



## چۆن بتوانیت ریژهی فیتامین D بپاریزیت- زانیاری بۆ کهسانی پیگه‌یشتووکه چاره‌سهری فیتامین D یان وەرگرتوووه به‌هۆی نزمی یان کهمی و بیتوانایی ریژهی فیتامین D

پاشکۆکانی (ته‌واوکاریه‌کانی) ماوه دریزی فیتامین D چی تر وه‌کوو ره‌چه‌ته‌ی پزیشک پئیشنار ناکریت له داربیشیر Derbyshire له‌به‌رنه‌وه پنیوسته که‌له‌ده‌روهه بگردریت له‌به‌ر روشنایی رینماییه‌کانی وه‌زاره‌تی ته‌ندروستی

• ته‌واوکاریه‌کانی فیتامین D به‌شیه‌یه‌کی به‌رده‌وام به‌کاربهینه. ئەمانه له‌ده‌رمانخانه‌کان، دوکانه‌کانی خواردنی ته‌ندروستی هه‌روه‌ها سوپه‌رمارکته‌کاندا ده‌ست ده‌که‌ون بۆ نه‌وه‌ی تۆ بیان کریت، هه‌مو نه‌و پاشکۆی فیتامینه‌ی که له 1000 یه‌که پیکهاتوووه واته (25 مایکۆگرام) هه‌رزانه‌تره بۆ کرین له‌و پاشکۆی فیتامینه‌ی که له 400 یه‌که پیکهاتوووه واته (10 مایکۆگرام) یان له‌و پاشکۆی فیتامینه‌ی که له 800 یه‌که واته (20 مایکۆگرام) پیک هاتوووه و گونجاوتریشه بۆ بارودۆخی تۆ. ئەمانه به‌شیه‌یه‌کی ناسایی نرخه‌که‌ی که به‌شی یه‌ک مانگ بکات له 1£ کمتره. تکایه ره‌چاوی نه‌وه بکه که هه‌ندیک نافه‌رت ده‌توانن که فیتامینه هه‌مه‌چه‌شنه‌کان که فیتامین D یشیان تێدایه به‌ده‌ست بخهن به‌خۆرای ئه‌گه‌ر ئه‌وان دووگیان بن یان شیریی خۆیان بدن به منداله‌کانیان له‌ریگه‌ی به‌رنامه‌ی Healthy Start ده‌ستپێکردنی ته‌ندروستی. سه‌ردانکاری ته‌ندروستی تۆ یان ده‌رمانخانه‌ی ناوچه‌که‌ت ده‌توانیت زانیاری زیاتر پێدات.

• به‌به‌رده‌وامی خۆت بخه‌ره به‌ر تیشکی خۆر. ئەمه زۆر گرنگه که لێدانی خۆره‌که هه‌تا ده‌توانیت با سه‌لامه‌ت بیت. زۆر خه‌لک ده‌توانن که ریژه‌ی پنیوستی فیتامین D وهر بگرن به‌وه‌ی که له‌ده‌روه‌ه له‌ رۆژیکی خۆردا بۆ ماوه‌یه‌کی کهم خۆیان ده‌خه‌نه به‌ر خۆر به‌ شیه‌یه‌ک که ده‌ست و قۆل و خوارقاچیان دانه‌پۆشرا بیت هه‌روه‌ها به‌ بی به‌کاره‌ینانی دژمخۆر (پاریزه‌رمانی خۆر) له‌ کۆتایی مانگی مارچ (مارت) یان سه‌ره‌تای مانگی ئه‌پریل (نیسان) هه‌تا کۆتایی مانگی سێپتیمبه‌ر (ئه‌یلوول)، به‌تایه‌تی له‌نیوان کاتژمێر 11 ی سه‌رله‌به‌ینایی بۆ کاتژمێر 3 ی سه‌رله‌نیاره. هه‌تا ئێستا به‌ته‌واوه‌تی نه‌زانراوه که چه‌ند کات پنیوسته که له‌به‌ر خۆردابیت بۆ نه‌وه‌ی که ریژه‌ی پنیوستی فیتامین D وهر بگرن به‌شیه‌یه‌ک که پێداویستییه‌کانی له‌شمان پر بکاته‌وه. ئەمه‌ش له‌به‌رنه‌وه‌ی که کۆمه‌لێک هۆکار هه‌ن که کاریگه‌رییان هه‌یه له‌سه‌ر دروست بوونی فیتامین D، و‌ه‌کوو ره‌نگی پنیستی تۆ یان چه‌نده پنیستت ده‌رده‌خه‌یت له‌به‌ر خۆر. به‌لام پنیوسته که وریابیت که خۆت نه‌سووتنیست له‌به‌ر خۆردا، له‌به‌رنه‌وه ناگات له‌خۆت بیت که خۆت دابپۆشیت، یان پنیستت بپاریزیت به‌ به‌کاره‌ینانی دژمخۆر، پێش نه‌وه‌ی که پنیستت سور ببیته‌وه یان بسوتیت. خه‌لکانیک که پنیستیان ره‌شه، و‌ه‌کوو خه‌لکی ئه‌فریقی یان کهسانی ئه‌فریقی ناوچه‌کانی ده‌ریای کاریبی یان کهسانییک که به‌رچه‌له‌ک خه‌لکی باشوری ئاسیان، ئەمانه پنیوستیان به‌وه‌یه که کاتیکی زۆرتر له‌به‌ر خۆردابن بۆ نه‌وه‌ی هه‌مان ریژه‌ی فیتامین D به‌ده‌ست بخهن که‌که‌سانیکی تری پنیست رۆنتر به‌ده‌ستی ده‌خهن.

• نه‌و خواردنانه بخۆ که ریژه‌یه‌کی به‌رز ی فیتامین D تێدایه و‌ه‌کوو به‌شیک له‌ راگرتنی هاوسه‌نگی خواردن، بۆ نمونه

- زه‌ردینه‌ی هێلکه
- خواردنه پته‌وه‌مان (مقه‌وبیه‌کان) و‌ه‌کوو- رۆنی رووه‌کی، ماستی رووه‌کی، شیریی رووه‌کی، شیریی بادهم، هه‌ندیک له‌ شه‌ربه‌تی پرته‌فأل و هه‌ندیک سیریاڵ (خواردنی دانه‌پۆله) ی به‌یانیان
- جگه‌ر
- قارچک
- ماسی چه‌ور- و‌ه‌کوو ماسی سه‌له‌مۆن، ساردینس، هیرینگ، ماکیریل و تونا
- گۆشتی سوور
- په‌نیری نیتالی ریکوتا

هه‌روه‌ها زانیاری زیاتر ده‌رباره‌ی فیتامین D له‌لایه‌ن NHS ده‌توانریت به‌ده‌ست بکه‌ویت له‌سه‌ر ئینته‌رنه‌ت له‌م لینکه‌ی خواره‌وه:

NHS Choices Vitamin D <http://www.nhs.uk/Conditions/vitamins-minerals/Pages/Vitamin-D.aspx>

