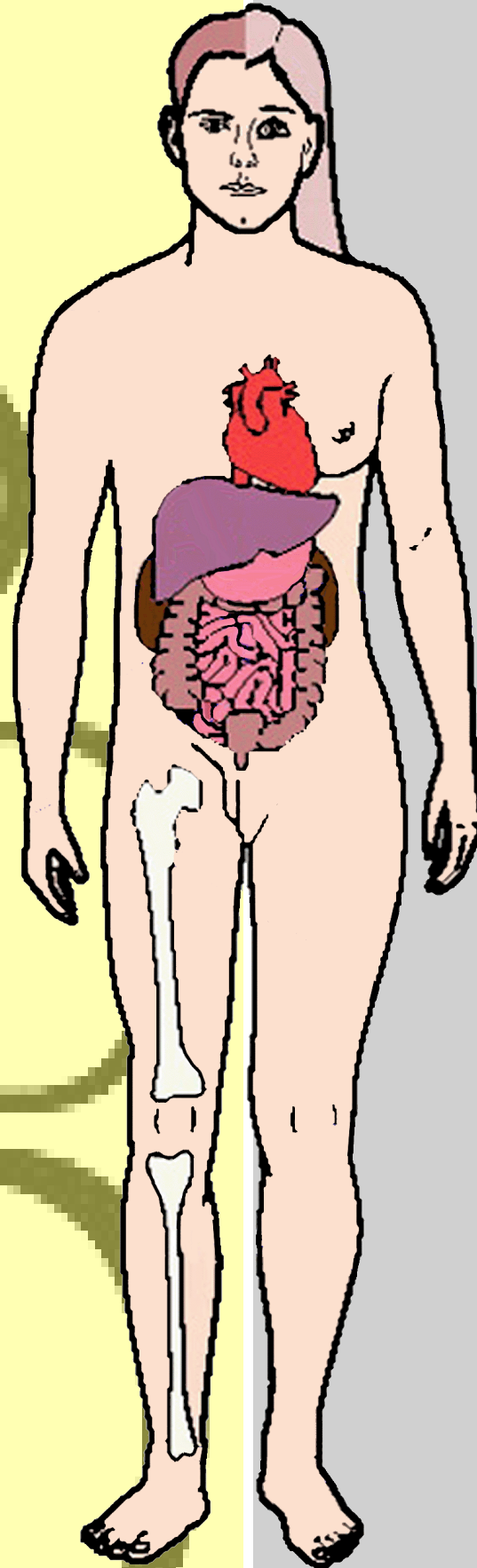


# विटामिन डी: धूप से मिलने वाला विटामिन

## शरीर में विटामिन डी की उचित मात्रा से लाभ

- थायरॉइड ग्रन्थि के उचित प्रकार से कार्य करने में सहायक।
- अवसाद व चिंता कम करने में सहायक।
- हड्डियों की उचित वृद्धि के लिये सहायक।
- कैंसर होने की सम्भावनाओं को कम करता है।
- कैल्शियम के अवशोषण में सहायक।
- रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ाना।



## विटामिन डी की कमी के दुष्प्रभाव

- बालों का झड़ना
- दिमागी व मानसिक बीमारियाँ जैसे कि तनाव, भूलने की बीमारी, समय से पहले वृद्धावस्था
- मधुमेह (डायबिटीज़) की अधिक सम्भावना
- दिल की बीमारियाँ
- मांसपेशियों में कमजोरी
- बीमारियों से लड़ने की ताकत में कमी
- बच्चों का पूरा विकास न होना
- कैंसर की सम्भावनाओं में वृद्धि
- अस्थमा, टी0बी0 होने की सम्भावना अधिक होती है।
- हारमोन सम्बन्धी बीमारियाँ होना
- रिकेट्स (बच्चों में)
- ऑस्टोमलेशिया (वयस्कों में)
- ऑस्टियोपोरोसिस अर्थात् वृद्धावस्था में हड्डी कमजोर होना, जिससे हड्डी टूटने की सम्भावना बढ़ जाती है, हड्डियों का कमजोर होना.

Conceived and developed by : Dr. Puneet Misra, Additional Professor, Ms. Prachee Ahuja , Research Assistant, Dr. Priyanka Kardam, Senior Research Fellow, CRHSP-AIIMS, Ballabgarh

Designed by : Mr. Ramchandra B. Pokale, Senior Artist, Centre for Community Medicine, AIIMS

This project is catalyzed and supported by Science & Society Division, Department of Science & Technology, New Delhi

