

فيتامين د

لماذا تحتاج فيتامين د؟
تحتاج إلى فيتامين د للحفاظ على قوة عظامك.

كيف نحصل على فيتامين د؟
أفضل مصدر للحصول على فيتامين د هو ضوء الشمس.
بإمكان جسمك توليد فيتامين د عند تعريض بشرتك لأشعة الشمس بشكل مباشر.

من هم الأشخاص المعرضون
لخطر نقص مستويات فيتامين د؟

- البالغون ذوو البشرة الداكنة
- الأطفال ذوو البشرة الداكنة
- النساء المنقبات والرضع والأطفال
- الأشخاص الذين لا يغادرون منازلهم.

إذا كنت تعاني من نقص
فيتامين د، فقد تعاني من
الأعراض التالية:

- آلام خفيفة
- مغص
- ألم في عضلاتك
- ضعف العظام
وكسرها بسهولة.
(هشاشة العظام)

للحصول على القدر الكافي
من فيتامين د، يجب أن يتعرض
وجهك، ويديك، وذراعيك لأشعة الشمس
بدون كريم الواقي من الشمس: بالنسبة
للأشخاص ذوي البشرة الداكنة، يُنصح بالتعرض
لأشعة الشمس لمدة ٢٠ دقيقة؛ أما بالنسبة
للأشخاص ذوي البشرة البيضاء، فيُنصح
بالتعرض لأشعة الشمس لمدة تتراوح
ما بين ٦ و ٨ دقائق، في
معظم الأيام.

✓ في الشتاء، ستحتاج إلى التعرض لأشعة الشمس لمدة أطول
(ما يصل إلى ٤٠ دقيقة).

✓ لن تؤدي أشعة الشمس التي تمر عبر نافذة زجاجية إلى توليد
فيتامين د.

✓ من الضروري التحدث مع طبيبك لمعرفة مستويات فيتامين د لديك.
قد تحتاج إلى تناول أقراص فيتامين د.

✗ تجنب أشد الأوقات حرارة خلال اليوم. أكثر فترة آمنة يمكن تعريض
البشرة فيها لأشعة الشمس هي الفترة ما قبل الحادية عشر صباحًا
وبعد الرابعة عصرًا.

تلميحات!

VITAMIN D

Why do you need Vitamin D?

You need Vitamin D to keep your bones strong.

How do we get Vitamin D?

The best source of Vitamin D comes from **sunlight**.

Your body can make Vitamin D when the sun directly touches your skin.

If you do not have enough vitamin D you can have:

- aches
- cramps
- pain in your muscles
- bones that become soft and break.

Who is at risk of low vitamin D levels?

- dark skinned adults
- dark skinned children
- veiled women and their babies and children
- people who do not go outside.

To get enough vitamin D you need to have sunlight on your uncovered face, hands and arms without sunscreen: for dark skinned people up to **20 minutes**; for fair skinned people **6-8 minutes**, on most days.

TIPS!

- ✓ In **winter** you will need to **spend more time** in the sunlight (up to **40 minutes**).
- ✓ Sunlight that has passed through a glass window will not make vitamin D.
- ✓ It is important to talk to your doctor about your vitamin D levels. **You may need to take vitamin D tablets.**
- ✗ **Avoid** the **hottest times** of the day. Before 11am and after 4pm it is safer to expose your skin.