



## بلاوکراوهی زانیاری هاوالاتی: فیتامینهکان.

ئهم بلاوکراوهیه پهره‌ی پئ دراوه بۆئوه‌ی له‌گه‌ڵ دابینکردنی ته‌واوکاری مه‌لتی فیتامین و فیتامین D بروت بۆ که‌سانی گه‌وره - که ئه‌وانه هه‌مووی دراون به بانکی خۆراکی ناوچه‌که له‌لایهن ئه‌نجومه‌نی شاره‌وانی بیرمینگهامه‌وه، وه‌ک به‌شیک له وه‌لامدانه‌وه‌ی ئیمه بۆ فایروسی کورونا (کوڤید-19).

### فیتامینهکان:

زۆربه‌ی خه‌لک پنیوستیان به ته‌واوکاری فیتامینهکان نییه و ده‌توانن هه‌موو ئه‌و فیتامین و کانزایانه‌ی که پنیوستیان پنیانه له‌ریگه‌ی خۆراک خواردنی ته‌ندروست و جۆری خۆراکی هاوسه‌نگه‌وه ده‌ست بکه‌وێت.

فیتامین و کانزاکانی وه‌ک ئاسن، کالسیۆم و فیتامین C، پیکه‌ته‌ی خۆراکی بنه‌ره‌تین که له‌شت به‌بری بچووک پنیوستی پنیانه بۆئوه‌ی به‌شیه‌یه‌کی ریکوپیک کار بکات. زۆر که‌س ته‌واوکاری خۆراک به‌کار ده‌هێنن به‌لام به‌کاره‌ینانی زۆر یان به‌کاره‌ینانی بۆ ماوه‌ی دوردریژ، بۆ هه‌یه زیانبه‌خش بیت.

بری راسپێردراوی ژمی ریکه‌پێدراوی نیشتمانی هه‌یه بۆ فیتامین بۆ که‌سانی گه‌وره، ژنانی دووگیان و منالان. ئه‌وه زۆر جار وه‌ک 'RDA' نیشان ده‌دریت له‌سه‌ر ئه‌و قوتوه‌ی که تیییدا ده‌فرۆشرین، که له‌ویدا بری فیتامینه‌که به شیه‌یه‌کی ناسایی له‌شیه‌ی ریزه‌ی سه‌دیدا راگه‌یه‌ندراوه.

### ده‌رمانی ته‌واوکاری فیتامین D:

له ده‌وروبه‌ری کۆتایی مانگی سێوه هه‌تا کۆتایی مانگی نو، زۆربه‌ی خه‌لک ده‌توانن هه‌موو ئه‌و فیتامین D به‌ی که پنیوستیان پنیانه له‌ریگه‌ی تیشکی خۆرمه‌ به‌ده‌ست به‌هێنن له‌سه‌ر پنیستیان و له خواردنی جۆری خۆراکی هاوسه‌نگه‌وه.

به‌لام له‌گه‌ڵ ئه‌وه‌شدا، له‌ماوه‌ی پایز و زستاندا، پنیوستیت به‌وه ده‌بیت که فیتامین D له جۆری خۆراکه‌وه به‌ده‌ست به‌هێنیت، چونکه تیشکی خۆر ئه‌وه‌نده به‌هێز نییه که له‌شت فیتامین D دروست بکات.

چونکه کاریکی سه‌خته بۆ خه‌لک که بری پنیوست له فیتامین D به‌ته‌نها له خۆراکه‌وه به‌ده‌ست به‌هێنن، هه‌موو که‌س (به ژنانی دووگیان و ئه‌وانه‌شوه که شیرێ خۆیان ده‌دن به کۆرپه) ده‌بیت بیر له‌وه بکه‌نه‌وه که بریکی ته‌واوکاری 10 مایکروگرامی فیتامین D بخۆن له‌ماوه‌ی پایز و زستاندا.

ئەم كەسانەى كە زۆر ناچنە بەر خۆر - وەك ئەوانەى كە ھەر لە مالمەن، لە دەزگاپەكى وەك خەلۆتەگەى پىراندا دەژىن، يان بە شىوہىەكى ئاسابى جۆرە جلو بەرگىك لەبەر دەكەن كە كاتىك دەروەنە دەروە زۆر بەى پىستىيان دادەپۆشنىت - دەبىت پرىكى تەواوكار وەربگرن كە 10 مايكروگرام فىتامىن D ى تىدا بىت. دە مايكروگرام (400 يەكەى نىودەولەتى) فىتامىن D لە رۆژىكدا لەنئوان مانگى دە و سەرەتاي مانگى سىدا راسپارە دەكرىت بۆ پاراستنى ئىسك و ماسولكەكانت بەشىوہىەكى تەندروست.

ھەندىك راپۆرت ھەبوو دەربارەى فىتامىن D كە مەترسى كۆفىد- 19 كەم دەكاتەو. بەلام لەگەل ئەوشدا، لە ئىستادا بەلگەى پىويست بەدەستەو نىيە بۆ پالېشتكردى خواردى فىتامىن D بۆ چارەسەركردى كۆفىد- 19.

خواردى برىكى زۆر زۆرى تەواوكارى فىتامىن D بۆ ماوہىەكى دورودرئۆ بۆى ھەيە بىنتە ھۆى كۆبوونەوہى برىكى زۆر زۆرى كالسىيۆم لە لەشدا (ھايپەركالەسىميا). ئەوہ بۆى ھەيە ئىسكەكان لاواز بكات و زيان بە گورچىلەكان و دل بگەيەنىت.

زىاتر لە 100 مايكروگرام (4,000 يەكەى نىودەولەتى) فىتامىن D مەخۆ لە رۆژىكدا، چونكە دەشئىت زيانبەخش بىت. ئەوہ بەسەر كەسانى گەورەدا دەچەسىت، بە ژنانى دووگيان و ئەوانەشەو كە شىرى خويان دەدەن بە كۆرپە و بەسالاجوانەوہ، لەگەل ئەو منالانەى كە تەمەنيان لەنئوان 11 بۆ 17 سالدایە.

### زانبارى زىاتر بەدەست بەننە لەسەر فىتامىنەكان:

دەتوانىت لەسەر مألپەرى NHS زانبارى زىاتر دەربارەى فىتامىنەكان بخوئىتەوہ:

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

ژنانى دووگيان و منالى ورد ھەر وەھا دەتوانن فىتامىنى بى بەرامبەر وەربگرن لەرىگەى قاوچەرى بەرنامەى نىشتمانى سەرەتايەكى تەندروستەوہ. دەتوانىت زانبارى زىاتر دەستگىر بىت سەبارەت بە چۆنەتى دەستراگەشتن بەوہ لە:

<https://www.healthystart.nhs.uk/> .

### ھۆشدارى:

ئەگەر ھەر حالەتتىكى تەندروستىت ھەيە، تەكايە بەر لە بەكار ھىنانى ھەر تەواوكارىكى فىتامىن رىنمايى لە دوكتۆرەكەت وەربگەر.

لە میدىاي كۆمەلایەتىدا شوئىنمان بکەوہ لە:

[twitter.com/healthybrum](https://twitter.com/healthybrum) .

[facebook.com/healthybrum](https://facebook.com/healthybrum) .

[instagram.com/bcchealthybrum](https://instagram.com/bcchealthybrum)

[youtube.com/channel/UC3RlwgKB6ehKvOCb7QbSf1Q](https://youtube.com/channel/UC3RlwgKB6ehKvOCb7QbSf1Q)