

چېن فیتامین D مان د سټرکچر وټ ل وړزى زستاندا؟



لږگڼ هاتنى وړزى زستان، لږ زړک ل وټانى جيهاندا، تيشكى خړ کټر بـ مړغټکان دټگات کـ سـرچاوى سـرکـى دـسـتـکـوتـنى فـيـتـاـمـين D يـ، هـر بـيـ دـسـتـکـوتـنى لـسـرچاوى دـيـکـو دـيـتـى کارکـى پـويـست .

پـگـى مـا يـ کـلـيـنـيـکـى تـنـدروستى بـا وـيـکـرـو وټـو، ”فـيـتـاـمـين D يـکـکـ لـ فـيـتـاـمـينـ گـرـنـگ و پـويـستـکان بـ جـسـتـى مـرغـ و دروستکردنى ئسکى بـهـز و پارـزگار يـکردنى، هاوکات ئـرکـى دـيـکـى ئـوـيـد بـيـ ئـو فـيـتـاـمـينـ جـسـتـى نا توانـت کـالـسيـمـى پـويـست هـبـمـثـت و دژ هـوـکـرـدنـ و بـرگـرى جـسـتـى بـهـز دټکات و ماسوولک پټـو دټکات“.

دکټـر مـارى فـان دـر، لـ زانکـى مـمـفـيـسى ئـمـريـکا دټټ، ”کـشـى فـيـتـاـمـين D ئـوـيـد کـ بـ ئاسانى دټست ناکـوټ لـ خـراکـى رـژانـو چـونکـ لـ زـر خـراکـدا نـيـيـ.“

ماسى سـلـمـن و تونا و سـردين سـرچاوى کـانى فـيـتـاـمـينـکـن، سـپـنـى هـلکـ و پـنـير و جگـرى

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

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