

اهمیت ویتامین دی در رژیم غذایی



یک برنامه غذایی صحی می تواند به تقویت صحت امروز و سال های آینده شما کمک کند.

ویتامین دی یک ماده مغذی است که بدن برای بسیاری از عملکردهای مهم به آن نیاز دارد:



کمک به جذب کلسیم،
فسفورس و سایر مواد مغذی



شکل دادن و حمایت از
استخوان ها و عضلات قوی



کمک به جلوگیری از
عفونت و مریضی راشیتیس

در اثر نور فرابنفش آفتاب در جلد تولید می شود و در بعضی غذاها نیز یافت می شود. قرار گرفتن در معرض نور آفتاب دی ویتامین کافی از منابع طبیعی تنها از طریق رژیم غذایی دشوار است دی خطر ابتلا به سرطان جلد را افزایش می دهد و دریافت ویتامین.



✓ مصرف روزانه مکمل ویتامین دی برای نوزادانی که شیر مادر یا ترکیبی از شیر مادر و شیرخشک دریافت می کنند توصیه می شود. با ارایه دهنده مراقبت های صحی خود صحبت کنید تا تعیین کنید که آیا و برای چه مدت مکمل ویتامین دی ضروری است یا خیر.



✓ ویتامین دی در شیرخشک اضافه می شود. نوزادانی که فقط شیر خشک مصرف می کنند نیازی به مکمل اضافی ندارند.

✓ اطفال خردسال ممکن است نیاز به ادامه مصرف مکمل ویتامین دی پس از ۱۲ ماهگی داشته باشند.

مواد مغذی خود را از غذاهای WIC* خود دریافت کنید!

غلات صبحانه غنی شده، شیر، ماست غنی شده، تخم مرغ، نوشیدنی های غنی شده سویا، جوس نارنج غنی شده و سمارق.
*برنامه تغذیه تکمیلی خاص برای زنان، نوزادان و اطفال



سایر غذاهای دارای ویتامین دی را از پیدا کنید.

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