

چېن فیتامین D مان د سټرکچر وټ ل وړزى زستاندا؟



لږگڼ هاتنى وړزى زستان، لږ زړک ل وړتاني جيهاندا، تيشكى خړ کټر بـ مړغځکان دځگات کـ سړچاوى سړکى دسټرکچر فیتامین D يـ، هـر بـيـ دسټرکچر وټنى لـ سړچاوى دیکو دټـ کارکى پـويست.

پـگى مایـ کلينیکى تـندروستى بـاويکردووټـو، ”فیتامین D يـکـکـ لـ فیتامینـ گړنگ و پـويستـکان بـ جـستـى مړف و دروستکردنى ئسکى بـهـز و پارـزگار يکردنى، هاوکات ئـرکـکى دیکـى ئـوـيـ بـيـ ئـو فیتامینـ جـستـ نا توانـت کالسيـمى پـويست هـبـمـت و دژ هـوکـردنـ و بـرگړى جـستـ بـهـز دځگات و ماسوولکـ پټـو دځگات“.

دکټـر ماری فان دـر، لـ زانکـى مـمفيسى ئـمريکا دټـت، ”کـشـى فیتامین D ئـوـيـ کـ بـ ئاسانى دـست ناکـوټ لـ خـراکى رـژانـوـ چونکـ لـ زـر خـراکدا نيـيـ“.

ماسى سـلـمـن و تونا و سـردين باشتـرين سړچاوىکانى فیتامینـکـن، سپـنـى هـلکـ و پـنير و جـگـرى

مانگا و فارچکیش بېلګې کې کټمیان تېدايې، بې نمونې ژمې کې سېلېمېن IU 570 لږ څېدې گړت و هېلکېدې کې گورې مړيشکېش IU 44.

بې گوړې پېلگېدې، بې پېشنيارکړاوي ډيټامين D رېژانې بریتيې ل 400 ټای يو کې پېلکېدې کې نېودېوېدې، بې منداېانې تا 12 مانگ، 600 ټای يو بې ټوانې تېمېانې ل نېوان پېک بې 70 ساډايې، 800 ټای يو بې کسېانې سېروو 70 سا.

بېې ټېگېر کېسېک هېست بکات کېمې ټېم ډيټامينې هېې دېېت بېشېوې تېواوکاري وېري بگړت پاش پېشکېن و بې راوېږي پېزېشک