

**Talo siin ku
saabsan cuntadaada
adiga oo ah qof
naas-nuujinaya**



Waxaa jiraa waxyaaba yar oo bedelaya noloshada madaama aad waalid noqonaysid. Waxyaaba badan oo caadi ahaa ayaa isbedelay marka aad haysatid ilma yar oo ilaalin u baahan iyo waxyaaba aad u baahantahay ee gaarka kuu ah aya sifudud u gelaya kaalinta labaad.

Xata hadii laga yaabo inaad adkaato inaad heshid waqti u dhaxeeyo naas-nuujinta iyo ka bedelida xafaayada, waa muhim inaad xasuusnaatid inaad si fiican u cuntid!

Buugan war bixineed wuxuu ku siinayaa talooyin fudud si uu kugu toosiyo wadada saxda ah.

Ilmahaaga nafaqadiisa wuxuu ka qaadanaya adiga

Waa inaad cuntid

Caanaha naaska waxaay ka koobanyihin dhamaan nafaqooyinka uu u baahanyahay ilmahaaga si uu u koro una kobco xiliga lixdiiisa bilood ee ugu hore. Ilmaha wuxuu qaadanaya dhamaan nafaqada uu u baahanyahay. Si aad u xaqiijisid inay adiga laftaada nafaqada kugu yareen waxaa muhim kuu ah inaad dooratid cunto wanaagsan oo nafaqadiisuna sarayso.

Waxaad u baahantahay inyar oo dheeraad ah ee maadooyinka ugu nafaqada badan xiliga aad naaka-nuujinaysid. Gaar ahaan dooro cuntada fitamiin D badan leh, saliida omega 3 iyo folate (folic acid). Waxaa sidookale fiican inaad dib u soo ceshatid heerarka xadiidka uurka kadib adiga oo cunaya cuntada xadiidka leh. Arag sanduuqa hoos ku yaala ee ilaha wanaagsan leh.

Habka fudud ee asaasiga ah ee aad ku helikartid dhamaan madooyinka nafaqada leh waa inaad cuntid cuntooyin badan oo kala duwan. Waa inaad cuntid:

- 500 g oo mira iyo khudrad ah maalinkasta, tusaale ahaan labo qayb oo khudrad ah iyo sedex mira ah
- kaluun 2–3 jeer todobaadki; arag liista kaluunka ee ku qoran boga 3aad
- caanaha subaga laga saaray, kuwa si dabiici ah looga saaray la fuudeyay iyo kuwa dabiiciga ah ee ay saliidooda yar tahay sida ciirta, nus liitar maalinti
- margarine saliidisa ay hooseeso ee aad sadwicka ku qaadadid margarine ama saliida wax lagu karsado
- hilibka, digaagta, ukumaha, digirta, lentils ama peas maalin kasta
- rootiga iyo baraadaha, bariiska, pastada, burka bulgurla ama wax lamid ah – waxaa fiican cuntada oo dhan bedel ahaan.

Ila wanaagsan oo

Fitamiin D

Cuntada fitamiin D ga leh: caanaha subaga laga saaray, kuwa fuudka laga saaray, canaha dabiiciga ee ay saliidooda yartaha sida ciirta, noocyada ugu waawayn ee margarine. Kaluunka iyo Ukumaha. Qoraxda iftiinkeeda, aad, waa il muhim ah.

DHA, saliida omega 3

Saliida kaluunka, sida salmon, mackerel iyo herring.

Folate/folic acid

Khudrada, digirta, chickpeas, lentils, mira, berries iyo soo saarka wholemeal.

Xadiid

Hilib, beerka, mac-macaanka madow iyo rootiga wholemeal.

Lodine

Waxaa kale ee aad u baahantahay iodine xiliga aad naaska-nuujinaysid. Sidaas awgeeda waa inaad isticmaashid iodine- ee cusbada leh, lakin haisticmaalin cusbo badan. Macdan badan, dawada geedaha iyo cusbada jajibka ah oo aan leheen iodine. Akhri waxay ay leedahay tacliimaadka alxamida.

Waa inaad cuntid kaluunka iyo shellfishka

Kaluunka iyo shellfishka waxaay leeyihin fitamiin D, iodine iyo selenium, kuwaasoo dhamaan muhim kuu ah xiliga aad naaska naaska-nuujinaysid. Kaluunka saliida leh, sida salmon iyo mackerel, sidookale wuxuu ka koobanyahay saliida omega 3. Sidaas awgeeda cun kaluunka 2-3 jeer todobaadki oona dooro noocyada kaladuwan, labadooba kuwa saliida leh iyo kuwa saliida aad lahayn ba.

Is la qaabkaas ookale marka aad uurka tahay waxaa jiraa noocya kamid ah oo ka kooban madanta curiye ee heerkeedo saraysa ama dioxins iyo PCB. Waa inaad cunin kuwaan markasta, ugu badnaan 2-3 jeer sanaadki ba.

Tan waxaay gaar ahaan xariir la leedahay hadii aad cuntid kaluun aan loosoo qabanin in laga ganacsado maadama noocya badan oo su'aala kujiro ay yihin kuwa ay soo qabteen kaluumaysato.

Cun 2-3 jeer todobaadki, dooro nocya kala duwan

Tusaale yaasha kaluunka caadiga ah, waxyaaba laga sameeyay kaluunka iyo shellfishka ayaa amin ah in la cuno:

Damaan kaluunka la beeray
Anchovies
Blue mussels
Canned tuna
Catfish
Cod
Crab, the white flesh
Crayfish
Fishballs
Fish-fingers
Flounders/dabs
Haddock
Hake
Herring, ay kamid yihin pickled
Hoki
Lobster
Mackerel
Plaice
Prawns
Saithe
Salmon iyo trout
Sardines
Scallops
Stockfish
Tilapia
Whitefish

Liista ma'ahan mid dhamaystiran waxa kale oona la cuni karo.

Dhawr goor sanadiiba

Lama qaadanayo wax ka badan laba ilaa sadax jeer sanadiiba sababta oo ah curiye:

Atlantic halibut (*Hippoglossus hippoglossus*)
Burbot
Perch
Pike
Pikeperch
Ray
Kirsh
Swordfish
Tuna, fresh/frozen

Lama qaadanayo wax ka badan laba ilaa sadax jeer sanadiiba sababta oo ah dioxins, PCB:

Baltic herring, fermented Baltic herring
Salmon iyo salmon trout oo laga keenay Baltic, Harada Vänern iyo Vättern iyo char oo laga keenay Harada Vättern.
Talo siinta waxay asaasi ahan danaynaysa haweenka kuwaasoo cuna kaluunka aan logu talagelin ganacsi ahaan, maadama ay kaluunkan ay naadir yihin in laga helo dukaamada caadiga ah.

Nocya mucayan ee kaluunka ayaa fiicnayn in lacuno sababo degan awgeeda. Ka akhri wax badan oo ku saabsan kaluunka iyo deegaanka halkan www.livsmedelsverket.se.

Saxanka tusaalah wuxuu siinaya is bar bardhac

Si aad u heshid isbar bardhac fiican ee u dhaxeeya maadooyinka nafaqada leh ee kla duwan waxaa shaqa gelin karta saxanka tusaalaha ah marka aad hagaajinaysid saxanka. Waxay tusinaysa qayb ku haboon ee qaybabka katirsan.



Cun quraycda, qadada iyo cashada oo na samee jimicsi

Isku dey inaad cuntid qurayc, qado iyo casho iyo hal ama labo mac-macaan fiican ah. Kadib na waxaa kuu fududaanaya inaad iska daysid cabitaanka fudud, keega, jalaatada, nacnaca iyo hadiyadaha.

Samayska jimicsiga wuxuu lamid yahay sida adiga oo sifiican cunta u cunay, waxaa fiican 30 daqiiqadood malinti iyo wax ka badan. Taas kamadigno inaad xubinkatahay gymka. Socodka adiga oo wata baby-buggy sidookale aad ayay u fiicantahay.

Meeqa culays ayaan iska dhimi karaa?

Waxa ugu wanaagsan waa inaad awoodid inaad timaadid culaykaagi hoe ee asalka ahaa mudo hal sano gudahiisa, lakin arinsaa si dhaqsa ah haw qaadain. Todobaadyada hore kadib marka aad dhashid waxaad arkaysa culayskaga oo

si hawlih usii nusqaamaya, taaso arin aad dabiici u ah. Intaas kadib waxaa wanaagsan inaad dhintid culaykaga si yar oo tartib ah – sida fiican inay kabadnaanin kiila todobaaki.

Hadii uu culayskaga had dhaaf yahay waxaa wanaagsan inaad ku soo celisid culayskaagi caadiga aha. Waxaad samaynkarta arintaa adiga oo cunaya cunta wanaagsan iyo qiyaas kugu haboon. Gaar ahaan hadii ay kuu qorshaysantahay inaad lahaatid caruur badan. Hdii uu culaykaagu caadi yahay khatarta tacqiidaadka xiliga uurka iyo dhalida waay yaraanaysa. Waydii xaruuntaada inaad caawin kaheli kartid qof ku sakhasusay cutada.

Waxaad u baahantahay biya dheeraad ah

Waxaad u baahantahay ugu yaraan hal litre oo biya dheeraad ah maalinti xiliga aad naaska-nuujinaysid maadaama ee fluid looga baahanyahay caana naaska.

Hadii aad cabtid marka aad oomatihid kadib na waxaad qaadanayssa in kugu filan. Iska jooji cabitaanka fudud iyo casirka maadaama ayan siinaynin adiga iyo ilmahaada ba wax nafaqo ah, lakin oo keli ah qayaasya aan loo bahnayn.



Waa inaad maskaxda ku haysid

Khamriga inuu wax saamain wanaagsan ku lahayn naas-nuujinta ha'sayeeshe, sida baaritaanka cusub uusheegaya, wax khatar cafimaad u maleh hadii aad isticmaalaysid in dhex-dhexaad oo khamriah xiliga aad naaska-nuujinaysid, taas waxaa la dhihikaraa 1-2 glass oo khamri ah ama wax u dhigmo 1-2 jeer todobaadki. Qiyaasta khamriga uu ilmaha la qaadankaro waamid aad u yar.

Ka akhri buuga war bixinta waxa ku saabsan saamainta kale ee uu leeyahay khamriga "Ka fikir nooca shirkada aad ka helaysid cabitaankaaga!" Taao oo uu baahiyay Machadka Qaranka Sweden ee Caafimaadka Guud. Adeegyada Caafimaadka Dhalaanka wuxuu bixinayaa

talo siin ku saabsan waalidnimada iyo khamriga. **Cuntada laiku dar-daray, dawada geedaha sameeyay, dawooyinka dabiiciga ah iyo dawa dhaqamaydyada dhirta** ku salaysan ayaa ah waxyaabaha mudan inaad ka digtoonaa about xiliga aad naaska-nuujinaysid, maadaama aanad garanaynin inay khatar ku jihin ilmahaada iyo inkale. Sidaas awgeed waa inaad isticmaalin waxyaabahaas, adiga oo marka hore kalatashanin kalkaaliyaha Xaruunta Daryeelka Caafimaadka Dhalaanka ama Dhaktarka.

Waa inaad gebi ahaanba joojisid **waxyaabaha ay soo saarto ginseng.** Waxyaabahaas kuuma

haboona xiliga aad naaska-nuujinaysid. Ka digtoonow, sidookale, waxyaaba ay soo saarto algae ee ka kooban **waxyaaba badan oo iodine ah** Aad u isticmaalka iodine khatar ayay noqonkarta.

Talo siinta ku saabsan **listeria** iyo **toxoplasmosis** waxaay khusaysa oo keliah haweenka uurka leh, ma'aha kuwa naaska-nuujinaya.

Caffeine ee ka yimaado qaxwada iyo shaha waxaay u gudbaysa ilmaha ayada oo siimaraysa caanaha naaska qayaas aad u yar taasoo khatar ku ahayn ilmaha. Sidaas awgeed, uma baahnid inaad joojisid shaha ama qaxwada xiliga aad naaska-nuujinaysid.

Furaha – heegida deg dega ah xaga caadooyinka cuntada wanaagsan

Hadii aad inaad ku heshid sifudud cunta dheeraad ah oo caafimaad leh calaamadahan furaha ayaa ku caawinaya - marka aad wax gadanaysid iyo aad cunaysid ba. Calaamada furaha cuntada waxay ka koobantahay cuntada caafimaadkaleh ee saliid yar iyo tan saliida badan leh, sokorteeda iyo cusbadeeduna yartahay aad na uga xajmi weyn cuntada kale ee lamidka ah.

Miraha, khudrada, hilibka iyo kaluunka waxay noqonkaraan. Rooti uu xajmigiisa sareeyo, qalbaca iyo pastada na waxay calaamad fura ah u yihin, cuntada ay saliideedu hoosayso charcuterie iyo waxyaabaha laga sameeyay caanaha. Kala duwanaashada boqolkiba in yar oo saliid ka kooban ee cuntada lagu guray waxay samaynaysa kala duwanaasha muda dheer ah.



Ma qorshaynaysa in lahaatid caruur badan?

Xata hadii aad u aragtid inay tahay fog hada, waxaa laga yaabaa lacala inaad si inyar inyar ah u bilaabtid inaad kafikirtid marka aad caaruurbadan yeelatid. Marka laga yaabo inaad isu aragtid inaad uurtahay markale markaas waxaa wanaagsan inaad bilaabtid inaad ka fikirtid kaniiniga folic acid. 400 micrograms ee folic acid maalinkasta wuxuu kaa yaraynaya khatarta foetus korida spina bifida.

Si ay u shaqayso dawadaas waa inaad bilowdid bil ka hor intaadan uur qaadin.



**LIVSMEDELS
VERKET**

The Swedish National Food Administration
Box 622
SE-751 26 Uppsala
Tel +46(0)18-17 55 00
E-mail livsmedelsverket@slv.se
www.slv.se