

# ቫይታሚን ዲ ንውሉድኩም

## ቫይታሚን ዲ ኣገዳሲ ዝኹነ ስለምንታይ እዩ?

ቫይታሚን ዲ፡-

- ኣዕጽምቲ ድልዳላት ከኹነ ይሕግዝ ከምኡ'ውን ራኪተስ ንኸይፍጠር ይከላኸል። ሪኬትስ ኣብ ህጻናት ዝረከ ምልሰሰን ምድኻምን ኣዕጽምቲ እዩ።
- ኣብ ምስሓብ ካልሲየምን ፎስፈሮን ይሕግዝ።
- ጥዑይ ልብን ሰራውር ደምን ንኸህልወካ ይሕግዝ።
- ቫይታሚን ዲ ካብ ሕማም፣ ጭንቀትን ካልኣት ሕማማትን ንምክልኻል ከሕግዝ ከምዝኸእል መፅናዕትታት ይሕብሩ።\*\*

## ህጻናት ኣብ ነፍስ-ወከፍ መዓልቲ ከንደይ ዝኣክል ቫይታሚን ዲ የድልዮም?

ቫይታሚን ዲ ብዓለምለኸዊ ኣሃዱታት ይዕቀን። American Academy of Pediatrics (ኣመሪካዊ ኣካዳሚ ሕክምና ህጻናት) ከምዚ ይመክር፡

- ትሕቲ 12 ወርሒ ዝዕድሚኦም ሕጻናት ኣብ ነፍስ-ወከፍ መዓልቲ 400 ዓለምለኸዊ ኣሃዱታት ቫይታሚን ዲ የድልዮም።
- ንኣሸቱ ጁልዑን ዓባይቲ ጁልዑን ኣብ ነፍስ-ወከፍ 600 ዓለምለኸዊ ኣሃዱታት ቫይታሚን ዲ የድልዮም።



## ኣየኖት መግቢታት እዮም ቫይታሚን ዲ ዘለዎም?

ኣዝዮም ውሑዳት መግቢታት ብተፈጥሮ ቫይታሚን ዲ ኣለዎም። ንሳቶም ድማ እዞም ዝስዕቡ እዮም፡-

- ዘይቲ ጸላም ከብዲ ኮድ (1 ማንካ = 1,360 ዓለምለኸዊ ኣሃዱታት)\*
- ስብሒ ዘለዎ ዓሳ
  - ሳልሞንን (3 ኣውንስ ዝበሰለ = 570 ዓለምለኸዊ ኣሃዱታት)\*
  - ቱና (3 ኣውንስ፣ ብማይ ዝተዓሸጎ = 40 ዓለምለኸዊ ኣሃዱታት)\*
  - ሳርዲን (2 ሳርዲን፣ ብዘይቲ ዝተዓሸጎ = 46 ዓለምለኸዊ ኣሃዱታት)\*
- ጸላም ከብዲ ስጋ ከብቲ (3 ኣውንስ ዝበሰለ = 42 ዓለምለኸዊ ኣሃዱታት)\*
- ናይ እንቋቕሖ ኣታ ናይ ውሽጢ ብጫ (1 ዓብዪ፣ ዝተሓዋወሰ = 44 ዓለምለኸዊ ኣሃዱታት)\*
- ማሽሩም፣ ጸዕዳ፣ ጥረ፣ ዝተቐርጸ፣ ንUltraviolet (UV, ኣልትራቫዮሌት) ብርሃን ዝተቐልፀ (1/2 ኩባያ = 366 ዓለምለኸዊ ኣሃዱታት)\*

ቫይታሚን ዲ ኣብ ካልኣት መግቢታት ይውሰኹ (ዝተደልደለ)፣ እዚ ኣም ድማ፡-

- ናይ ዕሸላት ቀመም (1 ኩባያ = 76 - 80 ዓለምለኸዊ ኣሃዱታት [ቆርቆሮ ፈትሹ፣ ፍርያት ይፈላለዩ])\*
- ጸባ፣ 2%፣ ዝተደልደለ (1 ኩባያ = 120 ዓለምለኸዊ ኣሃዱታት)\*
- ኣማራጺ ጸባ (ሶዶ፣ ኣልሞንድ፣ ኦት)፣ ዝተደልደለ (1 ኩባያ = 100 -144 ዓለምለኸዊ ኣሃዱታት)\*
- ርግእ፣ ሕዋስ-ዘይብሉ፣ ምሉእ ጸባ፣ ዝተደልደለ (ኣስታት 1/2 ኩባያ = 31 ዓለምለኸዊ ኣሃዱታት)\*
- ድሉው ንመግቢ ዝኸውን ሰርያል (1 ምግቢ = 80 ዓለምለኸዊ ኣሃዱታት)\*
- ጽማቕ ኣራንሺ፣ ዝተደልደለ (1 ኩባያ = 80 ዓለምለኸዊ ኣሃዱታት)\*



ሶርባ ጸባን እንቋቕሖን/ቻንጉዋ

ሓዲ ቆልዓ ቁፋብ ልዕሊ 3 ኣውንስ ሳልሞንን እንተዘይበሉዎ ወይ ሓመሽተ 8 ኣውንስ ኩባያ ጸባ እንተዘይሰትዩ፣ ካብ መግቢታት ኣኹል ቪታሚን ዲ ከረከብ ኣጸጋሚ እዩ። ቫይታሚን ነጠብታ ወይ ቫይታሚን ዲ ተወሳኺ ንብዙሓት ሰባት ይምከር።

## ኩሉ ሰብ መመላእታ ቫይታሚን ዲ ከወስድ የድልዮ ድዩ?

ብዛዕባ ምውሳድ መመላእታት ሕቶታት እንተሃልዩኩም ምስ Registered Dietitian Nutritionist (RDN, ምዝገብ ከኢላ ኣመጋግባ) ወይ ወሃቢ ሕክምና ምዝርራብ ኣገዳሲ'ዩ።

## ውላደይ እንታይ ዓይነት መመላእታት ከወስድ ኣለዎ?

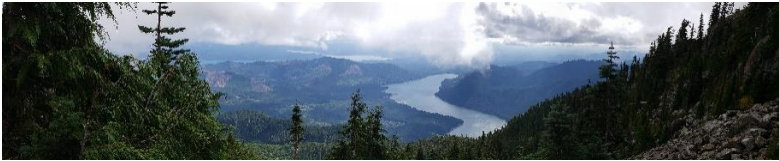
መመላከታታት ብብዙሕ መልክዕ ይርከቡ። ነቲ ምልክት ምንባብኩምን ነቲ መምርሒታት ምኽታልኩምን ርግጸኛ ኹኑ።

**ዕሽላት፦** ፈሳሲ ቫይታሚን ዲ ነጠብታታት ብውልቁ ወይ ከም ብዙሕ-ቫይታሚን ዘለዎ ምስ ቫይታሚን ኤ፣ ሲ፣ ኣይረን ወይ ፍሎራይድ ይርከቡ። ነቲ ምስቲ መድሃኒት ዝመጽእ ነጠብታ መግቢሪ ጥራይ ተጠቐሙ፣ ነቲ ኣብቲ መዕሸጊ ዘሎ መምርሒ ድማ ተኸተሉ።

**ቆልዑ፦** ቫይታሚን ዲ ዘለዎም ክሕየኹ ዝኸእሉ ብዙሕ-ቫይታሚን ዘለዎም ኣለዉ። መጠን ምግልጋል ኣብ መንጎ ምልክታት ይፈላለ እዩ። ኣብቲ መዕሸጊ ዘሎ መምርሒታት ተኸተሉ።

**ውላደይ ካብ ጸሓይ እኹል ቫይታሚን ዲ ክረከብ ኣይኸእልን ድዩ?**

ሰባት ቆርብቶም ንፀሓይ ምስተቐልዐ ቫይታሚን ዲ ክፈጥሩ ይኸእሉ እዮም ግን እዚ ኣብ ግዝኣት Washington ዘተኣማምን ምንጪ ኣይኮነን። ቆርብት ኣብ ከም Washington ዝኣመሰለ ሰሜናዊ ክሊማታት ብዘይካ ኣብ ኣዋርሕ ሓጋይ ውሑድ፣ እንተሃልዩ፣ ቫይታሚን ዲ ይሰርሕ። ናይ ቆርብት ካንሰር ንምክልኻል ኣገዳሲ ዝኾነ ናይ ጸሓይ መከላኸሊ ምጥቃም፣ ኣብ መጠን ቫይታሚን ዲ ሰባት ክጥቀምዎ ዝኸእሉ ጽልዎ ኣለዎ። ስለዚ መዓልታዊ ድሌታትና ንምምላእ እኹል ቫይታሚን ዲ ኣብ ምፍራይ ክንምርኮስ ኣይንኸእልን።



**ውላደይ ብዙሕ ቫይታሚን ዲ ክረከብ ይኸእል ድዩ?**

እዋናዊ መጽናዕትታት ከም ዝሕብርዎ፣ እቲ እተመሓላለፈ መጠን ቫይታሚን ዲ፣ ካብ ብርሃን ጸሓይን ምግብን ተወሳኺ ቫይታሚንን ብምውሳድ፣ ብዙሕ ቫይታሚን ዲ ናይ ምርካብ ሓደጋ ኸም ዘየለ ይሕብር።

\*U.S. Department of Agriculture (ከፍሊ ሕርሻ እሚራካ)፣ ኣገልግሎት ምርምር ሕርሻ።[ናይ መግቢ ዳታ ማእከላይ](#)  
\*\*National Library of Medicine (NIH)

እዚ ትካል እዚ ማዕረ ዕድል ዝህብ እዩ።  
Washington WIC ኣድልዎ ኣይገብርን።  
ዛም ስንክልና ዘለዎም ሰባት እዚ ሰነድ እዚ ብኸልእ መልክዕ ኣብ ዝድላ እዋን ክርከብ ይከእል።  
ሕቶ ንምቕራብ፣ ብኸብረትኩም ብ1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388) ደውሉ።  
ካብ ናይ Oregon WIC Program ዝተወሰደ  
DOH 960-267 ሕጻር 2024 Tigrinya

