

အစားအစာတွင် ဗီတာမင်ဒီ ၏ အရေးပါမှု



ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော စားသောက်မှု ပုံစံသည် သင်၏ ကျန်းမာရေးကို ယနေ့နှင့် လာမည့် အနာဂတ် နှစ်များအတွက် မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်။

ဗီတာမင် ဒီ သည် အောက်ပါ အရေးကြီးသော လုပ်ငန်း အများအပြားအတွက် ခန္ဓာကိုယ်က လိုအပ်သော အဟာရဓါတ် ဖြစ်သည်။



ကယ်လ်ဆီယမ်၊ ဖော့စဖိုရပ်စ်၊ နှင့် အခြားသော အဟာရများ စုတ်ယူရာတွင် ကူညီခြင်း။



အားကောင်းသော အရိုးများနှင့် ကြွက်သားများ ပံ့ပိုးခြင်းနှင့် ပံ့ပိုးခြင်း



ရောဂါပိုး ကူးစက်မှုများနှင့် (အရိုးပျော့) ရောဂါ ကာကွယ်ရန် ပံ့ပိုးပေးခြင်း



နေမှ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်၏ လုပ်ဆောင်မှုကြောင့် ဗီတာမင်ဒီကို အရေပြားက ထုတ်ပေးပြီး အချို့သော အစားအစာများတွင်လည်း တွေ့နိုင်သည်။ နေရောင်ခြည်နှင့် ထိတွေ့ခြင်းသည် အရေပြား ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ချေကို မြင့်မားစေပြီး အစားအစာ တစ်ခုတည်းမှ သဘာဝ အရင်းအမြစ်မှ လိုလောက်သော ဗီတာမင် ဒီ ရရှိရန် ခဲယင်းသည်။

- ✓ မိခင်နို့ ဝိုက်မဟုတ် မိခင်နို့နှင့် ဖော်မြူလာ တွဲလျက် ရရှိနေသော ကလေးများအတွက် နေ့စဉ် ဗီတာမင် ဒီ ဖြည့်စွက်စာကို အကြံပြုသည်။ ဗီတာမင် ဒီ ဖြည့်စွက်စာ လိုအပ်မှု ရှိမရှိနှင့် မည်မျှကြာကြာ လိုအပ်သည်ကို သင်၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပေးသူနှင့် တိုင်ပင်ပါ။



- ✓ ဖော်မြူလာတွင် ဗီတာမင် ဒီကို ဖြည့်စွက်ထားသည်။ ဖော်မြူလာကိုသာ စားသုံးနေသော ကလေးများအတွက် အပိုဆောင်း ဖြည့်စွက်စာ လိုအပ်မည်မဟုတ်ပါ။
- ✓ ကလေးငယ်များသည် အသက် 12 လ နောက်ပိုင်း ဗီတာမင် ဒီ ဖြည့်စွက်စာကို ဆက်လက် သောက် ဖုံးရန် လိုအပ်နိုင်သည်။

သင်၏ WIC* အစားအစာမှ သင်၏ အဟာရဓါတ်များကို ရယူပါ။
အားဖြည့် နံနက်စာ ဆီရီယာယ်၊ နို့၊ အားဖြည့် နို့ချဉ်၊ ဥများ၊ အားဖြည့် ပဲနို့ သောက်စရာများ၊
အားဖြည့် လိမ္မော်ရည်နှင့် မှိုများ။

*အမျိုးသမီး၊ မွေးကင်းစနှင့် ကလေးများအတွက် အထူး ဖြည့်စွက် အဟာရ အစီအစဉ်



ဗီတာမင် ဒီပါသော အခြား အစားအစာများကို အောက်ပါလင့်ခ် မှ ကြည့်ပါ
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-Consumer/>