چۆن ڤیتامین D مان دەستدەکەوێت لە وەرزی زستاندا؟

لەگەڵ هاتنی وەرزی زستان، لە زۆرێک لە وڵاتانی جیهاندا، تیشکی خۆر کەمتر بە مرۆڤەکان دەگات کە سەرچاوەی سەرەکی دەستکەوتنی ڤیتامین Dیە، هەر بۆیە دەستکەوتنی لەسەرچاوەی دیکەو دەبێتە کارێکی پێویست.

پێگەی مایە کلینیکی تەندروستی بۆاویکردووەتەو، "ڤیتامین D یەکەکە لە ڤیتامینە گرنگ و پێویستەکان بە جەستەی مرۆڤ و دروستکردنی ئەسکی بەهێز و پارێزگاریکردنی، هاوکات ئەرکێکی دیکەی ئەوەیە بۆیە ئەو ڤیتامینە جەستە ناتوانێت کالسیۆمی پێویست هەڵبمژێت و دژە هەوکردنە و بەرگری جەستە بەهێز دەکات و ماسوولکە پتەو دەکات".

دکتۆر ماری ڤان دەر، لە زانکۆی مەمفیسی ئەمریکا دەڵێت، "کەشی ڤیتامین D ئەوەیە کە بە ئاسانی دەست ناکەوێت لە خۆراکی ڕۆژانەو چونکە لە زۆر خۆراکدا نییە."

ماسی سەلمۆن و تونا و سەردین باشترین سەرچاوەکانی ڤیتامینەکەن، سپێنەی هێلکە و پەنیر و جگەری

مانگا و قارچکیش بەکی کەمیان تەدایە، بە نمونە ژەمەکی سەلەمەن IU 570 لەخەدەگرێت و هەلکەیەکی گەورەی مریشکیش IU 44.

بە گوێرەی پێگەکە، بەی پەشنیارکراوی ڤیتامین D رۆژانە بریتییە لە 400 ئای یو کە یەکەیەکی نەودەوەتی، بە منداڵانی تا 12 مانگ، 600 ئای یو بە ئەوانەی تەمەنیان لە نێوان یەک بە 70 ساڵدایە، 800 ئای یو بە کەسانی سەروو 70 ساڵ.

بەیە ئەگەر کەسێک هەست بکات کەمی ئێم ڤیتامینەی هەیە دەبێت بەشوێی تەواوکاری وێری بگرێت پاش پشکنین و بە راوێژی پزیشک