Macluumaadka faytamiin D ee bukaanada

Faytamiin D aad ayuu muhiim ugu yahay caafimaadka lafaha. Waxaa looga baahan yahay inay nuugto kaalshiyan iyo nafaqeeyayaasha kale ee cuntadeena oo caawisa inay lafaheenu xooganaadaan oo

Qaadashada kaabbida faytamiin D waxaa lagula talinayaa dadka aan heli karin faytamiin D ku filan

Ama

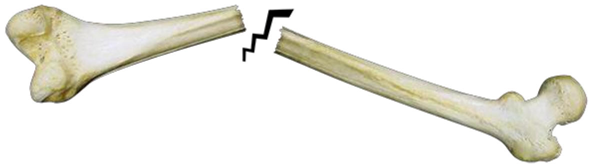
Kuwa loo aqoonsaday sidii oo ay leeyihiin heerarka hoose ee faytamiin D ee baadhitaanka dhiiga.

Dhinaanshaha Faytamiin D (heerar aad u hooseya oo faytamiin D ah)

Dhinaanshaha faytamiin D waxa uu dhacaa marka dadka aan lagula talin heerka faytamiin D in wakhti ah.

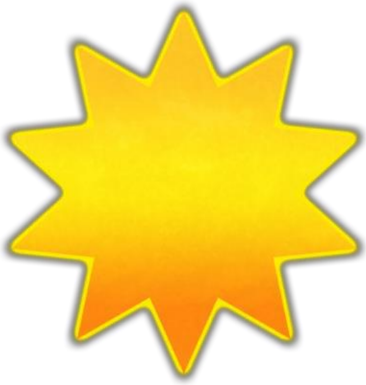
Dadka waa wayn ee leh heerarka aadka u hooseeya ee faytamiin D muddo dheer waxaa ku dhaca xaalada loo yaqaano jileeca lafaha (osteomalacia.

Xaaladan, kaalshiyamka waxa uu ka lumaa lafaha.



Lafaha way jilicsanaadaan oo xanuun yeeshaan iyo lafo jabay (dilaacyo) ayaa dhici kara dhaawac la'aan, muruqyadu sidoo kale way daciifaan iyaddoo adkaato in la socdo.

Carruurta leh heerka aadka u hooseeya ee faytamiin D waxaaku dhaca xaalad la mid ah oo loogu yeedho cudurka carruurta ee faytamiin D la'aanta kaas oo sidoo kale saameeya koriinka.



Ugu dhawaan dhammaan faytamiin D aynu helo waxaa lagu sameeyaa jidhkeena iyaddoo ka timid ilayska qorraxda (ilaa 90%), markaas baadhida jidhka ee qorraxda oo badbaado ah waa muhiim.

Keli wax aad u yar
ee faytamiin D waxay ka tgimaadaa cuntooyinka aanu cuno.

Si kastaba ha ahaatee, weli waa muhiim in la cuno cuntooyinka ka kooban faytamiin D sidii qaybta cuntadda dheeliga tiran.

Dadka qaarkood waxay khatar wayn ugu jiraan dhinaanshaha faytamiin D marka la barbar dhigo kuwa kale.
Tani waxay noqon kartaa sababtoo ah kuma soo saaraan faytamiin D ku filan oo ka timid qorraxda maqaarkooda guudkooda, sababtoo ah cuntaddoodu dheeliga tiran waxaa ku yar faytamiin D, ama isku darka labbadaba.

Qaabka ugu wanaagsan ee lagu kordhiyo heerarka faytamiin D badanka dadka waa wakhti lagu qaato dibadaha caadi ahaan bilaha xagaaga (Maarso ilaa Okbtoobar).

Si kastaba ha ahaatee, muddada dayrta/bilaha jiilaalka, waxaa lagu talinayaa inaan dhammaan teen qaadano 10cmg oo kaabbida Faytamiin D ah Gudaha Ingiriiska qoraxda aad ayay u xoogan tahay 11 subaxnimo - 3 galabnimo.

Muddada wakhtigan badanka dadku waxay samayn karaan faytamiin D ku filan iyagoo dibada u baxaya muddooyin gaagaaban oo ka tegaya keliya aagaga maqaarka inta badan ay gaadho iyaddoo daboolan (sida cududaha, gacamaha ama lugaha hoose).

Muddada wakhtigan waa muhiim in la iska ilaaliyo kiriimka qorraxda loo marsado.

In badan gaadhida qorraxda ee jidhka (tusaale keenaysa gubashada ama maqaarka oo madoobaada) qaab wanaagsan uma aha oo lagu helo faytamiin D.

Waa muhiim in laga hubiyo maqaarku si caadi ah isbeddelo kasta (sida isbeddelada finanka maqaarka dhaca todobaadyo in kabadan ama dhowr bilood) oo arag Dhakhtarkaaga haddii aad baadho isbeddelo kasta.

Ilayska qorraxda

Kalluunka saliida leh (sida sardiinka, herinka, salmoonka iyo makareerlka),

Cuntooyinka ka kooban qadar yar oo faytamiin D ah waxaa ka mid ah:

- Beerka, qaybta jaallaha ukunta, mashruumka, jiista, caanada iyo subaga (qadar kasta oo yar)

- Cuntooyinka nafaqada lagu daray (ay ku jirto qayb subaga samayska ah iyo badarka quraacda gudaha Ingiriiska)

- Isku day inaad ku darto cuntooyinka si caadi ah sida qaybaha cuntadda caafimaadka leh ee dheeliga tiran si ay uga sare marto heerarkaaga faytamiin D.

Cuntooyinkee ayay fiitamiin D ku jirtaa?

Xageen ka heli karaa kaabbida fiitamiinka D?

Haddii uu ku aqoonsaday xirfad yaqaankaaga caafimaadka inuu khatar ugu jiro fiitamiin D hoose waxaa lagugula talin doonaa inaad qaadato kaabbida fiitamaan D.

Waa inaad sidoo kale raacdo talada ah hekida qorax badbaado leh oo aa disku daydo inaad cunto cuntooyinka ka koobaan faytamiin D sidii qab cuntadda dheeliga tiran.

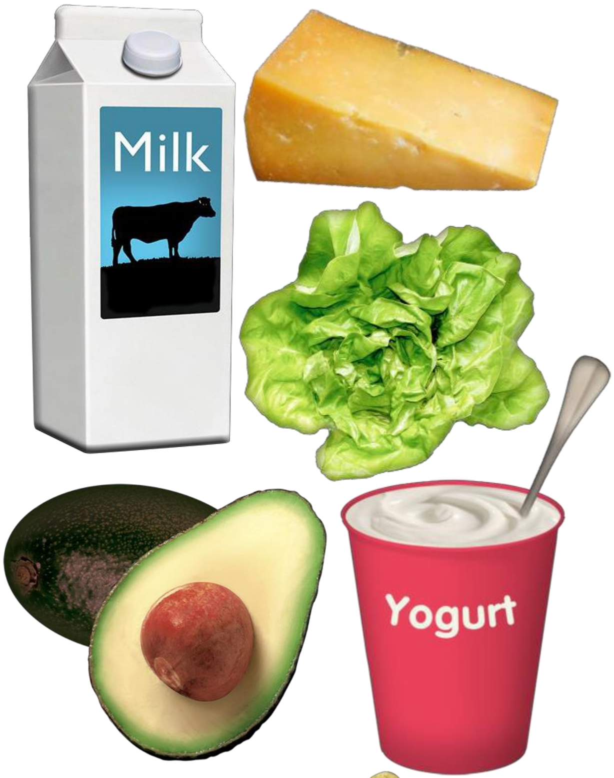
Kaabbida fiitamiinka ah waxaa laga heli karaa farmasiiyada, badanka subarmaarkedada iyo dukaanada cuntooyinka caafimaadka leh.

Haddii ad uur leedahay, naas nuujinayso ama aad leedahay carruur ka yar shan sano, waxaad awood u yeelan kartaa inaad hesho kuwan bilaashka ah ama inaad kaga iibsato qiime hoose xarunta carruurta maxaliga ah.

Waydii ummulisadaada ama booqdaha caafimaadka wixii macluumaadka ku saabsan Bilowga caafimaadka leh ee faytamiinada iyo halka ay tahay xaruna carruurta ugu dhow.

Kaalshiyam

Kalshiyamka sidoo kale waxay muhiim u tahay ilkaha xoogan iyo lafaha.



Badanka dadka waxay awoodaan inay helaan kaalshiyam ku filan dhexda cunida caafimaadka leh.

Qadarka lagu taiyey ee maalinlaha ah ee kaalshiyamka kala duwan, tusaale oo leh da'da, laakiin 700mg maalinle way ku filan tahay inay buuxiso shuruudaha ugu dhawaan dhammaan dadka wa awayn.

Tusaalooyinka cuntadda ay ku badan tahay kaalshiyamka waa; caanada, caano fadhiga, jiista iyo waxyaabaha kale ee caanaha laga keeno, khuddaarta caleenta cagaaran, fuulka sooyaha, toofuuga iyo midhaha qolofta leh.

Waxaad ka heli kartaa macluumaadka dheeradka ah bogga soo socda:

https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/calcium/