

Vaitamini D ma lou ma'itaga

E mana'omia e lou tino le vaitamini D e fesoasoani i le taofimauiina o le tele o le kalesiemu (calcium) ma foseforasa (phosphorus). O nei mea e fesoasoani i le fausiaina o ponaivi ma nifo o lau pepe.

Afai e le lava au vaitamini D a o e ma'itaga, o le a ono fanau mai lau pepe ma le maualalo o le vaitamini D. E ono lamatia ai lau pepe i le:

- riketi (rickets) (e ono mafai ona lē ato'atoa pe gau ai ponaivi)
- lē lelei le tutupu o ponaivi
- tuai lona ola tuputupu a'e.

Ia lava le vaitamini D

O le fa'alā o le ala autū lea o le mauaina o le vaitamini D i Niu Sila.

Taumafai ia maua ni galuega fai i fafo ae le i tāina le 10 am po o le te'a o le 4 pm i le vā o Setema ma Aperila, ma le ogatotonu o le aso i le va o Me ma Aukuso. O le pa'epa'e atu o lou tino, o le laititi foi lea o le taimi e te mana'omia e te fa'alā ai ina ia lava le vaitamini D. 'Aua ne'i mu lou pa'u!

E ititi fo'i ni aofa'i o ni vaitamini D e mafai ona mauaina i mea'ai e pei o:

- i'a lololo (e pei o apa samani, tuna po o satini)
- fuamoā
- ate ('aua ne'i sili atu lau 'ai i le 100 kalama i le vaiaso)
- nisi o pata masalini (margarine), susu ma iokati (yoghurt).

Ae peita'i, e faigata ona lava ni vaitamini D e maua mai i na o mea'ai.

E tele le a'afiaga

Pe a fai e:

- uliuli tele lou lanu
- e matua'i e le alu lava i fafo i le la
- auma'ia ou fatuga'o po o lou ate
- lo'o e inuina nisi o vai po o ni fuāla'au (e pei o vai/fuāla'au e puipuia ai oe mai le ma'i oso)

o lo'o telē le a'afiaga o 'oe i le lē lava o le vaitamini D.

Afai e te nofo i le itu i saute o Nelesoni-Maleporo (Nelson-Marlborough) i le vaitaimi o le tau malulū, e ono itiiti foi se vaega o lo'o e mauaina i le fa'aiuga o le tau malulū aga'i i le amataga o le tau e totogo ai la'au.

Fualaa faaopoopo o le vaitamini D

Afai e telē se lamatiaga e ono lē lava ai le vaitamini D i lou tino, talanoa i lau fomai, faatosaga poo se tasi na te fautuaina meaa paleni. E mafai ona faatonu e lau fomai se fualaa faaopoopo o le vaitamini D e faaogā i le taimi atoa o lou ma'itaga. Afai e leai nisi tulaga e te lamatia ai ae e te nofo i le itu saute o Nelson-Marlborough, talanoa i lau fomai e uiga i fualaa faaopoopo o le vaitamini D i masina o le vaitau malulū.

Vaitamini D ma lau pepe

Vaitamini D e fesoasoani i o tatou tino i le fa'aaogaina o kalesiemu e fausia ai ma fa'atumauiina ai le malolosi o ponāivi ma nifo.

O le itiiti o le vaitamini D i pepe ma tamaiti laiti e mafai ona fa'atupuina ai le riketi. Riketi e mafai ona maua ai i ponāivi vaivai, tuai ai ona savali, sasape vae, ma fulafula ai tapulima po o tapuvae. A lē togafitia le riketi e mafai ona a'afia ai lana tupu, lē malolosi pe gau'i fo'i ponāivi, niu'onia po o le ma'i oso.

O tausaga uma lava e i ai lava nai pepe ma tamaiti latiti i totonu o Niu Sila e togafitia i le riketi.

O mea e maua ai le vaitamini D

Vaitamini D e lauiloa fo'i o le "vaitamini mai le lā" auā e gaosia e o tatou tino mai le lā. A aliali le pa'u i le susulu o le lā, o le alataravioleta B (UVB) o ave susulu o le lā e fa'aaogaina i le gaosiaina o vaitamini D.

Ae peita'i, e lē mafai e pepe ona mauaina mai ma le saogalemu vaitamini D latou te mana'omiaina mai le lā. E fa'aetete gatā o latou pa'u ma e lē tatau foi ona fa'alaina i latou i le susulu sa'o mai o le lā.

O le suāsusu o le tinā o le mea'ai tonu ma tāua lea mo lau pepe ae lē o se mea'ai e maua ai le vaitamini D.

Tele le a'afiaga

- Pe a fai o susu ia oe lau pepe **ma**:
 - e uliuli le lanu o lona pa'u
 - ua ta'uina atu iā te oe e maualalo lou vaitamini D
 - e i ai se tasi po o nisi o lau fanau sa maua i le riketi po o le ma'i oso e mafua mai i le maualalo o le kalesiemu i le totoo le a faateleina fo'i le a'afiaga i le itiiti o le vaitamini D.
- Pepe e fananau lē au ma maualalo o latou pauna fanau e ono itiiti foi o latou vaitamini D.
- O pepe o lo'o fa'asusu e o latou tinā i masina o le tau malulū e ono itiiti fo'i lo latou vaitamini D i le fa'ai'uga o le tau malulū/tau e totogo ai la'au.

O mea e fesoasoani mo pepe o lo'o a'afia ona o le itiiti o le vaitamini D

Afai o tele le a'afiaga o lau pepe ona o le itiiti o le vaitamini D, talanoa i se tasi e galue mo le soifua malolina e pei o lau foma'i, teine foma'i fa'atosaga po o le teine foma'i e va'aia mea'ai (dietician). E mafai e lau foma'i ona fa'atonuina ni vai fa'atulutulu e fesoasoani i le vaitamini D.

O nei vai fa'atulutulu e mafai ona:

- tu'uina i lou matāsusu ae le i fa'asusuina lau pepe
- tu'uina sa'o i le gutu o lau pepe e ala atu i le fa'atulutulu (dropper).