

Cunto u fiican carruurta

caana nuuga ah oo hal sano ka yar



”Cuntada u wanaagsan dhallaanka sannad ka yar”

Waxaa habboon in la isku beddelo noocyada mushaarida iyo shirkadaha kala duwan ee sameeya.

Mushaari bariis ka samaysan iyo mushaari bariis oo macdan iyo fiitamiino lagu daray

Mushaarida la sameeyey bariiska waxaa laga yaaba in ay jirto maaddo sun ah oo loo yaqaan arsenik. Sidaas awgeed waa in aan mar walba mushaari bariis laga sameeyey oo qura la siin ilmaha ee waa in la isugu kala beddelaa noocyo kala duwan oo shirkado kala duwan sameeyeen. Tusaale ahaan carruurta xasaasiga ku ah cuntooyinka ay ku jiraan maaddada barotiinka ah oo laga helo qamadiga iyo wixii la mid ah, waxaa loogu beddeli karaa mushaari ka samaysan galley.

Cunto kala duwan sii

Waxaa laga yaabaa in ay mararka qaarkood cuntada ku jirto maaddooyin waxyeelo leh, ha ahaadeen kuwo dabiici ah ama kuwo ka yimid wasakhda dadku siidaayo. 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.

Hey'adda kontaroosha cuntada taladeeda oo ku saabsan carruurta illa iyo hal sano jira oo ku saleysan baaritaan uruursan oo loogu talo galay in ay taageero u noqoto adiga oo waalidka ah. Waxaa loo qoray hab 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.



Lixda bilood oo hore

Wakhtiga hore waa wakhti gaar ah – waa wakhti isbeddel badan leh oo cajiib ah. Hadhowna wakhtigaas wuxuu kuu la ekaan doonaa mid aad u gaaban, laakiin marka wakhtigaas lagu dhex jiro waxaa la dareemi karaa in uu yahay mid dhib badan, iyada oo lagu jiro wakhtigaas cajiibka badan. In badan diyaar uma ahan habka ay ku maamulayso baahida ubadka, iyo sida ay tahay in habeenkii hurdo laga soo kaco marka uu ilmuhu rabo cunto ama dhowaansho.

Si ay maalmuhu kuugu hagaagaan waxaa fiican in laxan la helo oo ubadka siinaya nabadgelyo waalidkana siinaya dhismo nololeed. Maadaama ay nolosha wakhtiga hore tahay wax cunid iyo jiif baa badanaa nidaamka lagu dhisaa xilliyada cuntada agagaarkeeda.

Lixda bilood oo hore cuntada ugu fiican waa caanaha naaska iyo beddelka caanaha naaska. Laakiin cuntadu kama hadleyso nafaqada keliya ee sidoo kale waxay siinaysaa ilmaha wakhti dhawaansho oo muhiim u ah.

Caanaha naaska

Caanaha naaska waxay ka koobanyihiin nafaqo kasta oo ilmuhu u baahanyahay si uu u koror oona u weynaado lixda bilood oo hore. Marka laga reebo nafaqada fitamiin-D oo uu ilmuhu u baahanyahay in uu helonuuc dhibco ah.

Marka ilmaha la nuujinayo baa waxay kicineysaa soo saaridda caanaha. Dadka qaarkood naas-nuujinta iskeed bay ugu timaadaa, laakiin dadka qaarkood wakhti bay u qaadataa. Markaas waxaa muhiim ah in in la helo caawinaada loo baahanyahay, tusaale ahaan in caawinaadaas laga helo BB, qaabilaadda naas-nuujinta ama kalkaaliso jooqta BVC. Ha ka cabsan in aad wax weydiiso! Maantay waxaa cilmi dheeraad ah ka jiro habka loo sahli karo si naas-nuujinta uu u shaqeyo. Bogga internetka ee maamulka gobolka ee caafimaadka, www.1177.se baa waxaa laga heli karaa talo waaqici ah oo ku saabsan sida wax loo suubinayo marka la naas-nuujinayo.

Naas-nuujintu ma yareyn kartaa khatarta jirro?

Caanaha naaska waxay ka koobanyihiin maadooyin yareynayo khatarta xanuun qaadiin sida dhego xanuun iyo calool xanuun. Baaritaanku wuxuu tusinayaa in aysan khatar weyn ku jirin ilmaha la naas-nuujiyay marka laga hadlo miisaan dheerid, dhiig-kar iyo cudurka sonkorowga nuuca labaad, marka ay weynaadaan. Gabbaadka ugu badan waxaa helayo ilmaha naas-nuujin keliya helo, laakiin naas-nuujin yar xittaa waa ay fiicantahay. Khatarta ah in la helo xasaasiyadda aanan loo dulqaadan karin qamadi marka ilmuhu yaryihiin waxay ku yartahay ilmaha si tartiib ah ula qabsada cuntada qamadiga uu ku jiro, xilliga la naas-nuujinayo. Laakiin waxaa loo maleynayaa in naas-nuujintu ay yareyneyso khatarta xasaasiyadda.

In la dhaqaaleeyo caanaha naaska

Ilmaha yaryarka ahi waxay xasaasiyad ku qabaan xanuun qaadiinta. Haddii aad naaska caano ka liseysid waxaa muhiim ah in aad gacmaha iska dhaqdid marka hore, si aysan bakteeriye ama fayruus gacmaha ku yaala aysan ku darsamin caanaha. Ma loo baahna caanaha in la qaboojiyo ee horay baa laga gelin karaa faranjiyeerka ama tallaagada. Caanaha naaska waxay ku jiri karaan faranjiyeerka ugu badnaan sadex maalmood. Qaboojiyaha ama tallaagada barafka waxay caanuhu ku jirir karaan ugu yaraan lix bilood. Waxaad ku kululeysaa caanaha naaska biyo kulul, biyo qabow ah ama faranjiyeerka caadiga ah, ee ma la dhigo bannaanka si uu ugu kululaado heerkulka caadiga ah ee guriga. Daadi caanaha soo haray keddib marka uu ilmuhu cabay.

Hooyada waxa ay cunto raad ma ku yeelayaa caanaha naaska?

Hooyada waxa ay cunto iyo cabto raad bay ku yeeleysaa caanaha naaska. Warbixin dheer ah waxaad ka akhrisan kartaa buuga yar ee Talo ku socota adiga oo naas-nuujinayo, oo lagu qeybiyo BVC. Sidoo kale taladaas waxaad ka heli kartaa www.livsmedelsverket.se.

Beddelka caanaha naaska

Hadii aanan naaska la siin carruurta waxaa jiro caano beddel u ah caanaha naaska oo siinayo tamarta iyo nafaqada uu ilmuhu u baahanyahay. Beddelkaasi oo la soo gadan karo waxaa loo suubiyay si uu u waxa uu ka koobanyahay caanaha naaska.

Waxaa jiro beddelo kala duwan – BVC baa waxaad ka heli kartaa talo ku saabsan waxa u habboon ubadkaada. Laakiin keligaa marna ma sameyn kartid caano beddel ah adiga oo isku daraayo caanaha caadiga ah ama wax la mid ah, sababta oo ah qofku keligiis ma qiyaasi karo nafaqada loo baahanyahay. Qiyaas qalad ah waxay wax yeeli kartaa kelyaha carruurta ama waxay suubin kartaa in uusan ilmuhu u koro sida looga rabay.

In la isku daro caanaha naaska iyo beddelka caanaha naaska

Mararka qaar waxaa dhacdo in uu qofku doono in uu isku daro caanaha naaska iyo beddelka caanaha naaska. Dad badan waa ay u shaqeysaa laakiin dad kale waxay u keentaa in naas-nuujintu ay joogsanto ka hor wakhtigii la rabay. Taas waxaa sabab u ahaan karo in soo saaridda caanaha naaska aysan si fiican u kacsanayn ama in uu ilmuhu rabo in uu nuugo masaasad, sababta oo ah cuntada si dhakhsi ah bay uga imaaneynsaa masaadda. Sidaas daraadeed bay fiicnaan kartaa in lagu siiyo caanaha koob masaadda beddelkeeda. Haddii ay suurto gal tahay sidoo kale waxaa fiican in la sugo illaa uu soo saaridda caanaha uu si fiican u bilaabmo oo si joogto ah u socdo inta aan caanaha beddelka ah la bilaabin. Sidoo kale waxaa jira hooyooyin oo u baahan in caanaha beddelka ah wakhti hore bilaabaan laakiin hadhow u guura naas-nuujin. BVC waxaa ka heli kartaa talo waaqici ah oo ku saabsan sida aad suubineysid marka aad israacineysid naas-nuujinta iyo beddelka caanaha naaska.

Dhibcaha-D

Ilmaha yaryarka ahi ma helaan fitamiin-D oo ku filan cuntada. Ftamiin-D oo yaraada waxay keeni kartaa in lafaha carruurta aysan u korin sidii laga doonayay. Sidaas daraadeed bay ilmaha oo dhami u baahanyihiin nafaqada dhibcaha-D maalin kasta labada sano oo hore. Waa muhiim in ilmuhu ay helaan dhicaha si joogto ah. Ilmaha qaarkood, tusaale ahaan ilmaha midabkoodu madowy ahay waxay u baahanyihiin dhibcaha-D in ka badan labo sano.



In la isku qaso beddelka caanaha naaska

Maadaama ay carruurta xasaasiyad ka qabaan xanuun qaadsiin bay muhiim tahay in loo fiirsado nadaafadda marka la isku qasayo beddelka caanaha naaska. Markasta gacmaha iska dhaq inta aadan bilaabin. Sidoo waa muhiim in la nadiifiyo masaasadaha iyo mujurucyada iyo in si fiican loo dhaqo kuwaas, laakiin looma baahna in la tarantiro.

Ha ku darin beddelka caanaha naaska biyaha tubada, sababta oo ah waxay ka koobnaan karaan naxaas ka yimid tubooyinka waaweyn ee biyuhu maraan. Waxaa isticmaashaa biyaha qabow ee tubada oo waxaad sugtaa illaa ay qabow fiican noqdaan markaas keddib shubo. Keddib kululey biyaha oo waxaad markaas ku dartaa beddelka caanaha naaska adiga oo raacaya tilmaanta ku qoran baakadda. Baakadda sidoo kale waxaa ku qoran illaa iyo inta la haysan karo caanahaas marka la isku qasay keddib. Tuur caanaha soo haro keddib marka uu ilmuhu cabay.

Bogga internetka ee maamulka gobolka ee caafimaadka www.1177.se baa waxaad ka heli kartaa warbixin dheeraad ah oo ku saabsan habka aad u siin karto caanaha beddelka ah ubadkaada.

Qofkii haysta ceel gooni u ah waa in uu baaraa tayada biyaha inta uusan siin carruur. Maamulka dhexe ee deegaanka ee Degmada aad deggentahay baa talo kaa siin karta habka aad wax yeelaysid. Ka foajignaw haddii biyaha ay ku jiraan bakteeriye, macdanka arsenik, mangaan, nitraytka ama fluorid maadaama ay ilmaha yaryarka ahi ka xasaasiyad badanyihiin dadka waaweynka marka laga hadlo maadooyinkaas.

Warbixin dheeraad ah oo ku saabsan biyaha la cabo iyo ceel gaar ah waxaad ka akhrisan kartaa www.livsmedelverket.se.

Intee buu ilmuhu u baahanyahay in uu cuno?

Maadaama ay ilmuhu kala duwanyihiin lama sheegi karo inta caano oo naaska ah uu u baahanyahay ama beddelka caanaha naaska. Badanaa waxaa loo oggolaadaa ilmaha iyo rabitaankiisa cuntada in uu go'aamiyo inta uu rabo in uu cabo.

Inta la naas-nuujiiyo ilmaha ay badato ayay ku xidhantahay soo saaridda caanuhu. Mararka qaar ilmuhu wuxuu rabaa in uu marar badan cunteeyo, waxaana sabab u ahaan kara in soo saaridda caanaha ee naaska uusan la qabsan baahida ilmaha. Sidoo kale waxaa sabab u ahaan karo in uu ilmuhu u baahanyahay dhawaansho iyo sasabid ee uusan u baahnayn cunto.

Haddii aad siisid beddelka caanaha naaska waxaa ku qoran baakadda inta lagula talinayo in aad siisid. Laakiin xittaa haddii uu ilmuhu helo beddelkaas waxaa muhiim ah in loo oggolaado ilmaha in uu go'aamiyo inta uu rabo in uu cuno. Waxaa laga yaabaa in uusan awoodin in uu cuno inta loo qasay oo dhan markaas waa in aadan isku dayin in aad suubisid si uu wax badan u cuno.

Rugta xannaanada carruurta (BVC) waxaad ka firin kartaa dhirirka iyo miisaanka ilmaha. Wuxuu qalab u yahay in si sahlan loo ogaado haddii uu ilmuhu u korayo sida looga doonayay. Haddii uu ilmuhu raaco xarriiqiisa godan oo dhirirka iyo miisaanka uma baahnid in aad ka welweshid in uu cunto yar helo.

Qeybo yaryar oo dhadhamis ah

Qaar ka mid ah carruurta wakhti hore bay xiiseeyaan cuntada. Ugu horreyn afar bilood baad u oggolaan kartaa in uu ilmuhu dhadhamiyo cunto caadi ah, waa haddii aysan ka horistaagayn naas-nuujinta. Marka xittaa haddii aad siisid cunto yar oo dhadhamis ah waxaa muhiim ah in naas-nuujinta la sii wado ama la siiyo caanaha beddelka naas-nuujinta sidii caadiga ahayd illaa uu ka gaarayo lix bilood.



Haddii uu ilmahaadu rabo in uu ogaado cuntada aad cuneysid - ugu horrayn afar bilood marka uu jiro - baad dhadhamsiin kartaa in yar mararka qaar.

Cuntada yarkaa oo dhadhamiska ah waxay siineysaa ilmaha fursad uu si tartiib ah u tijaabiyo dhadhamo kala duwan iyo heerarka adeyga cuntada. Tusaale ahaan inta aad cuntadaada ka qaadid in yar baad dhadhamsiin kartaa. Marka lagama hadlayo in loo soo bixiyo marada cuntada la iskaga ilaaliyo iyo saxan ee waxaa laga wadaa in dhadhamku ahaado dhadham, ee uusan noqon xilli cunto bilawgeed. Wax dhib ah kuma jiro haddii cuntada ay ku jirto in yar oo cusbo ah, maadaama aysan ahayn wax badan waxa aad siineysid. Laakiin waa in cuntadu jilicsantahay si uusan ilmuhu ku saxanin.

Haddii aad dhadhamka u billaawdid waxaa muhiim ah in aad sii wadid naas-nuujinta ama beddelka caanaha naaska illaa uu ilmuhu lix bilood ka gaarayo.

Haddii uusan ilmuhu xiiso u lahayn uma baahnid in aad dhadham-siid. Caanaha naaska iyo beddelka caanaha naaska baa siineysa ilmaha nafaqada uu u baahanyahay oo dhan sanadkiisa ugu horreeya marka laga reebo fitamiin-D. sidaas daraadeed baa lala sugi karaa wax dhadhaminta illaa uu ka gaarayo lix bilood.

Cunto ka kooban qamadi

Haddii uu ilmuhu helo qeybo yaryar oo qamadi ah inta la naas-nuujinayo waxaa yaraanayo khatarta ah in uu ilmuhu xasaasiyad ku noqdo qamadiga. Ugu badnaan lix bilood iyo ugu yaraan afar bilood baad marka siin kartaa ilmaha cunto qamadi leh. Qamadigu wuxuu ku jiraa cuntada ay ku jirto sarreen, firida qabadinka iyo daqiiqa sarreenka. Laakiin in yar oo qamadi ah baa ku jiro midhaha qabadinka u eg.

Waxaad tusaale ahaan u oggolaan kartaa ilmaha in uu dhadhamiyo luqmad cunto ah oo rootiga cadd ama rootiga adag oo khafiifka ah ama qaando yar oo mushaali ah ama raashinka caanaha ee carruurta (välling) dhowr mar isbuucii. Haddii aad masaasad ku siisid raashinka caanaha ee carruurta (välling) si sahlan buu qamadigu ugu badanayaa. Lix bilood keddib baad badin kartaa tirada si tartiib ah.

Sidoo kale waa muhiim in si tartiib ah loo bilaabi qamadiga haddii uu ilmahaadu cuno beddelka caanaha naaska. Si tartiib, tartiib ah ugula bilaw cuntada ay ku jirto qamadigu iyo sidoo kale tirada cuntadaas. Sidoo kale waxay yareyn kartaa halista in xasaasi uu ku noqdo ilmuhu qamadiga, xittaa haddii baritaanka cuntada ay tartiib u socoto iyada oo la naasnuujinayo bay yareyneysaa halista xasaasiyaddaas in badan.

Qeyb yar oo dhadhamis ah – laga bilaabo qiyaas ahaan lix bilood

Qiyaas ahaan lix bilood marka ay ilmuhu gaaraan waxaa la gaaray wakhtigii la bari lahaa ilmaha cunnada caadiga ah. In la barto cunnidda cuntada caadiga ah waa isbeddel tillaabo tillaabo ah. Marka hore waa in uu ilmuhu la qabsadaa heerka adkaanta cunno nuuc kale ah, dhadhamo kale, in wax laga cuno qaando iyo in la barto in wax la qaniino. Sii wad in aad nass-nuujsid ama in aad siidid beddelka caanaha naaska xilligaan. Maadaama caanaha naaska iyo beddelkiisaba ay ka koobanyihiin nafaqo badan uma baahnid in aad ka walwashid haddii uusan ilmuhu rabin in uu horay ka barto.

Maxaa la siin karaa?

Ma jiro "sharciyo" la raaco oo sheegaya waxa laga bilaabay. Waxaa muhiim ah in cuntada heerkeedu yahay mid jilicsan si aysan ku saxanin ilmuhu. Tusaale ahaan waxaad ku jajabin kartaa fargeeto cad baradho karsan ah ama in yar bariis ah oo markaas aad ku dari kartaa caanaha naaska ama beddelka caanaha naaska si ay u noqoto cunno shiidan oo jilicsan. Sidaas oo kale baad shiidi kartaa khudradda xididka leh iyo khudradda cagaaran. Waxaana loo oggolaan karaa ilmaha in uu keligiis qaato cadad yaryar oo jilicsan oo cunto ah. Markii hore waxaa la siin jiray talo ah in hal cunto lagu tijaabiyo maalmo inta aan la barin cunto kale laakiin waa la tijaabin karaa cunno kala duwan isku mar.

Sidoo kale waxaad siin kartaa cunto karsan, shiidan ama dooro isku qasan, malaay, hilib shiishiid, digir, misir ama cunnada beddelka caanaha loo isticmaalo oo ka suubsan digir. Hilibka, digirta iyo cunnada beddelka caanaha loo isticmaalo oo ka suubsan digir waxay ka koobanyihiin bir badan oo uu ilmuhu u baahanyahay. Awalkii hore waxaa loo maleyn jiray in laga hortagi karay xasaasiyadda haddii lala sugo in la siiyo ilmaha malaay, ukun, caano iyo laws inta uu ilmuhu ka gaaray ay hal sano, laakiin baaritaano cusub baa sheegayo in aysan arrintu sidaas ahayn. Maadaama malayga iyo ukuntu ku tabbarrucayaan nafaqooyin muhiim ah waa ay fiicantahay haddii ilmuhu helo cunto nuucaas ah wakhti hore. Warbixin dheeraad ah oo ku saabsan caanaha ka akhriso baalka 14 warbixinta lawska ku saabsan waxaad ka akhrisan kartaa baalka 17.

Moos la shiiday, tufaax iyo cambaruud waxaad i sahlana u heli kartaa marka aad si tartiib ah kula fiqdid khudradda qaando.

Xusuuso in ilmuhu u baahanyahay in uu si tartiib ah ula qabsado raashinka caanaha ah ama mushaalida, keddib badi tirada cuntadaas.

Sii wad in aad siidid cunto yar oo ka kooban qamadi, sida rootiga, buskutka xardhanka, baasto ama qamadiga kuuskuusan. Qaar ka mid ah mushaalida carruurta iyo raashinka caanaha carruurta waxay ka koobanyihiin qamadi – ka akhri baakadda. Qamadigu wuxuu ku jiraa sarreen, firida qabadinka iyo daqiiq. Laakiin borotiinka qamadiga in yar keliya baa ku jirta midhaha qamadinka u eg.

Ilamaha yaryari xasaasiyad bay ka qabaan bakteriyada iyo fayruuska keeni kara calool xanuun. Sidaas daraadeed waa muhiim in laga fikiro nadaafadda marka cunto aad u karineysid ilmahaada.

Warbixin dheeraad ah ka akhriso talada habka cuntada loo karin karo.

Ma jiro baaritaano ku filan oo sheegi kara dhakhsida ilmuhu kula qabsanayaan cunto ama dhakhsida laga rabo in ay la qabsadaan cuntada. Sanadyada kala duwan oo halkaan lagu soo tilmaamay waxay ku aasaasanyihiin waayo aragtini-mo la tijaabiyay. Maadaama carruurta oo dhami ay kala duwan yihiin ma aha in aad u aragtid sanadyadaan la soo qoray xuduudo sax ah. Sidaas daraadeed uma baahnid in aad welweshid haddii uu ilmahaadu rabo in uu dhakhsi ama tartiib u socdo.

Cuntadu ma ahan keliya nafaqada ee sidoo kale waa dhawaanshaha iyo, marka uu ilmuhu weynaado, la socodka dadka xilliga cuntada.

Mararka qaar cillado baa ka dhici kara cuntada. BVC waxaad ka heli kartaa taageero badan marka laga hadlo su'aalaha nuucaan ah.

Sidee baa loo siiyaa qeybo yar oo dhadhamis ah?

Haddii aad tijaabisay in aad qeybo yar oo dhadhamis ah siisid oo ku qoran qeybta Qeybaha aadka u yaryar oo dhadhamiska ah waad sii wadi kartaa tirada. Isbuucyada ugu horreeya waxaa ku filan dhowr qaando oo yar oo dhadhamis ah. Haddii aadan horay u bilaabin dhadhamiska waxaa fiican in aad bilaabdid marka uu ilmuhu lix bilood jiro. Ku bilaaw qeybo yaryar, si uu ilmuhu ula qabsado. Maalmaha hore waxaa ku filan qaando, keddib si tartiib ah baa loo badin karaa.

Iska hubi in aysan cuntadu saa'id u kululeyn kuna sii ilmaha qaando yar una oggolaaw ilmaha in uu keligiis qaato cadad jilicsan oo yar. Carruurta badankood waa ay ku adagtahay in ay cuntada si fiican afka u geliyaan oo markaas laqaan. In ay cuntadu soo baxdo markaas badanaa kuma xidhna in aysan rabin cuntada ee waxay ku xidhantahay in aysan oqoonin waxa ay suubiyaan oo markaas aysan oqoonin heerka adkaanta cuntada. Cunnada caadiga ah sidoo kale uma macaana sida caanaha naaska ama beddelka caanaha naaska, dhadhamiyada cusubna waxay qaadan kartaa wakhti in la caadeysto.

Qaar ka mid ah carruurta horay bay ka oggolaadaan cuntada, qaarna waa ay ka shakisanyihiin waxayna u baahanyihiin in ay tijaabiyaan cuntada cusub marar badan. Waad caawin kartaa ilmaha adiga oo markaas keligaa dhadhaminaya cuntada oo markaas tusaya in aad ka heshay cuntadaas. Laakiin haddii uusan ilmuhu rabin cuntada waxaa fiican in la sugo maalmo oo markaas haddana la tijaabiyo.




Waa ay dhacdaa in ilmaha naasnuujiyo ay diidaan naaska marka ay helaan caanaha dhalada ku jira (välling), maadaama ay cuntadu dhakhsi ka imaaneyso dhalada. Sidaas daraadeed bay fiicnaan kartaa in ilmaha la siiyo mushaalida ama välling oo koob ku jira. Waxaadna xusuusataa in badanaa mushaalida iyo välling uu ku jiro gluten. Sidaas daraadeed in yaryar sii mararka hore.

Goorma baa fiican in la siiyo qeybaha dhadhamiska?

Muhiim ma ahan xilliga maalinta oo la siiyo qeybaha dhadhamiska. Qaar waxaa la sahlam in la siiyo xilliga qadada, qaarna waxaa la sahlam xilliga cashada ama wakhtiyada u dhaxeeyo kuwaas. Waxaa muhiim ah in la siiyo marka uusan ilmuhu aad u gaajaysnayn, aad u dharagsaneyn ama aad uusan u daalaneyn. Waa la tijaabin karaa waxyaabo kala duwan illaa laga helo wakhtiga iyo xilliga kuugu fiican.

Intee cunto ah buu ilmuhu u baahanyahay?

Si sax ah ma loo sheegi karo inta cunto ay ilmaha yaryari u baahanyihiin. Ilmaha qaarkood markasta waxay rabaan wax siyaado ah, qaarna maba rabaan in ay dhadhamiyaan cuntada. Marka waalid la yahay labadaas arrin caal-waa bay keeni karaan. Laakiin badanaa ilmaha baa keligood hubinayo in ay helaan inta ku filan iyaga oo markaas muujinayo in ay gaajaysanyihiin. Mararka qaar waxaa sahlanaan karta in lala cunteeyo ilmaha si uu markaas u cunteeyo ilmuhu. Haddii uu ilmuhu cuno cunto yar laakiin cabo caanaha naaska ama beddelka caanaha naaska oo badan waa ay ku filantahay oo wakhti dheer bay hayneysaa. Haddii uu ilmuhu korayo oo uu u horumarayo sidii laga rabay waxna uma baahnid in aad ka welweshid. Haddii la haysto ilmo rabo in uu wax badan cuno waa ay adkaan kartaa in la ogaado marka la joojinayo. Haddii uu ilmuhu weli gaajo hayso waxaa fiicnaan karto in lagu daro caanaha naaska ama beddelka caanaha naaska inta cuntada loo badi lahaa si dhakhsi ah. Sidaas oo kale marka laga hadlo raashinka caanaha ee carruurta iyo mushaalida – si tartiib ah u badi.



Cunnada ugu horreysa - hab cunto kariska oo aasaasi ah oo sahlan

Baradho shiidan, khudradda xididka leh ama khudradda cagaaran

Khudradda xididka leh badankood iyo khudradda cagaaran labadood waa la shiidi karaa. Tusaale waxaad ka qaadataa kuwaan soo socda:

1 baradho, 1 karooto oo yar, 1 cadd oo khudradda xididka leh ka mid ah, galley, digirta cagaaran, dhowr xabo oo khudradda cagaaran po madaxa kuusan leh ama kaabash

1 qaando yar oo subaga biyaha ah ama saliidi nuuca raps ahIn yar oo caanaha naaska ah ama caano caadi ah

Maraq misir oo khudradeed

1 dl oo misir qalalan ah ama 3 dl oo karsan
2 qaando oo cunto oo saliida nuuca raps ah
1 basal

1 barbarooni

1 toon 400 g oo yaanyo ahiidan ah

Xawaajo

Sidaan suubi:

Fiiq oo si xaleef ah u jarjar baradhada iyo khudradda xididka leh, jarjar ama u qeybi khudradda cagaaran qeybo yaryar.

Qeybaha waxaad ku ridaa digsi waxaadna ku dartaa biyo si ay biyuhu u qariyaan cadadka. Waxaad karisaa illaa ay jilcaan. Sidoo kale waxaad ku kari kartaa mikirowga.

Waxaad ku jajabisaa fargeeto ama kan lagu jajabiyo toonta ama miirto. Haddii aad suubisid wax badan waxaa fiicnaan karto in la isticmaalo kan cuntada lagu shiido ama mashinka cuntada jarjarta.

Sidaan suubi:

Waxaad u karisaa misirta sida tilmaanta baakadda ku qoran, marka laga reebo cusbo, ama waxaad isticmaashaa kuwo diyaar ah oo horay loo kariyay. Jarjar basasha, barbarooniga iyo toonta, waxaadna u oggolaataa in ay ku jilicdo saliida iyada oo digsi ku jirto ama ku shiil dab dhexdhexe. Ku dar yaanyada shiidan iyo misirta la kariyay. Ha isku karaan markaasna ku dar xawaajiga.

Dhowr kuus oo mallaay ah (fiskbullar), dhowr qaando oo beer la foorneeyay ah ama jeex cuntada iswiidhishka oo dhiiga ah, waa cunto u baahan keliya in lagu kululeeyo mikirowga oo ku habboon carruurta yaryar.



Faranjiyeerka geli cuntada iyada oo saxamo dhexdhexaad ah, tusaale ahaan caaga dulleelada badan oo afargeyska ah oo barafka lagu sameysto.

Hilib ama dooro

Intaani waxay u deeqdaa 15-20 saxan (1 saxan waa qiyaas ahaan 2 qaando oo cuntada)

400 g hilib shiidan ama dooro

4-5 dl oo biyoKhammuun, kamsaro ama dhir kale

Sidaan suubi:

U qeybi doorada qeybo una kari illaa ay si fiican u karto, taasi waxaa laga wadaa illaa iyo uu hilibku caddaan dhexda ka noqdo. Si fiican ugula jarjar mashiinka cunnada, mashiinka cunnada isku qasa ama ku jarjar birta wax lagu xooqo.

Hilibka shiishiidka ah waxaad ku shiidaa fargeeto inta uu karkarayo.

Waxaad ku dartaa oo ku qiyaastaa qaandada illaa uu heer cufnaan wanaagsan ka gaaro, sidoo kale waxaad ku dartaa khammuun ama kamsaro.

Malaay

1 cad kalluun (qiyaaa ahaan 100-150 garaam)

1 qaando yar oo subag socdo ah ama saliid, nuuca raps ah

Khammuun ama dhir kale, ama liin dhanaan la miiray.

Sidaan suubi:

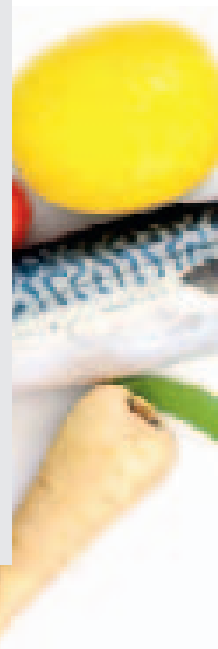
U qeybi kalluunka qeybo yaryar waxaadna saartaa saxan. Waxaad ku dabool daboosha daboosha oo waxaad ku karisaa mikirowga qiyaas ahaan 2-3 daqiiqo. Jajabi ama u qeybi qeybo yaryar waxaadna ku qastaa subag ama dhir iyo/ama liin dhanaan ku miir.

Waxaad ku dhammaystirtaa xilliga cuntada khudrad, oo lagu soo xogay qaando, ama miro la burburiyay.

Waxaad ku fikirtaa marka aad cunno karinaysid

Ilmaha ka yar hal sano waxaay xasaasiyad ka qabaan bakteeriya iyo fayruus oo keeni kara calool xanuun. Sidaas daraadeed bay muhiim u tahay in laga fokiro nadaafadda marka carruur yaryar cunno loo karinayo:

- Dhaq gacmaha inta aadan bilaabin cunto kariska.
- Gacmaha horay ka dhaq keddib marka aad ka shaqeysay hilib ama dooro ceyriin ah.
- Si fiican u dhaq looxa cunnada lagu jarjaro iyo qalabka jikada keddib marka aad jartid hilib ama dooro ceeriin ah.
- U kari hilib shiishiidka iyo doorada si uu si fiican u karsamo ama uu u shiilmo.
- Cunnada la keydinayo waxaad gelisaa faranjiyeerka ama tallaagada sida ugu dhakhsiyaha badan. Haddii ay cunnadu bannaanka taalo saacado ka badan waxaa ku dhalanayo bakteeriye. Qeybo yar oo cunto ah oo kulul ama qandiir ah horay baa laga gelin karaa barafka ama faranjiyeerka.



Laga bilaabo qiyaas ahaan sideed bilood

Marka uu ilmuhu rabo cunto dhadhamis ah oo badan waa loo sii badiyaa si dabajoog ah si ay u noqdaan xilliyo cunto oo yaryar. Caanaha naaska iyo beddelka caanaha naaska waxay weli ka koobanyihiin nafaqadii uu ilmuhu u baahnaa. Sidaas daraadeed baanan loo baahnayn in loo wareego cunto caadi ah oo keliya xilliga cuntooyinka. Aayar aayar, marka uu ilmuhu toban ama laba iyo toban bilood gaaro, buu u baahanyahay labo xilli oo cunto oo waaweyn maalintiiba iyo xilliyo casiriyo oo u dhaxeeyo xilliyada cuntada.

Sanadkaas marka uu ilmuhu jiro waxaa loo baahanyahay in cuntada lagu jarjaro midi ama lagu xago birta wax lagu xago ama makiinada cuntada isku qasta. Sidoo kale waxaa la siin karaa cadad in yar waaweyn oo uu ilmuhu keligiis gacanta ku hayn karo.

Quraac, casiriyo iyo casho

Caanaha naaska, beddelka caanaha naaska, mushaalida, raashinka caanaha ee carruurta, oo ku jira koob yar ama rooti ismaris ah waa quraac fican, casiriyo ama casho. Waxaad ku siin kartaa khudrad yar, miro ama khudrada cagaaran.

Mushaalida iyo raashinka caanaha ee carruurta

Carruurta hal sano ka yar waxaa u fican mushaali budo ah oo nafaqeysan, madaama ay siineyso fitamiin badan iyo macdanka nafaqada ah, marka loo barbardhigo mushaalida guriga lagu sameeyay. Waxaa ka mid ah birta oo ay ku adagtahay ilmaha yaryari in ay helaan inta ku filan. Isla markaas waxaa fiicnaan karta in ilmuhu uu mararka qaar helo mushaalida guriga lagu kariyay, si uu ula qabsado dhadhamka. Marka la soo koobo waa in uusan raashinka caanaha ee carruurta - iyo mushaalida aysan ka badanin sadex maalintiiba. Ilmuhu sidoo kale waxay u baahanyihiin in ay la qabsadaan cunto nuuc kale ah iyo in ay tababartaan in ay calaaliyaan cuntada heerkeedu qallefsanyahay oo adegyahay.



Ilmuhu waxay wax ku bartaan dhaajinta. Waa ay fiicantahay haddii aad adigu dhadhamisid cuntada oo dhan oo tusisid in ay macaantahay, marka aad ubadkaada la cuntayneysid.

Qabadin 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. Ilmaha qaarkoodna caloosha baa adkaan karto. Inta maydhax oo ilmuhu ay cuni karaan iyada oo caloosha aysan raad ku yeelin waa ay kala duwanyihiin ilmo 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.

Cuntooyinka caanaha

Ula sug in aad siisid caano cabitaan ahaan iyo ciir badan ama caanaha fadhiya ilaa uu ilmuhu ka gaarayo hal sano. Caanuhu waxay ka koobanyihiin fitamiin badan iyo macdanka nafaqada ah, laakiin waxay ka koobanyihiin in yar oo bir ah. Haddii ilmaha la siiyo caano badan ama cuntooyinka caanaha oo badan waxaa dhici karta in uusan ilmuhu awoodin in uu cuno cunto nuuc kale ah, oo ka kooban bir badan. Caanaha naaska, beddelka caanaha naaska ama waxa la yiraahdo kabitaanka nafaqada buu ilmuhu ka helayaa caano ku filan, oo ku habboon ilmaha.

Birtu waa nafaqo muhiim ah oo ilmaha yaryari aysan helin in ku filan. Haddii ilmuhu uusan helin mushaalida budada ah oo birtu ay ku badan tahay ama raashinka caanaha ee carruurta waxaa muhiim ah in markaas la siiyo cunto nuuc kale oo birtu ku badantahay, sida hilibka, cuntada dhiiga oo iswiidhishka ah ama cunto nuuc kale oo dhiig leh. Digir, digirta waaweyn, misirta ama cunnada caanaha oo digirta ka sameysan waa nuuc cunto khudaar ah oo bir badan leh.

Qadada iyo cashada

Aasaaska cilliga cuntadaan ha ahaadeen baradho, baasto, bariis, rooti, qamadi ama wax la mid ah, adiga kula siinayo khudradda xididka leh iyo khudradda cagaaran. Hilib, malaay, dooro, ukun, digir, misir ama cunnada caanah oo digirta ka sameysan waxay dhameystirayaan xilliga cuntadaas. Waa ay ficantahay in lagu dhameystiro in yar oo khudrad ama miro ah. Khudradda iyo miraha waxaa ku jira fitamiin, oo fitamiin-C uu ka mid yahay, oo ka caawinayo carruurta in ay helaan birta cuntada ku jirta. Sii wad in aad bartid ubadkaada dhadhamo cusub iyo heerar kala adag si uu ilmuhu ula qabsado nuucyo cuntooyin badan oo kala duwan. Waa ay sahlanaan kartaa in cunto cusub la qaato haddii ay la socoto cunto uu ilmuhu horay u yaqaanay oo uu ka helay.

Haddii uusan qofku u baranin cunto kariska ama uu ka shakisanyahay habka loo kariyo cunto siin karta ilmaha nafaqo ku filan, waxaa dhici karta in loo arko cuntada gasaca oo la soo gato in ay sahlantahay. Cuntada gasaca ma qaldana, laakiin qaali bay noqon kartaa in markasta la soo gato cunto diyaar ah. Sidoo kale ma adka in la suubiyo cuntada karsan. Tusaale ahaan soo qaad in yar oo ka mid ah cuntada reerka, laakiin cusbo ha ku darin. Carruurta hal sano ka yar i sax ah uma nidaamin karaan miisaanka cusbada. Hindiseda habka cuntada loo kariyo baa waxaa ku qoran tusaale habka xilliyada cuntada oo yaryari u ekaan karaan.

Ilmaha ka yar labo sano waxay u baahan yihiin cunto ka buuran cuntada dadka waaweynka ah, maadaama ay dhakhsi u korayaan. Cuntada guriga lagu kariyay waxaa ku filan hal qaando oo yar oo subaga socdo ah ama saliid, nuuca raps ah, saxankiiba, haddii uusan subag ku jirin cuntada. Cuntada carruurta oo diyaarka ah waxay ka koobantahay subag badan oo ku filan, marka looma baahno in cuntadaas subag siyaado ah lagu daro.

Marka laga hadlo borotiinka, ilmuhu waa ay helaan inta ku filan iyo weliba in ka badan.

Intee cunto ah buu ilmuhu u baahanyahay?

Ilmaha keligiis baa dareemaya inta cunto uu u baahanyahay. Xilliyada cuntada qaarkood ilmuhu wuxuu cuni doonaa in yar, laakiin wuxuu ka magdhabi doonaa arrintaas oo uu cuni doonaa cunto badan xilli kale. Qiyaas ahaan ilmuhu badanaa waa uu heli doonaa cunto inta ku filan. Sidaas daraadeed uma baahnid in aad wel-washid inta uu ilmuhu korayo oo uu horumarayo.

Carruurta yaryarka ah ma awoodaan in ay cunaan cunto faro badan, sidaas daraadeed bay u baahanyihiin in ay cunaan marar ka badan inta goor oo ay dadka waaweyn cunteeyaan. Xilliyada cuntada oo joogto ah waxay ilmuhu si sahlan u helaan cuntada ay u baahanyihiin. Laxni cunto oo wanaagsan waxaa ahaan karo quraac, qado iyo casho iyo casiriyada u dhaxeysa xilliyadaas cuntada.

Illaa iyo goorma naaska la nuujinayaa ama la siinayaa beddelka caanaha naaska?

Inta uu ilmuhu ka baranayo cunida cunto nuuc kale ah bay caanaha naaska ama beddelka caanaha naasku u yihiin meel u ka helo nafaqo oo muhiim ah. Maadaama ay fiicantahay in si tartiib ah loo baro ilmaha cuntada cusub baa wuxuu ilmuhu u baahanyahay in uu sii wado caanaha naaska ama beddelka caanaha naaska. Inta uu sii badsado ilmuhu cuntada caadiga ah ayuusan u baahnayn caanaha naaska ama beddelka caanaha naaska, laakiin waad sii naas-nuujin kartaa intii aad adiga iyo ilmuhu rabtiin xittaa marka uu gaaro hal sano. Sidoo kale waa la sii wadi karaa oo waa la siin karaa beddelka caanaha naaska sanadka ugu horeya oo dhan.

Ka taxadar cunida cuntada xilliyo badan oo yaryar

Galley, rootiga khafiifka ah, sabiib, iyo wixii la mid ah waxaa loo arki karaa arrin fiican in la siiyo ilmaha inta ay ku jiraan kursiga lagu riixo ama marka la sasabay. Laakiin arrin fiican ma aha – in uu markasta ilmuhu wax afka ku hayo uma ficno ilkahiisa ama rabitaankiisa cuntada.

In la siiyo cabbitaano macaan sida cabbitaanka la qaso ama shaah macaan loogu shubo masaasadda waa in aad ka taxadartaa. Nafaqo ma leh ilkahana dulayl bay ku suubin karaan. Waxaa ka fiican haddii uu ilmuhu la qabsado in uu cabo biyo caadi ah marka uu oomo.





Ma waxaa jiro wax ay tahay in laga ilaaliyo ilmo hal sano ka yar?

Ilmuhu waxay cuni karaan badankeed cuntada ay cunaan reerka oo dhan, laakiin cuntada qaarkeed waa in ilmaha yaryar laga ilaaliyaa ama lala sugaa inta ay hal sano ka gaarayaan.

Khudradda cagaaran oo caleenta leh

La sug in aad siisid khudradda cagaaran oo caleenta leh sida ansalaatada, rukoola iyo isbinaash, ilaa uu ilmuhu ka gaarayo hal sano. Keedibna u badi tirada cuntadaas. Khudradahaan cagaaran waxaa ku jira maadada niitraytka oo badan oo isu beddeli kara nitrit marka uu jidhka galo. Ilmaha hal sano ka yar nitrit wuxuu ka hor istaagi karaa socodsiinta ogsijiinka aan ku neefsano ee dhiiga.

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. Sidoo kale in yar oo solanin ah waa ay ku jiraan baradhada aanan dhaawacneyn, badanaa qolofa hoosteeda. Sidaas daraadeed fiq baradhada, xittaa baardhada cusub, inta aadan siinin ilmaha hal sano ka yar.

Malab

Ha siinin malab ilmaha hal sano ka yar. Waxaa ku jiri kara maado oo isu beddeli karta bakteeriye marka ay timaado mindhiciraha oo halkaas uu ku sameysmi karaa sun khatar ah oo la yiraahdo, botulin.

Caanaha la lisay oo bakteeriyada aanan laga dilin

Carruur ama qof qaangaar ah ma ahan in uu cabo caanaha la lisay oo aanan laga reebin bakteeriyada. Caanaha la lisay oo aanan bakteeriyada laga reebin waxaa ku jiri kara bakteeriye dhaawac keeni kara sida ehac iyo campylobacter. 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

Cuntadu waa in ay si wanaagsan u dhadhamtaa si aan u cuni karno. Arrintaas waxay khuseysaa cunnada carruurta xittaa. Marka ha ka cabsanin in aad xawaaji ku dartid cuntada ubadkaada sida khammuun, kamsaro ama xawaaji kale. Laakiin ka foajignaw cusbada in aad siisid ilmaha hal sano ka yar. Ilmaha yaryarka ah ma nidaamin karaan miisaamidda cusbada si sax ah. Sidoo kale waa ay ficantahay in aanan la barin ilmaha yaryar in ay cunaan cusbo. Marka aad wax ka siineysid cuntada reerka, in yar ka reeb inta aadan cusbo ku darin. Ka taxadar macmacaanka cusbada leh, iyo sidoo kale ha siinin in badan oo hilibyada cusbada leh sida hilibka dhuuban iyo hilibka khaansiirka oo xalleefsan.

Sonkor

Ka taxadar cuntooyinka sonkorta leh inta aad awoodid, sonkortu waxay siineysaa tamar cunto oo been ah – nafaqo ma leh iyo macdanka nafaqada. Sonkor badan baa ku jirta tusaale ahaan caanaha fadhiya iyo ciirta, buskudka iyo keega, kareemka miraha cascas iyo kareemada kale, jaamka iyo malmalaadada iyo dabcan nacnaca iyo jallaatada.

Biyaha macaanka ah sida cabbitaanka la qaso, cabbitaanada khudradda leh iyo cabbitaanka aashitada leh waxaa ku jiro sonkor badan. Cabbitaanadaas oo kale ha siinin ilmahaada ee waxaad siisaa biyo caadi ah.

Lawska waaweyn iyo lawska yaryar

Markii hore waxaa loo malayn jiray in laga hortagi karay xasaasiyadda haddii lala sugo in la siiyo ilmaha lawska illaa ay hal sano ka gaarayaan, laakiin baaritaan cusub baa sheegay in aysan arrintu sidaas ahayn. Laakiin waxaa jirto khatarta aha in uu ilmuhu ku saxdo lawsa, laakiin jabab yaryar waa la siin karaa.

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 xanuuntay 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 ku saabsan xasaasiyadda cuntada.

Hindise cuntada maalinta ee carruurta u dhaxeeya 0-1 sano

Halkaan waxaa ku yaala tusaale sida ay u ekaan karto cuntada uu ilmaha yari cunni karo sanadka ugu horreysa. Ha u arkin wax khasab ay tahay in aad raacdid ee waxaad u oggolaataa xiisaha ilmaha in uu hoggaamiyo xeelada.

Sanadka	Xilliga cuntada
0-6 bilood	Caanaha naaska ama beddelka caanaha naaska marka loo eego laxanka ilmaha*
6-8 bilood	Caanaha naaska ama beddelka caanaha naaska marka loo eego laxanka ilmaha Qeybo dhadhamis oo cuntada caadiga ah oo kala duwan (shiishiid ama qeybo yaryar), mushaali ama/iyo caanaha raashinka ah ee carruurta
8-12 bilood	1-2 cuntada dhexe** oo heerkeedu sii adkaaday Quraac iyo 2-3 casiriyo Caanaha naaska ama beddelka caanaha naaska iyada oo laxanka ilmaha la raacayo
Laga bilaabo 12 bilood	2 cunto oo dhexe** Quraac iyo 2-3 casiriyo Caanaha naaska intaa uu ilmuhu iyo hooyadu doonayaan

* Ugu badnaan lix bilood, iyo ugu yaraan afar bilood laga bilaabo, waa in uu ilmuhu bilaabo in uu caadeysto cunto yar oo uu qamadi ka kooban. Haddii uu ilmuhu xiise u muujiyo wuxuu dhadhamin karaa qeybo yar oo cunto nuuc kale. Waxaad warbixin dheeraad ah ka akhrisan kartaa 5.

** Cuntada dhexe oo macmacaanka ka horeysa waxaa laga wadaa

- Baradho, baasto, bariis, qamadi ama wax la mid ah
- Hilib, malaay, dooro, ukun, digir, misir ama digir
- Khudrada cagaatar
- Khudrad ama miro casiriyo ahaan.



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.