



Inungnun Tuhaqtitaujukhaq

Kitkut ihariahuktut Vitamin Dmik?

Aullaqtirvia Ublua: Tattiarnaqhilirvia 10, 2025

Nutqarvikhaa Ublua: Ubluirvia 20, 2025

Nunavut

75 sec

Tamaita inuit ihagiagijaat vitamin D hauniqlingnaitumik kigutinunlu. Ikayuutauyuq timiptingnun piyaangani uvalu atugiangani calciummik, ikayuutauyuq angiklivalianingmun uvalu pivallianiqmun, uvalu munagidjutiqaqtuq ilanginun aaniarutinun. Vitamin Dqangniq akhuungnaqtuq tahapkununga hingaiyanun, nutaganuanun nutaqqanunlu.

Biipiinat nutaqqatlu piqaluangitun vitamin Dmik hauniqluktun, ulurianaqtuq aanniarut taima haungit aqikliqaktun pigitqhutiklu. Nunavunmi, hiqiniq nakuuluangituq vitamin Dmik. Nakuutqiaq vitamin Dmik ubluq tamaat havautituqpaklutit uvalu pilugit niqit vitamin Dqaqtunun.

- Biipiinat ukiuqangitun malrungnik piqaqtukhat malrungnik kuhiqtangnik (800IU) Nutarannuat Kuhiqtaqhimayunik™ ubluq tamaat.
- Kinaliqaak hingaiyakhimayuuq piqaqtukhaq hingaiyakhimayunik vitamin mik umingalu 1000IU vitamin Dmik ubluq tamaat. Iviangingnin maamaktitiyut angayuqaat ihagiahuktut 1000IU ubluni.
- Nutaqqat 2min-18mun ukiuqaqtut uvalu iningnigit avatqumayut 51nik ukiuqaqtut havautituqkut 400 IU haffuminga vitamin D ubluni imaatun multivitaminmik.

Niqit vitamin Dqaqtut ilaayut:

- Niqainait niqit: iqaluit, maktaa, qupanuat manninik iqaluit huvait.
- Niuvaavingnit niuviqhimayut niqit: ituk, iqaluit (salmon, tuna sardineslu), manniit, yogurt vitamin Dmik ilaqaqtuq margarinemiklu.

Atiluqhimayuuq munaqhit nunallaani munaqhitkuni, aviktungniini inungnun aaniaqtailinikkut havakviit, uvanilu Iqalungni Inungnun Aaniaqtailinikkut Hingaiyaqtunik/Nutaqqanun pinahuarutit angiqtauhimayut tuniuqhailutik attauhiqmik tatqiqhiutimik vitamin Dmik tamainun ukiuqaqtunun. Kinguani vitamin D tuniyaukpat,

