

ဗီတာမင်ဒီ အာဟာရ

ဗီတာမင်ဒီသည် အရိုးများကြီးထွားစေရန် အရေးပါသော အာဟာရဓာတ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဗီတာမင်ဒီသည် အူလမ်းကြောင်းမှ ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ်(ထုံးဓာတ်)စုပ်ယူနိုင်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးပြီး အရိုးများဖွဲ့စည်းခြင်းနှင့် အသစ်လဲလှယ်ခြင်းကို အထောက်အကူပြုသည်။ နေရောင်ခြည်နှင့်ထိတွေ့ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားသည် ဗီတာမင်ဒီကို ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်သည်။ ပြင်ပသို့မထွက်ဘဲ အခန်းတွင်းနေထိုင်မှုပုံစံ များလာခြင်းကြောင့် ဗီတာမင်ဒီချို့တဲ့ပြီး အရိုးနှင့်ကြွက်သား ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်လာနိုင်ပါသည်။ ဗီတာမင်ဒီချို့တဲ့လျှင် ကလေးများ၌ (Rickets)ခေါ် အရိုးပျော့ရောဂါဖြစ်ပွားတတ်သည်။

(၁၉)နှစ်မှ (၅၀)နှစ်အတွင်း လူကြီးတစ်ယောက်၏ နေ့စဉ်ဗီတာမင်ဒီလိုအပ်ချက်မှာ (၆၀၀)ယူနစ် ဖြစ်သည်။ လုံလောက်သောဗီတာမင်ဒီရရှိရန် နေရောင်ခြည်နှင့် ပုံမှန်ထိတွေ့ပေးရန်လိုသည်။ ထို့အပြင် အဆီများသော ငါးများ (ဆယ်လမွန်၊ ဆာဒင်းငါးသေတ္တာငါးနှင့် တူနာငါး)၊ အခြားဗီတာမင်ဒီ ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို စားသုံးသင့်ပါသည်။

နေရောင်ခြည်ကောင်းစွာမရသော ဝင်ရိုးစွန်းဒေသတွင်နေထိုင်သူများ၊ အလွန်သူများ၊ အသားရောင် ရင့်သူများ၊ ဘာသာရေးနှင့်ကျန်းမာရေးတို့ကြောင့် နေရောင်မခံနိုင်သူများ၊ အူမှဗီတာမင်ဒီစုပ်ယူမှုနည်းသူများ သည် ဗီတာမင်ဒီချို့တဲ့နိုင်ပါသည်။ ၎င်းအချက်များရှိလျှင် သွေးတွင်း ဗီတာမင်ဒီကိုစစ်ဆေးပြီး နည်းလျှင် ဗီတာမင်ဒီဆေးလုံးကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း သုံးစွဲရပါမည်။

အသက်ကြီးပိုင်းတွင်း အရိုးပါးခြင်းနှင့် ကြွက်သားအားပျော့ခြင်းကိုကာကွယ်ရန် အရိုးကျန်းမာ စေသောအစားအစာကို စားသုံးသင့်ပါသည်။ လူကြီးများတွင် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း အဖြစ်များသည်မှာ ခံတွင်းပျက် ခြင်းနှင့် မျှတသောအစားအစာကို မချက်ပြုတ်တတ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဗီတာမင်ဒီဓာတ်နည်းပါးခြင်း သည်လည်း အရေပြားမှ ဗီတာမင်ဒီထုတ်လုပ်မှုနည်းခြင်း၊ ကျောက်ကပ်မှ ဗီတာမင်ဒီကို အားကောင်းသော ဗီတာမင်ဒီအဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်မှုနည်းပါးခြင်းနှင့် အူမှ ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ်(ထုံးဓာတ်)စုပ်ယူနိုင်မှုနှင့် ထိန်းသိမ်းမှုနည်းပါး ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဗီတာမင်ဒီကြွယ်ဝသော အစားအစာများ

ငါးကြီးဆီ(ငါးအသည်းအဆီ)၊ ကြက်ဥ၊ တိရိစ္ဆာန်အသည်းနှင့် ထောပတ်၊ သဘာဝဆယ်လမွန်ငါး၊ မွေးမြူရေးဆယ်လမွန်ငါး၊ ဆာဒင်းငါးသေတ္တာ၊ တူနာငါးသေတ္တာ၊ မှိုအစို၊ မှိုအခြောက်။

ဗီတာမင်ဒီရရှိရန် နေရောင်ခြည်ထိတွေ့မှု မည်မျှလိုအပ်ပါသလဲ

နေရောင်ခြည်ကိုသုံးပြီး အရေပြားမှ ဗီတာမင်ဒီထုတ်လုပ်မှုသည် ရာသီဥတု၊ လတ္တီကျု၊ နေရောင်ခြည် ကာကွယ်ပစ္စည်းအသုံးပြုမှု၊ မြို့ပြမီးခိုးမြူ၊ အသားအရောင်၊ အသက်အရွယ်တို့ကြောင့် ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ နေရောင်ခြည်အပြင်းဆုံးဖြစ်သော နံနက်(၁၀)နာရီမှ နေ့လည်(၂)နာရီအချိန်မှ လွဲ၍ တစ်နေ့လျှင် (၁၀)မိနစ်မှ မိနစ်(၂၀)အထိ နေရောင်ခြည်ကာပစ္စည်းမသုံးဘဲ သင့်အရေပြားအပေါ်သို့ နေရောင်ခြည်တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ သင့်ပါသည်။ နေလောင်ခြင်းမဖြစ်ရန် ဂရုပြုပါ။

လူငယ်များတွင် မကြာခဏဆိုသလို ဗီတာမင်ဒီချို့တဲ့တတ်ပါသည်။ အခန်းတွင်းအောင်းနေထိုင်မှု ပုံစံများလာခြင်းကြောင့် နေရောင်ခြည်မှရရှိသော ဗီတာမင်ဒီ ချို့တဲ့လာပါသည်။ ထို့ကြောင့် လူငယ်များကို ကွန်ပျူတာနှင့် တယ်လီဗေးရှင်းရှေ့တွင် အချိန်မကုန်ဘဲ အားကစားနှင့် အခန်းပြင်ပတွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ခြင်းတို့ကို မိဘများက အားပေးခြင်းဖြင့် လုံလောက်သောဗီတာမင်ဒီကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

Source: Fracture Prevention Service, Department of Endocrinology, Department of Trauma & Orthopedics, Yangon General Hospital

အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့်သုတေသနဌာနခွဲ
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၂၆-၄-၂၀၁၉)