



Office for Health
Improvement
& Disparities
ਵਿਟਾਮਿਨ D ਸਬੂਤ ਲਈ ਬੇਨਤੀ

ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।

ਪਿਛੋਕੜ: ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਲਈ ਦਫ਼ਤਰ (OHID) ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਮੰਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾਵੇ।

ਸਬੂਤ ਲਈ ਬੇਨਤੀ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਚੱਲੇਗੀ ਅਤੇ 16 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਿਆ ਜਾਵੇ।

ਤੁਸੀਂ [ਆਨਲਾਈਨ ਸਰਵੇਖਣ]

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

ਪੂਰਾ ਕਰਕੇ ਸਬੂਤ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਵਾਬ ਈਮੇਲ ਦੁਆਰਾ:

vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk ਜਾਂ ਪੋਸਟ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

Vitamin D call for evidence, Department of Health and Social Care, 39

Victoria Street, London, SW1H 0EU

ਸਾਰ

ਸਬੂਤ ਲਈ ਇਸ ਬੇਨਤੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ

ਵਿਟਾਮਿਨ D ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਬੂਤ ਲਈ ਇਹ ਬੇਨਤੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਮੰਗਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕੀ ਪੂਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਸੇਵਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਮੰਗਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋਖਮ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ।

ਸਬੂਤ ਲਈ ਇਸ ਬੇਨਤੀ ਦਾ ਦਾਇਰਾ

ਸਬੂਤ ਲਈ ਇਹ ਬੇਨਤੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਖਾਸ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਮੰਗਦੀ ਹੈ:

- ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਖਪਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ
- ਵਿਟਾਮਿਨ D ਬਾਰੇ ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ
- ਵਿਟਾਮਿਨ D ਬਾਰੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ
- ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਬਾਇਓਫੋਰਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਸਮੇਤ ਖੁਰਾਕ ਰਾਹੀਂ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ
- ਖੁਰਾਕੀ ਪੂਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਖੁਰਾਕੀ ਪੂਰਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ

ਇਹ ਕਿਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਸਰਕਾਰ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ, ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮਿਆਦ

ਸਬੂਤ ਲਈ ਇਹ ਬੇਨਤੀ 3 ਅਪ੍ਰੈਲ] ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ 15 ਮਈ 2022 ਨੂੰ ਖਤਮ ਹੋ ਕੇ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਚੱਲੇਗੀ।

ਮੁੱਖ ਅਧਿਕਾਰੀ

ਸਬੂਤ ਲਈ ਇਸ ਬੇਨਤੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ (OHID), ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਕੇਅਰ (DHSC) ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਬੂਤ ਲਈ ਇਸ ਬੇਨਤੀ ਬਾਰੇ ਜਵਾਬ ਜਾਂ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਸਬੂਤ ਲਈ ਇਸ ਬੇਨਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇਸ ਸਰਵੇਖਣ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ:

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

ਲਿਖਤੀ ਬੇਨਤੀਆਂ ਨੂੰ Word ਜਾਂ PDF ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਲਿਖਤੀ ਜਵਾਬ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ:

Vitamin D call for evidence

Department of Health and Social Care

39 Victoria Street

London

SW1H 0EU

ਲਿਖਤੀ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਕਾਪੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਰਵੇਖਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲ vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk 'ਤੇ ਭੇਜੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਈਮੇਲ ਪਤੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਭੇਜੋ।

ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। OHID ਅੰਸ਼ਕ ਜਵਾਬਾਂ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਜੋ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੇਂ ਹਨ।

ਸਬੂਤ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਵਿੱਚ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵੇਲੇ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਨਾਮ, ਉਮਰ, ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਅਹੁਦਾ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਪਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਨੀਤੀ ਨਿਰਧਾਰਨ ਸਭ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਿ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕੁਝ ਆਬਾਦੀ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨਾਲ ਸਮੂਹਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਾਡੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੇਗੀ। ਸਬੂਤ ਲਈ ਇਸ ਬੇਨਤੀ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਾ ਦੱਸੋ।

ਡਾਟਾ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪਰਦੇਦਾਰੀ ਨੋਟ ਦੇਖੋ।

ਸਬੂਤ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਸਰਕਾਰ 15 ਮਈ ਨੂੰ ਸਬੂਤ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਜਵਾਬਾਂ ਦਾ ਸਾਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰੇਗੀ, ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਬੂਤ ਨੂੰ ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨੀਤੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਤਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵਨਾ

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਮਸਕੂਲੋਸਕੇਲੇਟਲ ਸਿਹਤ)। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਖੁਰਾਕੀ ਸਰੋਤ ਸੀਮਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਡੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿੱਸਾ ਬਸੰਤ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੂਰਜ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

[ਮੌਜੂਦਾ ਸਲਾਹ](#) ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਅਕਤੂਬਰ ਅਤੇ ਮਾਰਚ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕੀ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੇ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਅਕਸਰ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕੀ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਖੁਰਾਕੀ ਪੂਰਕਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਮਾੜਾ ਹੈ ਅਤੇ [ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦਾ ਸੇਵਨ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ](#)। ਇਸ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ [ਸਾਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 13% ਤੋਂ 16% ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੀਵੀਂ ਹੈ](#) ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕਾਲੇ ਅਫ਼ਰੀਕੀ, ਕਾਲੇ ਕੈਰੇਬੀਅਨ, ਕਾਲੇ ਨਸਲੀ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਗੋਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਉੱਚੀ ਹੈ।

ਇਹ ਅੰਕੜੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਵਚਨਬੱਧਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। [OHID](#) ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਸਾਲ ਜਿਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕੇ, ਅਤੇ ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਸਿਹਤ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਕਰ ਸਕੇ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਬਦਲ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ, ਇਹਨਾਂ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ। ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਨ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ, [900,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਟਾਮਿਨ D](#) ਪੂਰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਜਿਕ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਹਟਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰਦੇ ਹਾਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋਖਮ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ।

ਸਬੂਤ ਲਈ ਇਹ ਬੇਨਤੀ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਹਿੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਭਿਲਾਸ਼ੀ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਾਕਾਰੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਰੁਝੇਵੇਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੇਗੀ। ਮੈਂ [ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਮੇਟੀ \(SACN\)](#) ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਭੂਮਿਕਾ

ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਫਾਈਬਰ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਸਮੇਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ SACN ਦੀ ਸਲਾਹ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਯੂਕੇ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਭੋਜਨ ਮਾਡਲ, [ਈਟਵੈਲ ਗਾਈਡ](#) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਪਰ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

[ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸਰਵੇਖਣ \(NDNS\)](#) ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਬਾਦੀ ਦਾ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਨਮਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸਰਕਾਰੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਫਾਈਬਰ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਤੇ ਤੇਲਯੁਕਤ ਮੱਛੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸਰਕਾਰੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਔਸਤਨ, ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨਾਲੋਂ 200 ਤੋਂ 300 ਵੱਧ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕਿ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਉੱਚ ਆਮਦਨੀ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘੱਟ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਖਪਤ), ਸਾਰੇ ਆਮਦਨ ਸਮੂਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਟਾਮਿਨ D

ਵਿਟਾਮਿਨ D ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਿਕਟਸ (ਸੋਕੜਾ ਰੋਗ), ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ D ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਲਮਨ, ਸਾਰਡਾਈਨਜ਼, ਹੈਰਿੰਗ ਅਤੇ ਮੈਕਰੇਲ), ਲਾਲ ਮੀਟ, ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੈਟ ਸਪ੍ਰੈਡ ਅਤੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸੀਰਿਅਲ। ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਨਾਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਉਣਾ ਸਵੈਇੱਛਤ ਹੈ, ਪਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੱਧਰਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਧਾਨਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਹੈ। ਮਾਰਚ ਦੇ ਅਖੀਰ ਅਤੇ ਅਪ੍ਰੈਲ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਸਤੰਬਰ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੁਆਰਾ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਪਤਝੜ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਸੂਰਜ ਇੰਨਾ ਤੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਹ ਸੰਸਲੇਸ਼ਣ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਸ ਲਈ, ਮੌਜੂਦਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਤਝੜ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਮਸਕੂਲੇਸਕੇਲੇਟਲ (ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ) ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ।

ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਜ਼ੁਰਗ, ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਕੇਅਰ ਹੋਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਢੱਕਦੇ ਹਨ।

ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ

DHSC ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਲਗ ਅਤੇ 4 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਪੂਰੇ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ 10 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ (400 ਯੂਨਿਟ) ਵਿਟਾਮਿਨ D ਵਾਲਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਜੇਕਰ ਉਹ:

- ਅਕਸਰ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਰਗੀ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹਨ
- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਢੱਕ ਲੈਂਦੇ ਹਨ

ਕਾਲੇ ਅਫਰੀਕੀ, ਕਾਲੇ ਕੈਰੀਬੀਆਈ, ਕਾਲੇ ਨਸਲੀ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਪਿਛੇਕੜ ਵਾਲੇ ਕਾਲੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵੀ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਲ ਭਰ ਵਿੱਚ 10 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਵਾਲਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕੀ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

1 ਸਾਲ ਤੋਂ 4 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ 10 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ (400 ਯੂਨਿਟ) ਵਾਲਾ ਪੂਰਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 1 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ 8.5 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ (340 ਯੂਨਿਟ) ਤੋਂ 10 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ (400 ਯੂਨਿਟ) ਵਿਟਾਮਿਨ D ਵਾਲਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੂਰਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 500 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ (ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਨਾਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)।

ਵਿਟਾਮਿਨ D ਬਾਰੇ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਸਲਾਹ SACN ਵਿਟਾਮਿਨ D ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਰਿਪੋਰਟ 2016 ਦੀ ਸਲਾਹ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ।

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਪੱਧਰਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਦਰਸਾਉਣ ਵਾਲੇ ਡੇਟਾ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਿਤ ਹੈ। NDNS ਡੇਟਾ (2014 ਤੋਂ 2016) ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਯੂਕੇ ਦੇ ਲਗਭਗ 13% ਤੋਂ 17% ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਮਾੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਏਸ਼ੀਆਈ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਗੋਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਔਸਤ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਉੱਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਕੇਅਰ ਐਕਸੀਲੈਂਸ (NICE) ਨੇ [ਵਿਟਾਮਿਨ D ਖੁਰਾਕੀ ਪੂਰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼](#) ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਖਾਸ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਹੈ।

ਸਬੂਤ ਜੋ ਅਸੀਂ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹਾਂ

ਅਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਖਾਸ ਖੇਤਰਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

- ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਖਪਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ
- ਵਿਟਾਮਿਨ D ਬਾਰੇ ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ
- ਵਿਟਾਮਿਨ D ਬਾਰੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ
- ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਬਾਇਓਫੋਰਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਸਮੇਤ ਖੁਰਾਕ ਰਾਹੀਂ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ
- ਖੁਰਾਕੀ ਪੂਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਖੁਰਾਕੀ ਪੂਰਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ

ਸਬੂਤ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ

ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਖਪਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ

ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਕੁਝ ਸਮੂਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕਾਲੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਲੇ ਅਫਰੀਕੀ, ਕਾਲੇ ਕੈਰੀਬੀਅਨ,

ਕਾਲੇ ਨਸਲੀ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕ) ਅਤੇ ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਸੀਮਤ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਕੇਅਰ ਹੋਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਢੱਕ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਲ ਭਰ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕੀ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਵਾਲ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਖਾਸ ਆਬਾਦੀ ਸਮੂਹ ਹਨ (ਸਬੂਤ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਇਹਨਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੇਰਵੇ ਅਤੇ ਸਬੂਤ ਮਹੱਈਆ ਕਰੋ।

ਸਵਾਲ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਬਾਰੇ ਸਰਕਾਰੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਇਹਨਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੇਰਵੇ ਅਤੇ ਸਬੂਤ ਮਹੱਈਆ ਕਰੋ।

ਵਿਟਾਮਿਨ D ਬਾਰੇ ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ

DHSC ਨੇ [2012 ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਪੂਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ](#) ਅਤੇ [2020 ਵਿੱਚ ਪਤਝੜ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ](#)

[ਵਿਟਾਮਿਨ D ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਆਬਾਦੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ](#) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ। [NHS ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) ਵਿਟਾਮਿਨ D, ਇਸਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਸਮੇਤ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖੇਤਰੀ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਪੂਰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ, DHSC ਨੇ [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਪੂਰਕ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ](#) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ।

ਸਬੂਤ ਲਈ ਇਹ ਬੇਨਤੀ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਹਿੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪਤਝੜ ਤੱਕ, ਜਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਘੱਟ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਸਰਦੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਲੋੜੀਂਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਡੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਵਾਂਗੇ।

ਸਵਾਲ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਵੀਨਤਾਕਾਰੀ ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਜਾਂ ਕੇਸ ਅਧਿਐਨ ਹਨ ਜੋ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹਨ?

ਸਵਾਲ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਕਿ ਰਿਟੇਲਰ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਵੀਨਤਾਕਾਰੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।

ਸਵਾਲ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸੁਝਾਅ ਜਾਂ ਕੇਸ ਅਧਿਐਨ ਹਨ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਵਿਟਾਮਿਨ D ਬਾਰੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬਾਹਰ ਤੱਕ ਘੱਟ ਪਹੁੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਬਜ਼ੁਰਗ, ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਕੇਅਰ ਹੋਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਢੱਕਦੇ ਹਨ।

ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵਿਭਿੰਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੀਮਤੀ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਵਿਲੱਖਣ ਸਥਿਤੀਆਂ 'ਤੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਬਿੰਦੂ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜੀਪੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਮੁਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ, ਖੇਤਰੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਖਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਵਾਲ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਜਾਂ ਅਸਹਿਮਤ ਹੋ ਕਿ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ (ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਰੋਤ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ਸਹਿਮਤ
- ਅਸਹਿਮਤ
- ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ

ਸਵਾਲ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸੁਝਾਅ ਜਾਂ ਕੇਸ ਅਧਿਐਨ ਹਨ ਕਿ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਈ ਜਾਵੇ?

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਨਵੀਨਤਾਕਾਰੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀ ਕੋਈ ਉਦਾਹਰਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।

ਸਵਾਲ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸੁਝਾਅ ਜਾਂ ਕੇਸ ਅਧਿਐਨ ਹਨ ਕਿ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ

ਬਾਇਓਫੋਰਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਸਮੇਤ ਖੁਰਾਕ ਰਾਹੀਂ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਧਾਰ ਕਰਨਾ

ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹਨ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ, ਇੱਕ ਸੀਮਤ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕੀ ਪੂਰਕ। ਲੋੜੀਂਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਇਕੱਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਲਯੁਕਤ ਮੱਛੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਲਮਨ, ਸਾਰਡਾਈਨਜ਼, ਹੈਰਿੰਗ ਅਤੇ ਮੈਕਰੇਲ), ਲਾਲ ਮੀਟ,

ਜਿਗਰ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ, ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਫੈਟ ਸਪ੍ਰੈਡ ਅਤੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸੀਰਿਅਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਨਾਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੈਟ ਸਪ੍ਰੈਡ, ਪੌਦਾ-ਅਧਾਰਿਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸੋਇਆ ਜਾਂ ਬਦਾਮ ਦਾ ਦੁੱਧ), ਸੁੱਕੇ ਅਤੇ ਵਾਸ਼ਪੀਕਰਨ ਕੀਤੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸੀਰਿਅਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ, ਘਰੇਲੂ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਵੇਚੀ ਗਈ ਸਾਰੀ ਮਾਰਜਰੀਨ ਪਹਿਲਾਂ 1940 ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ D (ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ A) ਨਾਲ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਦੇ ਅਧੀਨ ਸੀ, ਪਰ [2013 ਵਿੱਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ](#)। ਇਸ ਲੋੜ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਹਟਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਯੂਕੇ ਦੇ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਅਜਿਹੇ ਉਤਪਾਦ ਰਹਿ ਗਏ ਸਨ ਜੋ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ 'ਮਾਰਜਰੀਨ' ਵਜੋਂ ਯੋਗ ਬਣਨਗੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਹੁਣ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫੈਟ ਸਪ੍ਰੈਡ ਸਵੈਇੱਛਤ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਨਾਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਯੂਰਪੀ ਸੰਘ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੂਕੇ ਦੁਆਰਾ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੇ ਗਏ ਸਾਬਕਾ ਯੂਰਪੀਅਨ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ [ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਨਾਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਇਆ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ](#)। [ਮੌਜੂਦਾ ਸਰਕਾਰੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼](#) ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਪੂਰਕ (10 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ (400 ਯੂਨਿਟ) ਵਾਲਾ) ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 500 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, (ਬੱਚੇ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਨਾਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 8.5 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ 10 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ (340 ਤੋਂ 400 ਯੂਨਿਟ) ਤੱਕ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਪੂਰਕ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਉਣਾ ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਆਮ ਖੁਰਾਕ, ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕੀ ਪੂਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਪਹੁੰਚ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ, ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਵੈਇੱਛਤ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਨਾਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਵੈਇੱਛਤ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹੋਰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸੀਰਿਅਲ (ਲਗਭਗ 75%), ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲ (50% ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਧ), ਦਹੀਂ (ਲਗਭਗ 25%) ਅਤੇ ਪਨੀਰ, ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਪ੍ਰੈੱਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਮਾਰਜਰੀਨ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਏ ਪਲਾਂਟ-ਅਧਾਰਿਤ ਡ੍ਰਿੰਕ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ) ਵਿੱਚ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਬਾਇਓਫੋਰਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜੋੜਨ (ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਉਣਾ) ਦੀ ਬਜਾਏ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ। ਆਂਡਿਆਂ ਜਾਂ ਯੂਵੀ-ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਮਸ਼ਰੂਮਾਂ ਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਇਓਫੋਰਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਰਿਟੇਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੀਨਤਾਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ।

ਸਵਾਲ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਿਟੇਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਜਾਂ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ (ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਏ ਤਰੀਕਿਆਂ ਸਮੇਤ)?

ਸਵਾਲ

ਅਸੀਂ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਵੈ-ਇੱਛਤ (ਉਤਪਾਦਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ (ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਲੋੜੀਂਦਾ) ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁੱਦੇ ਜਾਂ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸਵਾਲ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਨਾਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਏ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸੁਝਾਅ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕੇਸ ਅਧਿਐਨ ਹੈ?

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਸਬੂਤ ਦਿਓ।

ਸਵਾਲ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਜਾਂ ਅਸਹਿਮਤ ਹੋ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਨਾਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਏ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧਤਾ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਏਗੀ?

- ਸਹਿਮਤ
- ਅਸਹਿਮਤ
- ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਸਵਾਲ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਜਾਂ ਅਸਹਿਮਤ ਹੋ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਨਾਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਏ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧਤਾ ਆਬਾਦੀ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਏਗੀ?

- ਸਹਿਮਤ
- ਅਸਹਿਮਤ
- ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਸਵਾਲ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਜਾਂ ਅਸਹਿਮਤ ਹੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਇੱਛਤ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਉਣਾ ਮਿਆਰੀ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਲਈ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗੇ?

ਮਿਆਰੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਉਣ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਸਹਿਮਤ
- ਅਸਹਿਮਤ
- ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਖੁਰਾਕੀ ਪੂਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕੀ ਪੂਰਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ

ਨਵੰਬਰ 2020 ਤੱਕ, ਡੇਟਾ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ 2020 ਵਿੱਚ ਗ੍ਰੇਟ ਬ੍ਰਿਟੇਨ (ਇੰਗਲੈਂਡ, ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼) ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 7 ਮਿਲੀਅਨ ਯੂਨਿਟ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਪੂਰਕ ਖਰੀਦੇ ਗਏ ਸਨ (ਨੀਲਸਨ, 2020)। ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਿਟੇਲ ਦੁਕਾਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ, ਕੈਮਿਸਟਾਂ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟਾਂ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪਰਚੀ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਪੂਰਕ ਖਰੀਦਦੇ ਹਨ

ਡਾਕਟਰੀ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦਾ ਇੱਕ ਨੁਸਖਾ ਸਿਰਫ ਦਵਾਈ ਵਾਲੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਮੁਫਤ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਨ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਹੁੰਚ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਸੀ, 900,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਪੂਰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਹੁਣ COVID-19 ਸਮਾਜਿਕ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਹਟਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰਦੇ ਹਾਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ।

ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ ਵਿਟਾਮਿਨ

[ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ](#) ਇੱਕ ਕਨੂੰਨੀ ਸਕੀਮ ਹੈ ਜੋ ਫਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲੇ 'ਤੇ ਖਰਚ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਚਾਰ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ £4.25 ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, £8.50 ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਲਾਭਪਾਤਰੀ ਵੀ ਮੁਫਤ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਚਾਰ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਆਮਦਨ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ।

ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ ਵਿਟਾਮਿਨ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਖੁਰਾਕੀ ਪੂਰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਵਿਟਾਮਿਨ C ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 4 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਪੂਰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ A, ਵਿਟਾਮਿਨ C ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਅਤੇ NHS ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ, ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਰਗੇ ਆਉਟਲੈਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਨੂੰ ਵੰਡਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ।

ਕਿਉਂਕਿ ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ ਵਿਟਾਮਿਨਸ ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਉਪਯੋਗ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਕੋਂਦਰੀਕ੍ਰਿਤ ਅੰਕੜੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਪਯੋਗ ਘੱਟ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਪੂਰਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧਤਾ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ।

ਸਵਾਲ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

- ਹਾਂ
- ਨਹੀਂ
- ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਸਵਾਲ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

- ਹਾਂ
- ਨਹੀਂ

- ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਸਵਾਲ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਜਾਂ ਕੇਸ ਅਧਿਐਨ ਹਨ?

ਸਵਾਲ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਜਾਂ ਕੇਸ ਅਧਿਐਨ ਹਨ ਜੋ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਪੂਰਕ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਾਨਕ ਨਵੀਨਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਉਦਾਹਰਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।