

# Feetamiin D ga ilmaha

## Muxuu feetamiin D muhiim u yahay?

Feetamiin D:

- Wuxuu gacan ka gaystaa adkeynta lafaha iyo kahortagga xanuunka lafo qalooca. Xanuunka lafo qalooca waa jileeca iyo daciifida lacagaha ilmaha ku yimaada.
- Wuxuu gacan ka gaystaa milida kaalshiyaamka iyo foosfaraaska.
- Wuxuu caawiyaa helitaanka wadne iyo waayirada dhiiga oo caafimaad qaba.
- Cilmi baaris ayaa muujinaysa in feetamiin D uu gacan ka geysan karo kahortagga cudurka, niyad jabka iyo cudurada kale.\*\*

## Meeqa feetamiin D ah ayay ilmuhu u baahan yihiin maalin kasta?

Feetamiin D waxaa lagu cabiraa cabirada caalamiga ah (IU). American Academy of Pediatrics (Machadka Maraykanka ee Caafimaadka Carruurta) ayaa ku talinayaa:

- Ilmaha kayar 12 billood ay u baahan yihiin 400 cabirada caalamiga ah oo fetaamiin D ah maalin kasta.
- Ilmaha socod baradka ah iyo ilmaha waawayn ayaa u baahan 600 cabirada caalamiga ah oo feetamiin D ah maalin kasta.

## Waa kuwee cuntooyinka uu ku jiro feetamiin D?

Cuntooyin aad u yar ayuu ku jiraa feetamiin D **dabiici ah**. Waxay kala yihiin:



Kaluunka Salmon

- saliida beerka cod (1 qaado = 1,360 cabirada caalamiga ah)\*
- kaluunka dufanka badan
  - kaluunka salmon (3 wiqiyadood oo la karshay – 570 cabirada caalamiga ah)\*
  - tuna (3 wiqiyadood, kалуunka ku qasacadeysan biyo = 40 cabirada caalamiga ah)\*
  - sardines (2 sardine, ku qasacadeysan saliid = 46 cabirada caalamiga ah)\*
- beerka lo'da (3 oz la karshay = 42 cabirada caalamiga ah)\*
- qaybta jaallaha ah ee ukunta (1 ukun wayn, la ridqay = 44 cabirada caalamiga ah)\*
- maashruumka, cad, ceeriin, la jeexjeexay, la dhiga qoraxda (1/2 koob = 366 cabirada caalamiga ah)\*

Feetamiin D ayaa **lagu daraa (lagu xoojiyaa)** cuntooyinka kale, kuwaan waxaa kamid ah:

- caanaha ilmaha (1 koob = 76 - 80 cabirada caalamiga ah [ka eeg qasaca; badeecooyinka ayaa kala duwan])\*
- caano, 2%, la adkeeyay (1 koobka = 120 cabirada caalamiga ah)\*
- badelka caanaha (soy, almond, boorash), la adkeeyay (1 koob = 100 -144 cabirada caalamiga ah)\*
- yooqad, bilaa sonkor ah, caanaha guud, la sifeeyay (ku dhawaad ½ koob = 31 cabirada caalamiga ah)\*
- seeriyaalka u diyaarsan in la cuno (1 cunto = 80 cabirada caalamiga ah)\*



Caano iyo maraqa ukunta/Changua

- casiirka oranjiga, la warshadeeyay (1 koob = 80 cabirada caalamiga ah)\*

Ilaa in ilmuhu cuno maahee cadad ka badan 3 wiiyadood oo salmon ah ama uu cabo shan 8 wiiyadood ah oo koob oo caano ah, way adag tahay inuu ka helo feetamiin D ku filan cuntada. Dhibcaha feetamiin ama kaabeyaasha feetamiin D ga ayaa lagu talinayaa inta badan dadka.

### Qof kasta ma u baahan yahay inuu cuno kaalmaatiga feetamiin D?

Waa muhiim inaad la hadasho Dhakhtarka Cuntada oo Ruqsad leh (RDN) ama dhakhtar caafimaad haddii aad su'aalo ka qabto cunista kaalmaatiga.

### Waa maxay noocyada kaalmaatiga ay tahay in ilmahaygu qaato?

Kalamaatiyada ayaa lagu heli karaa qaabab badan. Xaqiiji inaad akhrido calaamada oo aad raacdo tilmaamaha.

**Ilmaha dhashay:** Goojooyinka feetamiin D ga dareeraha ah ayaa lagu heli karaa si gaar aha ama ayagoo ku dhex jira feetamiinnada A, C ayroon, ama fluoride. Keliya adeeso goojo dhibciyaha ku yimaada daawada oo raac tilmaamaha ku qoran baakada.

**Carruurta:** Feetamiinnada la ruugi karo ee ay ku jiraan feetamiin D ayaa la heli karaa. Xajmiyada aad cunayso ayaa kala duwan noocyada kaladuwan. Raac tilmaamaha ku qoran baakada.

### Miyuusan ilmahaygu feetamiin D ku filan ka helayn qoraxda.

Dadka ayaa sameyn kara feetamiin D marka maqaarkooda ay ku dhacdo qoraxdu laakiin kani maaha il la isku halayn karo gobalka Washington. Maqaarku wuxuu sameeyaa wax yar, hadduuba jiro, oo feetamiin D ah cimilooyinka waqooyiga sida Washington, marka laga reebo bilaha xagaaga. Kareenka qoraxda, kaasoo muhiim noo ah si aan iskaga ilaalino kansarka maqaarka, ayaa sidoo kale saameeya cadadka feetamiin D ga dadku ka helayaan qoraxda. Sidaas awgeed iskuma haleyn karno inaan feetamiin D nagu filan ka helno kaasoo buuxinaaya baahiyaha maalin kasta.



### Cunugaygu feetamiin D xad dhaaf ah ma heli karaa?

Cilmi baarista hadda ayaa muujinaysa in uusan jirin khatarta helista feetamiin D aad u badan oo ka yimaada iskudarka qoraxda, cuntada, iyo kaalmaatiyada feetamiin D marka loo adeegsado cadadka lagu taliyay.

\*U.S. Department of Agriculture (Waaxda Beeraha Mareykanka), Adeegga Cilmi baarista Beeraha. [FoodData Central](#)

\*\*National Library of Medicine (NIH)

Machadkani waa bixiye fursad loo siman yahay.  
WIC cidna ma takoorto.

Dadka naafada ah, warqaddaan waxay kuheli karaan markay u codsadaan qaabab kale.  
Si aad u gudbisid codsi, fadlan soo wac 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Waxaa laga soo xigtay Barnaamijka Oregon WIC  
DOH 960-267 November 2024 Somali