

چېن فیتامین D مان د سټرکچر وټ ل وړزى زستاندا؟



لږگۍ هاتنى وړزى زستان، لږ زړک ل وړتاني جيهاندا، تيشكى خړ کومتر بې مړغۍکان دښگات ک سړچاوى سړکۍ دسټرکچر فیتامین D يې، هېر بېيې دسټرکچر وټنى ل سړچاوى دېکۍ دښتۍ کارکۍ پويست.

پښگۍ مايې کلينيکي نښندروستى بېاوېکرووټو، ”فیتامین D يېککۍ ل فیتامین گړنگ و پويستۍکان بې جۍستۍ مړف و دروستکردنى ئسکۍ بېهېز و پارزگارېکردنى، هاوکات ئړکۍ دېکۍ ئوويې بېيې ئو فیتامین جۍستۍ ناتوانت کالسيۍمې پويست هېمژت و دژ هېوکړدنې و بېرگري جۍستۍ بېهېز دښکات و ماسوولک پتۍو دښکات“.

دکنړ ماري فان دېر، لږ زانکۍ مېمفيسي ئمريکا دښت، ”کۍشۍ فیتامین D ئوويې ک بې ئاسانى دښت ناکوټ لږ خړاکي رڼانۍو چوڼک لږ زړ خړاکدا نيي“.

ماسي سېلۍمېن و تونا و سېردين سړچاوىکانى فیتامینکېن، سېنۍ هېلک و پېنير و جگړي

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

بې گوړې پېلگېدې، بې پېشنيارکړاوي ښامېن D رڼا نه بریتيې ل 400 ټای يو کې پېلکېدې کې نېودېوېدې، بې مندا ټای تا 12 مانگ، 600 ټای يو بې ټوانې تېمېنېان ل نېوان پېک بې 70 سا دايې، 800 ټای يو بې کسېني سېروو 70 سا.

بې ټېگېر کسېک هېست بکات کېمې ټېم ښامېنې هېدې دېت بېشېوې تېواوکاري وېري بگړت پاش پشکېن و بې راوېږي پزېشک