



Office for Health
Improvement
& Disparities

વિટામિન ડી કોલ ફોર એવિડન્સ/વિટામિન

ડીનું પ્રમાણ પ્રસ્તુત કરવું

ઇંગ્લેન્ડમાં જન વસ્તીમાં વિટામિન ડીની સ્થિતિ કેવી રીતે સુધારવી તે વિશે અમને તમારા મંતવ્યો જોઈએ છે.

પાર્શ્વભૂમિકા: ધ ઓફિસ ફોર હેલ્થ ઈમ્પ્રુવમેન્ટ એન્ડ ડિસ્પેરિટીઝ (The Office for Health Improvement and Disparities (OHID)) ઇંગ્લેન્ડમાં જન વસ્તીમાં વિટામિન ડીની સ્થિતિમાં હાલની ભલામણો અનુસાર કેવી રીતે સુધારા કરી શકાય તે ઉપર અને તે ઉપરાંત તેની સાથે સંકળાયેલ આરોગ્યની અસમાનતાઓને સંબોધવા તેમજ વિટામિન ડીના ફાયદાઓ મહત્તમ કરીને આરોગ્યનાં પરિણામોમાં સુધારા કરવા ઉપર મંતવ્યો માગી રહી છે.

કોલ ફોર એવિડન્સ 6 અઠવાડિયાના સમય માટે ચાલશે અને તે 16 વર્ષ અને તેથી વધુ ઉંમરનાં તમામ લોકો માટે ઉપલબ્ધ છે. તમે એક વ્યક્તિ તરીકે, અથવા કોઈ સંસ્થા વતી પ્રતિસાદ આપી શકો છો.

તમારા સૂચનો સાંભળવામાં આવે છે તેની ખાતરી કરવા માટે તમે આનો પ્રતિસાદ આપો તે માટે અમે તમને પ્રોત્સાહિત કરીએ છીએ.

તમે આ [ઓનલાઈન સર્વે] ભરીને કોલ ફોર એવિડન્સમાં ભાગ લઈ શકો છો (<https://consultations.dhsc.gov.uk/6232fcb49ec44360f8538647>). અહીં ઈમેઈલ મારફતે: vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk અથવા ટપાલ મારફતે: પણ પ્રતિસાદો મોકલી શકાય છે Vitamin D call for evidence, Department of Health and Social Care, 39 Victoria Street, London, SW1H 0EU

સારાંશ

કોલ ફોર એવિડન્સનો વિષય

વિટામિન ડી હાડકાં અને સ્નાયુઓને તંદુરસ્ત રાખે છે. આ કોલ ફોર એવિડન્સ ઇંગ્લેન્ડમાં જન વસ્તીમાં વિટામિન ડીની સ્થિતિમાં હાલની ભલામણો અનુસાર કેવી રીતે સુધારા કરી શકાય તે ઉપર મંતવ્યો માગે છે, તે ઉપરાંત તેની સાથે સંકળાયેલ આરોગ્યની અસમાનતાઓને સંબોધે છે તેમજ વિટામિન ડીના ફાયદાઓ મહત્તમ કરીને આરોગ્યનાં પરિણામોમાં સુધારા કરે છે. આમાં ખોરાક અને ખોરાકની પૂરવણીઓ (સપ્લીમેન્ટો) મારફતે વિટામિન ડી લેવાનું પ્રમાણ તેમજ તેની સ્થિતિ સુધારવા ઉપરનાં મંતવ્યો માગવાનો સમાવેશ થાય છે, ખાસ કરીને જેમના પર જોખમ રહેલું હોય તે જૂથનાં લોકોમાં.

આ કોલ ફોર એવિડન્સનો અવકાશ

આ કોલ ફોર એવિડન્સ એ નીચેના ચોક્કસ ક્ષેત્રો પર ઉત્તરદાતાઓના અભિપ્રાયોને આમંત્રણ આપે છે:

- વિટામિન ડી મેળવવા અને તે ખાવાને લગતી આરોગ્યની અસમાનતાઓ સંબોધવી
- વિટામિન ડી વિશે જનવસ્તીમાં જાગરૂકતા વધારવી
- આરોગ્ય અને સંભાળના વ્યવસાયિકોમાં વિટામિન ડી વિશે જાગરૂકતા વધારવી
- ખોરાક મારફતે વિટામિન ડીની સ્થિતિ સુધારવી, તે ઉપરથી ઉમેરેલા ખોરાક અને વધારે પ્રમાણમાં વિટામિન ડી હોય તેવા ખાસ પ્રકારે ઉગાડવામાં આવેલા ખોરાકો મારફતે
- ખોરાકી સપ્લીમેન્ટો મારફતે વિટામિન ડીની સ્થિતિ સુધારવી અને તે ખોરાકી સપ્લીમેન્ટોની સરળતાથી મળી શકે તેવી રીતે વધારવી

આ કોણે વાંચવું જોઈએ

ઇંડ્લેન્ડમાં વિટામિન ડીની સ્થિતિ સુધારવા, આરોગ્યની અસમાનતાઓ ઘટાડવા તેમજ આરોગ્યનાં પરિણામો સુધારવા વિશે કોઈ પણ વ્યક્તિ, સંસ્થા કે વ્યવસાય મંતવ્યો ધરાવતાં હોય તેમની સંડોવણી સરકાર આવકારે છે.

સમયગાળો

આ કોલ ફોર એવિડન્સનો આ સમયગાળો 6 અઠવાડિયા સુધી ચાલશે, જે, 3 એપ્રિલશરૂ થઈને 15 મે 2022 પૂરો થશે

અગ્રણી અધિકારી

આ કોલ ફોર એવિડન્સ/માહિતી એકત્રિત કરવાની વિધિની આગેવાની ઓફિસ ફોર હેલ્થ ઈમ્પ્રુવમેન્ટ એન્ડ ડિસ્પેરિટીઝ (OHID), ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ હેલ્થ એન્ડ સોશિયલ કેર (DHSC) દ્વારા કરવામાં આવી રહી છે.

આ કોલ ફોર એવિડન્સનો કેવી રીતે પ્રતિસાદ

આપવો કે પછપરછ કરવી

એક વ્યક્તિ તરીકે આ કોલ ફોર એવિડન્સમાં ભાગ લેવાનો સૌથી સહેલો રસ્તો આ સર્વે ભરવાનો છે:

<https://consultations.dhsc.gov.uk/6232fcb49ec44360f8538647>).

લેખિત રજૂઆતો Word અથવા PDF સ્વરૂપમાં આ સરનામે ઈમેઈલ મારફતે રજૂ કરી શકાય છે vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk

લેખિત પ્રતિસાદો ટપાલ મારફતે મોકલવાનું સરનામું:

Vitamin D call for evidence
Department of Health and Social Care
39 Victoria Street
London
SW1H 0EU

લેખિત પ્રતિસાદોની ડિજિટલ નકલ બનાવવા માટે તેમને સ્કેન કરી લીધા બાદ તેમનો નાશ કરી દેવામાં આવશે.

જો તમને આ સર્વે વાપરવામાં કોઈ તકલીફ હોય, તો તમારી પૂછપરછો આ સરનામે મોકલી આપો vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk. મહેરબાની કરીને આ ઈમેઈલ સરનામા પર કોઈ અંગત માહિતી મોકલશો નહિ.

પ્રતિસાદકો આ દસ્તાવેજમાં આપેલા અમુક અથવા બધા જ પ્રશ્નોના જવાબ આપવાનું પસંદ કરી શકે છે. OHAD આંશિક પ્રતિસાદોને આવકારે છે, જે પાસાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે જે પ્રતિવાદી માટે સૌથી વધુ સુસંગત છે.

કોલ ફોર એવિડન્સ પ્રમાણમાં આપેલા પ્રશ્નોના જવાબ આપતી વખતે, જેનાથી તમારી કે બીજી કોઈ વ્યક્તિની ઓળખ થઈ શકે તેવી કોઈ માહિતી કૃપા કરીને આપશો નહીં. દાખલા તરીકે, કોઈનું નામ, ઉંમર, નોકરીનો હોદ્દો કે ઈમેઈલનું સરનામું જ્યાં માંગવામાં ન આવ્યું હોય ત્યાં આપશો નહિ.

અમારી નીતિ રચના લક્ષણાત્મક હોય તેની ખાતરી કરવા અને અમુક વસ્તીનાં જૂથનાં લોકોને મંતવ્યો તેમજ અનુભવો કેવી રીતે અસર કરે છે તે સમજવા માટે, અમે તમારી અંગત લાક્ષણિકતાઓ વિશે કેટલાક વધારાના સવાલો પૂછવા માગીશું. તેનાં પરિણામો એક સરખી લાક્ષણિકતાઓ ધરાવતાં વ્યક્તિગત લોકોના જવાબો સાથે એકજૂથમાં મૂકવામાં આવશે. અમારા વિશ્લેષણમાં કે અમે પ્રકાશિત કરીશું તે કોઈ પણ પરિણામોમાં વ્યક્તિગત લોકોની ઓળખ કરવામાં નહીં આવે.

કોલ ફોર એવિડન્સના કોઈ પણ સવાલના તમારા જવાબોમાં બીજા કોઈની ઓળખ જાહેર કરશો નહીં.

ડેટાની સુરક્ષા

વધુ માહિતી માટે કૃપા કરીને ગોપનીયતાની નોંધ જુઓ.

કોલ ફોર એવિડન્સ/ પ્રમાણ પ્રસ્તુત કરવામાં આવ્યા પછી

કોલ ફોર એવિડન્સ/પ્રમાણ પ્રસ્તુત કરવું 15 મેના રોજ બંધ થશે તેના ટૂંક સમય બાદ સરકાર જવાબોનો સંક્ષેપ્ત પ્રકાશિત કરશે. રજૂ કરવામાં આવેલા પ્રમાણને વસ્તીમાં વિટામિન ડીની સ્થિતિમાં સુધારા કરવા માટેની નીતિના ભાગરૂપે ધ્યાનમાં લેવામાં આવશે, અને આના લીધે ભવિષ્યમાં વધારે મંત્રણાઓ કરવામાં આવી શકે.

મંત્રીઓ તરફથી પ્રસ્તાવના

સ્નાયુઓ અને હાડકાં તંદુરસ્ત રાખવા (musculoskeletal health) માટે વિટામિન ડી જરૂરી છે. પરંતુ, આપણે જાણીએ છીએ કે વિટામિન ડી આપતાં ખોરાકો મર્યાદિત છે અને મોટા ભાગનું વિટામિન ડી આપણને વસંત અને ઉનાળાની ઋતુ દરમિયાન સૂર્યના કિરણોમાં આપણી ચામડી ખુલ્લી રાખવાથી મળી રહે છે.

વર્તમાન પ્રમાણ છે કે દરેક જણે ઓક્ટોબર અને માર્ચ મહિના દરમિયાન વિટામિન ડીની ખોરાકી સપ્લીમેન્ટ લેવી જોઈએ અને જેમના પર જોખમ રહેલું હોય તેવાં કેટલાંક લોકો, જેઓ બહુ બહાર ન નીકળતાં હોય, જેમ કે વયોવૃદ્ધ કે પથારીવશ હોય તે લોકો, અને જેમની ચામડીનો રંગ ઘાટો હોય તેવાં લોકો, તેમણે આખા વર્ષ દરમિયાન ખોરાકી સપ્લીમેન્ટ લેવાનું વિચારવું જોઈએ. પરંતુ, આપણે જાણીએ છીએ કે ખોરાકી સપ્લીમેન્ટ લેવાનું પ્રમાણ ઓછું છે અને તમામ વયજૂથનાં લોકોમાં વિટામિન ડી લેવાનું પ્રમાણ ભલામણ કરવામાં આવેલ કક્ષા સુધીનું નથી. આ બાબતને તમામ પુખ્ત વયનાં 13% થી 16% લોકોમાં વિટામિન ડીનું પ્રમાણ ઓછું હોવાનું બતાવતા આંકડાથી પુષ્ટી મળે છે અને અશ્વેત આફ્રિકન, અશ્વેત કેરેબિયન, અશ્વેત વંશજૂથનાં કે દક્ષિણ એશિયાઈ પુખ્ત વયનાં લોકોની સરખામણીમાં પુખ્ત વયનાં ગોરા લોકોમાં મુખ્ય વિટામિન ડીનું પ્રમાણ વધારે જોવા મળ્યું છે.

આ આંકડાઓ સમગ્ર વસ્તીમાં આરોગ્યના જોખમો અને આરોગ્યની અસમાનતાઓને ઉજાગર કરે છે જેને આપણે સંબોધવા જોઈએ જો આપણે રાષ્ટ્રના આહારમાં સુધારો કરવા અને લોકોને સ્વસ્થ પસંદગીઓ કરવા માટે સશક્ત બનાવવાની અમારી પ્રતિબદ્ધતાઓ પૂરી કરવી હોય. OHID ની સ્થાપના રાષ્ટ્રના આરોગ્યમાં સુધારો કરવાના અમારા કામની આગેવાની કરવા માટે કરવામાં આવી હતી, જેથી દરેક જણ સારી તંદુરસ્તી સાથે લાંબુ જીવન જીવવાની અપેક્ષા રાખી શકે તેમજ પૃષ્ઠભૂમિ તેમજ તંદુરસ્તીમય જીવનની સંભાવનાઓ વચ્ચેની કડીઓ તોડવા આરોગ્યની અસમાનતાઓ દૂર કરી શકે. કોરોનાવાઈરસ (COVID-19) મહામારી દરમિયાન, આપણી જીવનપદ્ધતિઓ બદલાઈ હતી અને સામાજિક નિયંત્રણો અમલમાં મૂકવામાં આવ્યાં હોવાને કારણે આરોગ્યના પડકારો તેમજ અસમાનતાઓ વધુ પ્રત્યક્ષપણે નજરે પડી હતી. મહામારી દરમિયાન, તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોય તે લોકો તેમજ કેર હોમમાં રહેતાં લોકો જેમણે ઓછો સમય બહાર વીતાવવા મળ્યો હતો તેમમને સરકારે 900,000 કરતાં વધારે વિટામિન ડી સપ્લીમેન્ટો પૂરી પાડી હતી.

જેમ સામાજિક નિયંત્રણો ઉઠી રહ્યાં છે અને આપણે COVID-19 સાથે જીવવાનું શીખી રહ્યાં છીએ તેમ, આપણે વસ્તીનાં લોકોમાં વિટામિન ડીની સ્થિતિમાં કેવી

રીતે સુધારા કરીએ તેનો વિચાર કરવાનું સમયાનુસાર યોગ્ય છે, ખાસ કરીને જોખમ પર જોખમ રહેલું હોય તે લોકોમાં.

આ કોલ ફોર એવિડન્સથી તંદુરસ્તીમય વિટામિન ડી જાળવવાની અગત્યતા વિશે જાગરૂકતા ફેલાવવાનું એક રાષ્ટ્રિય અભિયાન શરૂ થશે અને તેનાં મુખ્ય હિતધારકો સાથે અમુક સમય સુધીની સંડોવણી કરશે જેથી જન વસ્તીમાં વિટામિન ડીની સ્થિત સુધારવાના મહત્ત્વાકાંક્ષી અને નવીનતમ ઉપાયો ઓળખી શકાય. આ બાબતને ધ્યાનમાં લેવા માટે મેં [સાયન્ટિફિક એડવાઈઝરી કમિટી ઓન ન્યૂટ્રીશન \(SACN\)](#)ને પણ કહ્યું છે. આપણે સાથે મળીને આ કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકીએ તે ઉપર તમારાં મંતવ્યો હું આવકારું છું.

પરિચય

આહારને લગતી સરકારની સલાહ છે કે લોકો સામાન્ય રીતે તેમના પોષણની જરૂરતો ખોરાકમાંથી પૂરી કરી શકવાં જોઈએ, તંદુરસ્તીમય સમતોલિત આહારમાંથી ફાઈબર, વિટામિન તેમજ મિનરલો મેળવવા સહિત. આ SCANની સલાહ પર આધારિત છે અને તેને યુ.કે.ના રાષ્ટ્રિય ફૂડ મોડેલ [ઈટવેલ ગાઈડમાં](#) સમાવી લેવામાં આવેલ છે. પરંતુ મોટા ભાગનાં લોકો ભલામણ અનુસાર ખોરાક લેતાં નથી.

[છેલ્લે કરવામાં આવેલ નેશનલ ડાયેટ એન્ડ ન્યૂટ્રીશન સર્વે \(NDNS\)](#)ના આંકડા દર્શાવે છે કે લોકોમાં સેચ્યુરેટેડ ચરબી, ખાંડ અને નમક સરકારની ભલામણો કરતાં ઘણા વધુ પ્રમાણમાં લેવામાં આવે છે, જ્યારે ફાઈબર, ફળો અને શાકભાજી અને તૈલી માછલી જેવી ખોરાકી વસ્તુઓ સરકારની ભલામણો કરતાં ઓછા પ્રમાણમાં લેવાય છે. એવો અંદાજ છે કે એકંદરે, પુખ્ત વયની વ્યક્તિના ખોરાકમાં એક તંદુરસ્ત શરીરના વજન માટે જરૂરી હોય તેના કરતાં 200થી 300 કેલેરીઝ વધારે લેવામાં આવે છે.

જ્યારે ઓછી આવક જૂથના લોકો ઉચ્ચ આવક જૂથના લોકો કરતાં થોડો ઓછો તંદુરસ્ત આહાર લે છે (ઉદાહરણ તરીકે ફળો અને શાકભાજી, ફાઇબર અને કેટલાક વિટામિન્સ અને ખનિજોનો ઓછો વપરાશ), તમામ આવક જૂથો સામાન્ય રીતે સરકારી ભલામણોને પૂર્ણ કરવામાં નિષ્ફળ જાય છે.

વિટામિન ડી

વિટામિન ડી શરીરમાં કેલ્શિયમ અને ફોસ્ફેટના પ્રમાણને નિયંત્રણમાં રાખવામાં મદદ કરે છે. આ પૌષ્ટિક તત્વો હાડકાં અને સ્નાયુઓને તંદુરસ્ત રાખવા માટે જરૂરી છે. વિટામિન ડીની ઉણપથી હાડકાંની તકલીફો થઈ શકે છે, જેમ કે બાળકોમાં રિકેટ્સ થવું તેમજ પુખ્ત વયનાં લોકોમાં હાડકાં તેમજ સ્નાયુઓના દુખાવા થવા, જેના કારણે વૃદ્ધ લોકોમાં પડી જવાનું જોખમ પણ વધી શકે છે.

વિટામિન ડી માત્ર અમુક જ ખોરાકોમાંથી મળી શકે છે. તે તૈલી માછલીઓ (જેમ કે સામન, સારડિન, હેરિંગ અને મેકરેલ), લાલ માંસ, લિવર અને ઈંડાની જરદી જેવા ખોરાકોમાંથી મળી શકે છે. આ ઉપરાંત, અમુક ખોરાકોમાં તે ઉપરથી ઉમેરેલું હોય છે, જેમ કે ચોપડવાના સ્પ્રેડ્સ અને બ્રેકફાસ્ટના સિરીયલો. ખોરાક અને પીણાંમાં ઉપરથી વિટામિન ડી ઉમેરવાનું સ્વૈચ્છિક છે, પરંતુ તેના સલામત પ્રમાણ વિશેની કાનૂની આવશ્યકતાઓ તે પૂરી કરતા હોવું જરૂરી છે.

[વિટામિન ડીનો મુખ્ય સ્ત્રોત ત્વચા પર સીધા સૂર્યપ્રકાશના સંપર્કથી મળે છે...](#)

માર્ચના અંત અને એપ્રિલની શરૂઆતથી સપ્ટેમ્બરના અંત સુધી, મોટા ભાગનાં લોકો તેમની ચામડીને સૂર્યનાં કિરણોમાં ખુલ્લી રાખીને તેમજ સમતોલિત આહાર લઈને તેમને જરૂરી તમામ વિટામિન ડી બનાવી (પેદા કરી) શકે છે. જો કે, પાનખર અને શિયાળાના મહિનાઓ દરમિયાન, સૂર્ય કિરણો આ સંશ્લેષણને સક્ષમ કરવા માટે પર્યાપ્ત મજબૂત હોતા નથી. એટલા માટે સરકારની હાલની સલાહ એવી છે કે દરેક જણે પાનખર અને શિયાળાના મહિનાઓ દરમિયાન દરરોજ વિટામિન ડી સપ્લીમેન્ટ લેવાનું વિચારવું જોઈએ. હાલની

વિટામિન ડી માટેની ભલામણઓ મસ્ક્યુલોસ્કેલેટલ (સ્નાયુઓ અને હાડકાં)ની તંદુરસ્તી પર આધારિત છે.

ઉનાળાના મહિનાઓ દરમિયાન, કેટલાંક લોકો સૂર્યના કિરણોમાં બહુ ઓછા બહાર જાય છે અથવા તો જરા પણ બહાર જતાં નથી અને આથી તેઓ સૂર્ય પ્રકાશમાંથી પૂરતું વિટામિન ડી નહિ બનાવી શકે. આમાં વયોવૃદ્ધ લોકો, ઘરમાંથી બહાર ન નીકળી શકતાં હોય તેવાં લોકો, જેઓ બહુ લાંબા સમય સુધી બંધ બારણે રહેતાં હોય તેઓ અથવા જેઓ કેર હોમમાં કે બીજી સંસ્થાઓમાં બંધ બારણે અંદર રહેતાં હોય અને જે લોકો સામાન્ય રીતે બહાર નીકળે ત્યારે તેમના શરીરની બધી જ ચામડી ઢંકાઈ જાય તેવાં કપડાં પહેરતાં હોય તે લોકોનો સમાવેશ થઈ શકે.

ભલામણો

DHSCની ભલામણ છે કે પુખ્ત વયનાં લોકો અને 4 વર્ષથી વધુ ઉંમરનાં બાળકોએ આખા વર્ષ દરમિયાન 10 માઈક્રોગ્રામ્સ (400 યૂનિટ્સ) વિટામિન ડી સપ્લીમેન્ટ દરરોજ લેવી જોઈએ, જો તેઓ:

- અવારનવાર ઘરની બહાર ન નીકળતાં હોય - દાખલા તરીકે તેઓ અશક્ત અથવા પથારીવશ હોવાને કારણે
- કેર હોમ જેવી કોઈ સંસ્થામાં રહેતાં હોય
- બહાર નીકળે ત્યારે સામાન્ય રીતે એવાં કપડાં પહેરતાં હોય જેનાથી તેમની મોટાભાગની ચામડી ઢંકાઈ જતી હોય

અશ્વેત આફ્રિકન, અશ્વેત કેરેબિયન, અશ્વેત લઘુમતી વંશજૂથનાં કે દક્ષિણ એશિયાઈ સમુદાયનાં ઘાટા રંગની ચામડી ધરાવતાં લોકો પણ કદાચ સૂર્યપ્રકાશમાંથી પૂરતું વિટામિન ડી ન બનાવતા હોય. આ લોકોને આખા વર્ષ

દરમ્યાન 10 માઈક્રોગ્રામ્સ વિટામિન ડી ધરાવતી ખોરાકી સપ્લીમેન્ટ દરરોજ લેવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.

[1થી 4 વર્ષથી વધુ ઉંમરનાં બાળકોએ પણ દરરોજ 10 માઈક્રોગ્રામ્સ \(400 યૂનિટ્સ\) વિટામિન ડી સપ્લીમેન્ટ દરરોજ લેવી જોઈએ, આ આખા વર્ષ દરમ્યાન તેમણે લેવાની છે. નવજાત શિશુઓને જન્મથી શરૂ કરીને તેઓ 1 વર્ષનાં થાય ત્યાં સુધી જો તેમને સ્તન પાન કરાવવામાં આવતું હોય અથવા તેમને રોજનું 500 મિલીલીટર કરતાં ઓછું ઈન્ફન્ટ ફોર્મ્યુલા દૂધ આપવામાં આવતું હોય તો તેમને 8.5 માઈક્રોગ્રામ્સ \(340 યૂનિટ્સ\)થી 10 માઈક્રોગ્રામ્સ \(400 યૂનિટ્સ\) જેટલું વિટામિન ડી આખા વર્ષ દરમ્યાન આપવું જોઈએ \(કારણ કે ઈન્ફન્ટ ફોર્મ્યુલા દૂધમાં પહેલેથી વિટામિન ડી ઉમેરેલું હોય છે\).](#)

વિટામિન ડી ઉપરની સરકારની સલાહ [SACN વિટામિન ડી અને આરોગ્ય રીપોર્ટ 2016](#) તરફથી મળેલ સલાહ પર આધારિત છે.

યુ.કે.માં ખોરાકમાં વિટામિન ડી લેવાનું પ્રમાણ તમામ વય જૂથનાં લોકોમાં ભલામણ કરાયેલ પ્રમાણ કરતાં ઓછું છે અને આને લોહીમાં વિટામિન ડીના ઓછા પ્રમાણ દર્શાવતા આંકડાથી સમર્થન મળે છે. [NDNS આંકડા \(2014 થી 2016\)](#) સૂચવે છે કે 13% થી 17% જેટલા યુ.કે.નાં પુખ્ત વયનાં લોકોમાં વિટામિન ડીનું પ્રમાણ ઓછું છે. વિટામિન ડીનું એકંદર પ્રમાણ પુખ્ત વયનાં ગોરા લોકોમાં એશિયન અને અશ્વેત પુખ્તો કરતાં વધારે છે.

ધ નેશનલ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ફોર હેલ્થ એન્ડ કેર એક્સલન્સ (NICE) એ [વિટામિન ડી ખોરાકી સપ્લીમેન્ટના ઉપયોગ વિશેની માર્ગદર્શિકા](#) પ્રકાશિત કરી છે જેનો ઉદ્દેશ અમુક ચોક્કસ વસ્તીનાં લોકોમાં વિટામિન ડીની ઉણપ થતી રોકવાનો છે.

અમે જે પુરાવાઓ શોધી રહ્યાં છીએ

અમે નીચેના અમુક ચોક્કસ વિષયો પર તમારાં મંતવ્યો આવકારીએ છીએ:

- વિટામિન ડી મેળવવા અને તે ખાવાને લગતી આરોગ્યની અસમાનતાઓ સંબોધવી
- વિટામિન ડી વિશે જનવસ્તીમાં જાગરૂકતા વધારવી
- આરોગ્ય અને સંભાળના વ્યવસાયિકોમાં વિટામિન ડી વિશે જાગરૂકતા વધારવી
- ખોરાક મારફતે વિટામિન ડીની સ્થિતિ સુધારવી, તે ઉપરથી ઉમેરેલા ખોરાક અને વધારે પ્રમાણમાં વિટામિન ડી હોય તેવા ખાસ પ્રકારે ઉગાડવામાં આવેલા ખોરાકો મારફતે
- ખોરાકી સપ્લીમેન્ટો મારફતે વિટામિન ડીની સ્થિતિ સુધારવી અને તે ખોરાકી સપ્લીમેન્ટોની સરળતાથી મળી શકે તેવી રીતે વધારવી

કોલ ફોર એવિડન્સના પ્રશ્નો

વિટામિન ડી મેળવવા અને તે ખાવાને લગતી આરોગ્યની અસમાનતાઓ સંબોધવી

વસ્તીનાં અમુક જૂથનાં લોકોમાં વિટામિન ડી ઓછું હોવાનું ખાસ કરીને જોખમ રહેલું છે, જેમની ચામડી ઘાટા રંગની હોય તે લોકો સહિત (જેમ કે અશ્વેત આફ્રિકન, અશ્વેત કેરેબિયન, અશ્વેત લઘુમત વંશજૂથનાં અથવા દક્ષિણ એશિયાઈ પૃષ્ઠભૂમિ ધરાવતાં લોકોમાં) અને જે લોકો વસંત અને ઉનાળાના સમય દરમિયાન ઘરમાંથી બહુ બહાર ન નીકળતાં હોય, જેમ કે વયોવૃદ્ધ લોકો, ઘરમાંથી બહાર ન નીકળી શકતાં હોય તેવાં લોકો, જેઓ બહુ લાંબા સમય સુધી બંધ બારણે રહેતાં હોય તેઓ અથવા જેઓ કેર હોમમાં કે બીજી સંસ્થાઓમાં બંધ બારણે અંદર રહેતાં હોય અને જે લોકો સામાન્ય રીતે બહાર નીકળે ત્યારે તેમના શરીરની બધી જ ચામડી ઢંકાઈ જાય તેવાં કપડાં પહેરતાં

હોય તે લોકોનો સમાવેશ થઈ શકે. આ જૂથોને આખા વર્ષ દરમ્યાન દરરોજ વિટામિન ડી ધરાવતી ખોરાકી સપ્લીમેન્ટ લેવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.

પ્રશ્ન

તમને લાગે છે કે વસ્તીનાં એવાં કોઈ ચોક્કસ જૂથનાં લોકો છે (પ્રમાણની માગણીમાં ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યા ઉપરાંતના) જેમને વિટામિન ડી મેળવવાની અને/અથવા ખાવાની તકલીફો પડતી હોય?

કૃપા કરીને વિગતો આપો અને શક્ય હોય ત્યાં આ જૂથોને લગતા પ્રમાણ આપો.

પ્રશ્ન

વિટામિન ડી ઉપરની સરકારની માર્ગદર્શિકા જોખમમાં રહેલાં જૂથોની જરૂરતોને સંબોધી શકાય તેવી રીતે ખાસ બહેતર બનાવવા વિશે તમારાં કોઈ સચનો છે?

કૃપા કરીને વિગતો આપો અને શક્ય હોય ત્યાં આ જૂથોને લગતા પ્રમાણ આપો.

વિટામિન ડી વિશે જનવસ્તીમાં જાગરૂકતા વધારવી

DHSC એ [2012માં આરોગ્ય અને સંભાળના વ્યવસાયિકોને જોખમમાં રહેલાં જૂથો માટે વિટામિન ડી સપ્લીમેન્ટો ઉપરની માર્ગદર્શિકા પૂરી પાડી હતી](#) અને તે ઉપરાંત [પાનખર તેમજ શિયાળા દરમ્યાન વિટામિન ડી સપ્લીમેન્ટો લેવા ઉપર જનવસ્તી માટેની માર્ગદર્શિકા 2020માં પૂરી પાડી હતી](#). [NHS વેબસાઈટ](#) પણ વિટામિન ડી સહિતના અન્ય વિટામિનો અને મિનરલો વિશે, તે ક્યાંથી મેળવી શકાય, તેના ફાયદા, વિટામિન ડીની ઉણપનાં જોખમો તેમજ બહુ વધારે પડતું વિટામિન ડી લેવા વિશેની માહિતી પૂરી પાડે છે. ખોરાકમાં વિટામિન ડી

લેવાની ભલામણો ઉપર જાગરૂકતા વધારવા માટે પ્રાંતિય કે સ્થાનિક વિસ્તારો પણ પ્રવૃત્તિઓ કરી શકે છે.

કોવિડ-19 મહામારી દરમ્યાન ઇંગ્લેન્ડમાં જોખમાં રહેલાં જૂથોનાં લોકોને વિટામિન ડી સપ્લીમેન્ટો મફત પૂરી પાડવામાં આવી હતી, જેથી DHSCએ [વિટામિન ડી સપ્લીમેન્ટોના સલામત ઉપયોગ વિશે વધારાનું માર્ગદર્શન પૂરું પાડ્યું હતું.](#)

પ્રમાણની આ માગણીથી વિટામિન ડી તેમજ તેની સાથે સંલગ્ન આરોગ્યની અસમાનતાઓ ઉપરના રાષ્ટ્રીય માર્ગદર્શન અને ખોરાકી સલાહ વિશે જાગરૂકતા વધારવાના રાષ્ટ્રીય અભિયાનની શરૂઆત થાય છે, જેમાં વિભિન્ન હિતધારકો તેમજ ઉદ્યોગો સંકળાવાનો સમાવેશ થશે.

પાનખર આવતા સુધીમાં, જ્યારે મોટા ભાગનાં લોકો પર વિટામિન ડી ઓછું હોવાનું જોખમ ઊભું થવા લાગે છે, ત્યારે શિયાળા દરમ્યાન પૂરતા પ્રમાણમાં વિટામિન ડીનું પ્રમાણ જાળવવા વિશેની અમારી સલાહ અને માર્ગદર્શનની જાગરૂકતા વધારીશું.

પ્રશ્ન

તમારી પાસે વિટામિન ડીનો પ્રચાર કરવા માટે વાપરવામાં આવેલ કોઈ અનોખા પ્રકારની ઝૂંબેશો એવા કોઈ ઉદાહરણો કે કેસ અભ્યાસો છે?

પ્રશ્ન

તમારી પાસે એવાં કોઈ સૂચનો છે કે વેપારીઓ અને ઉત્પાદકો વિટામિન ડીનો પ્રચાર કરવામાં સમર્થન આપવા માટે શું કરી શકે?

કૃપા કરીને કોઈ અનોખા ઉપાયો કરવામાં આવ્યા હોવાના ઉદાહરણો આપો.

પ્રશ્ન

વિટામિન ડીના પ્રચારમાં ટેકો આપવા માટે રાષ્ટ્રિય અને સ્થાનિક આરોગ્ય અને સંભાળ સેવાઓ શું કરી શકે તે માટેના તમારી પાસે કોઈ સૂચનો કે કેસ અભ્યાસો છે?

આરોગ્ય અને સંભાળના વ્યવસાયિકોમાં વિટામિન ડી વિશે જાગૃકતા વધારવી

આપણે જાણીએ છીએ કે જે લોકો બહુ ઓછા પ્રમાણમાં બહાર ખુલ્લામાં નીકળી શકે છે તેમનામાં વિટામિન ડી ની ઉણપ હોવાનું જોખમ વધારે છે, આમાં વયોવૃદ્ધ લોકો, ઘરમાંથી બહાર ન નીકળી શકતાં હોય તેવાં લોકો, જેઓ બહુ લાંબા સમય સુધી બંધ બારણે રહેતાં હોય તેઓ અથવા જેઓ કેર હોમમાં કે બીજી સંસ્થાઓમાં બંધ બારણે અંદર રહેતાં હોય અને જે લોકો સામાન્ય રીતે બહાર નીકળે ત્યારે તેમના શરીરની બધી જ ચામડી ઢંકાઈ જાય તેવાં કપડાં પહેરતાં હોય તે લોકોનો સમાવેશ થઈ શકે.

તબીબી તેમજ સામાજિક ગોઠવણોમાં કામ કરતાં આરોગ્ય અને સંભાળનાં વ્યવસાયિકો વિભિન્ન પ્રકારનાં લોકોની સંભાળ રાખે છે અને તે સંભાળ અને સહાય પૂરી પાડવામાં મૂલ્યવાન કડીઓ પૂરી પાડે છે. તેઓ જેમની સંભાળ રાખતાં હોય તેમને સલાહ તેમજ માર્ગદર્શન પૂરું પાડવા માટે તેઓ અનોખી સ્થિતિમાં હોય છે.

મોટા ભાગનાં લોકો માટે, આરોગ્ય સેવા સાથે તેમના સંપર્કનું સૌથી પહેલું સ્થાન પ્રાથમિક સંભાળનાં સ્થાનો, અને સામાન્ય રીતે તેમના જી.પી. હશે. પ્રાથમિક સંભાળનાં સ્થાનો વધુને વધુ પ્રમાણમાં સ્થાનિક આરોગ્ય મથકો બની રહ્યાં છે જેઓ સમાજનાં લોકોને સારા આરોગ્યનો પ્રચાર કરવા માટે વિસ્તૃત પ્રકારની સલાહ અને સહાય પૂરાં પાડે છે. આની સાથે, પ્રાદેશિક અને સ્થાનિક જાહેર આરોગ્ય સેવાઓ તેમના સમુદાયોની અંદર રહીને સારા આરોગ્ય અને સુખાકારીનો પ્રચાર કરવાના ઉપાયો પૂરા પાડી શકે છે.

પ્રશ્ન

આરોગ્ય અને સંભાળનાં વ્યવસાયિકોમાં વિટામિન ડી ઉપર વધારે જાગરૂકતા (અથવા માહિતી સંસાધનો) હોવાની જરૂર હોવા સાથે તમે સહમત કે અસહમત છો?

- સહમત
- અસહમત
- મને ખબર નથી.

પ્રશ્ન

આરોગ્ય અને સંભાળનાં વ્યવસાયિકોમાં વિટામિન ડીની જાગરૂકતા કેવી રીતે વધારવી તે ઉપર તમારાં કોઈ સૂચનો કે કેસ અભ્યાસો છે?

વિટામિન ડી વિશે જાગરૂકતા વધારવા માટે કોઈ અનોખા ઉપાયો કરવામાં આવ્યા હોવાના કૃપા કરીને ઉદાહરણો આપો.

પ્રશ્ન

સમાજોની વિભિન્ન જરૂરિયાતો પૂરી કરવા માટે તેમના માટે ખાસ અનુરૂપ હોય તેવા પ્રકારે બનાવાયેલી સલાહ અને સહાય પૂરી પાડવામાં આરોગ્ય અને સંભાળના વ્યવસાયિકોને કેવી રીતે ટેકો આપી શકાય તે માટેનાં તમારી પાસે બેસ ચર્ચાનો કે કેવું ચાલ્યાયો છે?

ફોર્ટિફાઇડ ખોરાક અને બાયોફોર્ટિફિકેશન સહિત

આહાર દ્વારા વિટામિન ડીની સ્થિતિ સધારવી

વિટામિન ડીના મુખ્ય સ્ત્રોત સૂર્યપ્રકાશમાં ચામડી ખુલ્લી રાખવાનો, અમુક મર્યાદિત પ્રમાણમાં ખોરાક અને ખોરાકી સપ્લીમેન્ટો છે. માત્ર ખોરાકમાંથી પૂરતા પ્રમાણમાં વિટામિન ડી મેળવવાનું મુશ્કેલ છે કારણ કે તે માત્ર થોડા જ ખોરાકોમાંથી મળી શકે છે. તેના સ્ત્રોતમાં તૈલી માછલીઓ (જેમ કે સામન,

સારડિન, હૅરિંગ અને મેકરેલ), લાલ માંસ, લિવર, ઈંડાની જરદી તેમ જ ઉપરથી તે ઉમેરેલું હોય તેવા ખોરાકો - જેમ કે ફેટ સ્પ્રેડ તેમજ બ્રેકફાસ્ટ સીરીયલોનો સમાવેશ થાય છે.

યુ.કે.માં અમુક ખોરાકોમાં સ્વેચ્છાએ ઉપરથી વિટામિન ડી ઉમેરવામાં આવેલું હોય છે, જેમ કે કેટલાક ફેટ સ્પ્રેડ, વનસ્પતિ પર આધારિત પીણાં (દાખલા તરીકે સોયા કે બદામનું દૂધ), સૂકવેલ તેમજ એવોપરેટેડ દૂધ તેમજ બ્રેકફાસ્ટ સીરીયલો. 1940થી, યુ.કે.માં ઘરેલૂ વપરાશ માટે વેચવામાં આવતા તમામ માર્જરિનમાં ઉપરથી વિટામિન ડી (અને વિટામિન એ) ઉમેરવાનું આ પહેલાં ફરજિયાત હતું, [તે પછી 2013માં આ ફરજિયાત આવશ્યકતા દૂર કરવામાં આવી હતી..](#) આ આવશ્યકતા એટલા માટે દૂર કરવામાં આવી હતી કારણ કે યુ.કે. બજારમાં જેને કાનૂની રીતે 'માર્જરિન' હોવાની લાયકાત આપી શકાય તેવાં ઉત્પાદનો બહુ ઓછી સંખ્યામાં બાકી રહ્યાં હતાં. પરંતુ, હવેથી વેચવામાં આવતાં ઘણાં ફેટ સ્પ્રેડ્સમાં સ્વૈચ્છિકપણે વિટામિન ડી ઉમેરેલું હોય છે.

ભૂતપૂર્વ યુરોપિયન કાયદો, જે યુ.કે.ની ઈ.યુ.માંથી વિદાય બાદ ચાલુ રાખવામાં આવ્યો હતો, તે અનુસાર [નાના બાળકો માટેના ફોર્મ્યુલા દૂધમાં ફરજિયાત ઉપરથી વિટામિન ડી ઉમેરવામાં આવે છે](#) જેથી બાળકના જીવનના શરૂઆતના તબક્કેથી મજબૂત દાંત અને હાડકાંના વિકાસને પ્રોત્સાહન મળે. [વર્તમાન સરકારની માર્ગદર્શિકા](#) સલાહ આપે છે કે જો તમે સ્તનપાન કરાવતાં હો, તો તમારે વિટામિન ડી સપ્લીમેન્ટ (10 માઈક્રોગ્રામ્સ (400 યૂનિટ્સ) ધરાવતી) લેવાનું વિચારવું જોઈએ. જો તમારા બાળકને માત્ર સ્તનપાન કરવાતાં હો અથવા ફોર્મ્યુલા દૂધ આપતાં હો અને તેમને જો દિવસનું 500 મિલિ કરતાં ઓછું ઈન્ફન્ટ ફોર્મ્યુલા દૂધ મળતું હોય (ઈન્ફન્ટ ફોર્મ્યુલા દૂધમાં પહેલેથી જ વિટામિન ડી ઉમેરેલું હોય છે), તો તમારે તેમને દરરોજ 8.5 માઈક્રોગ્રામ થી 10 માઈક્રોગ્રામ (340 થી 400 યૂનિટ) જેટલું વિટામિન ડી સપ્લીમેન્ટ પણ આપવું જોઈએ.

સૌથી સામાન્યપણે રોજિદા જીવનમાં ખાવામાં આવતા ખોરાકોમાં ઉપરથી વિટામિન ડી ઉમેરવું તે જનવસ્તીમાં વિટામિન ડીનું પ્રમાણ સુધારવાનો એક ઉપાય હોઈ શકે છે, ખાસ કરીને જે લોકોને તેમના સામાન્ય ખોરાકમાંથી, સૂર્યપ્રકાશ કે ખોરાકી સપ્લીમેન્ટોમાંથી બીજાં લોકો જેટલું વિટામિન ડી ન મળી શકતું હોય તેમના માટે.

અમેરિકામાં, લગભગ તમામ પ્રકારનાં દૂધમાં સ્વેચ્છાએ જ ઉપરથી વિટામિન ડી ઉમેરેલું હોય છે. સ્વેચ્છાએ જે બીજા ખોરાકોમાં ઉપરથી વિટામિન ડી ઉમેરેલું હોય છે તેમાં બ્રેકફાસ્ટ સીરીઅલો (લગભગ 75%), દૂધના વિકલ્પો (50% કરતાં થોડું વધારે), દહીં (લગભગ 25%), અને ચીઝ, જ્યુસો તેમજ સ્પ્રેડ્સનો સમાવેશ થાય છે. અમેરિકામાં ઈન્ફન્ટ ફોર્મ્યુલા દૂધમાં વિટામિન ડી ઉમેરવાનું ફરજિયાત છે.

કેનેડામાં, દૂધ અને માર્જરિનમાં ઉપરથી વિટામિન ડી ઉમેરવાનું ફરજિયાત છે અને ઉપરથી ઉમેરાયેલ વનસ્પતિ પર આધારિત પીણાં (દાખલા તરીકે સોયા દૂધ)માં ગાયના દૂધમાં જેટલું હોય તેટલા જ પ્રમાણમાં તે હોવું જરૂરી છે. ઈન્ફન્ટ ફોર્મ્યુલા દૂધમાં પણ તે ઉમેરવાનું ફરજિયાત છે.

ખોરાકનું બાયોફોર્ટિફિકેશન કરવું એટલે કે ખોરાકમાં ઉપરથી પૌષ્ટિક તત્ત્વો ઉમેરવાને (ફોર્ટિફિકેશન) બદલે તે ખોરાક પેદા કરતી વખતે જ તેમાં સુધારા કરવા. વિટામિન ડી સાથે ઈંડાંનું બાયોફોર્ટિફિકેશન અથવા મશરૂમને યુ.વી. કિરણોમાં ખુલ્લા રાખીને ઉગાડવાથી કદાચ વસ્તીમાં વિટામિન ડીની સ્થિતિ સુધારી શકાય.

છૂટક વેપારો તેમજ અન્ય સ્થાનોમાં ખોરાક અને પીણાંમાં વિટામિન ડીને મહત્ત્વ આપતા કે તેનો પ્રચાર કરતા અનોખા કાર્યક્રમો અને યોજનાઓમાં અમે રસ ધરાવીએ છીએ.

પ્રશ્ન

છૂટક વેપારો તેમજ અન્ય સ્થાનોમાં ખોરાક અને પીણાંમાં વિટામિન ડીનો પ્રચાર કરતા કોઈ કાર્યક્રમો કે યોજનાઓનાં તમારી પાસે ઉદાહરણો છે (જેમના પર

જોખમ રહેલું હોય તેવાં જૂથનાં લોકો સુધી પહોંચવા માટે ખાસ તૈયાર કરાયેલ યોજનાઓ સહિત).

પ્રશ્ન

ખોરાક અને પીણાંમાં સ્વેચ્છાએ (ઉત્પાદકે પોતે નક્કી કર્યા મુજબ) અને ફરજિયાત (સરકારની આવશ્યકતા મુજબ) ઉપરથી વિટામિન ડી ઉમેરવા વિશે તમારાં મંતવ્યો જાણવામાં અમને રસ છે.

તમને લાગે છે કે ખોરાક અને પીણાં મેળવવામાં અને/અથવા ખાવા-પીવામાં એવી કોઈ બાબતો કે અસમાનતાઓ છે જેનો સરકારે વિચાર કરવો જોઈએ?

પ્રશ્ન

ઉપરથી વિટામિન ડી ઉમેરવામાં આવ્યું હોય તેવાં ખોરાક અને પીણાં વિશેની જાગરૂકતા કેવી રીતે વધારવી તે માટે તમારી પાસે એવાં કોઈ સૂચનો કે કેસ અભ્યાસો છે?

કૃપા કરીને જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં તમારા જવાબનું પ્રમાણ આપો.

પ્રશ્ન

જે ખોરાક અને પીણાંમાં ઉપરથી વિટામિન ડી ઉમેરેલું હોય તેના વિશે જાગરૂકતા તેમજ તેની ઉપલબ્ધી વધારવાથી ધંધા વ્યવસાયોને ફાયદો થશે તે બાબતે તમે સહમત કે અસહમત છો?

- સહમત
- અસહમત
- મને ખબર નથી.

કૃપા કરીને તમારો જવાબ સમજાવો.

પ્રશ્ન

જે ખોરાક અને પીણાંમાં ઉપરથી વિટામિન ડી ઉમેરેલું હોય તેના વિશે જાગૃકતા તેમજ તેની ઉપલબ્ધી વધારવાથી જનવસ્તીને ફાયદો થશે તે બાબતે તમે સહમત કે અસહમત છો?

- સહમત
- અસહમત
- મને ખબર નથી.

કૃપા કરીને તમારો જવાબ સમજાવો.

પ્રશ્ન

તમે એ બાબતે સહમત કે અસહમત છો કે જો ખોરાક અને પીણાંમાં સ્વેચ્છાએ ઉપરથી વિટામિન ડી ઉમેરવાનું પ્રમાણભૂત કરી દેવામાં આવે તો તેનાથી ધંધા વ્યવસાયો અને ગ્રાહકો બંનેને ફાયદા થશે?

પ્રમાણભૂત કરવાનું એટલે કે ઓછામાં ઓછું અમુક પ્રમાણમાં ઉપરથી વિટામિન ઉમેરવાનું સ્થાપિત કરવામાં આવી શકે.

- સહમત
- અસહમત
- મને ખબર નથી.

કૃપા કરીને તમારો જવાબ સમજાવો.

ખોરાકી સપ્લીમેન્ટો મારફતે વિટામિન ડીની સ્થિતિ સુધારવી અને ખોરાકી સપ્લીમેન્ટોની ઉપલબ્ધી

ગોળબલાનું ગણતરી બાજુબાજુ

નવેમ્બર 2020માં આંકડા દર્શાવે છે કે ગ્રેટ બ્રિટનમાં (ઇંગ્લેન્ડ, સ્કોટલેન્ડ અને વેલ્સમાં) 2020 (Nielsen 2020)માં વિટામિન ડી સપ્લીમેન્ટોના લગભગ 7 મિલિયન યૂનિટો ખરીદવામાં આવ્યા હતા. લોકોએ સામાન્ય રીતે વિટામિન ડી સપ્લીમેન્ટો છૂટક વેચાણનાં સ્થળો, જેમ કે સુપરમાર્કેટો, કેમિસ્ટો, ફાર્મસિસ્ટો તેમજ આરોગ્ય ખોરાકની દુકાનોમાંથી કાઉન્ટર પરથી ખરીદી હતી.

જે લોકોને તબીબી જરૂરત હોય તેમને પ્રિસ્ક્રિપ્શન પરથી જ મળી શકે તેવા પ્રકારની વિટામિન ડી પૂરી પાડવામાં આવી હતી.

ઇંગ્લેન્ડમાં મહામારી દરમિયાન વિટામિન ડી સપ્લીમેન્ટોની મફત જોગવાઈ COVID-19 મહામારી દરમિયાન, તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોય તે લોકોને તેમજ કેર હોમમાં રહેતાં લોકોને બહુ ઓછો સમય બહાર વીતાવવા મળ્યો હોવાને કારણે તેમનામાં વિટામિન ડીની ઉણપ થવાનું સૌથી વધારે જોખમ રહેલું હોય તેમને સરકારે ઇંગ્લેન્ડમાં 900,000 કરતાં વધારે વિટામિન ડી સપ્લીમેન્ટો પૂરી પાડી હતી. હવે COVID-19 ને લગતાં સામાજિક નિયંત્રણો ઉઠી ગયાં છે અને આપણે COVID-19 સાથે જીવવાનું શીખી રહ્યાં છીએ તેમ, આપણે વસ્તીનાં લોકોમાં વિટામિન ડીની સ્થિતિમાં કેવી રીતે સુધારા કરીએ તેનો વિચાર કરવા માગીએ છીએ, ખાસ કરીને જેમના પર જોખમ રહેલું હોય તે જૂથનાં લોકોમાં.

આરોગ્યપ્રદ શરૂઆત વિટામિનો

[આરોગ્યપ્રદ શરૂઆત](#) એક કાનૂની યોજના છે જે સગર્ભા મહિલાઓ અને ચાર વર્ષથી નાનાં અને એક વર્ષથી મોટાં બાળકોને દર અઠવાડિયે £4.25 અને એક વર્ષથી નાની ઉંમરનાં બાળક માટે £8.50 ફળો, શાકભાજી, કઠોળ, દૂધ તેમજ

ઈન્ફન્ટ ફોર્મ્યુલા દૂધ પર ખર્ચ કરવા માટે આપે છે. આરોગ્યપ્રદ શરૂઆત યોજનાનો લાભ લેનારાં મફત વિટામિનો પણ મેળવી શકે છે.

આરોગ્યપ્રદ શરૂઆત યોજના માટે લાયક બનવા માટે સગર્ભાવસ્થા અને/અથવા ચાર વર્ષથી નાની ઉંમરનાં બાળકો હોવાં તેમજ અમુક જણાવવામાં આવેલા બેનિફિટો અને ટેક્સ ક્રેડિટો મળતા હોવા જરૂરી છે. 18 વર્ષથી નાની ઉંમરની તમામ સગર્ભા સ્ત્રીઓ પણ તેમની આવકને ધ્યાનમાં લીધા વગર આરોગ્યપ્રદ શરૂઆત યોજના માટે લાયક બને છે.

[આરોગ્યપ્રદ શરૂઆત વિટામિનો](#) સ્ત્રીઓ અને બાળકો માટે મળી શકે છે.

સગર્ભા સ્ત્રીઓ અને નવી બનેલી માતાઓ મફત ખોરાકી સપ્લીમેન્ટો મેળવી શકે છે જેમાં ફોલિક એસિડ, વિટામિન સી અને વિટામિન ડી હોય છે. 4 વર્ષથી નાની ઉંમરનાં બાળકોને વિટામિન એ વિટામિન સી અને વિટામિન ડી ધરાવતી સપ્લીમેન્ટો મળી શકે છે. સ્થાનિક સત્તાઓ અને NHS સંસ્થાઓ સ્થાનિક સ્તરે વિટામિનો વહેંચવા માટે જવાબદાર છે, જે તેઓ એન્ટી-નેટલ અપોઈન્ટમેન્ટો, હેલ્થ વિઝિટરો તેમજ હેલ્થ ક્લિનિકો જેવાં સ્થળો મારફતે કરી શકે છે.

આરોગ્યપ્રદ શરૂઆત વિટામિનો સ્થાનિક સ્તરે ચલાવવામાં આવતી હોવાથી તે કેટલા પ્રમાણમાં લેવામાં આવે છે તેના ઉપર કોઈ કેન્દ્રીય આંકડા નથી. પરંતુ, અંગતણે અમારું માનવું છે કે આનો ઉપાડ ઓછો છે.

અમે વિટામિન ડી સપ્લીમેન્ટોની ઉપલબ્ધી અને તેની સુલભતા વિશે જાણવામાં રસ ધરાવીએ છીએ.

પ્રશ્ન

તમને લાગે છે કે લોકોને વિટામિન ડી સપ્લીમેન્ટો લેતાં રોકે તેવી કોઈ ચિંતાઓ, અસમાનતાઓ અને અંતરાયો છે?

- હા.
- ના
- મને ખબર નથી.

કૃપા કરીને તમારો જવાબ સમજાવો.

પ્રશ્ન

તમને લાગે છે કે આ બાબતો, ચિંતાઓ, અસમાનતાઓ અને અંતરાયોને સંબોધવા માટે પગલાં લઈ શકાય તેમ છે?

- હા.
- ના
- મને ખબર નથી.

કૃપા કરીને તમારો જવાબ સમજાવો.

પ્રશ્ન

આરોગ્યપ્રદ શરૂઆત વિટામિનોના કાર્યક્રમ વિશે જાગરૂકતા વધારવાના ઉપાયો માટે તમારી પાસે કોઈ સૂચનો કે કેસ અભ્યાસો છે?

પ્રશ્ન

વિટામિન ડી સપ્લીમેન્ટનો ઉપાડ વધારવા માટે સ્થાનિક આરોગ્ય અને જાહેર આરોગ્ય સંસ્થાઓ શું ઉપાયો કરી શકે તે માટે તમારી પાસે કોઈ સૂચનો કે કેસ અભ્યાસો છે?

કૃપા કરીને કોઈ સ્થાનિક યોજનાઓ કે કાર્યક્રમોના ઉદાહરણો આપો.