

خوارنا مە

د. عارف جيتۆ

۴

فيتامين

د خەلەكا بۆرى دا مە بەھسى وان فيتامينان كرىبوو ئەوئىن دروونى دا دېھوژن.. دقى خەلەكى دا دى بەھسى وان فيتامينان كەين ئەوئىن د ناھى دا دېھوژن.

فيتامين C، ئەف فيتامينە ب مشەيى د ناف پرتەقال و لىمۆك و باجانسۆرك و پتات و كەلەمى و قەرنابىت و فلەيىن كەسك دا ھەيە. ئەف فيتامينە زۆر گىرنگە ز بۆ كارى شانەيىن ھەستىكا و كارى دەمارىن خوينى و ساخىرنا برىنان.

كىمبوونا فى فيتامينى دىبىتە ئەگەرى كولىبوونا پانكا دەقى، ئىشاننا لەشى و وەرمتنا باقىن پىا، ددان كەفتن و خوينىرستى و ل داويى زى دىبىتە ئەگەرى كىمخوينى.

فيتامين B، ئەف فيتامينە ز كۆمەكا فيتامينان پىك دەيت لەوا دىبىرنى (فيتامين بىكۆ Bco)، ھەر فيتامينەكى ز فى كۆمەلى كارى خود د لەشى دا ھەيە و كىمبوونا وى زى دىبىتە ئارىشەيەكا ساخلەمى.

(B1) ئەف جۆرە فيتامينە د ناف گۆستى و دانى و گويزا و پتاتا و ھىكا و فىقى و شىرى جىلى دا ھەيە. زۆر يا گىرنگە ز بو ھەقسەنگىرنا كارى كاربوھىدراتى د لەشى دا و كىمبوونا فيتامين (B1) دىبىتە ئەگەرى نەخۆشەكى د بىرنى (بەرىبەرى) كو د بىتە ئەگەرى تىكچوونا دەماران.

(B2) ئەف جۆرە فيتامينە د ناف شىرى و پەنىرى و مىلاكى و گۆستى و ھىك و دانى دا ھەيە، يا گىرنگە ز بو پەيداكرنا تىن و قەژەنا لەشى د دەمى ھەقسەنگىرنا كارى كاربوھىدراتى دا. كىمبوونا فى فيتامينى د لەشى دا دىبىتە ئەگەرى كولىبوونا دەقى و ئەزمانى.

(B3) ئەف جۆرە فيتامينە د ناف دانى و گۆستى و ماسى دا ھەيە. كىمبوونا فى فيتامينى دىبىتە ئەگەرى نەخۆشەكى د بىرنى (پىلاگىرا) كو دىبىتە ئەگەرى سۆتتا پىستى لەشى ل بەر ھەتاقى و ھەروەسا چەرم يان پىست ھىك دىبىت و كول دىبىت و ئەف كولىبوونە دەقى و ئەزمانى و پىدا زى قەدگىرىت، ھەروەسا دىبىتە ئەگەرى قەرىشيان و زكچوونى و كار دكەتە سەر كارى دەماران زى. ھەر كەسەكى ئەف نىشانىن پىستى ئى پەيدا بىن كەلەك يا قەرە نەچىتە بەر ھەتاقى.

(B6) ئەف جۆرە فيتامينە د مىلاكى و دانى و ماسى دا ھەيە. ھەروسا ئەو زارۆكىن ئارىشەيىن بەدھەرسىن ھەين تووشى كىمبوونا فيتامين (B6) دىن. كىمبوونا فيتامين (B6) دىبىتە ئەگەرى تەبى (صرع) دزى (۱-۶) ھەيىقى دا و ھەروەسا كار دكەتە سەر دەماران و دىبىتە ئەگەرى كىمخوينى.

(B12) ئەف جۆرە فيتامينە دگۆستى جىلى و ھىكا و رىچالى دا ھەيە. زۆر يا گىرنگە ز بۆ چىكرنا خرۆكىن سۆرىن خوينى و كىمبوونا فى فيتامينى دىبىتە ئەگەرى جۆرەكى ئايبەت بىن كىمخوينى.