

چېن فیتامین D مان د سټرکچر وټ ل وړزى زستاندا؟



لږگږ هاتنى وړزى زستان، لږ زړک ل وړتاني جيهاندا، تيشكى خړ کومتر ب مرغلکان دگات ک سړچاوى سړکى دسټرکچر فیتامین D، هړر بڼ دسټرکچر وټنى ل سړچاوى دیکو دسټرکچر کارکى پويست.

پښگى ماي کلينیکی نښندروستى بڼاو يکدووټو، ”فیتامین D يکک ل فیتامین گړنگ و پويستکان بڼ جښتې مرغل و دروستکردنى ئسکى بڼه ز و پارزگار يکردنى، هاوکات ئرککى دیکى ئوټو بڼه ئو فیتامین جښت نا توانت کالسي می پويست هڅمټت و دژ هڅوکردن و بڼرگى جښت بڼه ز دگات و ماسوولک پټو دگات“.

دکنر ماري فان دړ، ل زانکى ممفيسى ئمريکا دټت، ”کښى فیتامین D ئوټو ک ب ئاسانى دسټ ناکوټ ل خړاکى رڼانو چونک ل زړ خړاکدا نيي“.

ماسى سللمن و تونا و سړدين باشتړين سړچاوى کانى فیتامین کڼ، سپڼى هڅو و پڼير و جگړى

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 ښامېن D رېژانې بریتيې ل 400 ټای يو کې پېلکېدې کې نېودېوېدې، بې منداېانې تا 12 مانگ، 600 ټای يو بې ټوانې تېمېانې ل نېوان پېک بې 70 ساډايې، 800 ټای يو بې کسېانې سېروو 70 سا.

بېې ټېگېر کېسېک هېست بکات کېمې ټېم ښامېنې هېې دېېت بېشېوې تېواوکاري وېري بگړت پاش پشکين و بې راوېږي پزیشک