

Ka dhig lafaha ilmahaaga kuwo xoog leh (adag) oo caafimaad qaba

Ilmihiinu wuxuu maanta baadhitaan iyo wadahadal la lahaa kalkaalisada ilmaha.

kalkaalisada ilmuhu waxay ku talisay, in ilmihiimu maalin walba qaato hal kiniin oo fiitamiin ah, kaasoo ay ku jirto 10 mikrogaraam oo D-fiitamiin ah (400 IE). Kiniinka fiitamiinku wuxuu caawinayaa in lafaha ilmihiinu dhismaan, sidaas ayeyna ku noqonayaan kuwo xoog leh oo caafimaad qaba.

D-fiitamiinada waxaa laga helaa cuntada aynu cunno iyo cadceeddu marka ay iftiimayso xagaaga ee ay maqaarka jidhka ku dhacdo. Way adag tahay in D-fiitamiin ku filan laga helo cuntada aynu cunno. Haddii uu qofku is dedo cadceeddu xagaagii ma gaadhayso gacmaha, lugaha iyo wejiga, oo jidhku ma samaynayo D-fiitamiin ku filan. Tani waxay khusaysaa oo kale, haddii maqaarka jidhku madow yahay. Marka uu qofka D-fiitamiin ka maqan yahay, wuxuu noqon karaa mid daallan oo waxaa xanuuna murqaha iyo lafaha.

Kiniinada fiitamiinka waxaa laga gadan karaa farmasiyada iyo meelo badan oo kale.