نووسینی د . زاهیر سوران .
11 ی ئەیلولی 2004 .

ڤیتامینەکان

بریتین لەمادەی زۆر پێویست و بەسوود، بەڵام پێویستە هەمیشە زۆرخۆری یان کەمخۆری نەکرێت چونکە لەهەردوو بارەکەدا ئەندامەکانی لەشی مرۆڤ زیانیان پێدەگات و دەبێتەهۆی دەرکەوتنی هەندێك نیشانەو نەخۆشی (1).

بۆ نموونە زێدی

ڤیتامین A دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، کاری گورچیلە دەشێوێت، گۆڕانکاری پێست و نینۆك، وەرینی موو، ئازاری ئێسك سەرهەڵدەدات.

ڤیتامین B3: دەبێتە هۆی بریندداربوونی گەدە، ترشەڵۆکی گەدە، ڕووتانەوەی مووی سەر، ئاڵۆش، سووتانەوەی بۆری جگەر، گیروگرفتی لێدانی دڵ.

ڤیتامین B6: دەبێتە هۆی بێهێزی، سووتانەوەی بۆرییەکانی خوێنی مەژی، کەمبوونەوەی ئۆکسجین.

ڤیتامین C: دەبێتە هۆی دروستبوونی کالسیۆم و ئەستووربوونی نێوپۆشی بۆرییەکانی خوێن، دروستبوونی خانەی شێرپەنجەیی.

ڤیتامین D: دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی کالسیۆم، فشاری خوێن، دروستبوونی بەردی گورچیلە.

ڤیتامین K: دەبێتە هۆی تێکشکانی خوێن، زەردوویی منداڵی تازە لەدایکبوو.

لەگەڵ ئەمەشدا کەمی ڤیتامینەکان دەبنەهۆی دەرکەوتنی نیشانە یان نەخۆشی وەك:

بۆ نموونە کەمی

ڤیتامین A: دەبێتە هۆی شەوکوێری، چاوکزی، زیپکە لەسەر پێست، هیشك هەڵگەڕاندنی پێست، سۆ بەرگەنەگرتن.

ڤیتامین B: دەبێتە هۆی نەخۆشیی بەری بەری، بێهێزی، گۆڕانکاریی پێست و ماسولکەکان بەگرانی دەجوڵێنەوە.

ڤیتامین C: دەبێتە هۆی لیۆقلیشان، هەلامەت، کەمخوێنی، گەرووەسۆ، سییەسۆو گەشەنەکردنی منداڵ.

ڤیتامین D: دەبێتە هۆی نەخۆشیی ئێسکەنەرمەو دواکەوتنی گەشەکردن .

ڤیتامین E: دەبێتە هۆی نەزۆکی، سووتانەوەی گلاندەکانی کۆئەندامی زاووزێ ، ددان ڕەشبوون و تێکشکانی خوێن.

ڤیتامین K: دەبێتە هۆی خوێن نەگیرسانەوە، بەئاسانی خوێنبەربوون.

سەرچاوەکان

1- د. زەنون موحەمەد پیرباردی ، پێشەکییەکی دەرمانزانی ، دانشگای بەغدا، ساڵی 1986، لاپەڕە 197- 199.
2- د . زاهیر سوران . نەخۆشییە درمەکان ، بەشی یەکەم ، چاپی یەکەم ، سلێمانی- کوردستان ، 2004 .