



Office for Health
Improvement
& Disparities

Baaqa caddeynta ee Vitamin D

Waxaan doneynaa aragtidaada ku saabsan sida loo hagaajin karo heerka vitamin D ee dadka ku nool England.

Ka soo jeeda: Xafiiska Horumarinta Caafimaadka iyo Kala-duwanaanshaha (OHID) ayaa raadinaya aragtiyo ku saabsan sida loo wanaajin karo heerka vitamin D ee dadka ku nool England, iyada oo la raacayo talooyinka jira, iyo sidoo kale wax ka qabashada kala duwanaanshaha caafimaadka ee la xiriira iyo hagaajinta natiijooyinka caafimaadka iyada oo sida ugu badan looga faa'iideysanayo faa'iidooyinka vitamin D.

Baaqa caddaynta wuxuu socon doonaa muddo 6 toddobaad ah wuxuuna u furan yahay qof kasta oo jira 16 iyo wixii ka weyn. Waxaad uga jawaabi kartaa shaqsi ahaan, ama adiga oo magaca urur ku hadlaya.

Waxaan kugu dhiirigelinaynaa inaad ka jawaabto si loo hubiyo in fikradahaaga la maqlo.

Waxaad uga qeybgali kartaa baaqa caddaynta adiga oo buuxinaya [xog-ururin internet ahaan ah] (<https://consultations.dhsc.gov.uk/6232fcb49ec44360f8538647>). Jawaabaha waxaa kale oo lagu bixin karaa email: vitamin.d.enquiries@dhsc.gov.uk ama boosto ahaan: Baaqa caddeynta ee Vitamin D, Department of Health and Social Care, 39 Victoria Street, London, SW1H 0EU

Soo koobis

Ujeedada baaqan caddeynta

Vitamin D ayaa ka dhigaya lafaha iyo murqaha kuwo caafimaad qaba. Baaqan caddeynta ayaa raadinaya aragtiyo ku saabsan sida loo wanaajin karo heerka vitamin D ee dadka ku nool England, iyada oo la raacayo talooyinka jira, iyo sidoo kale wax ka qabashada kala

duwanaanshaha caafimaadka ee la xiriira iyo hagaajinta natiijooyinka caafimaadka iyada oo sida ugu badan looga faa'iideysanayo faa'iidooyinka vitamin D. Arintan waxa ku jira raadinta aragtiyo ku saabsan hagaajinta qaadashada vitamin D iyo heerka iyada oo loo marayo cuntada iyo kaabista cuntada, gaar ahaan kooxaha halista ku jira.

Baaxada baaqan caddeynta

Baaqan caddeynta waxaa uu ku casuumayaa ka soo jawaabayaasha in ay aragtiyadooda ka dhiibtaan meelahan gaarka ah ee soo socda:

- wax ka qabashada kala duwanaanshaha caafimaadka ee la xiriira helitaanka iyo isticmaalidda vitamin D
- sare u qaadista wacyiga dadweynaha ee vitamin D
- sare u qaadista wacyiga xirfadlayaasha caafimaadka iyo daryeelka ee vitamin D
- hagaajinta heerka vitamin D iyada oo loo marayo cuntada, oo ay ku jiraan cuntooyinka la xoojiyay iyo biofortification
- hagaajinta heerka vitamin D iyada oo loo marayo kaabista cuntada, iyo kordhinta helitaanka iyo helitaanka kaabayaasha cuntada

Yaa loogu talagaley in uu macluumadkan akhriyo

Dawladdu waxay soo dhawaynaysaa ka-qaybgalka shakhsi kasta, urur ama ganacsi iyaga oo dhiibanaya aragtiyo ku saabsan sida loo wanaajin karo heerka vitamin D ee dadka ku nool England, yareynta kala duwanaanshaha caafimaadka la xiriira iyo hagaajinta natiijooyinka caafimaadka.

Muddada

Baaqan caddeynta waxaa uu socon doonaa 6 todobaad, oo ka bilaabaneysa s 3 Abriil wuxuuna dhamaanayaa 15 Maajo 2022.

Hogaamiyaha rasmiga ah

Baaqan caddeynta waxaa hogaamin doona Xafiiska Horumarinta Caafimaadka iyo Kala-duwanaanshaha (the Office for Health Improvement and Disparities (OHID)), Waaxda Caafimaadka iyo Daryeelka Bulshada (Department of Health and Social Care (DHSC)).

Sida looga jawaabo ama wax looga weydiyo baaqan caddaynta

Habka ugu fudud ee looga qayb qaadan karo baaqan caddaynta si shakhsi ahaan ah waa adiga oo buuxinaya xog-ururintan: <https://consultations.dhsc.gov.uk/6232fcb49ec44360f8538647>.

Soo gudbinta qoraalka ah waxaa lagu soo gudbin karaa qaab Word ama PDF, waxaana lagu soo diri karaa email-ka vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk

Cinwaanka loo dirayo soo gudbinta qoraalka ah waa:

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

Soo gudbinta qoraalka ah waa la baabi'in doonaa ka dib marka la sawiro si loo sameeyo nuqul dijital ah.

Haddii aad wax dhib ah kala kulanto isticmaalka xog-ururintan, u soo dir su'aalahaaga vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk. Fadlan ha u soo dirin wax macluumaad shakhsi ah ciwaankan

Ka soo jawaabayaasha waxay dooran karaan inay ka jawaabaan qaar ama dhammaan su'aalaha dukumeentigan. OHID waxay soo dhawaynaysaa jawaabaha qayb ahaan, oo diiradda lagu saarayo dhinacyada aadka u khuseeya ka soo jawaabayaasha.

Markaad ka jawaabayso su'aalaha ku jira baaqa caddaynta, fadlan ha ku darin wax macluumaad ah oo lagu aqoonsan karo adiga ama qof kale. Tusaale ahaan, ha ku darin qof magaciisa, da'diisa, magaca shaqada ama ciwaanka email-ka haddii aan lagu waydiin.

Si aan u hubinno in siyaasad dejintayadu ay u tahay mid dadka wada mataleysa iyo si aan u fahanno sida aragtiyaha iyo waaya-aragnimadu u saameeyaan kooxaha dadka qaarkood, waxaan jeclaan lahayn inaan ku weydiinno su'aalo dheeraad ah oo ku saabsan sifooyinkaaga gaarka ah. Natiijooyinka waxa loo hormahormayn doonaa jawaabaha shakhsiyaadka wadaaga sifooyin isku mid ah. Shakhsiyaadka shakhsi ahaan looguma aqoonsan doono falanqayntayada ama natiijooyin kasta oo aan daabacno.

Cid kale ha ku muujin jawaabahaaga su'aalo kasta inta lagu jiro baaqa caddaynta.

Ilaalinta xogta

Fadlan ka eeg qoraalka gaarka ah wixii macluumaad dheeraad ah.

Ka dib baaqa caddeynta

Dawladdu waxay daabici doontaa soo koobista jawaabaha wax yar ka dib marka la xiro baaqa caddaynta 15 Maajo Caddaynta la soo gudbiyay waxaa loo tixgelin doonaa qayb ka mid ah siyaasadda lagu hagaajinayo heerka vitamin D ee dadka, taasina waxay horseedi kartaa la tashi dheeraad ah mustaqbalka.

Horudhac Wasiireed

Vitamin D ayaa loo baahan yahay si loo ilaaliyo caafimaadka murqaha iyo lafaha (caafimaadka musculoskeletal). Si kastaba ha ahaatee,

waxaynu ognahay in ilaha cuntada ee vitamin D ay xadidan yihiin iyo in aynu ka helno inta badan vitamin D marka ay maqaarkayaga ay ku dhacdo qorraxda xilliga gu'ga iyo xagaaga.

[Caddeynta jirta](#) waa in qof kastaa ka feker qaadashada kaabista cuntada ee maalinlaha ah ee vitamin D inta u dhaxaysa Oktoobar iyo Maarso, qaar ka mid ah kooxaha halista ugu jirana, oo ay ku jiraan dadka aan inta badan dibadda u bixin sida kuwa jilicsan ama kuwa guriga jooga, iyo kuwa maqaarka madow, waa inay ka fekeraan qaadashada kaabista cuntada sanadka oo dhan. Si kastaba ha ahaatee, waxaan ognahay in qaadashada kaabista cuntada ay liidato oo [qaadashada vitamin D ka gaabisay heerkii la soo jeediyey dhammaan kooxaha da' kasta ah](#). Arintan waxa lagu xoojiyay xogta tusinaysa qiyaastii [13% ilaa 16% dhammaan qaangaarka in ay leeyihiin heer vitamin D oo hooseeya](#) tan macnaheedu waa heerkii vitamin D ayaa ku sarreeya dadka qaangaarka ee caddaanka ah marka loo eego Afrikada madow, Kariibiyaanka madow, kooxda qowmiyadaha madow ama qaangaarka koonfurta Aasiya.

Tirooyinkani waxay daaha ka qaadayaan halista caafimaad iyo kala duwanaanshiyaha caafimaad ee guud ahaan dadka oo ay tahay inaan wax ka qabanno haddii aan doonayno inaan ka soo baxno ballanqaadkayaga ah inaan horumarinayno cuntada qaranka iyo inaan awood u siinno dadka si ay u sameeyaan kala doorashooyin caafimaad leh. [OHID](#) waxaa loo asaasay in ay hogaamiso shaqadayaada horumarinta caafimaadka qaranka si qof kastaa uu u filan karo in uu ku noolaado sanado badan oo nolol caafimaad leh, iyo in kor laysugu soo qaado kala duwanaanshiyaha caafimaadka si loo jebiyo xiriirka ka dhexeeya asaliyada qofka iyo rajadiisa nolol caafimaad leh.

Intii lagu guda jiray cudurka faafa ee coronavirus (COVID-19), caqabadaha caafimaad iyo kala duwanaanshiyaha ayaa la soo bandhigay iyada oo qaab nololeedkeenu uu isbeddelay oo xannibaado bulsho la geliyay. Xilliga lagu jirey faafitaanka, dowladdu waxaa ay in ka badan [900,000 qaadashooyinka vitamin D ah](#) siisey dadka caafimaad ahaan aad u nuglaa iyo dadka ku jirey guryaha daryeelka oo waqti yar bannaanka u baxayey.

Maaddaama xannibaadaha bulshada la qaaday oo aan maareyneyno la noolaanshaha COVID-19, waa waqtigii la tixgelin lahaa sida aan u

wanaajinno heerka vitamin D ee dadweynaha, gaar ahaan kooxaha halista ku jira.

Baaqan caddayntu waxa uu bilaabi doonaa olole heer qaran ah oo kor loogu qaadayo wacyiga ku saabsan muhiimada ilaalinta heerka vitamin D caafimaad qaba iyo muddada la shaqaynta daneeyayaasha muhiimka ah si loo ogaado habab hammi iyo halabuur leh oo lagu wanaajinayo heerka vitamin D ee dadweynaha. Waxaan sidoo kale ka dalbadey [Scientific Advisory Committee on Nutrition \(SACN\)](#) in ay arintan ku xisaabtamaan. Waxaan soo dhaweynayaa aragtidaada ku aaddan sida aan arintaas si wadajir ah ugu guuleysan karno.

Horudhac

Talada cuntada ee dawladda waa in shakhsiyaadka guud ahaan ay awoodaan inay buuxiyaan shuruudaha nafaqada, oo ay ku jiraan fiber, vitamin, iyo macdan laga helo cunto dheellitiran oo caafimaad leh. Arintan waxaa ay ku dhisan tahay talada SACN laguna qorey qaab cunteedka qaranka ah ee UK's oo loo yaqaano, [the Eatwell Guide](#). Si kastaba ha ahaatee, dadka intooda badan ma buuxiyaan talooyinka cuntada.

Xogtii [ugu danbeysey ee Xog-ururinta Cunada iyo Nafaqada Qaranka ee \(NDNS\)](#) ayaa muujineysa in cunista dadka ee dufanka buuxa, sonkorta, iyo milixda ay ka sarreeyaan talooyinka dowladda, halka qaadashada fiber, miraha iyo khudaarta, iyo kalluunka saliidda leh ay ka hooseyaan talooyinka dowladda. Waxaa lagu qiyaasaa in celcelis ahaan, cuntooyinka dadka waaweyni ay ka kooban yihiin 200 ilaa 300 kaloori maalintii oo ka badan inta looga baahan yahay miisaanka jidhka caafimaadka leh.

Halka dadka ku jira kooxaha dakhligoodu hooseeyo ay haystaan cunto caafimaad yar oo ka yar kuwa ku jira kooxaha dakhligoodu sarreeyo (tusaale ahaan isticmaalka miraha iyo khudaarta oo yar, fiber iyo vitamin iyo macdanta qaarkood), dhammaan kooxaha dakhliyada guud ahaan waxay ku guul daraysteen inay gaaraan heerka talooyinka dawladda.

Vitamin D

Vitamin D waxa uu ka caawiyaa in uu habeeyo qadarka calcium iyo phosphate ee jirka. Nafaqooyinkan ayaa looga baahan yahay in ay ka dhigaan lafaha iyo murqaha kuwo caafimaad qaba. Yaraanta vitamin D waxay u horseedi kartaa dhibaatooyinka lafaha sida rickets ee carruurta, iyo lafo xanuun iyo daciifnimada murqaha ee dadka waaweyn, taas oo sidoo kale kordhin karta khatarta ah inay ku dhacaan dadka waaweyn.

Vitamin D waxaa laga helaa keliya xaddi cuntooyin yar. Ilaah waxaa ka mid ah kalluunka saliidda leh (sida salmon, sardines, herring iyo mackerel), hilibka cas, beerka iyo ukunta. Intaa waxaa dheer, cuntooyinka qaarkood waa la xoojiyay subaga wax la marsado cereals-ka quraacda. Ku-xoojinta cuntooyinka iyo cabitaannada leh vitamin D waa ikhtiyaari, laakiin waa inay buuxiyaan shuruudaha sharci-dejinta ee heerarka badbaadada leh.

[Ilaha ugu muhiimsan ee laga helo vitamin D waa ku dhicista tooska ah ee iftiinka qorraxda ku dhaco maqaarka.](#) Inta u dhaxaysa

dabayaaqada Maarso iyo horraanta Abriil ilaa dhammaadka Sibtembar, dadka badankiisu waxay samayn karaan (samayn karaan) dhammaan vitamin D ay u baahan yihiin iyaga oo maqaarkooda qorraxda u dhigaya isticmaalayana cunto dheelitiran. Si kastaba ha ahaatee, inta lagu jiro xilliga dayrta iyo bilaha jiilaalka, qorraxdu kuma filna si ay awood ugu yeelato in uu sameysmo. Sidaa darteed, talada dawladda ee hadda jirta ayaa ah in qof kastaa uu ka fekero qaadashada vitamin D maalinlaha ah xilliga dayrta iyo bilaha jiilaalka. Talooyinka vitamin D ee hadda waxay ku salaysan yihiin caafimaadka murqaha (muruqa iyo lafaha).

Inta lagu jiro bilaha xagaaga, dadka qaarkood waxay leeyihiin wax aad u yar ama aan lahayn soo-gaadhis cadceed oo ma ka samayn doonaan vitamin D ku filan iftiinka qorraxda. Arintan waxa ku jiri kara dadka da'da ah, dadka guriga ku jira, ku xiran gudaha wakhti dheer, ama kuwa guryaha daryeelka ku jira ama ku xiran gudaha xarumaha kale, iyo kuwa inta badan xirta dharka maqaarka intiisa badan daboolaa marka ay dibadda joogaan.

Talooyin

DHSC waxay ku talinaysaa in dadka waaweyn iyo carruurta ay da'doodu ka weyn tahay 4 sano ay qaataan kabitaan maalinle ah oo ka kooban 10 microgram (400 unug) oo vitamin D ah sanadka oo dhan haddii ay:

- inta badan dibadda aysan joogin – tusaale ahaan, haddii ay tabar daran yihiin ama guri ku xiran yihiin
- ku jiraan hay'ad sida guriga daryeelka
- badanaa ay xirtaan dhar daboolaya inta badan maqaarka marka ay dibadda joogaan

Dadka maqaarkoodu madaw yahay ee ka soo jeeda Afrikada madaw, Kariibiyaanka madaw, qoomiyadda madaw ama koonfurta Aasiya waxa laga yaabaa inaanay ka helin vitamin D ku filan iftiinka qorraxda. Dadkan waxaa lagula talinayaa in ay ka fekeraaan qaadashada kabka cuntada ee maalinlaha ah oo ka kooban 10 microgram oo vitamin D ah sanadka oo dhan.

[Caruurta da'doosu tahay 1 sano ilaa 4 sannadod waa in ay maalinle u qaataan](#) kabis ka kooban 10 micrograms (400 unug) oo vitamin D ah, tan waa in la qaato sanadka oo dhan. Dhallaanka laga bilaabo dhalashada ilaa 1 sano waa in ay helaan kaabis maalinle ah oo ka kooban 8.5 micrograms (340 unug) ilaa 10 micrograms (400 unug) oo vitamin D oo sanadka oo dhan ah haddii la nuujiyo ama la siiyo caanaha dhallaanka oo ay qaataan in ka yar 500 millilitir oo caanaha dhallaanka ah maaliintiiba (maxaa yeelay caanaha dhallaanku waxa hore ayaa loogu xoojiyey vitamin D).

Talada dowladda ee vitamin D waxaa ay ku saleysan tahay talo ka timid [SACN vitamin D and health report](#) 2016.

Cunto ka qaadashada vitamin D ee UK waxay ka hooseysaa heerarka lagu taliyey ee dhammaan kooxaha da'da, arintanna waxaa lagu taageeray xogta muujinaysa heerarka hooseeya ee vitamin D. [NDNS data \(2014 to 2016\)](#) waxay muujinaysaa in ku dhawaad 13% ilaa 17% dadka qaangaarka ah ee UK ay leeyihiin heerka vitamin D oo liita. Heerka celceliska vitamin D ayaa ku sarreeya

qaangaadhka ah ee caddaanka ah marka loo eego dadka qaangaadhka ah ee Aasiya iyo kuwa madow.

The National Institute for Health and Care Excellence (NICE) ayaa daabacay [hagaha isticmaalka kabka cuntada ee vitamin D](#) kaas oo ujeedadiisu tahay in laga hortago yaraanta vitamin D ee dad gaar ah.

Caddayn ayaanu raadinaynaa

Waxaan soo dhoweyneynaa aragtiyahaaga ku saabsan meelahan gaarka ah ee soo socda:

- wax ka qabashada kala duwanaanshaha caafimaadka ee la xiriira helitaanka iyo isticmaalidda vitamin D
- sare u qaadista wacyiga dadweynaha ee vitamin D
- sare u qaadista wacyiga xirfadlayaasha caafimaadka iyo daryeelka ee vitamin D
- hagaajinta heerka vitamin D iyada oo loo marayo cuntada, oo ay ku jiraan cuntooyinka la xoojiyay iyo biofortification
- hagaajinta heerka vitamin D iyada oo loo marayo kaabista cuntada, iyo kordhinta helitaanka iyo helitaanka kaabayaasha cuntada

Su'aalaha baaqan caddeynta

Wax ka qabashada kala duwanaanshaha caafimaadka ee la xiriira helitaanka iyo cunista vitamin D

Qaar ka mid ah dadka ayaa si gaar ah halis ugu jira heerka vitamin D hooseeya oo ay ku jiraan kuwa maqaarka madow (sida dadka ka soo

jeeda Afrikada madow, Kariibiyaanka madow, qowmiyadaha madow ama asal ahaan koonfurta Aasiya) iyo kuwa hela iftiin xaddidan ee qorraxda ah guga iyo xagaaga, sida dadka da'da ah, dadka guriga ku jira, ku xiran gudaha muddo dheer, ama kuwa ku jira guryaha daryeelka ama guryaha ku xiran xarumaha kale, iyo kuwa inta badan xirta dhar daboolaya inta badan maqaarka marka ay dibadda joogaan. Kooxahan waxaa lagula talinayaa in ay ka fekeraan qaadashada kabka cuntada maalinlaha ah sanadka oo dhan.

Su'aal

Ma u malaynaysaa inay jiraan kooxo gaar ah (marka laga reebo kuwa lagu sheegay baaqa caddaynta) kuwaas oo laga yaabo inay ku adkaato helitaanka iyo/ama qaadashada vitamin D?

Fadlan bixi faahfaahino iyo cadaymo la xiriira kooxahan marka ay suurtoagal tahay.

Su'aal

Ma haysaa tallooyin ku saabsan sida hagidda dawladda ee vitamin D si ka wanaagsan loogu habayn karo si wax looga qabto baahiyaha kooxaha halista ku jira?

Fadlan bixi faahfaahino iyo cadaymo la xiriira kooxahan marka ay suurtoagal tahay.

Sare u qaadista wacyiga dadweynaha ee vitamin D

DHSC waxay [sannadkii 2012 siisey xirfadlayaasha caafimaadka iyo daryeelka hage ku saabsan kaabayaasha vitamin D ee kooxaha halista ku jira](#) waxaa intaa dheer [hage dadweynaha sanadka 2020 ee qaadashada kaabista vitamin D inta lagu jiro dayrta iyo jiilaalka](#).

Bogga internet-ka ee [NHS](#) ayaa sidoo kale bixinaya macluumaad ku saabsan vitamins iyo macdanta, oo ay ku jiraan vitamin D, ilaha iyo faa'iidooyinka, halisaha vitamin D-yarida iyo isticmaalka badan ee vitamin D. Meelaha gobolka ama degaanka ayaa sidoo kale laga

yaabaa inay hirgeliyaan waxqabadyo wacyigelin ah oo ku saabsan talooyinka cuntada ee vitamin D.

Kaabisvitamin D oo lacag la'aanta ah ayaa England lagu siiyey kooxaha halista ku jira intii lagu guda jiro cudurka faafa ee COVID-19, DHSC ayaa bixisay [hagid dheeraad ah oo ku saabsan isticmaalka dheeriga ah ee vitamin D badbaadada leh](#).

Baaqan caddaynta waxaa uu bilaabayaa olole heer qaran ah oo lagu kordhinayo wacyiga hagida qaranka iyo talooyinka cuntada ee vitamin D iyo kala duwanaanshiyaha caafimaadka ee la xiriirta, kaas oo ay ku jiraan ka-qaybgalka daneeyayaasha iyo shirkadaha kala duwan.

Ka hor inta aan la gaarin dayrta, marka dadka intooda badan ay bilaabaan inay halis ugu jiraan heerka vitamin D hooseeya, waxaan kordhin doonaa wacyiga ku saabsan taladayada iyo hagida ilaalinta heerka vitamin D ku filan inta lagu jiro jiilaalka.

Su'aal

Ma haysaa tusaalooyin ama daraasado kiisas gaar ah oo ololeyaal halabuur leh oo loo adeegsaday kor u qaadista vitamin D?

Su'aal

Ma haysaa wax talo ah oo ku saabsan waxa tafaariiqleyaasha iyo soo saarayaasha ay samayn karaan si ay u taageeraan kor u qaadida vitamin D?

Fadlan bixi tusaale kasta oo waxqabadyo halabuur leh.

Su'aal

Ma haysaa wax talobixin ah ama daraasado kiisas gaar ah oo ku saabsan waxa adeegyada caafimaadka iyo daryeelka qaranka iyo deegaanka ay samayn karaan si ay u taageeraan kor u qaadida vitamin D?

Sare u qaadista wacyiga ee xirfadlayaasha caafimaadka iyo daryeelka ee vitamin D

Waxaan ognahay in dadka aan heli karin meelaha bannaanka ah ay halis sare ugu jiraan yaraanta vitamin D, oo ay ku jiraan dadka da'da ah, dadka guryaha ku jira, ku xiran gudaha muddo dheer, ama kuwa ku jira guryaha daryeelka ama guryaha ku xiran xarumaha kale, iyo kuwa inta badan xirta dharka maqaarka intiisa badan daboolka marka ay dibadda joogaan.

Xirfadlayaasha caafimaadka iyo daryeelka rugaha caafimaadka iyo bulshada ayaa daryeela dad kala duwan waxayna sameeyaan xiriiri qiimo leh si ay u bixiyaan daryeelka iyo taageerada. Waxay joogaan boos khaas ah oo ay talo iyo tusaale ku siiyaan dadka ay daryeelaan.

Dadka intooda badan, meesha ugu horeysa ee ay kala xiriiraan adeegyada caafimaadka waxay ahaan doontaa goobaha daryeelka aasaasiga ah, iyo badanaa Dhakhaatiirta Cudurada Guud. Goobaha daryeelka aasaasiga ah ayaa si isa soo taraysa u noqonaya xarumaha caafimaadka deegaanka oo siinaya talo iyo taageero ballaaran oo bulshooyinka si kor loogu qaado caafimaadka wanaagsan. Arintaas waxaa barbar socda, adeegyada caafimaadka dadweynaha ee gobolka iyo deegaanka ayaa laga yaabaa inay bixiyaan waxqabadyo si kor loogu qaado caafimaadka wanaagsan iyo fayoobida bulshadooda dhexdeeda.

Su'aal

Miyaad ku raacsan tahay mise kuma raacsanid in wacyigelin dheeraad ah (ama ilaha macluumaadka) ee vitamin D looga baahan yahay xirfadlayaasha caafimaadka iyo daryeelka?

- waan ku raacsanahay
- kuma raacsani
- Ma ogi

Su'aal

Ma haysaa wax talobixin ah ama daraasado kiisas gaar ah oo ku saabsan sidii loo kordhin lahaa wacyiga vitamin D ee xirfadlayaasha caafimaadka iyo daryeelka?

Fadlan bixi tusaale kasta oo waxqabadyo halabuur leh si loo kordhiyo wacyiga vitamin D.

Su'aal

Ma haysaa wax talobixin ah ama daraasado kiisas gaar ah oo ku saabsan sida xirfadlayaasha caafimaadka iyo daryeelka loo taageeri karo si ay talo iyo taageero u bixiyaan siyaalo gaar ah oo lagu daboolo baahiyaha kala duwan ee bulshooyinka?

Hagaajinta heerka vitamin D iyada oo loo marayo cuntada, oo ay ku jiraan cuntooyinka la xoojiyay iyo biofortification

Ilaha ugu muhiimsan ee vitamin D waa gaarista iftiinka qoraxda, tiro xaddidan oo cunto ah iyo kaabista cuntada. Waa ay adag tahay in cunnada oo keliya laga helo vitamin D kugu fillan, waxaana laga helaa oo keliya xaddi cuntooyin yar ah. Ilaha waxaa ka mid ah kalluunka saliidda leh (sida salmon, sardines, herring iyo mackerel), hilibka cas, beerka, huruudka ukunta, iyo cuntooyinka la xoojiyay - sida qaar ka mid ah subaga wax la marsado iyo cereals-ka quraacda.

Cuntooyinka qaar ee UK ayaa si ikhtiyaari ah loogu xoojiyay vitamin D oo ay ku jiraan subaga wax la marsado, cabitaannada dhirta ku salaysan (tusaale, soya ama caano loos), caano la qalajiyey oo uumi baxay iyo cereals-ka quraacda. UK dhexdeeda, dhammaan margarine loo iibsado isticmaalka guriga ayaa hore loogu waajibiyey ku darista xoojinta vitamin D (iyo vitamin A) laga bilaabo 1940, [ilaa laga saarey shuruudihii waajibka ahaa sanadkii 2013](#). Shuruuddan waa laga saaray maadaama wax aad u yar ay ku haren suuqa UK oo si sharci ah ugu qalmi doona 'margarin'. Si kastaba ha ahaatee, sugabyo badan oo wax la marsado oo hadda la iibiyo ayaa lagu xoojiyay vitamin D si ikhtiyaari ah.

Sida uu qabo sharcigii hore ee Yurub, oo ay UK ku sii dhaqmayso ka dib ka bixista Midowga Yurub, [Caanaha dhallaanka waxaa si waajib ah ah loogu xoojiyay vitamin D](#) si kor loogu qaado horumarinta ilkaha

iyo lafaha adag marxaladaha hore ee nolosha. [Hagaha dawladda ee hadda jira](#) wuxuu ku talineysaa haddii aad naaska nuujinayso, waa inaad ka fikirtaa inaad qaadato vitamin D dheeri ah (oo ka kooban 10 micrograms (400 unug)). Haddii ilmahaagu uu caanaha naaska keliya nuugayo ama la siinayo caanaha dhallaanka oo uu qaadanayo wax ka yar 500 militir oo caanaha dhallaanka ah maalintii, (caanaha dhallaanka waxaa lagu xoojiyay vitamin D), waa inaad sidoo kale siisaa maalin kasta qaadasho vitamin D oo ah 8.5 micrograms ilaa 10 micrograms (340 ilaa 400 unug).

Xoojinta cuntada aasaasiga ah waxay siin kartaa hab lagu wanaajiyo heerka vitamin D ee dadweynaha, gaar ahaan kooxaha halista sare ugu jira yaraanta vitamin D, kuwaas oo laga yaabo inaysan si isku mid ah u helin ilaha vitamin D iyaga oo isticmaalaya cuntadooda caadiga ah, iftiinka qorraxda ama cuntada dheeraadka ah.

[Mareykanka gudahiisa](#), Ku dhowaad dhammaan caanaha waxaa lagu xoojiyay vitamin D si ikhtiyaari ah. Cuntooyinka kale ee lagu xoojiyey si ikhtiyaari ah waxaa ka mid ah cereal-ka quraacda (qiyaastii 75%), beddelka caanaha (wax ka yar 50%), yogurt (qiyaastii 25%) iyo farmaajo, casiir, iyo subaga la marsado. Ku-daridda vitamin D ee caanaha carruurta Maraykanka gudahiisa waa waajib.

[Canada](#), xoojinta caanaha iyo margarine ee leh vitamin D waa waajib oo cabitaanada dhirta ku saleysan ee la xoojiyay (tusaale, caanaha soya) waa in ay ku jiraan qadar u dhigma tan caanaha lo'da. Caanaha dhallaanka sidoo kale waxaa lagu xoojiyay si waajib ah.

Biofortification cuntooyinka waa wax ka beddelka isha cuntad u ka imaanayso halkii lagu dari lahaa nafaqooyinka isha cuntadu ka imanayso (xoojinta). Biofortification ukunta ama mashruumka UV-kudhacdey ee leh itamin D waxay wanaajin kartaa heerka vitamin D ee dadweynaha.

Waxaan xiisaynaynaa barnaamijyo cusub iyo waxqabadyo si loo muujiyo ama kor loogu qaado vitamin D ku jirta cuntada iyo cabitaannada tafaariiqda iyo goobaha kale.

Su'aal

Ma haysaa wax tusaaleyaal ah oo barnaamijyo ama waxqabadyo ah oo kor u qaada vitamin D ku jirta cuntooyinka iyo cabitaannada

tafaariiqda iyo goobaha kale (ay ku jiraan hababka loo qaabeeyey ee lagu gaaro kooxaha halista ku jira)?

Su'aal

Waxaanu xiisaynaynaa ra'yigaaga ku saabsan iskaa wax u qabso (ay go'aamiyeen soosaarayaasha) waajibka ah (ay dowladdu u baahan tahay) xoojinta cuntada iyo cabitaannada leh vitamin D.

Ma kula tahay inay jiraan arrimo ama sinnaan la'aan xagga helitaanka iyo/ama isticmaalka cuntooyinka iyo cabitaannada ay oo ay tahay inay dawladdu tixgeliso?

Su'aal

Ma haysaa wax talobixin ah ama mid ka mid ah daraasado kiisas gaar ah oo ku saabsan sida loo kordhiyo wacyiga cuntooyinka iyo cabitaannada lagu xoojiyay vitamin D?

Fadlan keen caddayn jawaabtaada marka ay suurtagal tahay.

Su'aal

Miyaad ku raacsan tahay mise kuma raacsanid in kordhinta wacyiga iyo helitaanka cuntooyinka iyo cabitaannada lagu xoojiyay vitamin D ay faa'iido u leedahay ganacsiyada?

- waan ku raacsanahay
- kuma raacsani
- Ma ogi

Fadlan sharraxaad ka bixi jawaabtaada

Su'aal

Miyaad ku raacsan tahay mise kuma raacsanid in kordhinta wacyiga iyo helitaanka cuntooyinka iyo cabitaannada lagu xoojiyay vitamin D ay faa'iido u leedahay dadweynaha?

- waan ku raacsanahay
- kuma raacsani
- Ma ogi

Fadlan sharraxaad ka bixi jawaabtaada

Su'aal

Miyaad ku raacsan tahay mise kuma raacsanid in ay jiraan faa'iidooyin ay heleyaan ganacsiyada iyo macaamiisha haddii xoojinta cuntada iyo cabbitaannada ikhtiyaariga ah ee vitamin D la isku jaangooyo?

Isku jaangoynta waxa macnaheedu noqon karaa sameynta heerka ugu hooseeya ee xoojinta.

- waan ku raacsanahay
- kuma raacsani
- Ma ogi

Fadlan sharraxaad ka bixi jawaabtaada

Hagaajinta heerka vitamin D iyada oo loo marayo kaabista cuntada, iyo kordhinta helitaanka iyo helitaanka kaabayaasha cuntada

Laga bilaabo Noofambar 2020, xogtu waxay muujineysaa in ku dhawaad 7 milyan oo unug oo vitamin D ah la iibsaday Great Britain (England, Scotland iyo Wales) sanadka 2020 (Nielsen, 2020). Dadku caadi ahaan waxay miiska ka iibsadaan kaabayaasha vitamin D laga iibsado dukaamada tafaariiqda sida dukaamada waaweyn, farmashiyeyaasha, ama dukaamada cuntada caafimaadka.

Nooca daawo qorista oo keliya ee vitamin D ayaa la siin karaa kuwa qaba baahi caafimaad.

Bixinta vitamin D bilaashka ah inta lagu jiro cudurka faafa ee England gudaheeda

Intii lagu jiray masiibada COVID-19, dawladdu waxay siisay in ka badan 900,000 oo vitamin D ah dadka ku nool England, kuwaas oo ahaa kuwo caafimaad ahaan aad ugu nugul iyo dadka ku jira guryaha daryeelka ee halista ugu jira yaraanta vitamin D iyada oo si weyn loo dhimay u bixitaanka bannaanka. Hadda xannibaadaha bulshada ee COVID-19 waa la qaaday anaga oo maareyneyna la noolaanshaha COVID-19, waxaan rabnaa inaan tixgelinno sida aan u wanaajino heerka vitamin D ee dadweynaha, gaar ahaan kuwan halista ku jira.

Vitamins-ka Health Start

[Healthy Start](#) waa nidaam sharci oo siinaya £4.25 wiiggii haweenka uurka leh iyo carruurta da'doodu ka yar tahay afar kana weyn tahay hal sano, iyo £8.50 carruurta ka yar hal sano, oo lagu kharash gareeyo miraha, khudaarta, digirta, caanaha iyo caanaha dhallaanka. Ka faa'iidaystayaasha Healthy Start waxay sidoo kale awoodaan inay helaan vitamins lacag la'aan ah.

U-qalmitaanka Healthy Start wuxuu ku xiran yahay uurka iyo/ama dhalmada carruur da'doodu ka yar tahay afar sano iyo helitaanka dheefaha iyo tax credits. Dhammaan haweenka uurka leh ee da'doodu ka yar tahay 18 sano waxay sidoo kale xaq u leeyihiin Healthy Start, iyada oo aan loo eegin dakhliga.

[Vitamins-ka Health Start](#) ayaa loo heli karaa dumarka iyo caruurta. Haweenka uurka leh iyo hooyooyinka cusub waxay heli karaan kabitaan cunto lacag la'aan ah oo ka kooban folic acid, vitamin C iyo vitamin D. Carruurta da'doodu ka yar tahay 4 sano waxay heli karaan kabitaan ka kooban vitamin A, vitamin C iyo vitamin D. Maamulka deegaanka iyo ururada NHS ayaa mas'uul ka ah qaybinta vitamins heer deegaan, iyada oo loo marayo meelaha laga baxiyo sida ballamaha dhalmada ka hor, soo-booqdayaasha caafimaadka iyo rugaha caafimaadka.

Maadaama ay Vitamins-ka Health Start laga maamulo heer maxalli ah ma jiraan tiro laga siman yahay oo la qaato. Si kastaba ha ahaatee, si guud ahaan, waxaan fahamsanahay in qaadashada ay yar tahay.

Waxaan xiisaynaynaa qaadiyashada iyo helitaanka kaabayaasha vitamin D.

Su'aal

Ma kula tahay inay jiraan walaacyo, sinnaan la'aan iyo caqabado ka hor istaagi kara dadka inay qaataan vitamin D?

- haa
- maya
- Ma ogi

Fadlan sharraxaad ka bixi jawaabtaada

Su'aal

Ma kula tahay in tallaabo laga qaadi karo arrimahan la xidhiidha, sinnaan la'aanta iyo caqabadaha?

- haa
- maya
- Ma ogi

Fadlan sharraxaad ka bixi jawaabtaada

Su'aal

Ma haysaa talooyin ama daraasado kiisas gaar ah oo ku saabsan siyaabaha kor loogu qaado wacyiga barnaamijka Vitamins-ka Health Start?

Su'aal

Ma haysaa talooyin ama daraasado kiisas gaar ah oo ku saabsan siyaabaha ay hay'adaha caafimaadka maxalliga ah iyo kuwa caafimaadka dadweynuhu samayn karaan si ay u horumariyaan qaadashada vitamin D dheeraadka ah?

Fadlan bixi tusaale kasta oo ku saabsan hal-abuur ama barnaamij kasta oo maxalli ah.