

چېن فیتامین D مان د سټرکچر وټ ل وړزی زستاندا؟



لږگڼ هاتنی وړزی زستان، لږ زړک ل وټانی جیهاندا، تیشکی خړ کټر بڼ مرغلکان دځات ک سړچاوی سړکی دسټرکچر فیتامین D ی، هر بڼ دسټرکچر وټنی ل سړچاوی دیکو دځات کارکی پوښت.

پځی مای کلینیکي نځدروستی بڼاو یکردو وټو، ”فیتامین D ی کک ل فیتامین ګرنگ و پوښت کان بڼ جټی مرف و دروستکردنی ئسکی بڼه ز و پارزگار یکردنی، هاوکات ئرک کی دیک ئو ی بڼ بڼ ئو فیتامین جټی ناتوانت کالسی می پوښت هټمټ و دژ هټوکردن و بڼرگری جټی بڼه ز دځات و ماسوولک پټو دځات“.

دکنر ماری فان دڼر، لږ زانکی مټیسی ئمریکا دټت، ”کټی فیتامین D ئو ی ک بڼ ئاسانی دټت ناکو وټ لږ خټراکی رټانلو چونک لږ زڼر خټراکدا نیی“.

ماسی سټل مټن و تونا و سټر دین باشتین سړچاوی کانی فیتامین کټن، سپټی هټلک و پټیر و جځری

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 پېلگېدې، بې پېشنيارکراوی ښتامين D رڼانې بریتيې ل 400 ټای يو کې پېلکېدې کې
نېودېوېدې، بې منداېانې تا 12 مانگ، 600 ټای يو بې ټوانې تېمېان ل ټوان پېک بې 70
ساډايې، 800 ټای يو بې کسېانې سېروو 70 سا.

بې ټېلې ټېلېر کې سېک هېست بکات کېمې ټېم ښتامينې هېلې دېت بېشېوې تېواوکاري وېري بگړت پاش
پشکين و بې راوېلې پزیشک