

Soomaali

# Talo siin ku saabsan cuntada haween kiinan uurka leh



LIVSMEDELS  
VERKET

**Waxaa jira haween xiliga ay uurka leeyihiin bilaaba inaa ka fikiraan caadooyinkooda ku saabsan cuntada ay cunayaan. Waxaa laga yaabaa, sidookale arintan inay adigana ku khusayso. Marki hore waxaa keli oo aad u baahneed inaad ka ka fikirto waxa ku saabsan naftaada. Hada waa inaad danaysid labo qof caafimaad kooda.**

**Buugan war bixineed wuxuu ku siinaya qaar ka mid ah talooyinka fudud ee ku saabsan caadooyinka cunida wanaagsan – caadooyinkaas oo sidookale caawinaysa ilmaha marka uu dhasho.**

## Maxaan cunaa?

Si ilmaha uurkaga ku jiro u awoodo inuu koro uuna kobco, waxaad u baahantahay nafaqo dheeraad ah oo ka baxsan taan caadiga ah. Tusaale ahaan waxaad u baahantahay vitamin dheeraad ah iyo macdan, inkasto ay haboontahay inaan ahaanin dhaman qiyaas aad u badan. Habka ugu wanaagsan ee qaadashada nafaqo kugu filan waa inaad heshid cunta wanaagsan oo nafaqadeeda saraysa.

Cuntada kala duwan waxay ka koobmaysa nafaqooyin kaladuwan – cuntada jirka dhista, cuntada lafaha dhisa, saliida, fitamiin iyo macdanta. Taas waa sababta ay u fiicanyahay inaad haysatid cunta kaladuwan.

## 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
- ❖ hlibka, 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.

Biya cab marka aad cuntooyinka cunaysid iyo marka aad oomantahay.

## Saxanka tusaalaha ah wuxuu keenaya is barbardhac

Si aad u heshid is barbardhac fiican nafaqooyinka kala duwan waa inaad faaruqisid marka aad hagaajinaysid. Waxaay tusinaysa nisbooyinka ku haboon ee qaybaha badan.



## Waa inaad cuntid kaluunka iyo shellfishka

Kaluunka iyo shellfishka waxaay leeyihin fitamiin D, iodine iyo selenium, kuwaasoo dhamaan muhim kuu ah xiliga aad naaska haween. 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.

Qaar katirsan shaqsiyaadka noocyadooda ayaa laga yaaba inay curiye herkiisu sareeya ama dioxins iyo PCB. Waa inaad cunin kuwan inta badan, ugu badnaan 2-3 jeer sanadki. Tan waxay gaar ahan xariir leedahay hadii aad cunaysid kaluunka aad soo qabsatay laftaada maadama noocya badan oo katirsan kuwa su'aasha kujira ay soo qabten 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  
Alaska pollock  
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, maadaama 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](http://www.livsmedelsverket.se).

## ILaa wax intee dhan ayaan cunaya?

Marka aad uurka tahay waxaad u baahantahay nafaqo dheeraad ah ee ka baxsan ta caadiga ah, lakin waa inayan ahaanin qayaas aad u badan. Isku celcelis tan waa qiyaasta cuntada dheeraadka ee loobahanyahay maalinkasta:

### **Bilaha 1–3:**

1 nisbo oo miro ah

### **Bilaha 4–6:**

1 cunta fudud oo buxda iyo 1 nisbo oo miro ah

### **Bilaha 7–9:**

2 cunta fudud oo buuxa iyo 1 nisbo oo miro ah

Si uu culayskaadana u sii siyaadin, lakin welina aad haysato nafaqo kugu filan, waxaa muhim ah inaad cuntid cunto wanaagsan oo nafaqo leh. Iska jooji cabitaanada, mac-macaanka, jallaatada, keega iyo waxyaaba raaxada ah. Kuma siinayaan adiga iyo caruurtaadaba wax nafaqo ah lakin, dhanka kale, waxay siyaadinayan qiyaasyo aan loobahnayn.

Waxyaabaha macan oo muda dheer la isticmaalo, daalka iyo dareemida kala daadaso waxaa lagudhimi karaa inaad si joojta ah –u cuntid qurayc, qado iyo casho iyo waxyaaba u dheeyo xili cuntooyinka. Jirkaada wuxuu ka faaidaysanay ruutiinigaas waxaana u fududaanaysa cunida qiyaas ku haboon.



## Wax culays intee dhan ayaan kororsada?

Kororsiga culays qiyaas sax ah wuxuu muhim u yahay caafimaadka ilmahaaga iyo adiga. Kororsiga culayska saxda ah wuxuu dhimaya khatarta la-xariirta uurka kaadi macanka iyo dhiikarka herkiiso sareya. Gudbinta dhabta ah waxay sidookale sii fududaanaysa hadii adan kororsanin culays aad u badan. Inta ay tahay qiyaasta saxda ah waxay ku xirantahay culayskaaga inta uu dhanaa uurka kahor. Kala tasho umulisadaada culayska saxda ah ee kugu haboon.

Dhanka kale waa inaad caata ahaanin marka aad uurka tahay. Waxaa muhim kuu ah inaad cunta cuntid iyo cunta weliba nafaqo leh, iska jooji waxyaaba aan loo baahnayn oo samee jimicsi – sida fiicaan 30 daqiiqadood maalin kasta.

## 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. Charcuterie iyo waxyaaba caanaha laga sameeyo oo saliidooda yartahay ayaa qayb wayn ka qaadan kara, rootii dheef sare leh, qalbacyada iyo pastada





## Sideeban ban ku helikara fitamiin iyo macdan igu filan?

Habaka ugu wanaagsan ee aad ku helikarto fitamiinka iyo macdanta aad u baahantahay waa cuntadaada. Iyo, dabcan, waxaa kale ay ka koobantahay waxyaaba nafaqo oo dharuuri ah.

Dooro cunta leh fitamiin D, saliida omega 3, folate (folic acid) iyo xadiidka. Maadooyinkan sigaar ah ayay muhiim ugu tahay xiliga uurka.

### Ila wanaagsan oo

#### **DHA, saliida omega 3**

**Saliida kaluunka, sida salmon, mackerel iyo herring.**

Dhanka kale waxaa muhiim ah in lacuno cuntada leh omega 3-oil (DHA) guud ahaan xiliga uurkaaga. Latasho umulisadaada hadii adan weliga cunin kaluunka.

#### **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 muhiim ah.**

Hadii adan cunin cuntada fitamiin D-leh ama hadii jirkaaga oo dhan kudadid dhar marka aad banaanmka, waxaad qaadan karta in yar oo fitamiin D ah. Latasho umulisadaada.

#### **Folate/folic acid**

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

Waxaa lagu talinaya in dhamaan haweenka iskutiriya inay nocondoona waa inay qaataan 400 oo kaniiniga microgram folic acid maalinkasta ilaa muda 12 usbuuc, si loodimo spina bifida ku sebi.

Kadib 12 usbuuc folic acid wax saamax ah kuma leh ee ka dhan ah spina bifida. Dhanka kale waxaa muhiim ah in lacuno cuntada leh folate/folic acid guud ahaan xiliga uurkaaga. Tan waa loo baahanyahay horumarinta ilmahaaga iyo samaaysanka unugyada dhiigaada.

#### **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.

#### **Xadiid**

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

Xata hadii aad cuntid cunto kakooban xadiid waxaa weli laga yaaba inaad u baahantahay kaniiniga xadiidka. Tan waxay ku xirantahay inta ay dhantahay xadiidka aad jirkaada ku keedeysay. Latasho umulisadaada.

## Waa inaad maskaxda ku haysid

**Khamriga** waa laqaadsiinkara ilmahada ayado loo maraya placenta. Sebi ka waa mid aad xasaasi ugu ah khamriga sida aad tahay, inaad iska daysid khamriga maadaama aad aaminsatid inaad uurleedihiid.

**Beerka** wuxuu ka koobanyahay wax badan oo fitamiin A ah taasoo, khatar wayn ku ah ilmaha. Sidaas awgeeda iska daa beerka, saxamada beerka iyo saliida beerka kaluunka. Cajiin ee beerka waa la cuni karaa – kama koobno beer badan

**Qaxwada** iyo shaha **madow** waxay ka koobanyihiin caffeine oo, heer keedu saraysa, waxay kordhin karta khatar dhacinta ilmaha. Marka aad tahay uurka, sidaas awgeeda, waa inaad ka qaadan wax ka badan 300 milligrams ee caffeine maalinkasta. Tan waxaay u dhexeysa ama sedex kob oo qaxwa ah (150 cl. koobkasta) ama lix koob oo shaha madow ah (200 ml. koob kasta). Cabitaanka cola iyo cabitaanka enerjiga waxay kakoobayihin caffeine.

**Cuntada laiku dar-daray, dawada geedaha sameeyay, dawooyinka dabiiciga ah iyo dawa dhaqamaydyada dhiirta** ku hayo waa wax yaaba waajib ah inaad ka digtoonaatid, maadaama anaad garanaynin inay khatar ku yihiin ilmahaada. Wax soo saarkaas oo kale waa inaad isticmaalin adiga oo marka hore kala tashanin umulisadaada ama dhaktarkaaga.

Hadii aad qaadanaysid kaniiniga fitamiinka waxaa muhiim ah inaad saacdid tacliimaadka isticmaalka ooad iska ilaalsid inaad wax ka baxsan isticmaashid. Sidookale inaad hubsatid inay kakoobnayn wax ka badan than 1 milligram ee fitamiin A ah isticmaalka maalin kasta.

Waa inaad gabi ahaanba joojisid alaabta ay soo saarto ginseng. Ma'aha kuwa kuu haboon marka aad uurka tahay. Sidookale, kadigtoonow, waxyaabaha ay soo saarto algae taasoo ka kooban wax badan oo iodine ah. Istickmaalka xad dhaafka ah ee iodine khatar ay noqonkarta.

**Listeria** iyo **toxoplasmosis** waa labo cudur ee aad ka qaadi kartid cuntada taas na waa arin muhimadeeda gaarka ah leh marka aad uurka tahay. Khatarta cudur qaadida aad ayay u yartahay lakin, hadii aad noqotid qof jiran kadibna, kiiski ugu xumaa, cudur qaadida waxay sababi karta soo dhacida ilmaha ama baabiinta sebi. Tan waa mid aan aad caadi u ahayn.

Listeria iyo toxoplasma waay dhimanayan marka biyaha la karkariyo. Toxoplasmosis sidookale uu dhimanaya hadii cuntada aad looqaboojiyo sedex maalmood, lakin listeria uu noolaanaya xata qaboowga daran.

### Qaar kamid ah qalabyada ee si wayn u dhimikara khatar qaadida cudurada listeria iyo toxoplasmosis:

- ❖ Kadig alaabta qubkeeda kore qabow, sida fiican ilaa +4°C talaajada.
- ❖ Pickled, kaluun la dubay iyo sushi:cun cuntada mar dhow la sameeyay ama alaabta mar dhow la alxamay. Iska fiiri taarikhda la alxamay.
- ❖ Hacunin hilibka aan bisleen. Mincemeat, shinbiraha, hilibka ariga yar, xilibka doofaarka iyo ciyaaraha in si fiican loo sameeyo
- ❖ Iska ilaali sandawiichka iyo cuntada qabow ee diyaarsan ee taarikhdeeda sii dhacaysa.
- ❖ Hadii aad doonaysid inaad cuntid hilibka laqalajiyay, kan qabow ee ladubay ama hilibka pickledka ah, sida parma ham ama salami – qabooji sedex maalmood inta aada cunin
- ❖ Iska ilaali jubnaha laga sameeyay caanaha aan lakarkarin. Sidookale iska ilaali jubnaha bololay ama kan diirkiisa dhaqmay xata hadii laga sameeyay caano lakarkariyay, tusaale ahaan brie, gorgonzola, chèvre, vacherol iyo taleggio. Jubnaha loo isticmaalay kariinta kaasoo la kululeeyay ila bubbling stage ayaa aad aamin u ah in lacuno.
- ❖ Gacmahaaga dhaq inta aadan weli bilaabin diyaarinta cuntada, inta u dhaxayso alaabta cayriinka ah iyo kadib shaqada beerta. Dhaq alwaaxa wax lagu kor jarjaro iyo weelasha lagu kariyo cuntada kaladuwan
- ❖ Dhaq miraha iyo khudrada.

Toxoplasma saar waxaa sidookale ay ku faafikaraan bisada faeces keega. Wixi dheeraad ah ka aqri [www.sva.se](http://www.sva.se).



**LIVSMEDELS  
VERKET**

Box 622  
SE-751 26 Uppsala  
Tel +46 (0)18-17 55 00  
livsmedelsverket@slv.se  
www.slv.se

