

विटामिन डी के स्रोत



हम अपनी विटामिन डी की दैनिक केवल सूर्य की रोशनी से

आवश्यकता का अधिकतम हिस्सा प्राप्त कर सकते हैं।

विटामिन डी के अन्य स्रोत हैं :-

मांसाहारी - मछली, मछली का तेल, अण्डे का पीला भाग, तथा मांस।

शाकाहारी - मशरूम, विटामिन डी युक्त दूध, विटामिन डी युक्त अनाज, विटामिन डी युक्त पनीर।

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

