Cunto kuu fiican adigaaga uurka leh ee qaba kaadi macaan lagu daweeyo cunto iyo kaniini

In aad doorato cunto wanaagsan waxaad wax badan uga qaban kartaa heerka sonkortaada. Waxaan halkan ku ururinnay waxyaabaha ugu muhiimsan ee ay tahay la ogaado. Wixii macluumaad ah ee dheeri ah, kala hadal contayahanaddaada.

Cuntada aan cunno waxay isugu jirtaa subag, borotiin iyo kaarboonhaydarayt. Waxyaabahaas oo dhan waxay jirka u qabtaan hawlo muhiim ah, laakiin waa kaarboonhaydaraytka kan ugu weyn ee sonkorta kiciya. Maadaama uu kaarboonhaydaraytku yahay waxa uu, hor iyo horraan, uurkujir korayaahi nafaqada ka helo, waxaa haweenka uurka leh lagula talinayaa inay cunaan ugu yaraan 150 - 175 g oo kaarboonhaydarayt ah maalintiiba.

In si buuxda leesaga joojiyo kaarboonhaydaraytku maaha sidaas darteed hab wanaagsan oo lagu helo heer fiican oo sonkorta ah!

Laakiinse waxaa adiga kuu fiican inaad kaarboonhaydarayt ku kala qeybiso cuntooyinka kala duwan ee aad maalintii cuneysid. Waxaad mar kasta ee aad cunto cuneysid u baahantahay qiyaas kugu habboon oo kaarboonhaydarayt ah, waxaana kuu sii fiican inaad doorato kaarboonhaydaraytka daaha. Waa muhiim in aad cuntada ka dheregto, miisaankaaguna u kordho sida ay tahay, aadna qaadato nafaqada uu jirkaagu u baahanyahay.

Kaarboonhaydaraytka daaha

Wuxuu ku jiryaa: Dhirta baquuliyaadka (cadasta iyo digirta noocyadeeda kala duwan) rooti ka sameysan iniin dhammeystiran, bariis, baasto, quinoa iyo bulgur.

Waxyaabo saameynaya kor u kaca sonkorta

Waa degdegga ay calooshа uga baxdo cuntadu waxa u taliya sida ay sonkortaadu degdeg kor ugu kaceyso. In sonkortu ay si tartiib ah kor ugu kacdo waqtiga cuntada ayaa adiga kuu habboon.

Waxyaabo keenaya in ay calooshu si tartiib ah u faaruqdo

- **Jurmiga -** Mar kasta oo ay khasab noqoto in calooshu ay si dheeri ah u shaqeyso si ay cuntada u burburriso, waxaa sii daahaya kor u kaca

sonkorta. Tusaale ahaan, khudaarta aan maceyn/xididdada ah ee ceeriin ee ay tahay in si fiican loo ruugo, rootiga adag.

- **Subag** – Tusaale ahaan: avokado, saliid, yogurta Turkiga/Giriigga.
- **Borotiin -** Tusaale ahaan: hilibka, kalluunka, qolofleyda, ukunta, kvarg/keso, farmaajada iyo digirta.
- **Aashito -** Tusaale ahaan: khalka, qamiirka cajiinka iyo khudaarta aan maceyn ee la dhex geliyay khalka.

Nidaam cunto oo wanaagsan

Inaad waqtiyada cuntada ku kala baahiso maalintii oo dhan, waxaad isaga ilaalin kartaa inaad aad u gaajooto waqtiyada cuntada. Waxaana markaas kuu fududaaneysa inaad wax yar cunto mar walba oo aad cunto cuneysid, sidaasna waxaad uga fogaan kartaa in ay sonkortaadu aad u kackacdo.

3da waqti ee wax la cuno iyo 2-3 cunto-dhextaal ayaa caadi ahaan noqon kara qeybin fiican.

Mararka qaar hal furuuto ayaa cunto dhextaal ahaan qofka ugu filnaan karta, laakiin haddii ay sonkortu aad u kaceyso, waxaa loo baahanyahay in la isla qaato kaarboonhaydarayt iyo borotiin/dufan sida keso/kvarg ay ku jiraan furuuto/miro ama 1 ismaris oo rooti adag ah. Sidoo kale kvarg loo yeelay dhedhen oo aan sonkor lagu darin wuxuu noqon karaa wax la dooran karo.

Talooyin cunto-dhextaal oo qofka dherjinaya laakiin aan saameyn ku yeelaneyn sonkortu waa khudaarta aan maceyn, looska noocyadiisa kala duwan, dhawr xabbo oo hilib kuuskuus qabow ah, farmaajo, ukun, seytuunka olyalifada laga sameeyo, avokado.

Cabitaanno

Biyaha caadigaa ama biyaha kaarbooneysan ayaa ah cabitaannada ugu fiican waqtiyada cuntada. Xitaa waa la isticmaali karaa cabitaanno ay ku jiraan maceeyayaal oo kaliya sida saaftiga light-ka ah iyo soodhada light-ka ah. Maskaxda ku hay in casiir oo dhan ay ku jirto sonkorta furuutada oo keeni karta in ay si degdeg ah u kacdo sonkortu. Taasi xitaa waa ay khuseysaa haddii aad adigu casiirka miirato ama lagu qoray "lama macayn" ama "wax sonkor ah laguma darin".

Furuuto iyo miro

Furuutada iyo miruhu waxay siyaabo kala duwan u leeyihiin nacfi laakiin waxay had iyo jeer kor u qaadaan sonkorta. Sida caadigaa 1-3 furuuto ayaa la cuni karaa maalintiiba laakiin halkii marba hal xabbo oo keliya cun. Hal furuuto waxay u dhigantaa qiyaastii 2 dl oo miro ah. Waxaa habraac wanaagsan noqon kara in 1 furuuto ay u dhiganto in uu sacabkaagu qaado. Inaad ku darto waxyaabaha wax hakiya sida tusaale ahaan looska, keso/kvarg, waxaad ku hakin kartaa kor u kac degdegga ah ee sonkorta.

Sonkorta iyo waxyaabaha wax lagu maceeyo

Uma baahnid inaad gebi ahaanba joojiso sonkorta. In yar oo sonkor ah oo ka mid waxyaabaha uu raashinku ka koobanyahay waa dhif iyo naadir in ay aad u kiciyaan sonkorta. Waxyaabaha wax lagu maceeyo waa la isticmaali karaa, laakiin qaar ka mid macaaneeyayaashu waa ay kicin karaan sonkorta haddii in badi ahaan ku filan laga isticmaalo.

Malabka, sharoobada agave, sonkorta furuutada iyo waxyaabaha la midka ah waxay sonkorta u kiciyaan si la mid ah sonkorta caadiga ah.

Waxyaabaha caanaha ka sameysan

Caanuhu waxay keenaan in ay degdeg sonkorta u kacdo, sidaas darteedna way adagtahay in cabitaan ahaan loo isticmaalo. Garoorka iyo caanaha fadhiyana waxaa sidoo kale loo baahan karaan in la xaddido xitaa haddii la dooranayo noocyada dabiiciga ah. Marba wax isku eeg si aad u aragto waxa kuu daran! Kvarg iyo keso waxaa ku jira borotiin badan oo waxay keenayaan in ay sonkortu si tartiib ah u kacdo, sidaas darteedna waxaa la isticmaali karaa garoorka iyo caanaha fadhiya beddelkooda. Iska fiiri kuwa la maceeyay. Haddii lagu maceeyay waxyaabaha wax lagu maceeyo, waa la isticmaali karaa.

Farmaajadu gebi ahaanba ma saameyso sonkorta. Fadlan farmaajada cun si aad u hesho kalshiyum (jeeso), taas oo muhiim ah marka uur la leeyahay. Farmaajada dufanta yar (17%) ayaa kalshiyum badan marka la barbar dhigo farmaajada dufanta badan (28%). Maskaxda ku hay in waxyaabaha caanaha laga sameyay ay sidoo kale xannibaan qaadashada jirka ee birta, waxaa fiican inaad kala fogaato qadada iyo cashada oo aad beddel ahaan la cunto quraacda iyo cunto-dhextaalka. Haddii aad cunto kaniiniyada birta, kuwaasna sidoo kale lalama qaato wax caano ku saleysan.

Rooti iyo badar

Rootiga wanaagsan waa in ay ku jiraan cajiin, miro dhan, abuur dhan iyo iniin. Micnaha kuma filna in rootiga uu ka buuxo nude. Rootigu uma baahna inuu noqdo mid aysan gebi ahaanba sonkori jirin. Ugu badnaan 5-6 g oo sonkor ah ayaa xeer u ah 100 g oo rooti ahba, oo la oggolaan karaa.

Rootiga qajac-qajaclaha ah, boorashka, mashaaryaha iyo koomfelegesku waxay keenaan in ay sonkorta degdeg u kacdo, xitaa haddii la doorto noocyo hodan ku ah nudaha. Nuduhu waa uu ku fiicanyahay inuu caloosha socodsiiyo, waxyaabaha qamadiga dhan ka sameysanna waxaa ka buuxa nafaqo laakiin mar walba ma keenaan in ay sonkortu fiicnaato.

Maskaxda ku hay in sonkorta oo noqota si aan la fileyn aysan mararka qaar ku xirneyn cuntada. Waxaa jira waxyaabo kaloo badan oo saameyn ku yeelan kara sonkorta.