

Cunto u fiican carruurta

u dhaxeeyo hal sano iyo labo sano



”Cuntada u wanaagsan carruurta jirta sannad ilaa labo sano”

(ha siin cabbitaanka bariiska laga sameeyey, eeg bogga 13)

Waxaa ka mid noqon kara maaddooyin ka yimaada sunta aan hawada iyo dhulka ku siideynno oo cuntada gala. Haddaba hab wanaagsan oo lagu yareeyo inay maddooyinkaasi jirkeenna galaan waxaa ka mid ah in aan cuntooyin kala duwan cunno, taas oo micneheedu yahay cuntooyin noocyo badan. Taasina waxay khuseysaa carruur iyo dad waaweynba.

Cabbitaan iyo mushaari bariis laga sameeyey

Cabbitaanka laga sameeyey dhirta bariiska waxaa ku jira maaddada sunta ee arsenik.

Carruurta si joogta ah beddelka caanaha ka cabba cabbitaan laga sameeyey bariiska waxaa muddo kadib jirkooda geli kara maaddo dhaawici karta caafimaadkooda. Dhallaanka yaryari waa xasaasisan yihiin dadka waaweyn, sidaas awgeed waxaa habboon in aan la siin cabbitaan bariis laga sameeyey inta da’doodu ka hooseyso lix sano. Waxaa beddelkooda la siin karaa cabbitaano kale oo dhir laga sameeyey oo nafaqo badan.

Waxaa mushaarida laga sameeyey bariiska ku jiri maaddada arsenik. Looma baahna in gebi ahaanba in la iska dhafo mushaarida bariiska laga sameeyey, laakiin waxaa mararka qaarkood loogu beddeli karaa noocyo kala duwan oo shirkado kala duwan sameeyeen. Tusaale ahaan carruurta xasaasiga ku ah cuntooyinka ay ku jiraan maaddada barotiinka ah oo laga qamadiga iyo wixii la mid ah, waxaa loogu beddeli karaa mushaari ka samaysan galley.

Marka uu ubadkaadu hal sano buuxiyo wuxuu caadi ahaan cuni karaa cunto reerka. Hadda waxaa la aasaasayaa cunto caadeysiga oo badanaa nolosha oo dhan la haysto. Taladaan waxay idinku caawin kartaa jidka aad u qaadeysiin cunto caadeysi wanaagsan. Talada waxay ku aasaasanyihiin baaritaanka la soo uruuriyay iyo waayo aragtinimada la soo tijaabiyay, sidoo kalena waxaa loo qoray in ay ku habboonaadaan dadka badankood. Talooyinka oo dhan kuma habboona dadka oo dhan, ee waxaa loo baahnaan karaa in la waafajiyo keddib marka loo fiirsado xaalada reerka.

Cunto u fiican carruurta yaryar

Ilmuhu waxay u baahanyihiin nafaqo si ay u koraan oo u horumaraan. Maadaama carruurta yaryari aysan cunin inta dadka weynka oo kale waxay u baahanyihiin cunto ay ka buuxdo fitamiin iyo macdanka nafaqada ah. Isla markaasna ma ahan waxa uu ilmuhu cuno xilli cunto oo gaar ah ama maalmo gaar ah waxa muhiimka ahi, ee waxaa muhiim ah waxa ay ilmuhu cunaan wakhti dheer gudahiis. Hadekku ma ahan marka in xilli cunto oo kasta mid si kasta u fiican laga dhigo ee waa in markasta la siiyo cunto fiican.

Cuntada u fiican ilmaha waa cunto u fiican reerka oo dhan. Maadaama ilmuhu aysan keli-good garanaynin waxa u fiican, waa in adiga oo waalidka ahi jidka ku hoggaamisaa. Sharci fiican waxaa ah in aad adigu go'aamiso waxa la cunayo, ilmuhuna go'aamiyo inta uu ka cunayo cuntadaas.

Maxay ilmuhu cunayaan?

Marka laga hadlo ilamaha, waa in sida dadka waaweynka ah oo kale ay cunaan cunto kala duwan, taas oo laga wado waa in ay cunaan cuntooyin nuuc kala duwan ah. Markaas ilmuhu wuxuu helayaa nafaqada uu u baahanyahay – borotiin, kaarboon haydarayt, subag, fitamiin kal duwan iyo macdanka nafaqada ah.

Adiga oo siinayo cunto kala duwan baad waxaad ku caawineysaa ilmaha in uu la qabsado dhadhamo badan. Ilmaha badankood waa ay ka shakisanyihiin cunto cusub, waxayna u baahnaan karaan in ay tijaabiyaan hal nuuc oo cunto ah marar badan si ay ula qabsadaan dhadhamka usub. Waa ay u sahlanaan kartaa in dhadham cusub ay aqbalaan haddii dhadhamkaas cusub uu la socdo cunto uu ilmuhu horay u yaqaanay oo uu ka helo.

Xittaa haddii ay fiicantahay in cuntada la bedbedelo wax dhib ah kuma jiro haddii uu ilmuhu cuni lahaa hal nuuc oo cunto ah hal isbuuc. Ilmuhu kama helayo nafaqo-darro arrintaas. Waxaad suubin kartid waxaa weeye in aad bedbedeshid waxa ka mid ah cuntadaas iyo casiriyada. Haddii uu ilmuhu wakhti dheer gudahiis cuno keliya cunto hal nuuc oo aanan kala duwneyn cuntadu waxay noqon kartaa mid hal dhinac u eexaneysa. Kala hadal kalkaalisada joogta rugta xannaanada carruurta (BVC) waxa aad suubin kartid.

Jidhku waa uu ku ficnaadaa in uu cuntada u helo si joogto ah – quraac, qado iyo casho iyo sidoo kale 2-3 casiriyo. Sidaas oo kale waa ay u sahlanaanaysaa ilmaha in uu barto farqiga u dhaxeeyo marka la gaajeysanyahay iyo marka la dharegsanyahay. Ka taxadar cuntada yaryar oo badan oo u dhaxeysa xilliyada cuntada, si uu ilmuhu u awoodo in uu si fiican wax u cuno xilliyada cuntada. Sidoo kale uma ficno ilkaha in maantay oo dhan wax afka lagu hayo.

Quraacda iyo casiriyada

Quraac nafaqo badan waxay tusaale ahaan ka koobnaan kartaa waxyaabahaan kuwo ka mid ah:

- Ciir ama caano fadhiya oo lagu cuno mushaali iyo khudrad qalalsan (müsli) ama ko-onfalakis oo sonkor lahayn
- Mushaali iyo caano
- Rooti ismaris iyo caano
- Koob uu ku jiro raashinka caanaha ee carruurta
- Iyo sidoo kale cad khudrad ah ama khudradda cagaaran.

Dhaqamada qaarkood waxaa lagu quraacdaa wixii ka soo haray cashada, arrintaasna waa la suubin karaa.

Maadaama ilmaha yaryarka ahi aysan awoodin in ay cunaan wax badan xilliga cuntada bay aad ugu muhiimsantahay ilmahaas yaryar casiriyadu marka loo barbardhigo inaga oo qaangaarka ah. Casiriyo nafaqo badan waxay ka koobnaan kartaa cuntada quraacda oo kale. Haddii oo la naas-nuujinayo ilmahana sidoo kale caanaha naasku wuxuu noqon karaa casiriyo nafaqo badan, waxaana ka mid ah nafqadaas omega-3-fett. Rootiga bul-larka, doolshe, jallaato iyo cuntooyinka kale oo macmacaan nafaqo badan kuma jirto laakiin sonkor badan baa ku jirto. Sidaas daraadeed bay xikmadi ku jirtaa in in loo keydiyo macmacaankaas fursadaha gaarka ah.

Qabadinka qalkii leh iyo maydhax

Qabadinka iyo maydhaxa waxay u ficanyihiin sidoo kale carruurta yaryarka ah, laakiin carruurta qaarkood caloosha baa jilci karto haddii ay ku badato. Ilamha qaarkoodna caloosha baa adkaan karto. Inta maydhax oo ilmuhu ay cuni karaan iyada oo caloosha aysan raad ku yeelin waa ay kala duwanyihiin ilamo kasta – adiga tijaabi. Hab fiican oo lagu helo maydhax ku filan waxaa ahaan kara in la bedbeddelo cunnooyinka qabadinka qalkii leh iyo cunnooyinka maydhaxa oo aanan badnayn.



Sadex tusaale oo quraac nafaqo badan.



Qado iyo casho

Marka la kariyo qadoda iyo cashada bay sahlanaanaysaa in la kabo baahida ay ilmuha yaryarka ahi u qabaan nafaqada. Xeer fudud oo lagu heli karo arrinkaas waa in maalin kasta la siiyaa wax ka yimid kooxaha raashinka oo dhan:

- *Baradho, baasto, bariis, qamadi, koskos iyo rooti:* waxay ku siinayaan kaarbo haydar-ayt iyo meydhex wanaagsan, laakiin sidoo kale macdanka nafaqada ah iyo fitamiin, sida birta iyo folat (aashitada folat).
- *Hilib, malaay, dooro, ukun, digir, misir iyo digirta beddelka cuntooyinka caanaha:* waxay ilo muhiim ah u yihiin borotiinka, fitamiinka iyo macdanka. Hilib, digir iyo digirta beddelka cuntooyinka caanaha waxay ilo muhiim ah u yihiin birta.
- *Khudradda cagaaran, khudradda xididka leh, khudradda iyo miraha:* waxay ka koobanyihiin fitamiin badan iyo maadooyinka difaaca, iyo sidoo kale maydhaxa.
- *Caanaha, ciirta, caanaha fadhiyo iyo cabitaanka dhirta ka yimid, sida cabitaanka ay ku badantahay midhaha qabadinka- iyo soya:* waxay ilo muhiim ah u yihiin kaalshumka iyo macdan iyo fitamiin badan.
- *Saliidda iyo subaga socdo xilliga cunto kariska:* waxay ilo muhiim ah u yihiin subagya-da faa'iidada leh. Haddii cuntadu ay caato tahay wuxuu ilmuhu saxankiisa ugu baahan karaa subag dheeraad ah.

Waxaad bartaa ubadkaada in uu cabo biyo ama caano xilliga cuntada. Waxaad isticmaashaa biyaha qabow oo waxaad furtaa tubada illaa ay biyuhu qabow ka noqdaan, xittaa marka aad biyahaas cunto ku karineysid. Biyaha kuleylka ah waxay ka koobnaan karaan naxaas ka yimid tubooyinka waaweyn ee biyaha.

Haddii uu qofku leeyahay ceel u gaar ah waxay Maamulka dhexe ee arrimaha bulshada kula talineysaa in la iska fiirsho tayada biyaha sanadkii sadexaadba. Maamulka dhexe ee deegaanka ee Degmada aad deggentahay baa talo kaa siin karta habka aad wax yeelaysid. Haddii biyuhu yihiin "ku aan habbooneyn" oo bakteeriye sabab u tahay arrinkaas, ama haddii bakteeriyada *Escherichia coli* (E.coli) ay ku jirto biyaha, waa in la karkariyaa biyaha inta aanan la siinin carruurta. Maadooyinka kale waa in la raacaa talada ku qoran jawaabta baaritaanka. Warbixin dheeraad ah oo ku saabsan biyaha la cabo iyo ceel gaar ah waxaad ka akhrisan kartaa www.livsmedelsverket.se.c

Cunto guriga lagu karsado ama mid karsan?

Dadka badankood waxay u arkaan cunto kariska wax xiiso leh dadna waxaa laga yaabaa in aysan caadeysan cunto kariska. Ma u baahno in ay adkaato in cunto fiican loo kariyo carruurta yaryarka ah. Bogga internetka iyo buugagta cunto kariska waxaa ku qoran habka cuntooyin kala duwan loo kariyo oo badan oo sahlan oo aad caawinaad ka qaadan kartid. Sidoo kale waxaa jiro cunto aanan dhameystirnayn iyo kuwo dhameystiran oo la soo gadan karo oo carruurta yaryari cuni karaan.

Dadka qaarkood waa ay ka shakiyaan cuntada warshadaha lagu soo kariyo maadaama badanaa lagu daro maadooyin ka badan marka cuntada guriga lagu kariyo. Markaas oo kale waa ay fiicantahay in la ogaado in maadooyinka cuntooyinka lagu daro oo dhan lagu sameeyay baaritaan cilmiga sayniska ku saleysan oo markaas keddib la ansaxiyay oo loo hubaalayay carruur iyo qaangaarba. Laakiin waxaa fiican in la iska fiiriyo si aysan maadooyinku ku jirin cusbo iyo sonkor badan. Waa ay fiicantahay in la doorto cunto ay ku calaamadeysantahay daloolka muftaaxa – waxaa ku jiro cusbo iyo sonkor yar.

Mallaayga iyo xayawaanka badda

Mallaayga iyo xayawaanka badda waxay u yihiin ilo muhiim ah fitamiin-D, jod iyo selen. Mallaayga subaga badan leh sida nuuca lax, sill iyo makrill waxaa ku jiro subagyo khaas ah sida omega-3-fett, DHA, oo ay carruurta ugu baahanyihiin horumarka maskaxdooda iyo aragooda. Sidaas daraadeed bay u fiicantahay in ilmuhu cunaan mallaay in badan, waxaana fiican 2-3 mar isbuucii. Isku day in aad bedbedeshid nuucyada mallaayga, waxay u fiicantahay caafimaadka iyo deegaanka. In yar oo ka mid ah mallaayga waxaa ku jiri kara sumaynta iyo wasakhaynta deegaanka, waxaad ka akhrisan karaa warbixin dheeraad ah baalka 12.

Dad badan waxay u arkaan in ay adagtahay in la kariyo mallaayga, laakiin uma baahno in ay adkaato – hal si oo loo sameeyo waa in lagu kariyo cad mallaay ah mikirowga daqiiqado. Sidoo kale waxaa jira qaar la kariyay oo diyaar ah iyo kuwo aanan dhammeystirnayn oo la soo gadan karo. Dulsaarka rootiga la saarto oo mallaay ah sida nuuca makrill oo gasaca ku jira, waa hab kale oo sahlan oo la soo dhigo mallaayga.

Ilmaha oo aanan marna cunin mallaay waa in ay helaan cunto lagu kariyay saliida rapska iyo subaga maargariinka oo lagu sameeyay saliida rapska. Waxay ka koobanyihiin omega-3-fett oo uu jidhku u beddeli karo DHA. Sidoo kale miraha lowska iyo saliida geedka liinka waa uu ku jiraa omega-3.

Birta waa nafaqo ay u baahanyihiin carruurta yaryari laakiin aysan keli karin in ku filan. Mushaali bir badan leh ama raashinka caanaha ee carruurta sidaas daraadeed bay ugu fiicanyihiin ilmaha sanadkooda labaadba. Hilib, cuntada dhiiga leh ee iswiidhishka ah, rootiga khafiifka ah iyo cunto nuuc kale ah oo dhiig leh waa uu ku badan yahay birtu. Digirta, misirta, digirta beddelka cuntada caanaha ah, qeyb ka mid ah lawska iyo shinniga waa ilaha birta oo cuntada khudradda.



Waa ay u fiicantahay ilmaha in ay cunaan mallaay marar badan, 2-3 goor isbuucii.

Khudradda iyo khudradda cagaaran

Ilmo badan waxay cunaan khudrad iyo khudradda cagaaran iyaga oo ku faraxsan, haddii ay helaan fursad. Si kastaba ha ahaatee waxaa jiro ilmo badan oo aanan cunin khudrad iyo khudradda cagaaran oo badan. Waxaad siisaa khudradda cagaaran qadada iyo cashada, khudradda caadiga ahna waxaad siisaa maalin kasta. Bedbedel kalarka iyo qaab ay u egyihiin khudraddu, waxay kicin kartaa fuduulinnimada iyo jeclaanta cuntada ee carruurta.

Waxaa jiro in badan oo ka mid ah khudradda cagaaran oo baraf ku jira. Waxay ka koobanyihiin nafaqada ku jirta khudradda cusub oo suuqa laga soo gato, si dhakhsi ahna waa loo karin karaa. Haddii aad mikirowga ku karisid nafaqada khudradda baad si fiican u ilaalin kartaa marka loo barbardhiga marka digsigu lagu kariyo. Baakadda bay ku qorantahay habka loo sameynayo.

Digirta iyo misirta waxay ka koobanyihiin maadooyin keeni karo calool xanuun, laakiin qarsoomayo haddii la kariyo. Baakadda ka akhri sida aad wax yeeleysid. Digirta cusub oo suuqa laga soo gato waa ay u baahanyihiin in la kariyo iyaga xittaa. Sidoo kale waxaa jiro digir iyo misir oo gasac ku jira ama baakad oo karsan oo horay laga cuni karo.

Tusaale kale:

- Waxaad u jartaa si dhaadheer qajaarka, karootada, khudradda cagaaran oo madaxa kuusan leh- ama kaabashka oo waxaad soo dhigtaa xilliga cuntada aad karineysid. Si dhakhsi ah baa loo sameeyaa waxayna ka horimaan kartaa in ka mid ah gunuunuca cuntada la xidhiidha.
- Khudradda cagaaran waxaad ku dartaa cuntada, tusaale ahaan karooto iyo dhirta cadd oo xoqan, gasac yaanyo ah, galley ama digir waxaad ku dartaa suugada hilib shiidshiidka ama suqaarka.
- Carruurta yaryar badanaa waxay ka helaan "doomaha" tufaaxa iyo cambaruudka ama xaleefka muuska. Sidoo kale waa ay u sahlantahay in ay cunaan carruurta yaryarka ah.



Waxaad warbixin dheeraad ah ka akhrisan kartaa cuntada khudaarta ee carruurta.

Caanaha iyo cuntada caanaha

Caanaha iyo cuntada caanaha waxay ilo muhiim ah u yihiin waxyaabo badan oo kaalshumka uu ka mid yahay. Kaalshum waxaa loogu baahanyahay in la dhiso lafaha iyo ilkaha carruurta. Litir badhkiis oo caano ah, ciir ama caanaha fadhiyo oo la cabo maalintii baa ku filan in uu kabo baahida kaalshumka ee carruurta. Xittaa raashinka caanaha ee carruurta (välling) waa uu ka koobanyahay kaalshum, laakiin inta ku jirta waa ay ka yartahay inta caanaha ku jirta. Jeex burcad ah (ost) wuxuu ku siinayaa inta kaalshum oo ku jirta hal desiliitar caano ah ama bardhkiis.

Caanaha khafifka ah iyo caanaha dhexdhexaadka ah waxay yihiin ilo muhiim ah oo fitamiinka-D, maadaama uu fitamiin-D ku badanyahay. Sidaas daraadeed bay ka koobanyihiin fitamiin-D ka badan caanaha ka subag badan. Xittaa hadii nuucyada ciirta khafifka ah iyo caanaha ay ku badantahay fitamiin-D.

Haddii ubadkaadu uusan cunin cuntada caanaha oo dhan, tusaale ahaan isaga oo xasaasiyad ku qaba borotiinka caanaha, waa in aad talo ka heshaa kalkaalisada cunto qaadashada.

Caanahee bay tahay in ay ilmaha yaryari cabbaan?

Carruurta labo sano ka yar waxay u baahanyihiin subag in yar ka badan tan dadka waaweynka ah ay cunaan in cuntada loogu daro. Sidaas daraadeed baa la dareemi karaa in ay caadi tahay in la siiyo carruurta cuntada caanaha oo subag badan leh. Laakiin ugu horreyn ilmuhu waxay u baahanyihiin subaga nuuca omega-3-fett oo aanan ku jirirn caanaha. Sidaas daraadeed bay ficantahay in la siiyo ilmaha caano khafiif ah oo laakiin saliida nuuca raps in yar in lagu badiyo cuntada, maadaama ay saliidaas ka koobantahay omega-3-fett. Caano khafiifsan waxaa ku jiro fitamiinka iyo fitamiinka macdanka oo ku jiro caanaha subaga badan leh. Badankood caanaha khafiifka ah waxay ku badanyihiin fitamiin-D oo sidaas daraadeed u ah ilo muhiim ah ay ilmuhu ka helaan fitamiin-D.

Subaga, maargariin iyo saliid

Omega-3-fett wuxuu muhiim u yahay horumarka ilmaha. Saliidka rapska caadi ahaan waxaa ku badan omega-3. Hab sahlan oo aad u siin karto ubadkaada omega-3 waa in aad doorataa saliida rapska ah iyo subagyada ay ku jirto saliida rapska ah xilliga rooti ismariska iyo marka cuntada aad karineysidba. Carruurta labo sano ka yar sidoo kale waxay u baahanyihiin subag in yar ka badan inta ay dadka waaweyn cunaan maadaama sidaas daraadeedna buu uga fiican yahay subaga maargariinka oo caadiga ah kan maargariinka khafiifka ah. Subaga caadiga (smör) wuxuu ka koobanyahay in yar oo omega-3, sidaas daraadeed buusan u ahayn kan ugu fiican uu ubadkaadu cuno. Haddii aad dooratid in aad siisid carruurtaada subaga caadiga ah (smör) aad bay muhiim u tahay in aad isticmaashid saliida rapska marka aad cunto karineysid, iyo sidoo kale in uu ilmuhu cuno malaay subag badan, oo markaas siiya ger omega-3. Carruurta la naas-nuujiya waxay sidoo kale omega-3 ka helayaan caanaha naaska.

Intee cunto ah bay ilamaha yaryarka ahi cunayaan?

Waa caadi in uu ilmuhu badiyo saxankiisa cuntada si joogto ah sanadka koowaad, maadaama uusan u koreyn dhakhsidii markii hore oo kale. Adiga oo qaangaarka ahi haddii aad u oggolaatid ilmaha in uu keligiis mas'uuliyad ka qaado inta cunto uu cunayo badanaa ilmuhu wuxuu markaas cunaa cunto aanan badnayn oo aanan yarayn, marka oo firiyo wakhti dheer. Sidaas daraadeed ha siinin saxan cunto badan, ee waxaad u oggolaataa ilmaha in uu keligiis qaato cuntada. Mararka qaar ubadkaadu wuxuu cunayaa cunto aad u yar, markaasna horay buu ka gaajoonayaa. Mararka qaarna wuxuu cunayaa cunto aad u badan oo aad buu u dhergayaa. Ilmuhu wuxuu u baahanyahay in uu tababarto cuntada ku filan.

Carruurta miyaay u baahanyihiin fitamiin iyo macdanka nafaqada oo dheeraad ah?

Carruurta waxay u baahanyihiin fitamiin iyo macdanka nafaqada ah si ay u koraan o ay u horumaraan, laakiin waxaa ka fiican in ay nafaqooyinkaas ka helaan cuntada. Dadka badankood waxay rabaan in ay siiyaan carruurtooda fitamiin iyo macdanka nafaqada oo dheeraad ah, si ay iska hubiyaan. Laakiin carruurta yaryari waxay heli karaan maadooyin badan oo aysan u baahneyn haddii la siiyo nafaqooyinkaas dheeraadka ah, oo markaas keeni kara dhib ka weyn haddii aanan la siin lahayn fitamiinadaas. Sidaas daraadeed ha siinin ubadkaada fitamiino aanan ahayn dhibcaha-D adiga oo aanan la tashanin kalkaalisada joogta rugta xannaanada carruurta (BVC).



Dhibcaha-D

Ilmaha yaryarka ahi ama helaan fitamiin-D oo ku filan cuntada. Fitamiin-D oo yaraada waxay keeni kartaa in lafaha carruurta aysan u korin sidii laga doonayay. Sidaas daraadeed baad u baahantahay in aad sii wadid siinta dhibcaha-D illaa uu ilmuhu labo sano ka gaarayo.

Ilmaha qaarkood sidoo kale waxay u baahanyihiin dhibcaha-D labada sano markii la dhaafo. Ilmahaasi waa

- Imaha midabkoodu madowyahay, maadaama maadada jidhka ku jirta oo wax mida-beysa ay subineyso in fitamiin-D yar uu ku abuurmo maqaarka
- Carruurta oo aanan bannaanka u bixin in badan ama xittaa xilliga xagaaga xirto dhar qarinaldo wajiga, gacmaha iyo lugaha marka ay bannaanka joogaan.
- Ilmaha aanan cunin cuntada uu fitamiin-D ku badanyahay, tusaale ahaan caanaha kha-fiifka ah, caanaha dhexaadka ah iyo subagyada maargariinak
- Ilmaha aanan cunin malaay.

Cuntada khudradeed (vegetarisk)

Dadka cuno cuntada khudradeed waa ay bateen. Cuntadaas waxay u fiicantahay caafi-maadka iyo deegaanka. Sidaas daraadeed bay u fiicantahay haddii ubadkaadu wakhti hore barto in uu jeclaado cuntooyinka khudradeed. Dadka badankood waa ay bedbedelaan oo waxay cunaan cuntada khudradeed mararka qaarkood keliya, dadka qaarkoodna waxay doortaan in ay iska reebaan hilibka keliya, qaarna waxay doortaan in ay iska reebaan hilib kasta o oka yimid xayawaanka. In la iska dhaaf hilib keliya badanaa wax dhib ah kuma jirto arrintaas.

Haddii la doorto cuntada vegaanka, oo markaas la iska dhaaf hilib, malaay, caano iyo ukun, waxaa loo baahanyahay cilmi dheeraad ah si loo helo cunto siisa ilmaha nafaqada uu u baahanyahay oo dhan. Haddii aad dooratid in aad siisid ilmahaada cuntada vegaanka ah waa in aad markaas sidaas daraadeed la tashataa kalkaalisada jooqto rugta xannaanada carruurta (BVC).

Iyada oo aanan loo firin nuuca cuntada oo khudradeed oo uu qofku cuno waxaa muhiim ah in aanan la iska daynin keliya cuntooyinka hilibka leh ee waxaa muhiim ah in beddelkooda la cuno cunto nafaqo badan oo khudradeed.

Haddii ubadkaadu badanaa cuno cunto khudradeed waa in uu maalin kasta helaa cunto ay ka mid yihiin

- Midhaha qalka dhuuban sida digirta, fulka, misirta, tofu ama cuntooyinka soya
- Cuntooyinka qabadinka qalkii leh
- Khudradda cagaaran iyo khudradda caadiga ah
- Caanaha khafiifka ah, caanaha caadiga ah ama cabitaanada khudradeed oo nafaqada badan
- Saliida rapska iyo subagyada maargariinka oo ay ku jirto saliida rapska.

Cuntada khudradeed waxaa ku jirta maydhax badan. Maydhaxu waa uu dhargiyaa qofka waxayna ilmuhu halis ugu jiraan in ay horay ka dhergaan iyaga oo aanan cunin tamartii iyo nafaqadii ku filnayd. Sidaas daraadeed bay muhiim u tahay in laga digtoonaado in ay u koraan ilmaha cuntada khudradeed cuno sidii looga rabay.

Haddii uu ubadkaadu helo cunto laktovegetarisk ah si sahlan bay cuntadaas u noqoneysaa mid subag badan haddii in badan oo ka mid ahi lagu kariyo caano iyo burcad, tusaale ahaan cuntada maraqa badan oo la moofeeyay (gratänger). Sidaas daraadeed bay muhiim u tahay in loo dooro ilmaha cuno cuntada laktovegetarisk caanaha iyo cuntada caanaha oo khafiifka ah.

Ilmaha cuno cuntada vegaanka waa in ay helaan fitamiinka B12 iyo fitamiinak-D ama cunto nafaqo badan.

Boggaan internetka www.livsmedelsverket.se waxaad ka heli kartaa talooyin waaqici ah oo ku saabsan habka aad u siisid cunto khudradeed oo fiican ubadkaada.

Xasaasiyad

Haddii aad ka shaki qabtid xasaasiyad

Haddii aad u maleysid in ubadkaadu uusan u dulqaadan karin cunto waxaa muhiim ah in aadan keligaa ka reebin cuntadaas ilmaha. Waa ay adkaan kartaa markaas in la sameeyo baadhitaanka cudurka. Markasta la tasho shaqaalaha joogo rugta xannaanada carruurta (BVC). Waxaa dhici karto in ay jiraan sababo kale oo sheegi kara waxa ay caloosha la xan-uuntay ubadkaada, ay cuncun jidhka uga soo baxday ama uu uga ficil-celiyay si kale.

Haddii ubadkaadu xasaasiyad qabo

Nuuca xasaasiyadaha caadiga ah ee ku dhaca carruurta yaryarka ahi waa xasaasiyadda borotiinka caanaha iyo xasaasiyadda borotiinka ukunta. Haddii uu ubadkaadu xasaasiyad qabo waxaa muhiim ah in aad talo gaar ah ka heshid kalkaalisada cunto qaadashada.

Bogga internetka ee www.livsmedelsverket.se baad ka heli kartaa warbixin dheeraad ah oo la xidhiidhta xasaasiyadda iyo aad ugu nugulaanshaha cunto.



Nadaafadda ka fikir marka aad cunto la karineysid ama aad u karineysid carruur.

Waxa ay tahay in laga fikiro marka lagu jiro kushi-inka

Carruurta yaryar waxay xasaasiyad ku qabaan bakteeriyada iyo fayruska oo keeni karo sumaynta cunto. Sidaas daraadeed bay u ficantahay in si fican looga fikiro nadaafadda marka aad cunto la karineysid ama aad u karineysid ilmo. Sidoo kale waa muhiim in gacmaha la iska dhaqo inta aanan la bilaabin cunto kariska, laakiin sidoo kale marka aad ka shaqeysay hilib ceeriin ah iyo dooro ceeriin ah. Si fican u dhaq looxa wax lagu jarjaro iyo qalabka jikada marka aad jarjartid hilib iyo dooro keddib. Sidoo kale waa ay ficantahay in la dhaqo khudradda cagaaran, khaasatan khudrad kasta oo cagaaran oo caleenta leh.

Hilib ceeriin ah waxaa ku jiri kara bakteeriye dhaawac keeni kara sida bakteeriyada ehac. Sidaas daraadeed ha u oggolaanin ilmaha in ay dhadhamiyaan hilib shiidshiid ceeriin ah ama hilib ceerin ah. Si fican u kari hilib shiidshiidka iyo doorada.

Haddii aad keydineysid cunto soo hartay waxaad gelisaa faranjiyeerka ama tallaagada barafka sida ugu dhakhsiyaha badan. Haddii cuntadu ay bannaanka taalo dhowr saacado ka badan bakteeriye baa ku abuurmi kara. Qeybo yaryar oo cunto kulul ama cunto qandac ah horay baa tallaagada barafka laga gelin karaa.

Ha cunin cunto gubatay

Marka ay cuntada gubato waxaa abuurmaya maadooyin halis ah oo aanan u ficneyn ilmaha iyo waalidka. Iska jeex waxa gubtay, ama iska tuur cuntada aad u gubatay. Sidoo kale waa ay ficantahay in ay cuntadu ay yeelato kalar bunny dahabi ah xilliga cunto karsiga.

Ma waxaa jiro wax aysan cuni karin ilmaha yaryari?

Waalidka badankood waxay ka welwelaan in cuntada ay carruurtoodu cunayaan ay ku jirto maadooyin ah. Xittaa haddii ay ilmuhu ay xasaasiyad ka qabaan maadooyinka qaar marka loo barbardhigo waalidka waa la tixgeliyaa arrintaas marka xad loo yeelayo inta ka mid ah daawada cayayaanka iyo haramaha oo ku hari karo khudradda caadiga ah iyo khudradda cagaaran ama waxyaabaha kiimikada oo lagu daro cuntada. Sidaas daraadeed adiga uma baahnid in aad ka welweshid maadooyinkaas.

Qiyaas ahaan cunto kasta waa ay cuni karaan ilmaha xittaa, laakiin waxaa jiro waxyaabo baa jiro in ay ilmaha yaryari ka taxadaraan:

Malaay oo ay ku jiri karto sumaynta iyo wasakheynta deegaanka

Badankood malaayga waa la cuni karaa badanaaba, laakiin waxaa jiro xoogaa ka mid ah oo ay ku jirir karto sumaynta iyo wasakheynta deegaanka. Kuwaasi waa

- Nuuc kalluunka ka mid ah oo ka yimid Östersjön
- Kalluun oo lagala soo baxay Östersjön iyo nuuca kaalluunka öring (oo aanan la saafin), oo ku jira webiyada Vänern iyo Vättern
- Nuuca malaayga sik oo ku jira webiga Vänern
- Nuuca röding oo ku jirabi webiga Vättern.

Malaayadaan waxaa ku jira kaarboon iyo maadada PCB oo badan oo aanan loogu talo gelin in gabdhaha, iyo haweenka ilmaha dhali kara iyo sidoo kale wiilasha illaa iyo 18 sano jira aysan ahayn in ay cunaan in ka badan labo ama sadex jeer sanadkii.

Kalluunka duurka laga soo baxsaday, iyo nuuca öring iyo röding badanaa lagama helo dukaamanka caadiga ah. Mallaayga tukaamanka lagu gado badanaa waa kuwo la saafiyay.

Ilmaha cuno mallaay keligiis uu qofku soo dabaday oo badan

Malaayga nuuca abborre, gädda, gös iyo lake waxaa ku jirir kara curiyaha meerkuriga. Carruurta cuno mallaay nuucaas ah in ka badan hal mar isbuucii waxaa geli karaa in badan oo ka mid ah curiyaha meerkuriga oo dhaawac keeni kara. Sidaas daraadeed bay u fiicantahay in la bedbedelo oo la cuno mallaayo kala duwan. Sidoo kale kalluunka koombada ku jiro oo cusub/barafeysan, kalluunka nuucyada hälleflundra, kalluunka seefta, libaax badeed iyo rocka waxaa ku jiri kara curiyaha meerkuriga.

Cuntada saxada leh

Cuntada saxada leh, tusaale ahaan dhirta geedaha leh iyo xawaajiyada kala duwan, badanaa si aqoonta dabeecada la xidhiidha looma tijaabin. Sidoo kale laguma tijaabin carruur sidaas daraadeedna looma ogaan karo haddii ay dhaawac keeni karaan iyo in kale. Marka la iibsanayo waxaa ku qoran in ay caafimaadka u fiican yihiin laakiin waxaa dhici karto in aysan u fiicneyn carruurta korayo oo horumarayo. Sidaas daraadeed marka ha siinin ilmahaada cuntada saxada leh.

Qaxwo, shaah madow iyo cabitaanka enerjiga

Ilmaha yaryarka ah ma ahan in ay cabbaan qaxwo, shaaha madow oo badan iyo cabitaanada aashitada leh, maadaama ay iyaga xittaa kooffiin ku jiro. Carruurta xasaasiyad bay ka qabaan qaxwada marka loo barbardhigo dadka qaangaarka ah oo waxaa ku dhici karta tusaale ahaan wadne garaac badan oo caadi ahayn iyo sidoo kale waa ay xanuunsan karaan. Cabbitaanka enerjiga sidoo kale waxaa ku jiri kara kafeiin badan oo maba aha in la siiyo carruurta.

Caanaha la lisay oo bakteeriyada aanan laga reebin

Caanaha la lisay oo aanan bakteeriyada laga reebin waxaa ku jiri kara bakteeriye dhaawac keeni kara sida ehac iyo campylobacter. Sidaas daraadeed bay muhiim u tahay in aysan ilmuhu ama waalidku cabbin caanaha nuucaas ah. Sidoo kale waxay arrintu khuseysaa burcadka cusub oo laga sameeyay caanaha la soo lisay oo bakteeriyada aanan laga reebin. Burcadka nuucaas ah badanaa lagama heli karo dukaamanka laakiin waxaa laga heli karaa meelaha burcadka lagu sameeyo oo xaafadda. Bakteeriyada ehac waa mid "cusub" oo bilaabmatay in ay ku fido Iswiidhan sagaashanmeeyihii, oo dhaawac kelyaha oo halis ah ku ridi karta carruurta yaryar. Caanaha la soo lisay oo bakteeriyada aanan laga reebin laguma gadi karo tukaamanka, laakiin waxaa laga heli karaa deegaanka beeraha.

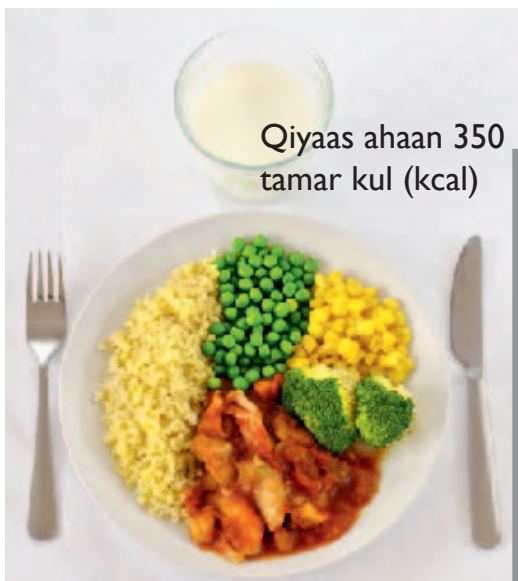
Cusbada

Qiyaas ahaan marka uu ilmuhu gaaro hal sano buu jidhkiisu nidaamin karaa cusbada. Laakiin sii wad in aad ka dhaqaakeysid cusbada, maadaama ay cusbo badani keeni karto dhiig kacsanaan oo ku keeni karto xittaa carruurta yaryar. Ha si oo lagu yareeyo cusbada waa in la doortaa cuntada ay ku calaamadeysantahay daloolka muftaaxa, tusaale ahaan koonfalakiska, rootiga iyo burcadka. Kuwaas waxaa ku jiro cusbo ka yar nuucyada caadiga ah oo aanan ku calaamadeysnayn daloolka muftaaxa. Sidoo kale ka taxadar macmacaanka sida jibiska iyo jibiska burcaddu ku badantahay, maadaama ay badanaa cusbadu ku badantahay.

Waxaad doorataa cusbada jod ay ku badantahay, laakiin cusbada ha ku badinin. Jod waxaa loo baahanyahay si loo nidaamiyo gudbinta maadooyinka nafaqada ay ku jirto ee jirka iyo sidoo kale cusbada ay jodku ku badantahay waxay u tahay il muhiim ah dadka waaweyn iyo carruurta. Waxay ku qorantahay baakadda haddii cusbada ay ku jirto jod iyo in kale.

Solanin ku jiro baradhada cagaaran

Baradho cagaaran ama baradho dhaawacsan waxaa ku jiro solanin wax la dhaho, waa maaddo keeni karta calool xanuun, hunqaaco iyo shuban. Sidaas daraadeed waa in dadka qaangaarka ah iyo carruurta iska ilaaliyaan baradhada nuucaas ah.



Sonkor, nacnac, cabbitaanka la qaso iyo cabbitaanka aashitada leh

Iska ilaali nacnac, cabbitaanka la qaso iyo cabbitaanka aashitada leh inta aad awoodid.


Waxay ka koobanyihiin nafaqo yar iyo sonkor badan, oo ilmuhu aysan u baahnayn. Sonkor badan waxay dhaawici kartaa ilkaha ilmaha. Sidoo kale waxay suubin kartaa in aysan ilmuhu awoodin in ay cunaan cunto ku filan, ama in uu ilmuhu miisaan dheeraad ah fuulo.

Waxaa laga yaabaa in aanan laga fikirin in cuntada qaar ka mid ahi ay sonkor badan ku jirto. Taasi waxay khuseysaa in badan oo ka mid ah caanaha fadhiyo oo khudrad leh, cabbitaanada caanaha fadhiyo, koonfalakiska, juuska, bariiska casiriyada ah iyo wixii la mid ah. Looma baahno in la baro ilmaha in ay cunto kasta si macaan ah u dhadhamto. Intii la siin lahaa caanaha fadhiyo oo khudradda leh baad waxaad siin kartaa caanaha fadhiyo oo caadiga ah ama ciirta oo waxaad markaas ku qasi kartaa khudradd ama miro. Marka laga hadlo koonfalakiska iyo mushaalidda khudradda leh (müsli) waxaa jiro nuucyo badan oo aanan lahayn sonkor badan.

Ka akhri baakadda sonkorta ku jirta cuntadaas. Waxaad dooran kartaa cuntada leh calaamadda daloolka muftaaxa. Calaamadda daloolka muftaaxa waxaa lagu dhajin karaa keliya koonfalakis, caanaha fadhiyo iyo ciirta leh sonkor yar oo laakiin aysan ku jirin maadada wax macaanisa.



Iska ilaali qabatooyinka qar-san oo sonkorta - waxaad beddelka sonkorta u caadeysaa ubadkaada dhadhamyada oo aanan aad u macaaneyn. Dhinana biddix waxaad ka arki kartaa inta sonkor oo lagu daray caanaha fadhiyo ee khudradda, biyaha la qaso, shokolaatada la cabo iyo kareemka la cuno.



Talooyinka ugu muhimsan oo la soo gaabiyay

Waa ay fiicantahay haddii ilmuhu uu helo

- Cunto kala duwan – taasi waxay suubi-neysaa in uu ilmuhu la qabsado dhadhamo kala duwan oo uuna helo cunto beddel badan
- Cunto si joogto ah – quraac, qado iyo casho iyo wakhtiyada kuwaas u dhaxeeya casiriyo 2-3 oo fiican
- Baradho, baasto, bariis, qamadiga bulgur, koskos, rooti, koonfalakis ama qabadin qalkii laga dhilay maalin kasta
- Malaay 2-3 jeer isbuucii
- Hilib, dooro, ukun, digir, misir, ama digirta beddelka cuntada caanaha ah maalin kasta
- Khudradda cagaaran xilli kasta oo cunto iyo khudradda caadiga ah ama miro maalin kasta
- Caanaha kahfiifka ah, ciirta ama caanaha fadhiyo
- Subaga maargariinka marka la sameynayo rooti ismariska iyo subaga maargariinka ah oo socdo ama saliid xilliga cunto kariska
- Biyaha ama caanaha cabitaan ahaan xilliga cuntada.
- Sii wad in aad siisid dhibcaha-D maalin kasta illaa uu ilmuhu ka gaarayo labo sano. Carruurta qaarkood waxay u baahanyihiin dhibcaha-D xittaa labada sano keddib.
- Waxaad u doortaa cuntada cusbada uu jodku ku badanyahay, laakiin cusbada ha ku badanin. Ka taxadar macmacaanka cusbada leh inta aad awoodid.

Ka taxadar ama ka foojignaw

- Nacnac, cabitaanka la qaso iyo sharaabka soodhe leh – inta aad awoodid ka taxadar iyo sidoo kale dhaqaaley keegga qaxwada lagu cuno iyo casiri-yada macmacaanka badan.
- Kalluunka nuuca strömning oo ka yimid Östersjön, kalluunka nuuca lax iyo öring oo uu qofku keligiis kala soo baxay Östersjön, webiyada Vänern iyo Vättern, kalluunka nuuca sik oo ku jira Vänern iyo nuuca röding oo ku jira Vättern – carruurta waxay cuni karaan mallaayda nuucaan ah ugu badnaan 2-3 sanadkii.
- Kaalmada cuntada iyo kaalmada nafaqada – kala tasho BVC inta aadan siin ubadkaada.
- Caano la soo lisay oo aanan laga dilin bakteeriyada iyo burcadka cusub – ha siinin ilmaha.
- Hilib ceeriin ah iyo hilib shiidshiid ceeriin ah – ha siinin ilmaha, si fiican u kari hilib shiidshiidka iyo doorada.
- Ilmuhu waxay xasaasiyad ku qabaan sumaynta cuntada. Si fiican marka uga fikir nadaafadda marka aad cunto u karineysid ama la karineysid ilmo.
- Hadiii aad ka shakineysid in ilmahaada uusan cuni karin cunto nuuc gaar ah waxaa muhiim ah in aadan keligaa adigu ka joojin cuntadaas. Markasta la tasho shaqaalaha joogo BVC.





Warbixin dheeraad ah miyaad rabtaa?

Waxaad gashaa bogga internetka ee

www.livsmedelsverket.se

Halkaan waxaad ka heli kartaa warbixin
ku saabsan cuntada carruurta iyo in kale
oo badan.