

Buug yar oo ku saabsan dhibcaha fiitamin D



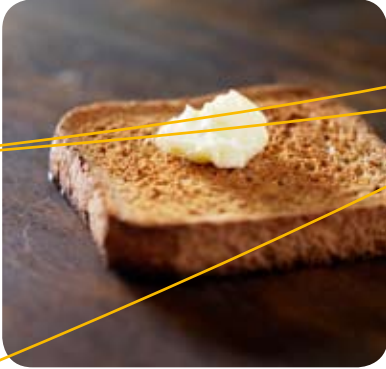


FOTO: Eva Hildén Smith

Waa maxey fiitamiin D?

Fiitamiin D waa fiitamiin aad muhiim ugu ah lafaheena jidhka iyo ilkaha. Fiitamiinadu waa waxyaalo jidhku u baahyahey si uu caadi ugu shaqeeyo. Fiitamiinada kala duwan waxey jidhkeena u leeyihiin muhiimado kala duwan- inkasta oo eynu wax aad u yar uga baahanahey.

Cuntada laga helo fiitamiin D:

Fiitamiin D waxa laga helaa kalluumadda baruurta badan leh sida laks, ørret, makarell iyo sild iyo taraanta. Waxa kale oo fiitamiin D laga helaa cuntada lagu darey fiitamiinkan sida subagga margariinta, smør iyo caanaha fudud ee la yidhaahdo ekstra lett lett melk.

Fiitamiin D laga helo qorraxda:

Fiitamiin D waa fiitamiin uu jidhkeenu sameyn karo. Mar-ka ey fallaadhaha qorraxdu ku dhacaan duubka jidhka ayuu jidhku sameeyaa fiitamiin D. Dadka jidhka madow leh waqti dheer ayuu u baahan yahey cadceed, si jidhku u sameeyo fiitamiin D la mid ah ka uu sameeyo dadka jidhka cad leh. Caruurta da'doodu ka yar tahey 1 sano waa in aaney toos ugu dhicin fallaadhaha qorraxdu.

Maxaa dhacaya haddii aanaad helin fiitamiin D kugu filan?
Fiitamiin D la'aantu waxey keentaa in lafuhu jilcaan oo ey qalloocsamaan (rakitt). Cudurka loo yaqaan rakitt waa cudur inta badan ku dhaca caruurta da'doodu tahey 6 bilood ilaa 2 sano, sidoo kale caruurta waaweyn iyo dadka waaweyna wuu ku dhici karaa cuddarkani.



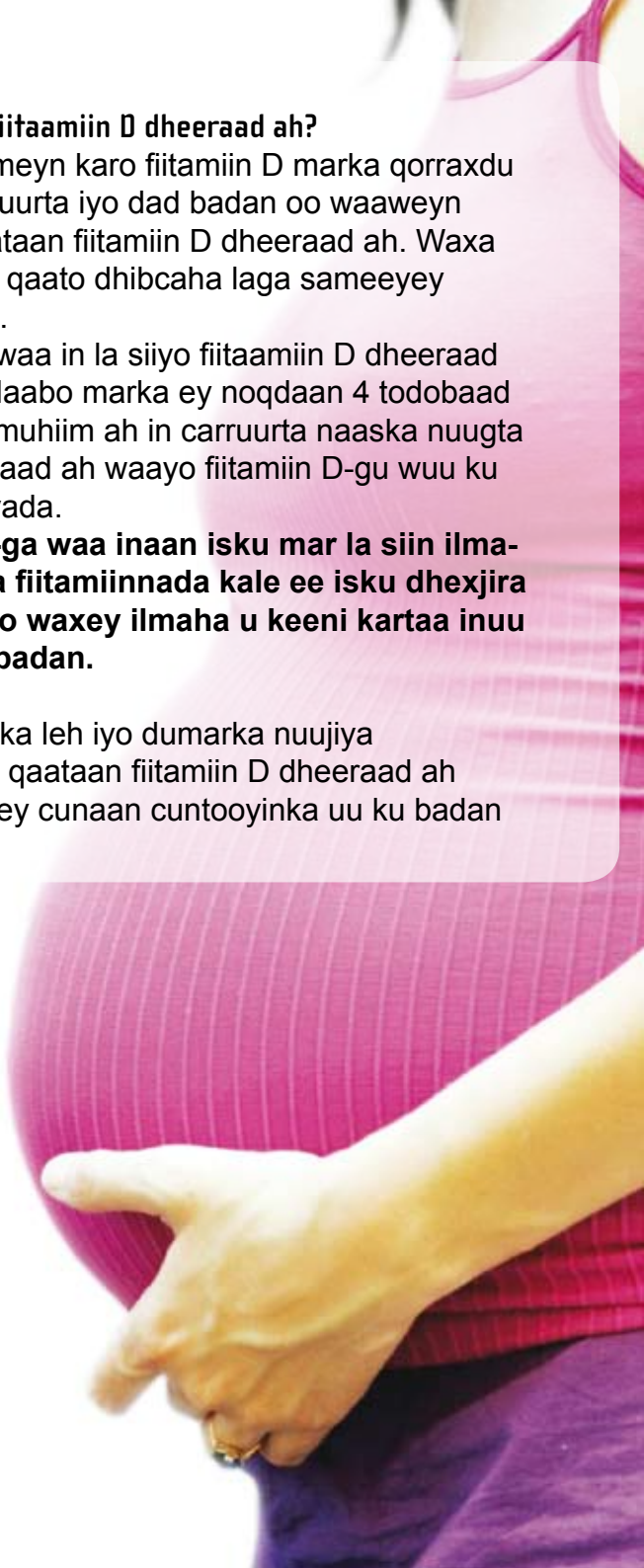
Yaa u baahan inuu qaato fiitamiin D dheeraad ah?

Inkasta oo uu jidhku sameyn karo fiitamiin D marka qorraxdu ku dhacdo, hadana carruurta iyo dad badan oo waaweyn ayaa u baahan iney qaataan fiitamiin D dheeraad ah. Waxa laga heli karaa haddii la qaato dhibcaha laga sameeyey fiitamiin D ama taraanta.

Dhammaan carruurta waa in la siiyo fiitamiin D dheeraad ah maalin walba laga bilaabo marka ey noqdaan 4 todobaad jir. Waxa kale oo aad u muhiim ah in carruurta naaska nuugta la siiyo fiitamiin D dheeraad ah waayo fiitamiin D-gu wuu ku yaryahey caanaha hooyada.

Dhibcaha fiitamiin D-ga waa inaan isku mar la siin ilma-ha qaata taraan amaba fiitamiinnada kale ee isku dhexjira oo dheeraad ah. Waayo waxey ilmaha u keeni kartaa inuu helo fiitamiin D aad u badan.

Sidoo kale dumarka uurka leh iyo dumarka nuujiya caruurta iyana waa iney qaataan fiitamiin D dheeraad ah maalin walba- waana iney cunaan cuntooyinka uu ku badan yahey fiitamiin D-gu.



Habka aad ilmaha u siineyso dhibcaha laga sameeyey fiitamiin D?
Ka hor inta aanaad ilmaha siin dhibcaha ah fiitamiin D-ga waa inaad akhrido warbixinta la socota quraarada yar ee ey ku jiraan dhibcaha fiitamiin D-gu.

Inta dhibcood ee aad siineyso ilmaha markiiba

- Sii ilmaha 5 dhibcood oo fiitamiin D ah maalin walba (waxey u dhigantaa 10 mikrogaraam oo fiitamiin D ah)
- Ku dhibci ilma afkiisa 5 dhibcood adiga oo si yara gudban u haya quraaradda

Dhibcaha waxa afka loogu dhibcin karaa si toos ah ama waxa loogu shubi karaa qaado, ama waxa loogu dari karaa cunto ama cabitaan.



Buuggan yar waxa laga dalban karaa
Helsedirektoratet
v/trykksakekspedisjonen:
E-post: trykksak@helsedir.no
Faks: 24 16 33 69 Tlf: 24 16 33 68
Ama bogga netka ee www.helsedir.no/ernaering.

 Helsedirektoratet

PB 7000 St. Olavs plass
Universitetsgata 2
0130 Oslo
Tel.: + 47 810 200 50
Faks: + 47 24 16 30 01