

جدول ۲: برنامه کشوری مکمل یاری ویتامین D

نام مکمل	شکل دارو	گروه سنی	مقدار و روش دادن مکمل
مولتی ویتامین یا ویتامین آ+د	قطره	شروع از روز ۳ تا ۵ تولد تا پایان ۲۴ ماهگی	روزانه یک سی سی قطره آ+د یا مولتی ویتامین معادل ۲۵ قطره در روز
ویتامین D	پرل	نوجوانان سن مدرسه (۱۸-۱۲ سال)	در طی ۹ ماه از سال تحصیلی یک عدد قرص ژله ای ۵۰ هزار واحدی
	پرل	جوانان	ماهانه یک عدد قرص ژله ای ۵۰ هزار واحدی
	پرل	میانسالان	ماهانه یک عدد قرص ژله ای ۵۰ هزار واحدی
	پرل	سالمندان	ماهانه یک عدد قرص ژله ای ۵۰ هزار واحدی
	پرل	مادران باردار	از شروع بارداری تا هنگام زایمان روزانه یک عدد قرص ژله ای ۱۰۰۰ واحدی
	پرل	مادران شیرده	در ۶ ماهه اول شیردهی روزانه یک عدد قرص ژله ای ۱۰۰۰ واحدی
کلسیم / کلسیم D	قرص	سالمندان	روزانه یک عدد قرص حاوی ۲۰۰ یا ۴۰۰ یا ۵۰۰ میلی گرم کلسیم و ۴۰۰ واحد بین المللی ویتامین D

در این روزها بالا بردن سیستم ایمنی بدن یکی از راهکارهای مناسب برای ایمنی در برابر بیماری هاست.

یکی از نیازهای بدن برای ارتقا سیستم ایمنی ، میزان ویتامین D در بدن است.

کمبود ویتامین D در جامعه ایران ، تبدیل به یک مشکل عمومی برای همه گروه های سنی از جمله کودکان و نوجوانان شده است.

از آنجا که ویتامین D ارتباط مستقیمی با سیستم ایمنی بدن دارد ، مصرف درست و منظم آن بسیار ضروری است.

جدول موجود براساس دستورالعمل وزارت بهداشت برای مصرف مکمل یاری ویتامین D است.

با توجه به ارتقا سیستم ایمنی بدن در این روزها، حتما با مشورت پزشک معتمد خود ، مصرف اصولی این ویتامین را در برنامه خود و خانواده خود قرار دهید