AA AAD HALKAN KA HELI DOONTAA TALO BIXIN IYO KAALMO

Talaabada ugu horeysa ee ugu muhiimsan ee xagga isbedelka caadooyinka xagga cuntada waa in uu qof ogaado waxa uu cunayo iyo sababta uu u cunayo ama sababta aan loo cuneyn. Ma in aad niyad jabsantahay awadeed baa, maad daalantahay, farax-santahay, xanuun baa ku haya mise waad caajisantahay? Haddii aad u baahantahay talo bixin, caawimaad ama macluumaad si aad u bedesho cadooyinka cunto cunidaa-da, fadla ka fiiri linkikga xagga hoose.

Rugta daryeelka caafimaadka ee aad ka tirsantahay
vgregion.se

1177
1177.se 1177
Hälsocoach online
fiiri darifka hoose ee cinwaanka caafimaadka iyo nolosha 1177
Hay'ada cuntooyinka
vgregion.se/halsocoach
Livsmedelsverket
slv.se

Qoraalo

___

___

___

___

___

___

This information is available in several languages

Xaqiiq hubiyaha:
Waxaa hubiyey xaqiijiyey qoraalka Ingrid Larsson, oo ku takhsustey culuunta nafaqada (Klinisk näringsfysiolog) Bisha Juunyo 2019-ka. Shabakada hawlaha lagu hormarinayo caa-fimaadka ee Hay'ada daryeelka caafimaad ee gobolka galbeedka Götaland.

VGR14689

Sidan baad u xoojin kartaa caafimaadkaga

Caadooyinka cuntooyinka caafimaadka qaba

HFS

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

CUNTADU WAA QAYB MUHIIMA OO KA MID AH NOLOSHA

Cuntadu waa qayb muhiima oo ka mid ah nolosha

Waxaa jira siyaabo badan oo kal duwan oo loo cuno cunto fiican oo nafaqo leh. Buugan yar malafkan waxaa uu ku saleysanyahay talooyinka nafaqada ee wadamada woqooyiga, waana mid ku haboon dadka intooda badan. Haddii aad qabto jiro waxaa aad u baahan kartaa talobixino gaar ah oo ay ku ssinaya-an sahqaalaha daryeelka caafimaadku.

MAXAAD cuntaa adigu?

Furaha caado cunto oo wanaagsan waa in aad cunto cunto caafimaad leh, mid dhex-dhexaad ah oo kala duwan. In la cuno cunto ka kooban noocyo badan oo kala duwan waxaa ay u sahleysaa jidhka in uu helo waxyaabaha uu jidhku u baahanyahay si uu jidhku u ahaado mid caafimaad qaba.

Sawirkan hoos ku xusan waxaa uu muujinayaa sida qaar badan oo inaga mid ah ay ugu baahanyihiin in ay bedelaan caadooyinka ay cuntada u cunaan si ay cunto cunidoo-du u ahaato mid caafimaad qabta. Isbedelo yar-yar ayaa keeni kara farqi aad u weyn. Waxaa uu isbedelkaasi noqon karaa in la cuno tusaale khudaar badan iyo khudrada cagaaran ama inta badan la cuno kaluun halkii laga cuni lahaa hilib.

Kor u qaad
Khudrad cagaaran Noocyada kala duwan ee digirta
Khudaar iyo mido
Kaluun iyo cuntada badda
Loos iyo firi

Bedel		
Cunttoyika ka sameysan burka/daqii-qda cad	➜	Cunttoyika ka sameysan burka/daqii-qda madow
Subag-, dufan ka sameysan dufooyinka cuntad	➜	Saliid ka sameysan khudaar, sali-id ka samey-san dufanka cuntooyinka
Alaabada laga same-eyo caanaha ee dufanka cuntooyinka	➜	Alaabada laga sameey-ey caanaha oo dufanku ku yaryahaey

Xaddid
Hilbaha Hilibka cas
Cuntada iyo cabitaanada lagu daro sonkorta
Cusbo
Aakkolo

GOORMA ayaad wax cuntaa?

In la cuno, qureec, qado, casho iyo waliba cuwaaf wakhtiyo go'an waxaa ay jidhka ka caawisaa in uu la socdo marka uu dharagsanyahay iyo in uu ka feejignaado dareenka gaajo aan loo baahneyn. Xitaa qofka raba in uu kaco misaankiisa jidhku waxaa lagula talalinayaa in uu uu cunu cuntada wakhtiyo joogto ah.

Haddii la cuno quraacad subax walba wakhti joogto ah, waxaa taa ay macnaheedu tahay in wakhtida kale ee cuntada la cuno sidoo kale wakhti joogto ah.

SIDEE baad cuntada u cuntaa?

Cuntada aad u badan iyo cuntada aad u yari labaduba waxaa ay horseedi karaan dhibaato caafimaad daro ah. Waxaa uu Jidhku u baahanyahay cunto dhex-dhexaad ah si uu si fiican ugu shaqeeyo. Nooca saxanku (Tallriks-modellen) waxaa uu muujinayaa sida ay u sahlantahay in la helo cunto isku dheelitiran oo fiican oo ka kooban cuntooyin kala duwan . Marka la isku dardarayo cuntada. Looma baahna in cuntada loo kala qaybiyo sida ka muu-qata sawirka, laakiin waxaa uu noocu u shaqeeya cuntooyika kala duwan oo dhan, sida maraqa, suqaarka (gryta), is mariska iyo saladhka.

Baserad på Harvard T. H. Chan School of Public Health 2016

Haddii aad rabto in aad rido miisan-ka jidhkaaga, Waxaa aad cuni kartaa khudaar badan isla markaana yaree cuntooyinka kale. Haddii aad sameyso tabobara badan oo aad rabto in miisa-ankaagu kaco waxaa aad cunto kartaa isla markaan waxaa aad ku dari kartaa dufan ama cuwaaf.

Halista ah in uu in uu ku asiibo cudurada wadnaha iyo xididda waxaa u ay hoos u dhaceysaa, haddii aad cunto khudrad iyo khudaarta cagaaran, kaluun, sareen, isla mar-kaana aad doorato dufan wanagsan isla markaana aanad cabin aalkolo badan.

Ugu badnaa saddex meeloodow meel waa laga hotagi karaa dhamaan noocyada kala duwan ee cudurka kansarka haddii la bedelo caadooyinka cuntada, la sameeyo jimicsi jidheed, isla markaa miisaanka jidku ahaado mid caadi ah.

Caadooyinka cuntadu waxaa ay saameyn ku sameeyaan caafimaadka, mustaqbalka dhow iyo kan dheer labadaba!