

معلوماتی کتابچہ برائے

وظائف ڈی - قطرات



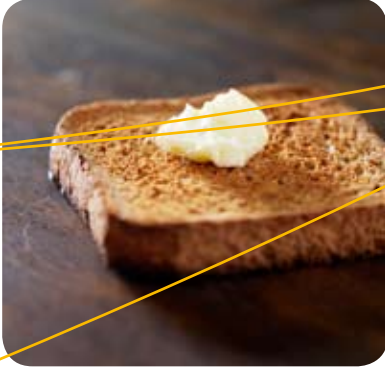


FOTO: Eva Hildén Smith

وٹامن ڈی (حیاتین ڈی) کیا ہے؟

وٹامن ڈی ایک ایسی وٹامن ہے جو ہمارے ڈھانچے اور دانتوں کے لئے ضروری ہے۔ وٹامنیں ایسے مادے ہیں جو ہمارے جسموں کی درست کارکردگی کے لئے اہم ہیں۔ مختلف وٹامنیں ہمارے جسم میں مختلف اور اہم فریکٹس ادا کرتی ہیں اگرچہ ہمیں اُن کی نہایت قلیل مقدار درکار ہوتی ہے۔

خدا سے وٹامن ڈی:

وٹامن ڈی فریہ مچھلی مثلاً ٹراؤٹ (ørrer)، تو نا مچھلی (makrell)، خارماہی (sild)، اور کا ڈیورائل یعنی (tran) میں پائی جاتی ہے۔ وٹامن ڈی اُن خوردنی اشیاء میں بھی پائی جاتی ہے جن میں اسے ملا یا گیا ہو جیسے مختلف وٹا پیٹی مکھن (مارجرین)، مکھن اور اضافی طور پر ہکا مکھن نکھا دودھ یعنی ekstra lett lettmeik بہت سے افراد کے لئے کافی مقدار میں ایسا کھانا کھانا مشکل ہے جو مناسب مقدار میں وٹامن ڈی کے حصول کے لئے ضروری ہے۔

دھوپ سے وٹامن ڈی:

وٹامنوں میں وٹامن ڈی ایسی وٹامن ہے جسے جسم خود بنا سکتا ہے۔ جب دھوپ جلد پر پڑتی ہے تو جلد میں وٹامن ڈی پیدا ہوتی ہے۔ وٹامن ڈی کی ایک جیسی مقدار بنانے کے لئے سانونی جلد کو سفید جلد کی نسبت دھوپ میں رہنے کا زیادہ وقت درکار ہے۔ ایک سال سے کم عمر کے بچوں کو براہ راست دھوپ میں نہیں رہنا چاہئے۔

وٹامن ڈی نہ ملے تو کیا ہوتا ہے؟

وٹامن ڈی کے بغیر ڈھانچہ نرم رہ جاتا ہے اور ٹانگیں ٹیڑھی ہو سکتی ہیں یعنی سوکھے کی بیماری (rakitt) - سوکھے (rakitt) کا حملہ سب سے پہلے چھ ماہ سے دو سال کی عمر کے بچوں پر ہوتا ہے لیکن بڑی عمر کے بچوں اور بالغ افراد کو بھی یہ بیماری لگ سکتی ہے۔



اضافی وٹامن ڈی کسے لینی چاہئے:

سورج چمک رہا ہو تو جلد اگرچہ خود وٹامن ڈی بنا سکتی ہے لیکن بچوں اور بہت سے بالغوں کو بھی اضافی وٹامن ڈی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسے وٹامن ڈی کے قطرات اور کاڈلیو رائل (tran) لینے سے بھی حاصل کیا جاسکتا ہے۔ چار ہفتوں کا ہو جانے کے بعد تمام بچوں کو اضافی وٹامن ڈی دی جانی چاہئے۔ یہ بات بالخصوص ضروری ہے کہ ماں کا دودھ پینے والے بچوں کو اضافی وٹامن ڈی جائے کیونکہ ماں کے دودھ میں یہ وٹامن بہت کم ہوتی ہے۔

وٹامن ڈی کے قطرات اُن بچوں کو مت پلائے جائیں جنہیں کاڈلیو رائل (tran)

یا اضافی وٹامن ایک ساتھ دی جا رہی ہو۔ اس کے نتیجے میں اُنہیں ضرورت سے زیادہ وٹامن ڈی مل سکتی ہے۔

حاملہ اور دودھ پلانے والی ماؤں کو اضافی وٹامن ڈی روزانہ لینے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ علاوہ ازیں اُن کے لئے ضروری ہے کہ وہ ایسی خوراک بھی ضرور کھائیں جس میں وٹامن ڈی شامل ہو۔

وٹامن ڈی کے قطرات کیسے دیئے جانے چاہئیں؟

وٹامن ڈی کے قطرات دینا شروع کرنے سے پہلے ترکیب استعمال پڑھنا ضروری ہے جو کہ قطرات کی بوتل کے ساتھ ملتی ہے۔

وٹامن ڈی کے قطرات کی خوراک

○ بچے کو روزانہ وٹامن ڈی کے پانچ قطرات دیجئے (یہ وٹامن ڈی کے دس مائیکروگرام بنتے ہیں)۔

○ بوتل کو عمودی پکڑ کر پانچ قطرے گرایئے۔

قطرے بچے کے منہ میں براہ راست گرایئے یا چمچے کے ساتھ دیجئے۔



یہ کتابچہ مندرجہ ذیل پتے سے حاصل کیا جاسکتا ہے:

Brosjyren kan bestilles hos
Helsedirektoratet v/Trykksakekspedisjonen:
E-post: trykksak@helsedir.no,
Faks: 24 16 33 69, Tlf: 24 16 33 68
eller på www.helsedir.no/ernaering.

 Helsedirektoratet

PB 7000 St. Olavs plass
Universitetsgata 2
0130 Oslo
Tel.: + 47 810 200 50
Faks: + 47 24 16 30 01