थप जानकारी लिनका लागि कृपया हेनुहोस् :

http://www.health.state.mn.us/divs/ idepc/ refugee/index.html

http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/

• • •

यो जानकारी पुस्तिका (ब्रोसर) निम्न संस्थाहरूको सूचना र श्रोतहरूको सहयोग लिइ तयार गरिएको हो :

अकल्याण्ड क्षेत्रिय जनस्वास्थ्य सेवा
(Auckland Regional Public Health Service)

मूनी उपत्यका मेलवोर्न प्राथमिक उपचार साझेदारी
(Moonee Valley Melbourne Primary Care Partnership)

स्वास्थ्य विभाग मिनेसोटा
(Minnesota Department of Health)

मिचिगन विश्वविद्यालय स्वास्थ्य प्रणाली
(University of Michigan Health System)

यो जानकारी पुस्तिका (ब्रोसर) स्वास्थ्य तथा सामाजिक सेवा विभाग अन्तरगतको पुनरवास कार्यालयबाट प्राप्त रकमबाट तयार गरिएको हो ।

U.S. Committee for Refugees and Immigrants
2231 Crystal Drive, Suite 350
Arlington, VA 22202-3711
फोन नं. 703 • 310 • 1130
फ्याक्स नं. 703 • 769 • 4241
www.refugees.org

भिटामिन डि र क्याल्सियमको महत्व

The Importance of Vitamin D and Calcium (Nepali)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI

www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

स्वास्थ्य जीवन

भिटामिन डि र क्याल्सियमको महत्व

भिटामिन डि भनेको के हो ?

भिटामिन डि हड्डिहरु, दाँतहरु र मासपेशीको विकासको लागि आवश्यक पर्ने तत्व हो । माछा खानु अथवा माछाको तेल खानु भिटामिन डि पाउनको लागि सर्वोत्तम उपाय हो । यो तत्व दुध र अण्डाहरुमा पनि पाइन्छ । प्राय जसो मानिसले भिटामिन डि दैनिक घाम को तपाइ बाट पाउने गरछन् । यदि तपाइले उचित मात्रामा घाम ताप्न पाउनु भएन र भिटामिन डि भएका खाना खान पाउनु भएन भने तपाइका हड्डिहरु स्वस्थ्य हुन सक्दैनन् ।

भिटामिन डि को कमी भएको भनेको के हो ?

तपाइको शरीरले प्रशस्त मात्रामा भिटामिन डि नपाएमा भिटामिन डि को *कमी* हुन जान्छ । तपाइले प्रशस्त मात्रामा घाम ताप्न पाउन भएन अथवा भिटामिन डि तत्व भएका खानाहरु खानु भएन भने त्यस वेला तपाइलाई भिटामिन डि को कमी हुन जान्छ । भिटामिन डि को कमीले तपाइलाई विरामी वनाउदछ र रिकेट्स, ओस्टियोमालासिया , ओस्टियोपोरोसिस जस्ता डरलाग्दा रोगहरु लाग्नुको कारण वन्दछ र जोर्नीहरु दुख्दछन् ।

रिकेट्सले हड्डीहरुलाई कमलो र कमजोर वनाई दिएर विकृत वनाइ दिन्छ । टुक्रा टुक्रा भै भाचिने पार्दछ । यो खास गरी केटाकेटीमा हुन्छ ।

ओस्टियोमालासिया रिकेट्सको पाको रुप हो । यसले हड्डीहरुलाई लुलो र कमजोर वनाई दिन्छ ।

ओस्टियोरोसिस भनेको त्यस्तो रोग हो जसले गर्दा हड्डिहरू अति नै कमजोर बनाई दिन्छ र यसले गर्दा हड्डि भाँचिने टुट्ने धेरै संभावना रहन्छ ।

भिटामिन डि को कमीवाट कसलाई खतरा छ ?

- घामको उज्यालो कम हुने ठाँउमा वस्ने मानिसहरु
- महिलाहरु (जस्ले अक्सर आफ्नो शरीरको धेरै भागहरु ढाकेर राख्दछन्)
- घरभित्रै वसी राख्ने मानिसहरु
- कालो छाला भएका मानिसहरु
- वूढापाकाहरु ।

भिटामिन डि को कमी हुनवाट म कसरी जोगिन सक्छु ?

ती राज्यहरु जहाँ लामो समय सम्म हिउद हुन्छ र थोरै घण्टा मात्र दिनमा घाम लाग्दछ त्यस्तो ठाँउमा भिटामिन डि भरपुर भएको खाना खानु धेरै महत्वपूर्ण कुरा हुन आउँदछ । खास गरी कालो छाला भएका मानिसहरुको लागि यो कुरा झन महत्वपूर्ण छ । तपाइको छाला कालो भएमा यस्ले सूर्यको किरणवाट तपाइको शरीरमा भिटामिन डि पाउन कठिन हुन्छ ।

भिटामिन डि भएका यस्ता खानाहरु खानुहोस:

- माछाको तेल
- माछा
- दुध
- मार्जरीन, नौनी र चिज
- अण्डा ।

घर वाहिर वसेर समय विताउनु पनि राम्रो हुन्छ । जाडो र अध्यारो भएको वेलामा घर वाहिर वसीराख्नु कठिन हुने हुँदा भिटामिन डि लिने अन्य उपायहरु पनि छन् । भिटामिन डि को कमी पुरा गर्न अन्य पूरक चिजहरु पनि पाइन्छन् ।

के अन्य पूरक चीजहरु मैले खानु पर्दछ ?

भिटामिन डि को आवश्यक मात्रा पुऱ्याउन *भिटामीन डि का पूरकहरु* लिनु उत्तम उपाय हो । भिटामिन डि भएका खानाहरु खानु र दुध पिउनाले मात्र दिनभरलाई चाहिने भिटामिन पर्याप्त नपाउन सकिन्छ । भिटामिन डि का पूरकहरु औषधि पसलहरुमा खाद्यान्न स्टोरहरुमा तथा स्वास्थ्य सम्वन्धि खाद्यान्न वेच्ने पसलहरुमा गै किन्न सकिन्छ । भिटामिन डि को कमी हुनवाट रोक्न वयष्कहरुले ४०० देखि ८०० सम्मको इन्टरनेशनल युनिटहरु (आइ.यु.) हरेक दिन र केटाकेटीले ४०० इन्टरनेशनल युनिट (आइ.यु.) प्रति दिन लिनु पर्दछ ।

भिटामिन डि र क्याल्सियम

हड्डिहरु वलियो वनाउन भिटामिन डि र क्याल्सियमले संगसंगै काम गर्दछन् । क्याल्सियमले तपाइको मुटु र मांशपेशीले राम्रो संग काम गर्न मद्दत गर्दछ र उच्च रक्तचाप हुनवाट रोक्दछ । क्याल्सियमले तपाइका हड्डिहरु र दातहरुलाई मजबुत राख्दछ र हड्डिको रोग हुनवाट वचाउँछ ।

भिटामिन डि र क्याल्सियम दुधमा पाइन्छन् । सम्युक्त राज्यको दुध तपाइलाई आफ्नो घरमा खानु भएको दुध भन्दा भिन्नै खालको लाग्ने छ । दुध पिउन तपाइलाई मन नपरेमा तपाइलाई चाहिने दैनिक क्याल्सियमको मात्रा पुऱ्याउने अरु उपायहरु पनि छन् :

- दही वा फोर्जन दही
- चिज
- आइसक्रिम
- खानापछि खाइने मिष्ठान्न (पुडिङ) र दुध तथा अण्डा मिसाएर वनाएको परिकार (कस्टर्डस)
- आइसक्रिम फलफुलको सुगन्ध चकलेट आदि मिसाएर फिज निस्कने गरी धोली वनाइएको दुधको परिकार (मिल्क सेक्स)