

1000-D အမေးများသောမေးခွန်းများ

1000 D မှာ Vitamin D ဘယ်လောက်ပါလဲ။

Vitamin D 1000 IU (25 mcg) ပါဝင်ပါတယ်။

1000 D ကိုတစ်နေ့ဘယ်နှစ်လုံးသောက်သင့်ပါသလဲ။

တစ်နေ့ (၁) လုံး သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

တစ်နေ့အများဆုံး ဘယ်နှစ်လုံး သောက်လို့ရပါသလဲ။

လူကြီးတစ်ယောက်အတွက် တစ်နေ့ကို 1000 IU ပုံမှန်သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။ 1000 IU အထက် ပိုမိုသောက်သုံးမယ်ဆိုရင် ရောဂါအမျိုးအစားအပေါ် မူတည်ပြီး ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သောက်သုံးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုသောက်ရတာလဲ။ ထမင်းမစားခင်လား၊ စားပြီးလား။ ဘယ်အချိန်သောက်သင့်ပါသလဲ။

ဘယ်အချိန်မဆိုသောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။ အစာနဲ့တဲသောက်ရင်စုပ်ယူမှုပိုအားကောင်းတဲ့အတွက် မနက်စာစားအပြီးသောက်သုံးဖို့အကြံပေးချင်ပါတယ်။

ဘယ်အရွယ်ကစပြီးတိုက်လို့ရလဲ။

Vitamin D လိုအပ်ချက်က အသက်အရွယ်နဲ့ရောဂါပေါ် မူတည်ပြီး ကွာခြားချက်ရှိပါတယ်။ 1000 D ကို ဆေးလုံးမျိုးချနိုင်တဲ့အရွယ် အသက်(၁၂) နှစ်မှစပြီး သောက်သုံးနိုင်ပြီး မွေးကင်းစမှစပြီး ကလေးငယ်တွေအတွက် 400 D (Vitamin D အစက်ချဆေးလုံး) တစ်နေ့တစ်လုံး တိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။

Vitamin D နဲ့ဓာတ်မတည့်တဲ့သူတွေရှိလား။ ဘယ်လိုဆိုးကျိုးတွေဖြစ်စေနိုင်လဲ။

Vitamin D ဟာ ပုံမှန်အားဖြင့် စိတ်ချစွာသောက်သုံးနိုင်သော်လည်း ဓါတ်မတည့်သူရှိနိုင်ပါတယ်။ ဓါတ်မတည့်သူတွေမှာ အရေပြားယားယံခြင်း၊ အဖုပိန့်ထွက်ခြင်း၊ ဖိုက်အောင့်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း တို့ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

Vitamin C နဲ့ရောတွဲသောက်လို့ရလား။

တွဲသောက်လို့ရပါတယ်။

1000 D သောက်ရင် ပိန်လား။ ဝိတ်ကျစေလား။

အလွန်ရောဂါရှိသူတွေမှာ Vitamin D ပမာဏနည်းတာကိုတွေ့ရတဲ့အတွက် အလွန်သူတွေမှာ Vitamin D သောက်သုံးခြင်းဖြင့် သွေးတွင်းအဆီကျခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်အဆီကျခြင်းတို့တွေ့ရှိရပြီး ပုံမှန်ကိုယ်အလေးချိန် ရှိသူတွေမှာ ပိန်ခြင်း weight ကျခြင်းတို့ မရှိပါဘူး။

Sunshine Vitamin
1000-D



“ကိုယ်ခံစွမ်းအားကောင်းမွန်ဖို့ရာ 1000-D နဲ့မြှင့်တင်ပါ”

1000-D အမေးများသောမေးခွန်းများ

ကလေးတွေကောတိုက်လို့ရလား။

ကလေးငယ်တွေအတွက် 400 D (Vitamin D အစက်ချဆေးလုံး) တစ်နေ့တစ်လုံး တိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။

သက်ကြီးရွယ်အိုများနဲ့ နာတာရှည်ရောဂါရှိသူတွေသောက်လို့ရပါသလား။

သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

နုလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရှိတဲ့သူတွေသောက်လို့ရလား။

သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးဆို ဆေးကိုဆက်မသောက်သင့်ဘူးလဲ။

Vitamin D ဟာ ပုံမှန်အားဖြင့် စိတ်ချစွာသောက်သုံးနိုင်သော်လည်း ဓါတ်မတည့်သူရှိနိုင်ပါတယ်။ ဓါတ်မတည့်သူတွေမှာ အရေပြားယားယံခြင်း၊ အဖုပိန့်ထွက်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ဓါတ်မတည့်မှုတွေဖြစ်ပေါ်လာရင် ဆက်မသောက်သင့်ပါဘူး။

တစ်ခြားဆေးများနဲ့တွဲသောက်လို့ရလား။ အတူတွဲမသောက်သင့်တဲ့ဆေးရှိပါသလား။

နုလုံးရောဂါဆေးများဖြစ်တဲ့ Digoxin, Diltiazem, Verapamil ၊ သွေးကျဲဆေး Heparin တို့နဲ့ တွဲမသောက်သင့်ပါဘူး။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့ နို့တိုက်မိခင်သောက်လို့ရလား။

သောက်သုံးလို့ရပါတယ်။ 1000 IU အထက် ပိုမိုသောက်သုံးမယ်ဆိုရင် ရောဂါအမျိုးအစားအပေါ်မူတည်ပြီး ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သောက်သုံးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

နေ့စဉ်သောက်လို့ရလား။ ရေရှည်စွဲသောက်ရင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးရှိနိုင်လား။

သောက်သုံးလို့ရပါတယ်။ Vitamin D 4000 IU ကိုနေ့စဉ်ရေရှည် သောက်သုံးမယ်ဆိုရင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး ရှိလာနိုင်တာကြောင့် 1000 IU အထက် ပိုမိုသောက်သုံးမယ်ဆိုရင် ရောဂါအမျိုးအစားအပေါ်မူတည်ပြီး ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သောက်သုံးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

Sunshine Vitamin
1000-D

“ကိုယ်ခံစွမ်းအားကောင်းမွန်ဖို့ရာ 1000-D နဲ့မြှင့်တင်ပါ”

