Office for Health Improvement & Disparities

ڤیتامین دی بانگەواز بۆ بەڵگە

ئێمە بۆچوونەکانی ئێوەمان دەوێت لەسەر چۆنیەتی باشترکردنی حاڵەتی ڤیتامین دی لە دانیشتوانی ئینگلتەرادا.

باکگراوند: ئۆفیسی برەودان بە تەندروستی و جیاوازیەکانی (OHID) بەدوای دیدی خەڵکە بۆ چۆنیەتی باشترکردنی دۆخی ڤیتامین دی دانیشتوان لە ئینگلتەرا، لە گەڵ ئەو پێشنیارانەی بەردەستن، هەروەها ئاماژەدان بە جیاوازی تەندروستی پەیوەندیدار و باشترکردنی دەرەنجامەکانی تەندروستی لە ڕێی زیادکردنی سوودەکانی ڤیتامین دی.

بانگەواز بۆ بەڵگەکان بۆ ماوەی ٦ هەفتە جێبەجێ دەکرێت و کراوەیە بۆ هەموو کەسێک کە تەمەنیان ١٦ ساڵ و زیاتر بێت. تۆ دەتوانی وەڵام بدەیتەوە وەک تاکێک، یان لە جیاتی ڕێکخراوێک.

ئێمە هانی تۆ دەدەین بۆ وەڵامدانەوە بۆ دڵنیابوون لەوەی پێشنیارەکانت بەهەند وەربگیرێن.

تۆ دەتوانیت بەشداری بکەیت لە بانگەوازەکە بۆ بەڵگەکان بە تەواوکردنی [ڕووپێوی ئۆنلاین](https://consultations.dhsc.gov.uk/6232fcb49ec44360f8538647).
هەروەها دەتوانرێت وەڵامەکان لە ڕێگەی ئیمەیڵەوە دابین بکرێن: vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk یان لە ڕێگەی پۆستەوە: Vitamin D call for evidence, Department of Health and Social Care, 39 Victoria Street, London, SW1H 0EU

پوختە

بابەتی ئەم بانگەوازە بۆ بەڵگە

ڤیتامین دی یارمەتی پاراستنی ئێسکەکان و ماسولکەکان دەدات. ئەم بانگەوازە بۆ بەڵگە call for evidence بەدوای بۆچوونەکان دەگەڕێت بۆ چۆنیەتی باشترکردنی دۆخی ڤیتامین دی دانیشتوان لە ئینگلتەرا، لەگەڵ ئەو پێشنیارانەی بەردەستن، هەروەها ئاماژەدان بە جیاوازی تەندروستی پەیوەندیدار و باشترکردنی دەرەنجامەکانی تەندروستی لە ڕێگەی زۆرکردنی

سوودەکانی ڤیتامین دی. ئەمە بریتیە لە گەڕان بەدوای تێڕوانینەکان بۆ باشترکردنی وەرگرتن و باری ڕێژەی ڤیتامین دی لە ڕێی خۆراک و یاریدەدەری خۆراکی dietary supplements، بە تایبەتی لە نێوان ئەو گروپانەی خەڵك كە لە مەترسیدان.

مەودای ئەم بانگەوازە بۆ بەڵگە call for evidence

ئەم بانگەوازە بۆ بەڵگەکان بانگهێشتی بۆچوونی وەڵامدەرەوەکان دەکات لەسەر ئەم بابەتە دیاریکراوانەی خوارەوە:

- باسکردنی جیاوازی تەندروستی پەیوەست بە دەستگەیشتن و بەکارهێنانی ڤیتامین دی
- باشترکردنی هۆشیاری دانیشتوان لەبارەی ڤیتامین دی
- باشترکردنی هۆشیاری لە نێوان کارمەندانی تەندروستی و چاودێریکردن لەبارەی ڤیتامین دی
- باشترکردنی دۆخی ڤیتامین دی لە ڕێگەی ڕێجیمەکەوە، لەوانەش ئەو خواردنانەی بۆ پشتگیریکردن و بەهێزکردنی زیندەیین.
- باشترکردنی دۆخی ڤیتامین دی لە ڕێگەی تەواوکەری خۆراکییەوە ، و زیادکردنی گەیشتن پێی و بەردەستبوونی پاشکۆی خۆراکییەکان

کێ دەبێت ئەمە بخوێنێتەوە

حکومەت پێشوازی دەکات لە بەشداری کردن بۆچوونەکانی هەر تاکێک، ڕێکخراوێک یان بازرگانییەک لەسەر باشترکردنی ڤیتامین دی لە دانیشتوانی ئینگلتەرا، بە مەبەستی کەمکردنەوەی جیاوازی تەندروستی پەیوەست وە باشترکردنی دەرەنجامەکانی تەندروستی.

ماوەکەی

ئەم بانگەوازە بۆ بەڵگەکان بۆ ماوەی 6 هەفتە بەڕێوە دەچێت، لە 3 ئایاری دەستپێدەکات و لە 15مایس 2022 کۆتایی دێت.

بەرپرسی سەرەکی

ئەم بانگەوازە بۆ بەڵگەکان This call for evidence لەلایەن ئۆفیسی چاککردنی تەندروستی و جیاوازی (OHID)، بەشی تەندروستی و چاودێری کۆمەڵایەتی (DHSC) بەڕێوەدەبرێت.

چۆنێتی وەڵامدانەوە یان پرسیارکردن دەربارەی ئەم بانگەوازە بۆ بەڵگە

ئاسانترین ڕێگا بۆ بەشداریکردن لەم بانگەوازە بۆ بەڵگە وەک تاک بە تەواوکردنی ئەم ڕاپرسییە:
.(https://consultations.dhsc.gov.uk/6232fcb49ec44360f8538647

دەکرێت ناردنی نووسراو بە فۆرماتی Word یان PDF پێشکەش بکرێت و ئیمەیڵ بکرێت بۆ vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk

ناونیشانی پۆستکردنی وەڵامە نووسراوەکان:

Vitamin D call for evidence
Department of Health and Social Care
Victoria Street 39
London
SW1H 0EU

وەڵامە نووسراوەکان لەناودەبرێن دوای ئەوەی سکان کران بۆ دروستکردنی کۆپیەکی دیجیتاڵ.

ئەگەر هیچ کێشەیەکت هەیە لە بەکارهێنانی ئەم ڕاپرسییە، پرسیارەکانت بنێرە بۆ vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk. تکایە هیچ زانیاریەکی کەسی مەنێرە بۆ ئەم ئیمەیڵە.

وەڵامدەرەکان دەتوانن بۆ وەڵامدانەوەی هەندێک یان هەموو پرسیارەکانی ئەم دۆکیومێنتە هەڵبژێرن. OHID پێشوازی لە وەڵامە بەشییەکان دەکات، تیشک دەخاتە سەر ئەو لایەنانەی کە زۆرترین پەیوەندیان بە وەڵامدەرەوە هەیە.

لە کاتی وەڵامدانەوەی پرسیارەکان لە بانگەوازەکە بۆ بەڵگە، تکایە هیچ زانیاریەکی تێدا نەبێ کە تۆ یان کەسێکی تری پێ بناسرێتەوە، بۆ نمونە، ناوی

هیچ کەسێک، تەمەن، ناونیشانی کار یان ناونیشانی ئیمەیڵ لەخۆ نەگریت لەو شوێنەی کە داوای لێ نەکراوە.

بۆ یارمەتیدان لەوەی کە سیاسەتکردنەکەمان نوێنەرە و تێبگەین چۆن بینین و ئەزموونەکان کاریگەری لەسەر کۆمەڵێکی دیاریکراوی دانیشتوان هەیە، ئێمە دەمانەوێت چەند پرسیارێکی زیاتر بکەین دەربارەی تایبەتمەندییە کەسییەکانت. ئەنجامەکان پۆلێن دەکرێن لەگەڵ وەڵامەکان لەلایەن ئەو کەسانەی کە هەمان تایبەتمەندی هاوبەش دەکەن. کەسەکان بە شەخسی دیاری ناکرێت لە شیکردنەوەکەمان یان لە هەر ئەنجامێک کە بڵاوی دەکەینەوە.

هیچ کەسێکی تر دیاری مەکە لە وەڵامەکانت بۆ هیچ پرسیارێک لەم بانگەوازە بۆ بەڵگە.

پاراستنی داتا

تکایە پروانە تێبینی تایبەتێتی بۆ زانیاری زیاتر.

دوای بانگەشەکردن بۆ بەڵگە

حکومەت پوختەیەک لە وەڵامەکان بڵاو دەکاتەوە لە ماوەیەکی کورت دوای بانگەوازی بەڵگەکان لە 15 مایس بەڵگەی نێردراو بە بەشێک لە سیاسەتێک دادەنرێت بۆ باشترکردنی دۆخی ڤیتامین دی دانیشتوان، ئەمەش لەوانەیە ببێتە هۆی ڕاوێژی زیاتر لە داهاتوودا.

پێشەکی وەزاری

ڤیتامین دی پێویستە بۆ ئەوەی ماسولکە و ئێسک تەندروست بێت (تەندروستی کۆئەندامی ماسولکە). بەهەرحاڵ، ئێمە دەزانین کە سەرچاوە خۆراکییەکانی ڤیتامین دی سنووردارن و زۆربەی ڤیتامین دی لە بەرکەوتنی پێستمان بۆ خۆر لە وەرزی بەهار و هاویندا بە دەست دێنین

ئامۆژگاری بەردەست بۆ هەموو کەسێکە کە ڕەچاوی خواردنی خۆراکی ڕۆژانەی ڤیتامین دی بکەن لە نێوان مانگی تشرینی یەکەم و ئاداردا، وە بۆ هەندێک لەو گروپانەی مەترسییان لەسەرە، لەوانە ئەو کەسانەی کە زۆر ناچنە دەرەوە وەک ئەوانەی لە ماڵدان و ئەوانەی کە پێستی تۆخیان هەیە، بۆ ڕەچاوکردنی وەرگرتنی پشتگیریی خۆراکیdietary supplement بە بەردەوامی. بەهەرحاڵ، ئێمە دەزانین کە زیاد کردنی دەرمانی خۆراکی کەمە و ڤیتامین دی شکستی هێناوە لە جێبەجێکردنی پێشنیارەکان لە هەموو گرووپە تەمەنەکاندا. ئەمە پاڵپشتکراوە بە داتاکان کە نزیکەی 13٪ تا 16٪ ی هەموو پێگەیشتووەکان باری ڤیتامین دیان نزمە و ڕێژەی ڤیتامین دی لە کەسانی پێگەیشتووانی سپی پێستدا بەرزترە بە بەراورد لەگەڵ ئەفریقایی ڕەش، و کاریبی ڕەش، و گرووپی ڕەگەزی ڕەش یان پێگەیشتووانی باشووری ئاسیا.

ئەم ژمارانە مەترسی تەندروستی و نایەکسانی تەندروستی لە سەرانسەری دانیشتواندا دەخەنە ڕوو کە دەبێت ئێمە ئاماژە بەوە بکەین ئەگەر ئێمە پابەندی خۆمان بین بۆ باشترکردنی ڕژێمی خۆراکی نەتەوە و بەهێزکردنی خەڵک بۆ هەڵبژاردنی تەندروستتر. OHID دامەزرا بۆ ڕابەریکردنی کارەکانمان لەسەر باشترکردنی تەندروستی نەتەوە بۆ ئەوەی هەموو کەسێک پێشبینی ئەوە بکات کە ساڵی زیاتر لە ژیان بە تەندروستی باش بژیت، وە جیاوازی تەندروستی بۆ شکاندنی پەیوەندی نێوان باکگراوند و مەوداکان بە مەبەستی ژیانێکی تەندروست.

لە ماوەی نەخۆشی کۆرۆنا (کۆڤید-19) ئەم تەحەدای تەندروستی و نایەکسانیانە هێنرانە پێش کە شێوازی ژیانمان گۆڕا و بۆ ئەوە سنورداركردنی کۆمەڵایەتی دانرا. لە ماوەی نەخۆشی پەتاکەدا، حکومەت زیاتر لە 900,000 ڤیتامین دی دابین کرد بۆ ئەو کەسانەی کە لە باری تەندروستییەوە زۆر لاواز بوون و ئەو کەسانەی لە ماڵی چاودێریدا بوون کە دەبوایە کاتێکی کەمتر لە دەرەوە بەسەر ببەن.

لە کاتێکدا کە سنورداركردنی کۆمەڵایەتی هەڵبگیرێت و ئێمە ژیان لەگەڵ کۆڤید-19 بەسەرببەین، ئەوە لە کاتی خۆیدا دەبێت ڕەچاوی ئەوە بکەین کە چۆن دۆخی ڤیتامین دی دانیشتوان باشتر دەکەین، بەتایبەتی لە نێو ئەو گروپانەی مەترسییان لەسەرە.

ئەم بانگەوازە بۆ بەڵگەکان دەست دەکات بە هەڵمەتێکی نەتەوەیی بۆ بەرزکردنەوەی هۆشیاری لە گرنگی پاراستنی باری ڤیتامین دی تەندروست و ماوەی پەیوەندی کردن لەگەڵ لایەنە گرنگەکان بۆ ناساندنی ڕێگای بەرزخواز و نوێخوازی بۆ باشترکردنی دۆخی ڤیتامین دی لە نێو دانیشتواندا. هەروەها من داوام لە لیژنەی ڕاوێژکاری زانستی خۆراک (SACN) کردووە کە ڕەچاوی ئەم کێشەیە بکەن. من پێشوازی لە بۆچوونەکانت دەکەم کە چۆن دەتوانین پێکەوە ئەمە بەدەست بهێنین.

پێشەکی

ئامۆژگارییە خۆراکییەکانی حکومەت ئەوەیە کە تاکەکان دەبێت بە شێوەیەکی گشتی بتوانن پێداویستی خۆراکیان هەبێت، لەوانە بۆ ڕیشاڵ و ڤیتامین و کانزاکان لە خۆراکی تەندروست و هاوسەنگ. ئەمە لەسەر بنەمای ئامۆژگاری SACN و لە نمونەی خواردنی نەتەوەیی بەریتانیا، ڕێنمایی باش بخۆ the Eatwell Guide بەستراوە. بەڵام، زۆربەی خەڵک مەرجە ڕاسپاردراوەکانی جۆری خۆرکیان تێدا نییە.

تازەترین داتای خۆراکی و خۆراکی نەتەوەیی (ئێن دی ئێن ئێس) نیشانی دەدات کە ڕێژەی دانیشتوان لە چەوری تێرکراو، شەکر و خوێ لە سەرووی پێشنیارەکانی حکومەتەوەیە، لە کاتێکدا کە خۆراکی ڕیشاڵ و میوە و سەوزەوات و ماسیە چەورەکان لە ژێر ڕاسپاردەکانی حکومەتدان. مەزەندە دەکرێت کە بە تێکڕایی، خۆراکی گەورەکان 200 بۆ 300 کالۆری زیاتر لەخۆ دەگرێت لە ڕۆژێکدا وەک لەوەی پێویست بێت بۆ کێشی لەشێکی تەندروست.

لە کاتێکدا کە خەڵک لە گروپی کەم داهاتدا خۆراکی تەندروستیان کەمترە لە ئەوانەی کە لە گروپی داهاتی بەرزتردان (بۆ نموونە کەمتر بەکارهێنانی میوە و سەوزە و ڕیشاڵ و هەندێک ڤیتامین و کانزا)، هەموو گرووپەکان بە گشتی شکست دەهێنن لە جێبەجێکردنی بە ڕاسپاردەکانی حکومەت

ڤیتامین دي

ڤیتامین دی یارمەتی ڕێکخستنی بڕی کالسیۆم و فۆسفات دەدات لە لەشدا. ئەم خۆراکانە پێویستن بۆ ئەوەی ئێسک و ماسولکە تەندروست بن. کەمی ڤیتامین دی دەبێتە هۆی کێشەی ئێسک وەک ئیفلیجی ricket لە منداڵان و ئازاری ئێسک و لاوازی ماسولکە لە گەورەکاندا کە ڕەنگە مەترسی کەوتن لە کەسانی بەتەمەنیشدا زیاد بکات.

ڤیتامین دی تەنها لە ژمارەیەکی کەم لە خواردنەکاندا هەیە. سەرچاوەکان بریتین لە ماسیە چەورەکان (وەک سەلەمۆن، ساردین، هەرینگ و ماکەرێل)، گۆشتی سوور، جگەر و زەردێنەی هێلکە. لەگەڵ ئەوەشدا، هەندێک لە خواردنەکان بەهێز دەکرێن وەک چەوری (کەرە و پەنیری سپرێد) و دانەوێڵەی نانی بەیانی. بەهێزکردنی خواردن و خواردنەوەکان بە ڤیتامین دی خۆبەخشانەیە، بەڵام پێویستە پێداویستییە یاساییەکان سەبارەت بە ئاستەکانی سەلامەت جێبەجێ بکرێت.

سەرچاوەی سەرەکی ڤیتامین دی لە بەرکەوتنی ڕاستەوخۆی تشکی خۆرە لەسەر پێست. لە نێوان درەنگانی مانگی ئازار و سەرەتای مانگی نیسان تا کۆتایی مانگی سێپتەمبەر، زۆربەی خەڵک دەتوانن هەموو ئەو ڤیتامینە (پێکبهێنن) کە پێویستیانە لە ڕێگەی بەرکەوتنی تیشکی خۆر لەسەر پێستیان و لە رێجیمێکی خۆراکی هاوسەنگ. بەهەرحاڵ، لە ماوەی مانگەکانی پایز و زستاندا، خۆر ئەوەندە بەهێز نییە بۆ ئەوەی بتوانێت ئەم پێکهێنانە ئەنجام بدات. بۆیە ئامۆژگاری حکومەتی ئێستا ئەوەیە کە پێویستە هەموو کەسێک ڕەچاوی وەرگرتنی تەواوکەری ڤیتامین دی ڕۆژانە بکات لە ماوەی مانگەکانی پایز و زستاندا پێشنیارەکانی ڤیتامین دی ئێستا لەسەر بنەمای تەندروستی کۆئەندامی ماسولکەیە (ماسولکە و ئێسک).

لە ماوەی مانگەکانی هاویندا، هەندێ خەڵک زۆر کەم یان بێ تیشکی خۆرن و ڤیتامین دی لە تیشکی خۆر دروست ناکەن. ئەمە لەوانەیە بەساڵاچووان یان ئەو کەسانەی کە لە ماڵەوەن، بۆ ماوەی درێژتر لە ناو ماڵەکاندا دەمێننەوە، یان ئەوانەی کە لە ماڵەکانی چاودێریدان یان لە ناوەوە لە دامەزراوەکانی تر بەستراون، وە ئەوانەی کە زۆربەی کات جلەکان لەبەر دەکەن کە زۆربەی پێستەکانیان دادەپۆشن لە کاتی چوونە دەرەوە.

ڕاسپاردەکان

دی ئێچ ئێس سی DHSC پێشنیار دەکات کە پێگەیشتووەکان و منداڵانی سەرووی 4 ساڵ بڕێکی ڕۆژانە وەربەگرن کە 10 مایکرۆگرامی (400 یەکە) ڤیتامین دی تێدایە بەدرێژایی ساڵ ئەگەر ئەوان:

- زۆربەی کات لە دەرەوە نین - بۆ نمونە، ئەگەر ئەوان لاواز بن یان لە ماڵەوە بن
- لە پەیمانگایەکن وەک ماڵی چاودێری
- عادەتەن جلەکان لەبەر دەکەن کە زۆربەی پێستەکانیان دادەپۆشن کاتێک لە دەرەوەن

ئەو کەسانەی پێستی ڕەشیان هەیە لە ئەفریقی ڕەش، کاریبی ڕەش، گرووپێکی ڕەگەزی ڕەش یان باکگراوندی باشووری ئاسیا لەوانەیە ڤیتامین دی لە تیشکی خۆر دروست نەکەن. ئە و خە ڵکە ئامۆژگاری دەکرێنن کە ڕۆژانە 10 مێکرۆگرام ڤیتامین دی بە شێوەی تەواوکەر وەربگرن بەدرێژایی ساڵ.

هەروەها منداڵانی تەمەن 1 ساڵ بۆ 4 ساڵ دەبێت ڕۆژانە 10 مایکرۆگرام (400 یەکە) تەواوکەری ڤیتامین دی وەربگرن، ئەمە دەبێت بە درێژایی ساڵ وەربگیردرێت. منداڵەکان لە لەدایکبوونەوە تا 1 ساڵ دەبێت تەواوکەری ڕۆژانەیان هەبێت کە 8.5 مایکرۆگرام (340 یەکە) بۆ 10 مایکرۆگرام (400 یەکەی) ڤیتامین دی بەدرێژایی ساڵ ئەگەر شیری دایکیان پێدرابێت یان شیری قوتوو، وە لە ڕۆژێکدا کەمتر لە 500 مليليتر شیری ساوایان هەبێت (چونکە هاوکێشەی ساوا بە ڤیتامین دی دروست کراوە).

ئامۆژگاری حکومەت لەسەر ڤیتامین دی لەسەر بنەمای ئامۆژگارییە لە SACN لەبارەی ڤیتامین دی و ڕاپۆرتی تەندروستی 2016.

خواردنی خۆراکی ڤیتامین دی لە بەریتانیا لە ژێر ئاستی پێشنیارکراودایە لە هەموو گرووپە تەمەنەکان، وە ئەمە پشتگیری کراوە بە داتاکان کە ئاستی خوێنی کەمی ڤیتامین داتاکانی دی ئێن دی ئێن ئێس داتاکان NDNS لە (2014 بۆ 2016) نیشان دەدات کە نزیکەی 13٪ بۆ 17٪ ی خەڵکی ڕێژەی ڤیتامین دی لە پێگەیشتووانی سپی پێست بە بەراورد بە پێگەیشتووانی ئاسیایی و ڕەشپێست بەرزترە.

پەیمانگای نەتەوەیی بۆ تەندروستی و گرنگی پێدان (NICE) ڕێنماییەکانی بڵاوکردۆتەوە لەسەر بەکارهێنانی تەواوکەری خۆراکی ڤیتامین دی بە مەبەستی ڕێگرتن لە کەمی ڤیتامین دی لە نێوان دانیشتوانە تایبەتەکاندا.

ئەو بەڵگانەی ئێمە بەدوایدا دەگەڕێین

ئێمە پێشوازی لە بۆچوونەکانت دەکەین لەسەر ئەم بابەتە دیاریکراوانەی خوارەوە:

- باسکردنی جیاوازی تەندروستی پەیوەست بە دەستگەیشتن و بەکارهێنانی ڤیتامین دی
- زیادکردنی هۆشیاری دانیشتوان لەبارەی ڤیتامین دی
- بەرزکردنەوەی هۆشیاری لە نێوان کارمەندانی تەندروستی و چاودێری ڤیتامین دی
- باشترکردنی دۆخی ڤیتامین دی لە ڕێگەی ڕێجیمەکەوە، لەوانەش ئەو خواردنانەی بۆ پشتگیریکردن و بەهێزکردنی زیندەیین.
- باشترکردنی دۆخی ڤیتامین دی لە ڕێگەی تەواوکەری خۆراکییەوە ، و زیادکردنی گەیشتن پێی و بەردەستبوونی پاشکۆی خۆراکییەکان

پرسیارەکانی بانگەواز بۆ بەڵگە

ئاماژەدان بە جیاوازی تەندروستی پەیوەست بە دەستگەیشتن و بەکارهێنانی ڤیتامین دی

چەند گروپێکی دیاریکراوی دانیشتوان بە تایبەتی مەترسی کەمی ڤیتامین دی هەیە لەوانەی کە پێستی ڕەشیان هەیە (وەک کەسانی ئەفریقی ڕەش، کاریبی ڕەش، گرووپی ڕەگەزی ڕەش یان باکگراوندی باشووری ئاسیا) و ئەوانەی کە بەرگەی خۆریان سنووردارە لە بەهار و هاویندا وەک بەساڵاچووان یان ئەوانەی کە لە ماڵەکانی چاودێریدان یان لە ناوەوەی دامەزراوەکانی تر پێچراوە، هەروەها ئەوانەی کە زۆربەی کات جلەکانیان لەبەر دەکەن کە زۆربەی پێستەکانیان دادەپۆشن کاتێک لە دەرەوەن. ئەم گروپانە ئامۆژگاری دەکرێن کە ڕەچاوی وەرگرتنی تەواوکەری خۆراکی ڕۆژانە بکەن بەدرێژایی ساڵ.

پرسیار

ئایا پێت وایە گروپی دانیشتوانی دیاریکراو هەن (جگە لەو کەسانەی کە لە بانگوازیی بەڵگەدا هاتووە) کە لەوانەیە زەحمەتی هەبێت بۆ گەیشتن و/یان بەکارهێنانی ڤیتامین دی؟

هەر کات بگونجێت تکایە وردەکاری و بەڵگەی پەیوەندیدار بەم گرووپانەوە فەراهەم بکە.

پرسیار

تکایە وردەکاریەکان و بەڵگەکانی پەیوەست بەم گروپانە پێشکەش بکە لە شوێنی گونجاو.

هەر کات بگونجێت تکایە وردەکاری و بەڵگەی پەیوەندیدار بەم گرووپانەوە فەراهەم بکە.

زیادبوونی هۆشیاری دانیشتوان لەبارەی ڤیتامین دی

دی ئێچ ئێس سی DHSC ڕێنمایی پێشکەش کرد لە ساڵی 2012 بۆ پسپۆرانی تەندروستی و گرنگیدان بە ڤیتامین دی بۆ گرووپەکانی بەرمەترسی و ڕێنمایی زیاتر بۆ دانیشتوان لە ساڵی 2020 لەسەر وەرگرتنی ڤیتامین دی لە کاتی پایز و زستاندا هەروەها ماڵپەڕی ئێن ئێچ ئێس NHS website زانیاری لەسەر ڤیتامین و کانزاکان دابین دەکات، لەوانەش ڤیتامین دی، سەرچاوە و سوودەکانی، مەترسییەکانی کەمی ڤیتامین دی و بەکارهێنانی ڤیتامین دی لە هەرێمەکان یان ناوچەیی زۆر لەوانەیە چالاکیەکانی بەرزکردنەوەی هۆشیاری لەسەر پێشنیارەکانی خۆراکی ڤیتامین دی جێبەجێ بکرێت.

هەروەک تەواوکەری ڤیتامین دی بەخۆرایی لە ئینگلتەرا دابین کرا بۆ ئەو گروپانەی مەترسییان لەسەرە لە ماوەی پەتای کۆڤید-19، دی ئێچ ئێس سی ڕێنمایی زیاتری پێشکەش کرد لەسەر بەکارهێنانی تەواوکەری ڤیتامین دی سەلامەت.

ئەم بانگەوازە بۆ بەڵگە دەست بە هەڵمەتێکی نەتەوەیی دەکات بۆ بەرزکردنەوەی هۆشیاری ڕێنمایی نەتەوەیی و ئامۆژگاری خۆراکی لەسەر ڤیتامین دی و جیاوازی تەندروستی پەیوەست، کە بەشداری کردن لەگەڵ لایەنە جۆراوجۆرەکان و پیشەسازیەکان دەگرێتەوە.

بەرەو پایز، کاتێک زۆربەی خەڵک دەستیان کرد بە مەترسی کەمیی ڤیتامین دی، ئێمە هۆشیاری ئامۆژگاری و ڕێنوێنیمان زیاد دەکەین بۆ پاراستنی باری ڤیتامین دی تەواو لە زستاندا.

پرسیار

ئایا نموونە یان لێکۆڵینەوەکانی حاڵەتی هەڵمەتە نوێکارەکانت هەیە کە بەکارهاتوون بۆ بەرزکردنەوەی ڤیتامین دی؟

پرسیار

ئایا هیچ پێشنیارێکت هەیە بۆ ئەوەی فرۆشیارەکان و بەرهەمهێنەرەکان بتوانن چی بکەن بۆ پشتگیریکردن لە برەودان بەڤیتامین دی؟

تکایە هەر نموونەیەک لە دەستێوەردانە نوێکاریەکان دابین بکە.

پرسیار

ئایا تۆ هیچ پێشنیارێک یان لێکۆڵینەوەیەکی حاڵەتت هەیە بۆ ئەوەی چ خزمەتگوزاریەکی تەندروستی و چاودێری ناوخۆیی و نەتەوەیی بتوانن بیکەن بۆ پشتگیریکردن لە برەودان ڤیتامین دی؟

بەرزکردنەوەی هۆشیاری لە نێوان کارمەندانی تەندروستی و چاودێری ڤیتامین دی

ئێمە دەزانین کە ئەو کەسانەی کەمتر چوونە دەرەوەیان هەیە لە مەترسی زیاتردان بۆ کەمبوونی ڤیتامین دی، لەوانە بەساڵاچووان، ئەو کەسانەی کە لە ماڵەوەن، بۆ ماوەیەکی درێژتر لە ناو ماڵەکاندا بەستراون، یان ئەوانەی کە لە ماڵەکانی چاودێریدان یان لە ناوەوە لە دامەزراوەکانی تر بەستراون، هەروەها ئەوانەی کە عادەتەن جلوبەرگێك لەبەر دەکەن کە زۆربەی لەشیان دادەپۆشن کاتێك دەچنە دەرەوە.

پسپۆرانی تەندروستی و چاودێری لە شوێنەکانی کلینیک و کۆمەڵگەدا گرنگی بە مەودایەکی جۆراوجۆری خەڵک دەدەن و پەیوەندی بەنرخ دروست دەکەن لە گەیاندنی ئەو چاودێری و پشتگیریە. ئەوان لە شوێنی بێ هاوتادان بۆ ئەوەی ئامۆژگاری و ڕێنمایی بۆ ئەو کەسانە بکەن کە گرنگی پێ دەدەن.

بۆ زۆربەی خەڵک، یەکەم خاڵی پەیوەندیان لەگەڵ خزمەتگوزاری تەندروستی لە شوێنەکانی چاودێری سەرەتایی و عادەتەن جی پی ی ئەوان دەبێت. شوێنەکانی چاودێری سەرەتایی بە شێوەیەکی زۆر دەبنە ناوەندی تەندروستی ناوخۆیی کە مەودایەکی زیاتر لە ئامۆژگاری و پشتگیری بۆ کۆمەڵگاکان دابین دەکەن بۆ بەرزکردنەوەی تەندروستی باش. لە پاڵ ئەمەدا، خزمەتگوزاری تەندروستی گشتی ناوچەیی و ناوخۆیی لەوانەیە دەستێوەردانەکان بگەیەنێت بۆ بەرزکردنەوەی تەندروستی باش و باشبوون لە ناو کۆمەڵگەکەیاندا.

پرسیار

ئایا لات پەسەندە یان پەسەند نیە کە هۆشیاری زیاتر (یان سەرچاوەی زانیاری) لەسەر ڤیتامین دی پێویستە لە نێوان کارمەندانی تەندروستی و چاودێریدا؟

- لام پەسەندە
- لام پەسەند نیە
- نازانم

پرسیار

ئایا هیچ پێشنیارێک یان لێکۆڵینەوەیەکی حاڵەتیت هەیە دەربارەی چۆنیەتی زیادکردنی هۆشیاری ڤیتامین دی لە نێوان کارمەندانی تەندروستی و چاودێریدا؟

تکایە هەر نموونەیەک لە دەستێوەردانە نوێکاریەکان فەراهەم بکە بۆ زیادکردنی هۆشیاری سەبارەت بە ڤیتامین دی.

پرسیار

ئایا هیچ پێشنیارێک یان لێکۆڵینەوەیەکی حاڵەتیت هەیە کە چۆن دەتوانرێت پشتگیری کەسانی پسپۆری تەندروستی و چاودێری بکرێت بۆ پێشکەشکردنی ئامۆژگاری و پشتگیری بە شێوازی گونجاو بۆ دابینکردنی پێداویستییە هەمەجۆرەکانی کۆمەڵگا؟

باشترکردنی باری ڤیتامین دی لەڕێگەی خۆراکەوە، لەوانە خواردنە بەهێزکراوەکان و زیندەوەرزانی

سەرچاوە سەرەکیەکانی ڤیتامین دی بریتین لە بەرکەوتنی تیشکی خۆر، ژمارەیەکی سنووردار لە خواردنەکان و تەواوکەری خۆراکی. ئەستەمە ڤیتامین دی بە تەنیا لە خواردن وەربگری چونکە تەنها لە ژمارەیەکی کەمی خواردندا هەیە. سەرچاوەکان بریتین لە ماسیە چەورەکان (وەک سەلەمۆن، ساردین، هەرینگ و ماکەرێل)، گۆشتی سوور، جگەر، زەردێنەی هێلکە، و خواردنە بەهێزکراوەکان - وەک هەندێک چەوری وەك کەرە و پەنیری نەرم و دانەوێڵەی نانی بەیانی.

هەندێ لە خواردنەکان لە بەریتانیا بە خۆبەخشانە پڕن بە ڤیتامین دی کە بریتین لە هەندێک چەوری، خواردنەوەی پشت بە ڕووەک (بۆ نموونە، شیری سۆیا یان بادەم)، شیری وشک و هەڵمژراو و دانەوێڵەی نانی بەیانی. لە بەریتانیا، هەموو ئەوڕۆن (مارگارین) ـەی کە دەفرۆشرێت بۆ بەکارهێنانی خۆماڵی پێشتر لە ساڵی 1940ەوە بۆ پتەوکردنی سەپێنراو لەگەڵ ڤیتامین دی (و ڤیتامین ئەی) بوو، [تا ئەو کاتەی داواکاریە سەپێنراوە لابرا لە ساڵی 2013](#) ئەم پێداویستیە لابرا کاتێک کە بەرهەمی زۆر کەم لە بازاڕی بەریتانیا مایەوە کە بە شێوەیەکی یاسایی شیاو 'چەوری' دەبێت. بەهەرحاڵ، زۆرێک لە

چەوریەکان کە ئێستا دەفرۆشرێن پتەوکراون بە ڤیتامین دی لەسەر بنەمای خۆبەخشیی.

بەپێی یاسادانانی پێشووی ئەوروپا، لەلایەن بەریتانیاوە بە دوای دەرچوون لە یەکێتی ئەوروپاوە پارێزراوە، پێکهاتەی ساوا پتەوکراو بە ڤیتامین دی بۆ برەودان بە گەشەسەندنی ددان و ئێسکە بەهێزەکان لە سەرەتایترین قۆناغەکانی ژیاندا. ڕێنماییەکانی حکومەتی ئێستا ئامۆژگاری ئەوە دەکەن کە ئەگەر شیردەدەیت، پێویستە ڕەچاوی وەرگرتنی تەواوکەری ڤیتامین D بکەیت (10 مایکرۆگرام (400 یەکەی تێدایە)). ئەگەر منداڵەکەت تەنها شیری مەمک یان شیری قوتو دەخوات و کەمتر لە ٥٠٠ ملیلیتر شیری ساوای هەیە لە ڕۆژێکدا، (شیری ساوا پێشتر بە ڤیتامین دی پتەو کراوە)، هەروەها دەبێت ڤیتامین D ی ڕۆژانەی ٨.٥ مایکرۆگرامیان بۆ ١٠ مایکرۆگرام (٣٤٠ بۆ ٤٠٠ یەکە)ی پێ بدەیت.

بەهێزکردنی خۆراکێکی سەرەکی لەوانەیە شێوازێکی باشترکردنی ڤیتامین دی دابین بکات بۆ دانیشتوان ، بەتایبەتی بۆ ئەو گروپانەی کە مەترسی زیاتری کەمی ڤیتامین دییان هەیە کە لەوانەیە هەمان دەستڕاگەیشتنیان نەبێت بە سەرچاوەکانی ڤیتامین دی لە ڕێگەی خۆراکی ئاسایی، تیشکی خۆر یان تەواوکەری خۆراکی.

لە ئەمریکا ، نزیکەی هەموو شیرەکان بە ڤیتامین دی لە سەر بنەمای ئارەزوومەندانە بەهێز دەکرێن. خواردنەکانی تر کە بە شێوەیەکی خۆبەخشانە پتەودەکرێن بریتین لە دانەوێڵەی نانی بەیانی (نزیکەی 75٪)، جێگرەوەی شیر (کەمێک زیاتر لە 50٪)، ماست (نزیکەی 25٪) و پەنیر، شەربەت، و بڵاوبوونەوە. زیادکردنی ڤیتامین دی بۆ شیری ساوا زۆرە لە ویلایەتە یەکگرتووەکان.

لە کەنەدا ، پتەوکردنی شیر و مارگارین بە ڤیتامین دی زۆر زۆرە و خواردنەوەی لەسەر بنچینەی ڕووەک (بۆ نموونە، شیری سۆیا) دەبێت بڕێکی یەکسان بە شیری مانگا لەخۆ بگرێت. هەروەها پێکهاتەی ساوا بە زۆرەملێ پتەودەکرێت.

پتەوکردنی زیندەیی خۆراکەکان هەموارکردنەوەی سەرچاوەی خۆراکە نەک زیادکردنی پێکهاتەیە بۆ سەرچاوەی خۆراک (پتەوکردن). پتەوکردنی زیندەیی هێلکە یان قارچکی بەدیارکەوتوو بە ڤیتامین دی لەوانەیە دۆخی ڤیتامین دی دانیشتوان باشتر بکات.

ئێمە حەزمان لە بەرنامە و دەستپێشخەرییەکان بۆ تیشک خستنە سەر ڤیتامین دی لە خواردن و خواردنەوەکان لە تاکفرۆشی و شێوازەکانی تر.

پرسیار

ئایا هیچ نموونەیەکت هەیە لە بەرنامەکان یان دەستێوەردانەکان کە ڤیتامین دی لە خواردن و خواردنەوەکان لە تاکفرۆشی و ڕێکبەندەکانی تر بەرز دەکاتەوە (بە شێوازی گونجاویشەوە بۆ گەیشتن بە گروپەکانی بەرمەترسی)؟

پرسیار

ئێمە بۆچوونەکانی ئێوەمان لا گرنگە لەسەر بابەتی ئارەزوومەندانە (کە لەلایەن بەرهەمهێنەرانەوە بڕیاری لەسەر دراوە) وە بە سەپاندن (کە داواکراوە لەلایەن حکومەتەوە) بۆ پتەوکردنی خواردن و خواردنەوەکان بە ڤیتامین دی.

ئایا تۆ پێتوایە کێشە یان نایەکسانی هەبێت لە گەیشتن و/یان بەکارهێنانی خواردن و خواردنەوەکان کە پێویستە حکومەت ڕەچاوی بکات؟

پرسیار

ئایا تۆ هیچ پێشنیارێک یان هەر حاڵەتێکت هەیە کە چۆن هۆشیاری خواردن و خواردنەوەکان کە بە ڤیتامین دی کۆ دەکرێنەوە زیاد بکەیت؟

تکایە بەڵگە لە وەڵامەکەتدا دابین بکە لە هەر شوێنێک کە گونجاوە.

پرسیار

ئایا تۆ لات پەسەندە یان پەسەند نیە کە زیادکردنی هۆشیاری و هەبوونی خواردن و خواردنەوەکان کە لەگەڵ ڤیتامین دی دروست کراوە سوود بە بازرگانییەکان دەگەیەنێت؟

- لام پەسەندە
- لام پەسەند نیە
- نازانم

تکایە وەڵامەکەت ڕوون بکەرەوە.

پرسیار

ئایا تۆ لات پەسەندە یان پەسەند نیە کە زیادکردنی هۆشیاری و بەردەستی خواردن و خواردنەوەکان کە بە ڤیتامین دی دروستکراو سوودی بۆ دانیشتوان دەبێت؟

- لام پەسەندە
- لام پەسەند نیە
- نازانم

تکایە وەڵامەکەت ڕوون بکەرەوە.

پرسیار

ئایا تۆ لات پەسەندە یان پەسەند نیە کە سوودێک هەبێت بۆ بازرگانی و بەکاربەرەکان ئەگەر بە خۆبەخشیی پتەوکردنی خواردن و خواردنەوەکان لەگەڵ ڤیتامین دی ستاندارد کرا؟

بە ستاندەردنکردن مانای دامەزراندنی کەمترین ئاستی پتەوکردن بێت.

- لام پەسەندە
- لام پەسەند نیە
- نازانم

تکایە وەڵامەکەت ڕوون بکەرەوە.

باشترکردنی دۆخی ڤیتامین دی لە ڕێگەی تەواوکەری خۆراکی و زیادکردنی گەیشتن بە بەردەستبوونی پێداویستییە خۆراکییەکان

تا مانگی تشرینی دووەمی 2020، داتاکان نیشانی دەدەن کە نزیکەی 7 ملیۆن یەکەی ڤیتامین دی کڕدراوە لە بەریتانیای مەزن (ئینگلتەرا، سکۆتلاند و وێڵز) لە ساڵی 2020 کڕدران (نیلسن، 2020). خەڵک بە شێوەیەکی ئاسایی تەواوکەری ڤیتامین دی لەسەر کاونتەردەکڕن لە فرۆشگای تاکفرۆشی وەک سوپەرمارکێتەکان، کیمیازانان، دەرمانسازان یان دووکانەکانی خۆراکی تەندروستی دەکڕن.

ڕەچەتێک تەنها شێوەی دەرمانی ڤیتامین دی لەوانەیە بۆ ئەوانەی کە پێویستیان بە پزیشکی هەیە دابین بکرێت.

دابینکردنی تەواوکەری ڤیتامین دی بە خۆڕایی لە کاتی پەتاکە لە ئینگلتەرا

لە ماوەی کۆڤید-19، حکومەت زیاتر لە 900,000 ڤیتامین دی دابین کرد بۆ ئەو کەسانەی لە ئینگلتەرا کە بەشێوەیەکی کلینیکی زۆر لاواز بوون و خەڵک لە ماڵی چاودێری کە زۆرترین مەترسی کەمی ڤیتامین دییان هەیە لە ڕێگەی زۆر کەمبوونەوەی گەیشتن بە دەرەوە. ئێستا سنوردارکردنی کۆمەڵایەتی بەهۆی کۆڤید-19 هەڵگیراوە و وەک چۆن ئێمە ژیان لەگەڵ کۆڤید-19 بەڕێوەدەبەین، دەمانەوێت ڕەچاوی ئەوە بکەین کە چۆن دۆخی ڤیتامین دی دانیشتوان باشتر دەکەین، بەتایبەتی لە نێوان ئەو گروپانەی مەترسییان لەسەرە.

ڤیتامینەکانی دەسپێکی تەندروست

[دەستپێکێکی تەندروست](#) پلانێکی دەستوورییە کە 4.25 پاوند لە هەفتەیەکدا دابین دەکات بۆ ئافرەتی دووگیان و منداڵانی خوار چوار ساڵ و زیاتر لە یەک ساڵ، وە 8.50 پاوند بۆ منداڵانی خوار یەک ساڵ، بۆ ئەوەی لە میوە، سەوزە، پاقلەمەنییەکان، شیر و شیری ساوا خەرج بکرێت. هەروەها سودمەندانی دەسپێکردنی تەندروست دەتوانن ڤیتامینی بەخۆڕایی بەدەست بهێنن.

شیاوبوون بۆ دەستپێکێکی تەندروست پەیوەستە بە دووگیانی و/یان هەبوونی منداڵ لە خوار تەمەنی چوار ساڵ و کە لەسەر بەنەفێت و متمانەی باج prescribed benefits and tax credits.. هەروەها هەموو ئافرەتە دووگیانەکان کە تەمەنیان لە خوار ١٨ ساڵە، شیاون بۆ دەستپێکێکی تەندروست، بێ گوێدانە داهات.

[ڤیتامینی دەستپێکردنی تەندروست](#)بۆ ژنان و منداڵان بەردەستە. ئافرەتانی دووگیان و دایکانی نوێ دەتوانن تەواوکەری خۆراکی بە خۆڕایی وەربگرن کە بریتی بێت لە ترشی فۆلیک و ڤیتامین سی و ڤیتامین دی منداڵانی خوار تەمەن 4 ساڵ دەتوانن تەواوکەرێک وەربگرن کە ڤیتامین A و ڤیتامین C و ڤیتامین دی تێدایە سەردانیکەرانی تەندروستی و کلینیکی تەندروستی

چونکە ڤیتامینەکانی دەسپێکی تەندروست لە ئاستی ناوخۆدا بەڕێوە دەبرێت هیچ ژمارەیەکی ناوەندی نییە سەبارەت بە پری بەکارهێنان.   بەهەرحاڵ، بە شێوەیەکی زارەکی، ئێمە تێدەگەین کە وەرگرتنەکە نزمە.

ئێمە دەسڕاگەیشتن و بەردەستبوونی ڤیتامین دیمان بەلاوە گرنگە.

پرسیار

ئایا پێت وایە نیگەرانی و نایەکسانی و بەربەست هەیە کە لەوانەیە ڕێگە لە خەڵک بگرێت لە وەرگرتنی ڤیتامین دی؟

- بەڵێ
- نەخێر
- نازانم

تکایە وەڵامەکەت ڕوون بکەرەوە.

پرسیار

ئایا پێتوایە دەکرێت کردارێک بکرێت بۆ چارەسەرکردنی ئەو کێشانەی کە نیگەرانن، نایەکسانیەکان و بەربەستەکان؟

- بەڵێ
- نەخێر
- نازانم

تکایە وەڵامەکەت ڕوون بکەرەوە.

پرسیار

ئایا پێشنیارت هەیە یان لێکۆڵینەوەکانی حاڵەت لە ڕێگاکان بۆ زیادکردنی هۆشیاری لە پرۆگرامی ڤیتامینی دەسپێکردنی تەندروست؟

پرسیار

ئایا پێشنیارت هەیە یان لێکۆڵینەوەکانت هەیە دەربارەی ئەو ڕێگایانەی کە تەندروستی ناوخۆ و ڕێکخراوە تەندروستییە گشتییەکان دەتوانن بیکەن بۆ باشترکردنی ڤیتامین دی بۆ زیادکردن؟

تکایە هەر نموونەیەک بۆ هەر نوێکاری و پرۆگرامێکی ناوخۆیی دابین بکە.