

CUNTO

Waxaad cuntaa waxay saameysaa caafimaadkaaga iyo xaalada ilkahaaga. Markaad si joogto ah ugu ilaaliso inaad leedahay miisaan caafimaad qaba iyo caadooyin cunnada oo caafimaad leh kuwaas oo ku siinaaya dhammaan nafaqooyinka jirkaagu u baahan yahay, ayaad ka caawin kartaa kahortaga macaanka nooca 2aad, cudurka wadnaha, noocyo ka mid ah kansarka iyo caafimaadka ilkaha ee liita. Caadooyinkaaga cuntada ayaa waliba sidoo kale saameeya deegaanka iyo cimilada.



BILOW WANAAGSAN

Quraac wanaagsan waxay si wanaagsan u bilowdaa maalinta waxayna bixisaa tamarta uu jirkaagu u baahan yahay maalintaas cusub. Markaad si joogto ah wax ugu sii cunto xilliga maalintii ayaa noqon kara wax kuu wanaagsan adiga. Dad badan ayaa u arka in heerka sonkorta dhiiggoodu uu wax ka yar isbadbaddelo iyadoo ay in ka yar ay cuntada xiiseeyaan markay si joogto ah wax ugu cunaan, qiyaastii seddexdii saacadoodba hal mar. Caadooyinka cunida ee joogtada ahi waxay waliba adiga kuu fududeynayaan inaad qorsheyso cunto soo adeegsigaaga iyo inaad sameysid xulashooyin aad ogtey oo kala doorashooyinka cuntada.

Cunto diyaarinta xagga ugu hooseysa laga soo bilaabaayo iyadoo la isticmaalaayo waxyaalo ceyrin ayaa dad badan u ah arin dabiici ah, laakiin qof walba ma garanaayo sida loo sameeyo. Haddii aad jeceshahay inaad cunto diyaarinta bilowdo, ayaa buug yar oo habka cunto karinta ama bacaha cuntada lagu rito ee tukaamada oo ay ka buuxaan waxyaalaha cayriin iyo warqada habka cunto karinta ee muddo hal toddobaad ahi ay noqon karta taageero fiican. Dukaamadu waxay sidoo kale hayaan cunno diyaarsan oo wanaagsan.

Buugaag yar oo cunto karinta

Vår kokbok, COOP provkök, Nordstedts förlag

Rutiga kokboken, Ica bokförlag

Portionen under tian : bra mat för dig, din plånbok och planeten, Hanna Olvenmark

KHUDRADDA CAGAARAN, KHUDRADDA MIRAHA IYO MIRAHA

Marka la qaato khudradda cagaaran, khudradda miraha, iyo miraha xilli cunto oo kasta iyo xilliga cunto fudud ayay cuntada ka dhigaysaa mid midabo badan, dhameys tiran oo caafimaad leh. Midabbada waxa ku jira antioxidant-ka dabiiciga ah ee jirka u leh saameyn wax ka ilaalisa, markaa cun cuntada khudradda miraha, miraha iyo khudrada cagaaran ee midabada kala duwan leh. Cunista 500 garaam oo khudradda miraha ah, miraha ah iyo khudradda cagaaran maalin kasta ayaa waliba kuu fududayn karta in miisaan caafimaad qaba la yeesho.

Miyaad ogaheyd in nudaha, antioxidant ka, fiitamiinada iyo macdanta ku jira khudradda miraha/miraha iyo khudradda cagaaran...

- ♥ Ay leeyihiin saameyn wanaagsan oo heerarka sonkorta dhiigga?
- ♥ Hoos u dhigaan dufanka dhiigga?
- ♥ Hoos u dhigaan cadaadiska dhiigga?
- ♥ Leh saameyn wanaagsan oo bakteeriyada caloosha ku jirta ah?
- ♥ Ay adkeeyaan difaacyada jidhka?

Iyo sidoo kale cunista khudradda cagaaran, khudradda miraha iyo nooca miraha iyagoo qaabkooda dabiiciga ah, waxaad sidoo kale ku isticmaali kartaa cunto karinta. Shiilis, kar-karin, foornada ood ku dubto, dubitaan iyo solasho. Khudaarta cagaaran ayaa wanaagsan iyadoo baraf ah iyo iyadoo darey/freesh ah. Si kastaba ha noqotee iskuday noocyo cusub.

Sida loo cuno 500 g oo khudradda cagaaran ah/miro iyo khudradda miro ah

3 xabbadood oo khudradda miraha ah, 2 qaybood oo khudradda cagaaran ah, 200 ml oo ah nooca miraha = 1 jeex/gabal oo khudradda miraha ah, 1 qayb oo khudaar cagaaran ah = 1 gacan mugeed ah

Cunto khudradda ah, ama cunto isku dhafan oo ay ku jiraan khudradda cagaaran oo badan, khudradda miraha, miro iyo qamadi, ayaa saameyn yar ku leh deegaanka iyo cimilada (CO₂e).

KALLUUN

Miyaad weligaa tijaabisay sill, makrill, saaradiin, salmon ama xayawaanka badda ee qolofa leh?

Waxa jira siyaabo badan oo loo diyaariyo loona sameeyo kalluunka iyo xayawaanka badda ee qolofa leh, sida tusaale ahaan kalluun la karkariyey oo leh maraqa ukunta, kalluun la dubay oo leh maraqa qabow, kalluunka iyo khudrad foornada lagu dubay, xayawaanka badda ee qolofa leh salad dul saaran, kalluunka shiilan ee leh khudrada cagaaran iyo nuudhalis – ama maxaad u tijaabin doonin sushi?

Kalluunka iyo xayawaanka badda ee qolofa leh waxa ka buuxa fitamiin D iyo sidoo kale macdanaha iodine-ta iyo selenium-ka. Kalluunka saliida leh, sida salmoonka, sillkaiyo makrill ka, ayaa waxa sidoo kale ku jira DHA, omega-3 khaaska ah dufanka leh ee hoos u dhigi karta halista cudurka wadnaha.

Si kasta ha ahaatee kalluunka iyo xayawaanka badda ee qolofa leh ka dhigo cuntada ugu weyn ee 2–3 jeer todobaadkii. Astaanta MSC waxay muujineysaa in kalluunka loo soo dabay qaab deegaan ahaan waara oo uu isla markaana u fiican yahay horumarka iyo shaqada maskaxda.

Kalluunka biyaha macaan iyo kalluunka badda Baltic waxa ku jiri kara heerar sare oo sunta deegaanka ah. Bogga Hay'adda Cuntada Qaranka ee Iswiidhan waxa ku jira talooyin ku saabsan inta jeer ee noocyada kala duduwan ee kalluunka la cuni karro. www.slv.se

DUFAN

Noocyada kala duduwan ee dufanka – kuwa ah dheregsane (mattad), ma dheregsane iyo meelo badan ka dheregsane (fleromättade) - waxay leeyihiin shaqooyin kala duwan oo jirkaaga ay u qabtaan, marka waa ay wanaagsan tahay haddii dufanka ku jira cuntadaadu ay ka yimaadaan kooxo cuntooyinka kala dyduwan ah. Tusaalooyin ka mid ah cuntooyinka dufanka kala duduwna ka kooban yahay waxa ka mid ah: kalluun saliida leh, saliida iniinyaha rape-ka (rapsolja), saliid saytuunta, siidhka, yicibta, lowska iyo waxyaabaha caanaha laga sameeyo. Waxa u wanaagsan tahay caafimaadkaaga haddii dufanka aad cunto badidiisu ay dhirta ka timid.

Dufanku waxay uu jidhkaaga u suurto geliyaa inuu qaato fiitamiinnada dufanka leh ee A, D, E iyo K, iyo sidoo kale dhisidda iyo hagaajinta unugyada iyo sameynta hoormoonada.

Dufanku waa wax muhiim u ah dhadhanka cunto karinta. Waxa ugu fiican in inta saxta ah la helo; dufanka badan uma keeno dhadhan wax dheeri ah. Dufanka cunnadu wuxuu sidoo kale kaa dhigaa mid dharagsan isagoo kaa dhigaysa inaad rabitaan yar lahaato.

Dufanka waxa ku jira kaloori badan. Xitaa haddii aad cuneyso cunto si wanaagsan loo sameeyey, ayaa dhimista miisaanku ay noqon kartaa mid adag haddii tirada kalooriyadu ay aad u badan yihiin.

Dufanka Omega -3 kaas oo badanaa laga helo kalluunka saliida leh iyo saliida siidhka rap-ka laga sameeyo, ayaa nolasha muhiim u ah. Jidhku ma awoodo inuu isagu kuwaas sameysto markaa waa in lagu daraa cuntada ama fiitamiinada cuntada.

DALAGA ISKU DHAFAN

Dalaga isku dhafan micnaheedu waa in dhammaan qeybaha kala duduwan ee dalagyadu ay ku jiraan - fröwita, frö iyo kli. Tani waxay noqon kartaa dalag dhan, ama dalag la jajabiyey ama la ridqay. Waxyaabaha laga sameeyo dalagyada kala duduwan waxa ku jira nud badan oo raashin ah, sidoo kale waxay hodan ku yihiin macdanta birta, botaasiyumka, magneesiyumka, folic acid iyo antioxidants sida fitamiin E iyo Fenool. Tusaalooyinka ka mid ah badeecahaha ay ku jiraan wax ka badan 70% dalaga isu dhafan waa: rootiga qalalan, boorashka, miraha iyo bariiska hi unniga ah. Si kastaba ha noqotee, doorataa cunnooyinka ay ku badan yihiin dalaga isku dhafan.

HILIB IYO HILIBKA LA WARSHADEEYAY

Hilibku waxa ku jira nafaqooyin faro badan waana il muhiim ah oo laga helo birta, gaar ahaan dumarka da'da dhalmo qaadka ku jira, dadka waaweyn iyo carruurta.

Cunista dhowr qaybood oo hilibka cas ee la kariyey iyo hilibka la warshadeeyey todobaad kasta ayaa kordhisaa halistaada noocyada qaar kansarka, iyo sidoo kale halista cudurrada wadnaha. Hilibka cas waxa loola jeedaa hilibka lo'da, doofaarka, ariga iyo duurjoogta. Hay'adda Cuntada Qaranka ee Iswiidhan iyo Sanduuqa Cilmi-baarista Kansarka Adduunka ayaa sidaas darteed soo jeedinaaya wax aan ka badnayn 500 garaam oo hilibka cas ah todobaadkii, iyo in qayb yar oo kaliya oo taas ah ay ahaato hilib la warshadeeyey.

Qayb cuntada oo qadarka ku haboon ah ayaa kafeynaysa qiyaastii 3/4 gacantaada muqeed. Wax soosaarka hilibku waxa uu saameyn weyn ku

leeyahay deegaanka iyo cimilada.

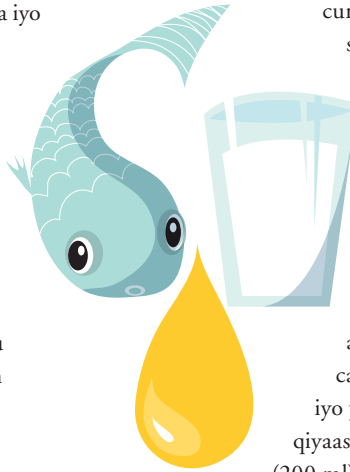
Wadamo badan – in kasta oo aanay Iswiidhan aheydn – waxa lagu isticmaala antibiotiic badan si xoolaha loogu koriyo. Si kastaba ha ahaatee, hilib soo saarista ayaa sidoo kale yeelan karta saameyn deegaanka ah oo wanaagsan. Daajinta xawayaanku waxay gacan ka geysataa sidii ay meelaha dabiiciga ee daaqu u furnaan lahaayeen, taas oo kor u qaada kala duduwnaanshaha noolaha. Adiga naftaada iyo degaankaba ka fikir markaad dooraneyso hilib iyo hilibka la warshadeeyay

Sidee loo dhimayaa qadarka hilibka

Qaar ka mid ah cuntooyinkaaga hilibka ee xilliga todobaadka ku bedel kuwaas bedelkooda oo khudrad ah. Cunto hilibka duqadda ah oo la xawaasheeyey iyo hilibka digir leh, cadas, khudrada cagaaran iyo khudrada xididka leh.

MILIX/CUSBO

Milixda leh Ayodhiintu waa il muhiim ah oo laga helo ayodhiinta, taas oo looga baahan yahay dheef-shiidka. Waxa laga yaabaa inay ayodhiinta ka maqan tahay milixda geedaha, cusbada khafiifka iyo cusbo culus/qalafsan. Waa muhiim in la isticmaalo milix ay ku jirto ayodhiintu. Guud ahaan, waxaynu cunnaa cusbo laba jeer ka badan qadarka ay tahay inaynu cunno. Dhammaan milixda aynu cunno, 60–70% waxay ka timaaddaa cunnooyinka la soo diyaariyey sida waxyaabaha hilibka la warshadeeyey, farmaajada, koonfelegsaska, rootiga, dufanka cuntada iyo cuntada degdega. Way wanaagsan in la cuno cunnooyinka ay ku yartahay milixdu. Raadso sumadda furaha markaad soo adeeganeyso.

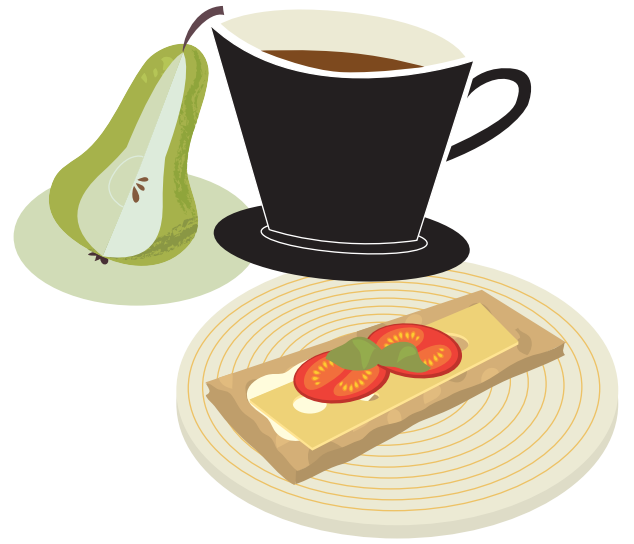


CABITAANO

Biyuhu waa cabbitaan aad u wanaagsan oo lagu cabi karro dhammaan cuntooyinka iyo markasta oo aad ooman tahay. Qaxwada iyo shaaha waxa ku jira antioxidants kaas oo leh saameyn caafimaad; hal/dhowr koob oo maalintii ayaa fiican. Cordials, cabbitaanada aysiidha leh, cabbitaanada alkooloolu ku yar yahay, nyponsoppa iyo yoghurta macaan ayaa leh sokor aad u badan, qiyaastii, 8 xabbo oo sonkor ah galaas (200 ml) (200 ml).

CUNNADA FUDUD

Waqti qaado si aad ugu fadhiisato, iskugu dejiso oo telefoonkaaga iyo tablet-kaaga dhinac iskaga dhig marka aad cunto fudud cuneyso. Haddii aad wax cunto markaad degdegsan tahay, ama markaad ku maqan tahay telefoonka, tablet-ka, kumbuyuutar ama TV, ayaanad markasta ka warhaynin waxa – iyo qadarka – aad cunayso. Qorsheynta cunnooyinka iyo cunnooyinka fudud ee u dhexeeya ayaa kuu fududeyn kara in laga fogaado cunida cunnooyinka fudud iyo in kaliya qadarka saxda ah laga cuno cuntada xigta. Inta ay tahay inaad cunto waxay ku xiran tahay baahidaada tamarta/kalooriga; 50–200 kilo kaloorii (kcal) ee halkii cunto fudud ah ayaa ah qadarka saxda ah ee ku haboon dadka intooda badan. Xusuusnow in sonkortu aanay u fiicneyn ilkahaaga ama jirkaaga toona. Xitaa xaddiga yar ee macmacaanka, keegaga, jalaatada iyo cabitaannada macaan waxay keenaan sokor badan iyo qaar badan oo 'kalooriyo madhan' ah (kalooriyo aan laheyn nafaqo), laakiin iyagoon qancin.



WAXAAD CUNTO FUDUD U DOORATO AYAA MUHIIM U AH CAAFIMAADKAAGA!



50kcal oo siyaabo kala duduwan ah

- 1 xabbo oo khudradda miraha ama 200 ml miro ah
- 1 rooti qalalan oo leh jiis daray ah, khudradda cagaaran
- 100 ml yoghurt
- 1 ukun yar
- 1 buskud uu shololaato ka buuxo
- 2 buskud oo nooca 'Mari' buskud ah

200kcal oo siyaabo kala duduwan ah

- 1 rooti khafiif ah oo wax marsan yihiin iyo khudradda cagaaran, 1 qeyb/gabal oo miro ah
- 1 rooti qalalan oo leh jiis daray ah, khudradda cagaaran
- 100 ml yoghurt
- 1 ukun yar
- 1 buskud uu shololaato ka buuxo
- 2 buskud oo nooca 'Mari' buskud
- 10 g shukulaato ah

Cuntadee ayaa kalooriyo uun ku siineysa oo aan nafaqo laheyn? Cuntadee ayaa sida ugu wanaagsan ugu qancisa gaajadaada?

CULEYS CAAFIMAAD QABA

SIDA AYAA LOO XISAABIYAA BMI-GAAGA

Miisaanka oo kg ah

BMI = dhererka oo m × dhererka oo m ah

BMI (da'da 18-70)

Miisaan dhacsan ≤18.4

Caadi ah 18.5 - 24.9

Miisaan badan 25.0–29.9

Cayilan/buuran ≥30



MIYAAD TAQAANAA CABIRKA DHEXDAADA?

Xajmiga dhexdaada oo kordhaa waxay ka dhigan tahay halista cudurada oo korodhay

Cabiraada dhexda – dumarka Cabbiraadda dhexda – ragga

Khatar yar	<80 cm	Khatar yar	<94 cm
Halis sii korodhay	80–88 cm	Halista korodhay	94–102 cm
Si xoogan		Si xoogan	
Halis kordhay	>88 cm	oo khatar korodhay	>102 cm

XUSUUS-QORKA CUNTADA

Xusuus-qorka cuntada waxa uu kaa caawin karaa inaad ka war haysid hab-dhaqankaaga cuntada iyo cuntooyinkaaga. Qor wax kasta oo aad cuneyso oo aad cabeyso maalinta oo dhan. Qeex tirada iyo meesha aad wax ku cunayso, iyo sidoo kale inaad wax kale sameyneyso isl waqtigaas, sida tusaale ahaan daawashada telefishanka, wadista gaariga, telefoon ku hadalka. Waxaad buuga xusuus qorka cuntada u qaadaneysaa daryeel caafimaad bixiyahaaga haddii aad rabto inaad kala hadasho caadooyinkaaga cuntada, xulashooyinka cuntada iyo cuntooyinka.

Waxaad xusuus-qorka cuntada ugu haysan kartaa qaab kasta oo adiga kugu habboon – xaasi go'an, buugga yar oo wax lagu qoro, kombiyuutar, telefoonka gacanta, App-ka, iwm.

Waqtiga
Cuntooyinka

Meelaha

(cuntada, cuntooyinka iyo qadarka)

Waqtiga Cuntooyinka	Meelaha

**WAX DHEERAAD AH
OO CAADOOYINKA
CUNTADA KU
SAABSAN KA AKHRISO**

www.1177.se/Kronoberg/Tema/Halsa

www.livsmedelsverket.se/

matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor