



::

怀孕期间可以吃生菜吗？

1 min to read

✖
阅读数

ବ୍ୟାକ୍ସିନ୍

ବ୍ୟାକ୍ସିନ୍ କିମ୍ବା ବ୍ୟାକ୍ସିନ୍ ଏକ ପରିପାଳନା କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଥିଲା
ଯାହାକୁ ବ୍ୟାକ୍ସିନ୍ ଏକ ପରିପାଳନା କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଥିଲା
କିମ୍ବା ବ୍ୟାକ୍ସିନ୍ ଏକ ପରିପାଳନା କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଥିଲା?

ବ୍ୟାକ୍ସିନ୍ କାର୍ଯ୍ୟ

ବ୍ୟାକ୍ସିନ୍ କାର୍ଯ୍ୟ ଏକ ପରିପାଳନା କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଥିଲା
ଯାହାକୁ 50% ଅଧିକତମ୍ଭାବରେ 3¹ ମାତ୍ରାମାତ୍ରାବରେ² ବ୍ୟାକ୍ସିନ୍(BMI)* ଏବଂ
କିମ୍ବା ବ୍ୟାକ୍ସିନ୍ ଏକ ପରିପାଳନା କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଥିଲା:

$$* \text{ବ୍ୟାକ୍ସିନ୍(BMI)} = \frac{\text{ଶରୀର}}{\text{ଶରୀର}} / [\text{ଶରୀର} (\text{ମିଟି})]^2$$

ବ୍ୟାକ୍ସିନ୍(BMI)	ବ୍ୟାକ୍ସିନ୍
<19	28.6-36.7
19-23.5	24.2-36
>23.5	15.6-31.7

ବ୍ୟାକ୍ସିନ୍ କାର୍ଯ୍ୟ ଏକ ପରିପାଳନା କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଥିଲା³ ଯାହାକୁ
ବ୍ୟାକ୍ସିନ୍ କାର୍ଯ୍ୟ ଏକ ପରିପାଳନା କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଥିଲା⁴

ବ୍ୟାକ୍ସିନ୍ କାର୍ଯ୍ୟ

ବ୍ୟାକ୍ସିନ୍ କାର୍ଯ୍ୟ ଏକ ପରିପାଳନା କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଥିଲା
ଯାହାକୁ D ଏକ ପରିପାଳନା କାର୍ଯ୍ୟ⁵ ଏକ ପରିପାଳନା କାର୍ଯ୍ୟ
ଏବଂ ଏକ ପରିପାଳନା⁶ ଏକ ପରିପାଳନା କାର୍ଯ୍ୟ (ବ୍ୟାକ୍ସିନ୍) ଏବଂ
ଏକ ପରିପାଳନା (ବ୍ୟାକ୍ସିନ୍) ଏକ ପରିପାଳନା କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଥିଲା
କିମ୍ବା

ବ୍ୟାକ୍ସିନ୍ କାର୍ଯ୍ୟ ଏକ ପରିପାଳନା କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଥିଲା
ଯାହାକୁ ଏକ ପରିପାଳନା⁷ ଏକ ପରିପାଳନା କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଥିଲା

ବ୍ୟାକ୍ସିନ୍	ମାତ୍ରା ⁸	ମାତ୍ରା ⁸	ମାତ୍ରା ⁹
7.9	18	27	9

ବ୍ୟାକ୍ସିନ୍ କାର୍ଯ୍ୟ ଏକ ପରିପାଳନା⁹ ଏକ ପରିପାଳନା¹⁰ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଥିଲା

دھائے دھائے دھائے دھائے DHA دھائے دھائے BB دھائے دھائے دھائے دھائے BB دھائے دھائے
دھائے دھائے دھائے دھائے

References:

1. Tam, C. H., Ma, R. C., et al. (2018). *Diabetologia*, 61(12), 2539-2548.
2. Wong, W., Tang, N. L., et al. (2000). *Journal of the American Dietetic Association*, 100(7), 791-796.
3. Kominarek, M. A., & Rajan, P. (2016). *The Medical clinics of North America*, 100(6), 1199-1215.
4. Harpsøe, M. C., et al. (2013). *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 131(4), 1033-1040.
5. Department of Health HK. دھائے دھائے دھائے. (2018.). Retrieved from https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/woman/15646.html
6. Kovacs CS. (2018). Endotext. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279173/>
7. The First Hong Kong Total Diet Study: Minerals. Centre for Food Safety. (2014). Retrieved from http://www.cfs.gov.hk/english/programme/programme_firm/files/Report_on_...
8. DRI. (2001). Washington, D.C.: National Academy Press.
9. Guideline: Daily iron and folic acid supplementation in pregnant women. Geneva: World Health Organization; (2012). Retrieved from <http://www.who.int/nutrition/publications/micronutrients/guidelines/dai...>