

குடும்பங்களின்

சுகாதாரமான வாழ்க்கைக்கு வெயில் வைட்டமின்



நோயெதிர்ப்புச்
சுகாதாரத்தை
மேம்படுத்துக



எலும்புகளையும்
தசைகளையும்
வலுவாக வைத்திருக்க

TEMASEK
FOUNDATION



உங்களுக்குத் தெரிய வேண்டியவை என்ன

வைட்டமின் 'டி' ஒரு அத்தியாவசிய நுண்ணூட்டச்சத்து ஆகும், அது:



எண்ணெய் நிறைந்த மீன், முட்டைகள் மற்றும் வலுவூட்டப்பட்ட உணவுப் பொருள்களில் காணப்படுகிறது எ.கா. பால், சோயாப்பால் மற்றும் தானியங்கள்



பல உடற்செயல்பாடுகளை ஒழுங்குபடுத்துவதற்குத் தேவைப்படுகிறது எ.கா. கால்சியம் உறிஞ்சுதல்

வைட்டமின் 'டி'யில் இரண்டு வடிவங்கள் உள்ளன



வைட்டமின் 'டி₂' தாவரங்களிலிருந்தும், வலுவூட்டப்பட்ட உணவிலிருந்தும் பெறப்படுகிறது



வைட்டமின் 'டி₃' சூரிய ஒளியில் வெளிப்படும் போது தோலினால் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. இது மாமிச உணவுகள் மற்றும் வலுவூட்டப்பட்ட உணவுகளிலிருந்தும் பெறப்படுகிறது.

ஒட்டுமொத்த வைட்டமின் 'டி' அளவை உயர்த்துவதில் வைட்டமின் 'டி₂' ஐ விட வைட்டமின் 'டி₃' மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்று நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது



வைட்டமின் 'டி₃' துணைச்சேர்ப்பிகள் (supplements) உங்கள் வைட்டமின் 'டி' உட்கொள்ளலை அதிகரிக்க உதவும்

பயன்பாட்டு அறிவுறுத்தல் மற்றும் அளவுப் பரிந்துரை குறித்து மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெறவும்

நமது வைட்டமின் 'டி' குறைபாட்டுக்கான பொதுவான காரணங்கள்



மூப்படைதல் நம் தோலில் வைட்டமின் 'டி' உற்பத்தியைக் குறைக்கிறது



இயல்பிலேயே கறுத்த நிறத் தோலில் உள்ள 'மெலனின்' செறிவு வைட்டமின் 'டி' உற்பத்தித் திறனைக் குறைக்கிறது



சூரியக் கவசங்கள் மற்றும் **மூடாக்குத் துணிகளை** அடிக்கடி பயன்படுத்துதல்



உட்புற வாழ்க்கை முறைகள் காரணமாக சூரிய ஒளியில் சிறிதளவே வெளிப்படுதல்

வெளிப்புற நடவடிக்கைகளின் மூலம் உங்கள் நோயெதிர்ப்பு ஆற்றலை அதிகரித்தல்







ஒரு ஆரோக்கியமான நோயெதிர்ப்பு அமைப்பைப் பராமரிக்கவும் எலும்புகளை வலுவாக வைத்திருக்கவும் வைட்டமின் 'டி' ஒரு முக்கியமான ஊட்டச்சத்து ஆகும்.

தினமும் வெயிலில் 10-20 நிமிடங்கள் வெளிப்புற நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுதல் உங்கள் வைட்டமின் 'டி' அளவை அதிகரிக்கும்.



நன்றாக உண்ணுங்கள், சுகாதாரமாக இருங்கள்.

வைட்டமின் 'டி' நிறைந்த சில உணவுகள் இங்கே:

உணவு	IUs ¹ ஒரு பரிமாறலுக்கு
 மீன் எண்ணெய், 1 மேசைக்கரண்டி	1,360
 பால், 2% பாற்கொழுப்பு, வைட்டமின் 'டி'வலுவூட்டப்பட்டது, 1 கோப்பை	120
 உண்-நிலை தானியங்கள், வைட்டமின் 'டி'வலுவூட்டப்பட்டது, 1 பரிமாறல்	80
 மத்தி மீன்கள் (அட்லாண்டிக்), எண்ணெய்க் குவளையில் அடைக்கப்பட்டது, வடிகட்டப்பட்டது, 2 மத்தி மீன்கள்	46
 முட்டை, 1 பேரளவு (வைட்டமின் 'டி' மஞ்சள் கருவில் உள்ளது)	44
 சூரை மீன் (வெளிர்), நீர்க் குவளையில் அடைக்கப்பட்டது, வடிகட்டப்பட்டது, 3 அவுன்சுகள்	40

¹சர்வதேச அலகுகள் ஆதாரம்: NIH.org



எங்கள் StayPrepared
இணையத்தளத்தில் வைட்டமின் 'டி'
பற்றி மேலும் அறிய ஸ்கேன் செய்க
tmsk.sg/vitd

வழங்குநர்

