

UNTUK KELUARGA

VITAMIN CAHAYA MATAHARI UNTUK KEHIDUPAN YANG SIHAT



APA YANG ANDA PERLU TAHU

Vitamin D merupakan mikronutrien penting yang:



Didapati dalam ikan berminyak, telur dan produk makanan yang diperkaya cth., susu, susu soya dan bijirin



Diperlukan untuk mengawal banyak fungsi tubuh cth., penyerapan kalsium

Terdapat dua jenis Vitamin D



Vitamin D₂ berasal dari sumber tumbuhan dan makanan yang diperkaya



Vitamin D₃ dihasilkan oleh kulit apabila terdedah kepada cahaya matahari. Ia juga diperolehi daripada makanan sumber haiwan dan makanan yang diperkaya.

Vitamin D₃ telah terbukti lebih berkesan dalam meningkatkan tahap Vitamin D secara keseluruhan daripada Vitamin D₂



Makanan tambahan Vitamin D₃ boleh membantu meningkatkan pengambilan Vitamin D anda

Sila mendapatkan nasihat doktor untuk arahan penggunaan dan saranan dos.

SEBAB-SEBAB UMUM MENGAPA KITA KEKURANGAN VITAMIN D



Penuaan mengurangkan penghasilan Vitamin D dalam kulit kita



Kulit yang berwarna lebih gelap secara semula jadi, mempunyai tumpuan melanin di dalam kulit mereka yang merendahkan keupayaan untuk menghasilkan Vitamin D



Penggunaan **pelindung matahari** dan **pakaian tertutup** yang kerap



Pendedahan kepada cahaya matahari yang sedikit disebabkan **gaya hidup dalam rumah**

MENINGKATKAN KEIMUNAN ANDA DENGAN AKTIVITI LUAR RUMAH





Vitamin D adalah nutrien penting untuk mengekalkan sistem imun yang sihat dan tulang yang kuat.

Hanya dengan 10-20 minit dedahan kepada cahaya matahari ketika beraktiviti di luar rumah setiap hari boleh meningkatkan tahap Vitamin D anda.



MAKAN DENGAN SIHAT DAN KEKAL SIHAT

Berikut adalah beberapa makanan yang kaya dengan Vitamin D

Makanan	IU ¹ setiap hidangan
 Minyak ikan kod, 1 sudu besar	1,360
 Susu, 2% lemak susu, diperkaya dengan Vitamin D, 1 cawan	120
 Bijiran siap dimakan, diperkaya dengan Vitamin D, 1 hidangan	80
 Ikan sardin (Atlantik), dalam tin direndam minyak, disaring, 2 sardin	46
 Telur, 1 biji besar (Vitamin D dalam kuning telur)	44
 Ikan tuna (ringan), dalam tin direndam air, disaring, 3 auns	40

¹Units Antarabangsa Sumber: NIH.org



Imbas untuk mengetahui lebih lanjut tentang Vitamin D di laman web StayPrepared kami

tmsk.sg/vitd

Dibawakan kepada anda oleh



TEMASEK
FOUNDATION