

Ko e Vaitamini D pea mo ho'o feitama'

'Oku fiema'u 'e ho sino' 'a e vaitamini D ke tauhi'aki 'a e tu'unga mo'ui lelei 'oku fiema'u ke 'I ai 'a e kalasiume' (calcium) mo e fosifeiti' (phosphorus). 'Oku tokoni eni ki hono fa'u 'o e hui mo e nifo 'o ho'o pēpee'.

Kapau 'e 'ikai fe'unga 'a e vaitamini D 'i he lolotonga 'o ho'o feitama', 'e ala tō lalo 'a e tu'unga 'o e vaitamini D 'i ho'o pēpee' 'i hono fā'ele'i mai'. 'E ala hoko 'o kaunga kovi ki ai 'a e ngaahi me'a' ni:

- ma'u 'a e mahaki rickets ('a ia 'e ala hoko ai heni ha mahaki'ia mo ha maumau ki hono hui')
- 'ikai tupu lelei 'a hono ngaahi hui'
- tuai 'a e tupu 'a hono sino'.

Ko hano ma'u 'o ha vaitamini D fe'unga

Ko e fakala'ala'aa' ko e tefito'i ma'u'anga ivi vaitamini D ia 'i Nu'u Sila'.

Feinga ke lava ha'o ngaungae pe fakamālohisino 'i tu'a kimu'a 'i he taimi 10 pongipongi pe 4 efiafi 'i he vaha'a 'o Sepitema mo 'Epeleli', pea 'i he taimi ho'atāmālie' 'i he vaha'a 'o Mē mo 'Aokosi'. Ko e hinehina ange ko ia 'a ho kili', ko e si'isi' ange ia 'a e taimi ke ke fakala'ala'ā ai' ke ma'u mei ai ha vaitamini D fe'unga. Tokanga'i ke 'oua na'a' ke fohia!

'Oku ala ma'u ha ivi vaitamini D si'i pē 'i he ngaahi me'atokoni hangē ko e:

- ika ngako' (hangē ko e salmon, valu/'atu pe sātini)
- fua'imoa'
- 'ate' (kae 'oua na'a laka hake 'i he kalami 'e 100 he uike)
- ngaahi masalini, hu'akau mo e iōketi 'e ni'ihī.

Kā neongo 'eni', 'oku faingata'a ke ma'u ha vaitamini D fe'unga ia mei' he me'atokoni' 'ata'atā pē.

Ko kinautolu 'e ala matu'utāmaki'

Kapau 'oku' ke:

- kili melomelo pe 'uli'uli ange
- mātu'aki fakamama'o mei' he la'aa'
- puke 'i ha mahaki 'o e 'ate' pe kofuua'
- lolotonga ma'u ha fa'ahinga faito'o tu'upau (hangē ko ha faito'o ke ta'ofi ha'o puke 'i he mofi hamu' pe tete')

tā 'oku' ke ala matu'utāmaki 'i ha 'ikai fe'unga 'a e vaitamini D 'i ho sino'.

Kapau 'oku' ke nofo 'i he faka-Tonga 'o e feitu'u Nelson-Marlborough 'i he fa'ahita'u momoko', 'e ngalingali foki ke toe tō lalo ange 'a e tu'unga 'o ho vaitamini D 'i he konga faka'osi'osi 'o e fa'ahita'u momoko' pe ko e kamata'anga 'o e fa'ahita'u failau'.

Tānaki fakalahi ki he vaitamini D

Kapau 'oku' ke ala matu'utāmaki 'i he si'isi' 'a e tu'unga 'o e vaitamini D 'i ho sino', talanoa mo ho'o toketaa', mā'ulí' pe ko e mataotao 'i he me'atokoni' (dietitian). 'E lava 'e ho'o toketaa' 'o 'oatu ha'o tohi tu'utu'uni faito'o ki ha'o Vitamin D ke ke folo 'i he lolotonga 'o ho'o feitamá. Kapau 'oku' 'ikai ke ke ma'u ha ngaahi faka'ilonga ala matu'utāmaki'anga kehe kā 'oku' ke nofo 'i he faka-Tonga 'o e feitu'u Nelson-Marlborough, talanoa mo ho'o toketaa' fekau'aki mo hano 'oatu 'o ha'o fo'i'akau tānaki fakalahi vaitamini D 'i he lolotonga 'o e ngaahi māhina 'o e fa'ahita'u momoko'.

Ko e Vaitamini D pea mo ho'o pēpee'

'Oku tokonia 'e he vaitamini D 'a hotau sino' ke ne lava 'o faka'aonga'i 'a e kalasiume' pea mo fa'u mo tauhi ke mālohi 'a hotau hui' mo hotau nifo'.

'E lava 'e he tōlalo 'a e vaitamini D 'i he fanga ki'i pēpee'/longa'i fānau iiki' 'o fakatupu 'a e mahaki rickets. 'E tupu mei' he rickets ha vaivai 'a honau hui', tuai 'a 'enau 'alu', ve'e kali, pea mo ha ake 'a honau kia'inima' pe kia'iva'e. Kapau 'e 'ikai faito'o 'eni, 'e lava ke fakatupu 'e he rickets ha tu'u 'a 'enau tupu', tupu kovi pe maumau 'a honau hui', niuomōnia pea mo ha'a nau hamu.

'I he ta'u kotoa pē 'oku tokolahi 'a e fanga ki'i pēpē/longa'i fānau iiki 'oku 'ilo 'oku nau ma'u 'a e mahaki rickets.

Ngaahi ma'u'anga vaitamini D

Ko e vaitamini D 'oku 'iloa ia ko e vaitamini 'o e la'aa' koe'uhii' 'oku lava 'e hotau sino' 'o fa'u 'eni mei' he huelo 'o e la'aa'. 'I he taimi 'oku 'asi ai 'a e kili' ki he la'aa', 'oku ngaohi 'a e vaitamini D mei' he ultraviolet B (UVB) pe ko e huelo 'o e la'aa'.

Kā neongo ia, 'oku 'ikai ke lava 'e he fanga ki'i pēpee' ia 'o ma'u 'a e vaitamini D 'oku nau fiema'u mei' he la'aa' 'i ha founa 'oku malu mo hao. 'Oku fu'u pelepelengesi 'a honau kili' pea 'oku 'ikai totonu ke ulu hangatonu ki ai 'a e la'aa'.

Ko e huhu'a huhu' 'a e me'atokoni lelei taha 'oku fokotu'u atu ke ma'u 'e ho'o pēpee' kā 'oku 'ikai ko ha ma'u'anga vaitamini D lelei eni ia.

Ko kinautolu 'e ala matu'utāmaki'

- Kapau 'oku fakahuhu 'a ho'o pēpee' **pea mo:**
 - fakaenatula pē ha'a' ne kili melomelo pe 'uli'uli
 - 'osi talaatu kiate koe 'oku tōlalo 'a ho tu'unga vaitamini D
 - 'osi 'i ai ha taha pe tokolahi ange 'i ho'o fānau' na'a nau 'osi puke 'i he rickets pe 'i he kona hamu' tupu mei' ha tōlalo 'a e kalasiume 'i honau toto' tā 'oku' ne ala matu'utāmaki 'i ha tōlalo 'a e tu'unga 'o e vaitamini D 'i hono sino'.
- Ko e fanga ki'i pēpē 'oku fā'ele'i ta'ehoko mo 'ikai a'u honau mamafa' ki he tu'unga angamaheni' 'e ala tōlalo 'a e vaitamini D 'i honau sino'.
- Ko e fanga ki'i pēpē 'oku fakahuhu 'i he lolotonga 'o e ngaahi māhina 'o e fa'ahita'u momoko' 'i Nu'u Sila' 'e malava ke tōlalo 'a e vaitamini D 'i honau sino' 'i he faka'osinga 'o e fa'ahita'u momoko'/kamata'anga 'o e fa'ahita'u failau'.

Tānaki fakalahi vaitamini ma'a' e fanga ki'i pēpē 'oku ngalingali tōlalo'

Kapau 'oku ngalingali matu'utāmaki 'a ho'o pēpee' 'i ha tōlalo 'a e vaitamini D 'i hono sino', talanoa mo ha tokotaha ngāue fakapalōfesinale ki he mo'ui lelei', 'o hangē ko ho'o toketaa', mā'uli' pe mataotao 'i he me'atokoni'. 'E lava ke 'oatu 'e ho'o toketaa' ha ki'i tulu'i fakalahi vaitamini D.

'E lava ke 'oatu 'a e ki'i tulu'i':

- 'o vali'i 'eni 'i ho mata'ihuhu' kimu'a pea toki fakahuhu 'a pēpee'
- fakahangatonu ki he ngutu 'o ho'o pēpee' 'aki ha ki'i me'a tulu'i.