VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
REGIONSERVICE

Waa maxey cabitaanka nafaqadu?

Nafaqada la cabo waa alaabo ay nafaqo ka buuxdo isla markaan inta badan laga helo tamar badan, taas oo loogu talaogaley in lagu kabo cuntada caadiga ah. Waxaa lagu talinayaa in marka ugu horeysa loo loo isticmaalo cuwaaf ahaan si ay saameyn aad u yar bugu yeelato qaadashada cuntooyinka caadiga ah. Qaar badan oo ka mid ah cabitaanada waxaa ay iskugu jiraan waxyaabo badan oo kala duwan, kuwaas oo gabi aahnba gali kara booskii cuntada caadiga ah, kuwaas oo loogu yeedho cabitaannada nafaqada ee dhammaystiran.
Sida caadiga ah cabitaanka nafaqadu waxaa uu ka koobanyahay 150 ilaa 400 kcal halkii baako kaas oo leh mugga dhan 125ml ama 200ml.

Waxaa jira lab nooc oo kala duwan oo cabitaanada nafaqada ah, - mid sida caanaha oo kale ah u eg iyo mid aan wax midab ah laheyn. Labadaba waxaa la heli karaa iyaga oo dhadhako kala duwan leh.

Nooca sida caanaha oo kale u eg:
Waxaa dhamaan ku jira dufan, kaarboob-haydareyd iyo borotiin iyo waliba fiitamiino iyo macdano isku dheelitiran.

Nooca bilaa midabka ah:
Waxaa uu u egyhay sida casiirka oo kale, noocan kuma jiro wax dufan ah sidaa awaadeed noocan oo kale ma noqon karo cabitaannada nafaqada ee dhammaystiran.

Cimriga iyo keydinta

Taariikhdu u sheygu dhacayo waxaa ay ku qorantahay dhalo kasta. Dhalada uu ku jiro cabitaanka nafaqada oo aan la furin waxaa lagu keydin karaa meel leh heerkulka qolka. Dhalada uu ku jirto cabitaanka nafaqada oo la furey waxaa lagu kaydin karaa meel leh heerkulka qolka ugu badnaan afar saacadood oo kaliya, sidoo kale dhalada la furey waxaa lagu keydin karaa qaboojiyaha ugu badnaan hal caano maal/afar iyo labaatan saacadood.

Talooyin ku saabsan sida loo diyaarinayo

- Fadlan rux baakada uu ku jiro cabitaanku ka hor inta aanad isticmaalin.
- Waxaa lagu talinayaa in la cabo cabitaanka nafaqada isaga oo qabow ah, cabitaanku wuu u adkeysan karaa in la bareafeeyo iyo in xitaa la kululeyn karo, laakiin uma adkeysan karo in la kar-kariyo.
- Marka rabitaanka ama abteedka cuntadu kaa xunyahay waxaa haboon in aad kolba qeyb ka cabto cabitaanka, waxaa waliba haboon in lagu shubto bakeeri.
- Marka ay si kale wax kuugu soo uruyaan ama ay yalaalugo ku hayso waxaa lagu talinayaa in aad si toos ah uga cabto baakada uu ku jiro cabitaanku adiga oo isticmaalaya tuunbada yar ee lagu cabo cabitaanada.
- Cabitaanka nafaqada waxaa laga helaa nafaqo ribb ama jaamud ah sidaa aawadeed waxaa haboon in la cabo muddo 5–10 daqiiqadood ama in ka badan.
- Haddii aad u baahantahay isticmaalka cabitaanka nafaqada muddo dhowr todobaad ah ama in ka badan waxa dhici karta in ay haboon in aad haysato cabitaano nafaqo oo leh dhowr dhadhan oo kala duwan si aad isku bad-bedili karto.