

Muhiimadda ay Fitamiin D-gu ku leeyahay cuntada



Cunto caafimaad leh oo waqtigeeda ah ayaa kaa caawin karta kor u qaadida caafimaadkaaga maanta iyo, sanadaha soo socda.

Faytamiin D waa nafaqo uu jirku uga baahan yahay hawlo badan oo muhiim ah:



Caawinta nuugista calcium, fosfooraska, iyo nafaqooyinka kale



Qaabaynta iyo taageeridda lafaha iyo murqaha xooggan



Caawinta ka hortagga caabuqyada iyo cudurrada (caga-milifka)



Faytamiin D waxa ka soo saaraa maqaarka falgalka iftiinka altarafayladka ee qorraxda waxaana sidoo kale laga helaa cuntooyinka qaarkood kudhaca iftiinka qorraxdu waxay kordhisaa halista kansarka maqaarka, wayna adagtahay in laga helo fitamiin D ku filan ilaha dabiiciga ah ee cuntada oo keliya.

✓ Kaabista fitamiin D-ga maalinlaha ah ayaa lagula talinayaa dhallaanka cabba caanaha naaska ama isku darka caanaha naaska iyo caanaha gasacadda. La hadal bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga si aad u ogaato haddii iyo inta ay lagama maarmaan tahay kabitaanka fitamiin D-ga.



✓ Faytamiin D waxay kujiraan caanaha gasacadda. Dhallaanka isticmaala caanaha gasacadda kaliya uma baahna kabitaan dheeraad ah.

✓ Carruurta yaryari waxa laga yaabaa inay u baahdaan inay sii wadaan qaadashada kabka fitamiin D da'da 12 bilood ka dib.

KAHEL NAFAQADAADA CUNNOOYINKA WIC*!

Heedka quraacda ee lakaabay, caanaha, yoogadka, ukun, cabitaanka soyaadka lakaabay, casiirka liinta ee lakaabay iyo boqoshaada.

*Barnaamijka Nafaqada Kaabista ee u Gaarka ah Haweenka, Dhallaanka, iyo Carruurta



Ka eeg cuntooyinka kale ay ku jirto fitamiin D.
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-Consumer/>