਲ ਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟ ਡੈਟਾਬੇਸ ਰੈਫਰੈਂਸ, ਰਿਲੀਜ਼ 18 (2005)

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ (ਗੋਲਿਆਂ)? (What about vitamin D supplements?)

ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ (Babies): ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ, ਟਰਮ (ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਜਨਮੇ) ਬੱਚਿਆਂ (ਸ਼ਿਸੂ) ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ 400 ਆਈ ਯੂ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਰਿਕਿਟਸ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟ ਸਕੇ, ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ (ਸੰਪੂਰਕ) ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੇ ਸ਼ਿਸੂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਵਿਚੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 400 ਆਈ ਯੂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਮਿਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਇਕ ਸਾਲ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਫਾਰਮੂਲੇ-ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ (ਬਜ਼ਾਰੂ) ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਨਾਲ ਫੋਰਟਿਫਾਇਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਬਾਲਗ (Adults over 50 years): ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਯੂ ਵੀ ਬੀ ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਕੁੱਝ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਵਿਚੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਚੁਸਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ, 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੀਮਿਤ ਕਿਸਮ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ (People with limited food choices): ਜੇ ਲੋਕ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਸੀਮਿਤ ਕਿਸਮ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ::

- ਸਾਰੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਧਿਆਨ ਪੂਰਵਕ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤਾਂ ਜੋ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹੋਣ
- ਜੇਕਰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਜਾਂ ਮਲਟੀ- ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਵਿਚ 400 ਆਈ ਯੂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਮਿਲਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ (ਭੋਜਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ) ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ? (Can I get too much vitamin D?)

ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਖਬਰ ਉਦੋਂ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਜਾਵੇ।

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿਕਦਾਰ 1000 ਆਈ ਯੂ/ ਦਿਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਭਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਮਿਕਦਾਰ 2000 ਆਈ ਯੂ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੋਨਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

ਸਾਰ (Summary)

- ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਡੀਆਂ ਉਤੇ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤਾਂ ਵਾਲਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਉ।
- ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਚਾਹੀਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਸੀਮਿਤ ਕਿਸਮ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਜਾਂ ਮਲਟੀ- ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- www.calgaryhealthregion.ca/nutrition, ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
- ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੋ ਦਿਨ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਐਲਬਰਟਾ ਨੂੰ ਟੋਲ ਫ਼ਰੀ 1-866-408-LINK (5465) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ “ਰੋਡ ਟੂ ਹੈਲਥੀ ਲਿਵਿੰਗ” ਲੜੀ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਲੇਖ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ

http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।