

چېن فیتامین D مان د سټرکچر وټ ل وړزی زستاندا؟



لږگۍ هاتنی وړزی زستان، لږ زړک ل وټانی جیهاندا، تیشکی خړ کټر بډ مرغلکان دښکات کډ سړچاوی سړکی دسټرکچر فیتامین D ی، هډر بډ دسټرکچر وټنی ل سړچاوی دیکو دډیټ کارکی پوښت.

پښکی مای کلینیک نډروستی بډاویکردو وټو، ”فیتامین D یډک ل فیتامین ګرنگ و پوښت کان بډ جټی مړف و دروستکردنی ئسکی بډه ز و پارزگاریکردنی، هاوکات ئرک کی دیک ی ئو ی بډ ئو فیتامین جټی ناتوانت کالسی می پوښت هډبمټ و دژ هډوکردن و بډرگری جټی بډه ز دډکات و ماسوولک پټو دډکات“.

دکنر ماری فان دډر، لږ زانکی مډفیس ی ئمریکا دټټ، ”کډش فیتامین D ئو ی ک بډ ئاسانی دټ ناکو وټ لږ خړاکی رډانلو چونک لږ زډر خړاکدا نیی“.

ماسی سډل مډن و تونا و سډر دین باشتړین سړچاوی کانی فیتامین کډن، سپډی هډلک و پډنیر و جډری

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

بې گوړې پېگېدې، بې پېشنيارکراوی ډيټامين D رېژانې بریتيې ل 400 ټای يو کې پېکېدې کې نېودېوېدې، بې منداېانې تا 12 مانگ، 600 ټای يو بې ټوانې تېمېان ل نېوان پېکې 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 پېشکين و بې راوېږي پېشک