

## چېن فیتامین D مان د سټرکچر وټ لټ وټرزی زستان ندا؟



لټگټ هاتنی وټرزی زستان، لټ زټرک لټ وټاتانی جیها ندا، تیشکی خټر کټمتر بټ مرټفټکان دټگات کټ سټرچا وټی سټرکی دټسټرکټوتنی فیتامین D یټ، هټر بټیټ دټسټرکټوتنی لټسټرچا وټی دټکټوټ دټبټټټ کارټکی پټویست.

پټگټی مایټ کلینیکی تټندروستی بټا وټیکردووټټوټ، ”فیتامین D یټکټکټ لټ فیتامینټ گرنګ و پټویستټکان بټ جټسټټی مرټف و دروستکردنی ئټسکی بټهټز و پارټزگارټیکردنی، هاوکات ئټرکټکی دټکټی ئټوټیټ بټیټ ئټو فیتامینټ جټسټټ ناتوانټ کالسیټمی پټویست هټټبټمټټت و دټر هټوکردنټ و بټرگری جټسټټ بټهټز دټکات و ماسولکټ پټټو دټکات“.

دکټر ماری فان دټر، لټ زانکټی مټمفیسټی ئټمریکا دټټټت، ”کټشټی فیتامین D ئټوټیټ کټ بټ ئاسانی دټسټ ناکټوټ لټ خټراکی رټزانټوټ چونکټ لټ زټر خټراکدا نیټی“.

ماسی سټلټمټن و تونا و سټردین باشتیرین سټرچا وټکانی فیتامینټکټن، سپټنټی هټلکټ و پټنیر و جگټری

مانگا و فارچکیش به کی ک میان ت دای، به نمون ژ م کی س ل م ن IU 570 ل خ د گ ر ت و ه ل ک ی کی گ و ر ی م ر ی ش ک ی ش IU 44 .

به گو ر ی ی گ ک، به ی پ ش ن ی ا ر ک ر ا و ی ف ی ت ا م ی ن D ر ن ا ن ی ب ر ی ت ی ی ل 400 ن ا ی ی و ک ی ی ک ی کی ن و د و و ی، به م ن د ا ن ی تا 12 م ا ن گ، 600 ن ا ی ی و به ن و ا ن ی ت م ن ی ا ن ل ن و ا ن ی ی ک به 70 س ا د ا ی، 800 ن ا ی ی و به ک س ا ن ی س ر و و 70 س .

به ی ن گ ر ک س ک ه است ب ک ا ت ک م ی ن م ف ی ت ا م ی ن ی ه ی ی د ب ت ب ش و ی ت و ا و ک ا ر ی و ی ر ی ب گ ر ت پ ا ش پ ش ک ن ی ن و به ر ا و ن ی پ ر ی ش ک