

أهمية فيتامين D في النظام الغذائي



يمكن لروتين الأكل الصحي أن يساعد في تعزيز صحتك اليوم وفي السنوات القادمة.

يعتبر فيتامين D من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم للعديد من الوظائف الهامة:



المساعدة على امتصاص
الكالسيوم و الفوسفور
والعناصر الغذائية الأخرى



تشكيل ودعم العظام
والعضلات القوية



المساعدة في الوقاية من
العدوى والأمراض
(الكساح)

يُنْتِج فيتامين D في الجلد بفعل الأشعة فوق البنفسجية المنبعثة من الشمس ويوجد أيضًا في بعض الأغذية. يزيد التعرض لأشعة الشمس من خطر الإصابة بسرطان الجلد ، ومن الصعب الحصول على ما يكفي من فيتامين D من مصادر طبيعية من النظام الغذائي وحده.



يوصى بتناول مكمل فيتامين D بشكل يومي ✓
للرضع الذين يتغذون على حليب الأم أو على مزيج
من حليب الأم والحليب الصناعي. تحدث إلى مقدم
الرعاية الصحية الخاص بك لتحديد ما إذا كانت
مكملات فيتامين (D) ضرورية ومدة تناولها.



يضاف فيتامين D إلى الحليب الصناعي،
وبذلك لن يحتاج الأطفال الذين يستهلكون
الحليب الصناعي فقط إلى مكمل إضافي. ✓
قد يحتاج الأطفال الصغار إلى الاستمرار في
تناول مكمل فيتامين D بعد سن ١٢ شهرًا. ✓

احصل على العناصر الغذائية من الأغذية المعتمدة من برنامج WIC الخاصة بك!

مثل حبوب الإفطار المدعمة والحليب والزبادي المدعم والبيض ومشروبات الصويا المدعمة وعصير
البرتقال المدعم والفطر.

*برنامج التغذية التكميلية الخاص بالنساء والرضع والأطفال



قم بمعاينة الأغذية الأخرى التي تحتوي على فيتامين D على.

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-Consumer/>