

# warqadda xaqiiqda macluumaadka waddaniga: feetamiinada.

Warqaddaan xaqiiqada waxaa loo diyaariyey inay raacdo bixinta xoojiyayaasha feetamiinada noocyada badan iyo feetamiinka D ee loogu talo-galay dadka qaan-gaarka ah – kuwaas oo dhamaantood la siiyey meelaha Kawnsilka Magaalada Birmingham cuntada geeyo oo ku qaybiyo, taasoo qayb ka ah jawaabtayada korona fayraska (COVID-19).

## **Feetamiinada:**

Dadka badankiisu uma baahna inay qaataan xoojiyayaal feetamiin oo waxay ka heli karaan dhamaan feetamiinada iyo macdanta ay u baahan yihiin iyagoo cuna cunto caafimaad leh oo isu dheelli-tiran.

Feetamiinada iyo macaadinta sida birta, kaalsiyamta iyo feetamiin C waa nafaqooyin lagama maarmaan ah oo jirkaagu uga baahanyahay cadad yar si uu ugu shaqeeyo si haboon. Dad badan baa waxay doortaan inay qaataan xoojiyayaal laakiin iyadoo in badan oo xoojiyayaal ah la qaato, ama la qaato muddo dheer, waxay noqon kartaa mid wax dhimaal leh.

Waxaa jira qiyaas feetamiinadaan ah oo heer qaran la isugu waafaqay looguna taliyey inay qaataan dadka qaan-gaarka ah, dumarka uurka leh iyo carruurta. Qiyaastaan waxaa badanaa lagu muujiyaa 'RDA' oo ku qoran dhinaca weelka lagu iibinayo, meesha cadadka feetamiinta caadiyan lagu sheego boqolley ahaan.

## **Xoojiyaha feetamiin D:**

Laga bilaabo qiyaas ahaan dhamaadka bisha Maarso ilaa dhamaadka bisha Sebteembar, dadka badanki waxay ka helaan dhamaan feetamiin D-da ay u baahanyihiin ilayska qorraxda ee ku dhacaysa jirkooda iyo cunista cunto isu dheelli-tiran.

Hase yeeshee, xilliyada dayrta iyo jiilaalka dhexdooda, waxaad u baahantahay inaad ka hesho feetamiin D cuntada aad cunaysid, waayo qorraxdu ma laha xoog ku filan in jirkaagu sameeyo feetamiin D.

Maadaama ay ku adagtahay in dadku feetamiin D ku filan ay ka helaan cuntada kaliya, qof kasta (oo ay ku jiraan dumarka uurka leh iyo kuwa nuujinaya) waa

inay ku fakaraan inay qaataan maalin kasta xoojiye ay ku jirto 10 micrograms oo ah feetamiin D wakhtiyada dayrta iyo jiilaalka gudahooda.

Dadka badanaa aan qorraxda arag – sida kuwa aan guryaha ka bixin, kuwa ku nool meelo la maamulo sida guryaha daryeelka, ama kuwa caadiyan xidha dharka daboola jirkooda badanki marka ay banaanka u baxaan – waa inay qaataan maalin kasta xoojiye ay ku jirto 10 micrograms oo ah feetamiin D. Toban micrograms (400 IU) oo feetamiin D ah maalin kasta inta u dhexaysa Oktoobar iyo horaanta Maarso ayaa lagu taliyaa si loogu ilaaliyo caafimaad qab lafaha iyo murqaha.

Waxaa jirey warbixinno ku saabsan in feetamiin D yareeyo khatarta COVID-19. Hase yeeshee, ma jirto wax caddayn buuxda ah oo taageeraysa in qaadashada feetamiin D ka hortagto ama daaweyso COVID-19.

Qaadashada xoojiyayaal badan oo ah feetamiin D wakhti dheer waxay keentaa inuu ku samaysmo jirka kaalsiyam badan (hypercalcaemia). Tani waxay diciifin kartaa lafaha waxayna wax yeeli kartaa kalyaha iyo wadnaha.

Ha qaadnin wax ka badan 100 micrograms (4,000 IU) oo feetamiin D ah maalintii, waayo waxay yeelan kartaa wax dhimaal. Tani waxay qusaysaa dadka qaan-gaarka ah, oo ay ka midka yihiin dumarka uurka leh iyo kuwa nuujinaya iyo waayeelka iyo carruurta da'doodu tahay 11 ilaa 17 sano jir.

### **Ogow xog intaa dheer oo ku saabsan feetamiinada:**

Waxaad xog intaa dheer oo ku saabsan feetamiinada ka akhrin kartaa bogga internetka ciwaankiisu yahay: <https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/> .

Dumarka uurka leh iyo carruurta waxay kaloo ka heli karaan feetamiinno bilaash ah Nidaamka Foojarka Bilow Caafimaad qaba ee heer qaran. Sidii aad ku heli lahayd waxaad ka ogaan kartaa ciwaankaan internetka: <https://www.healthystart.nhs.uk/> .

### **Digniin:**

Haddii aad wax cudur ah qabtid, fadlan talo ka raadso dhakhtarkaaga ka hor inta aadan qaadan wax xoojiyayaal ah.

### **Nagala soco is-gaarsiinta bulshada ee ah:**

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

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

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

[youtube.com/channel/UC3RIwgKB6ehKvOCb7QbSf1Q](https://youtube.com/channel/UC3RIwgKB6ehKvOCb7QbSf1Q)