

## TALOYINKA GAARKA AH EE NAFAQADA XILIIGA NAAS-NUUJINTA

Nafaqada fiican ee hooyada waxuu horumariyaa ka kicida umusha, awooddeeda la qabsiga hooyanimada iyo naas-nuujinta. Cuntoyinka u fiican naas-nuujinta waxaa loo diyaarin karaa isla sidii loo diyaariyo cuntoyinka dheellitiran ee qoyska oo dhan. Cuntada ay hooyada cunto waxuu saamayn ku lahaan doonaa dareeraha fitaaminada B iyo C ee ku jiro caanaha naaska iyo gaar ahaan tayada dufanka. Hooyoyinka naas-nuujiyaya waxay xittaa u baahan yihiin enerjiyo ka badan, fiitamiin iyo mineraal. Si looga hortago in cunugga ku dhaco xasaasiyad cunto, waxaa muhiim ah in cuntada ay hooyada cunto uu yahay mid dheellitiran iyo in cunto walba laga hortagin. Caanaha naaska, ilmaha waxaa gaaro qaybo habboon ee cunto walba ay hooyada cunto, caanaha naaska wuxuu xittaa ku caawiyaa dhisidda habka difaaca cunugga.

Enerjiyada dheeraadka ee xiliiga nuujinta loo bahan yahay waxa weeye 500-600 kcal maalintii. Qiyaastaan kaloriyo waxaa si caafimaad ah la heli karaa markii tusaale ahaan la cuno labo baradho, qayb miro, labo jeex rooti iyo qayb salad iyo hal koob oo caano ah. Markaas waxaa kordhaya helida fitamiinada iyo mineraalada. Xilliga ilmaha uu gaaro lix bilood oo la siiyo cuntada dheeraadka waxa yeraada caanaha naaska, baahida loo qabo enerjiga dheeraadka waa yeeraan doonaa.

Naas-nuujintu waxuu kordhiyaa baahida loo qabo dareere, sida awgeeda waxaa muhiim ah inaad wax cabto mar walba aad ommaato. Cabitaanada kuu habboon waxa weeye biyo, caano bilaa dufan ah iyo caano fadhi, shaaha iyo casiir khafiifsan ee sokortu ku yar tahay. Kafee (qaxwo) yar kaliya cab. Haddii aad cabtid cabitaan ku jiro kafee badan, waxay u keeni kartaa ilmaha degan la'aan, sababtoo ah kafeega waxuu soo maraaya caanaha naaska. Haddii aad habeenka ommaato cabitaanka ugu fiican waa biyo, sababtoo ah habeenka candhuufta awooddeda ayaa yar, ilakahana waxay xalis u yihiin inay dalool yeeshan. Markii hooyada maalin kasta isticmaasho kysotolka, waxuu xittaa ilaalinaaaya ilkaha ilmaheeda.

Cuntada	Taloyinka	Loo baahan yahay in la tixgeliyo
<b>Xaqiiqoyinka nafaqada</b>	Isticmaal maalin walba 1 ilaa 2 qaado-shaahi ee saliidda rapeseed, kuna shub saladhkaaga ama cuntada aad kariso iyo 6 ilaa 8 qaado-shaah ee subagga margarine (60–80%) ayaad marin kartaa rootiga. Kani wuxuu hubin doonaa inaad isticmaasho dufan khafiif ah oo ku jiro ashiitada lagama marmaanka ah.  Xittaa eeg qaybta hoose “Kalluunka”.  Dufanta ashiitada lagama marmaanka ku jiro waxaa loogu baahan yahay tusaale ahaan horumarka maskaxda, aragga iyo habka difaaca jirka ee ilmaha.	Qiyaasta dufan ee ku jiro cunto ay hooyada cunto waxaa laga heli karaa caaneheeda naaska dhowr saac ka dib markii ay cuntadaas dheef-shiiddo.  Markii ay hooyada isticmaasho dufan khafiif ah iyo dufanta ka hesho ashiitada lagama marmaanka ah, markaa waxaa qiyaas ku filan ku jiri doono caaneheeda naaska. Bilaha ugu horeeyo dhalashada ka dib, awoodda ilamaha inuu jirkiisa soo saaro dufan ashiito leh wuu yar yahay.
<b>Kalluunka</b>	Cun 2–3 cuntoyin ku jiro kalluun usbuuciba, kala beddel kalluunka biyaha macaan iyo midka badda iyo kalluunka la korsadey; tusaale ahaan cun kalluunka nooca vendace, kalluunka cad, saithe, rainbow trout, Arctic char iyo brown trout.  Mid wayn, ka wayn 17 sentimitar,	Kalluunka waxaa ka buuxa dufan ashiito oo si silig-dheer iskugu xiran (DHA iyo EPA) iyo fitaamiyo badan sida Fitamiinka D, iodine iyo borotiin.  Waxaa ku jiro heer sare ee dioxin iyo

	<p>kalluun nooca herrings (waa dhirirka ka hor intii la nadiifinin) iyo salmonka ama trout laga soo dabey Badda Baltic waa in la cuno 1–2 labo jeer biishiiba.</p> <p>Kuwa cuno kalluunka biiyaha macaan, waxaa lagu talinaaya inay yareeyaan cunidda kalluunka kuwo kale ugaadhsado, kuwaas waxaa ku jiro macdanta merkury badan, sida kalluunka wayn ee nooca perch, zander iyo burbot.</p> <p><b>Kalluunka nooca Pike waa in weligiiba la cunin</b></p>	<p>PCB.</p> <p>Waxaa ku jiro heer sare ee macdanta merkury.</p>
<b>Alkoolka</b>	Isticmaalka alkoolka (khamriga) waa in laga hortago.	Caddadka alkoolka e gaaro dhiiga hooyada wuxuu xittaa gaaraa caaneheeda naaska. Sidoo kaleba, alkoolka wuxuu caanaha naaska ka baxaa isla wakhti ka dib markuu ka baxo dhiigga hooyada.
<b>Kafeega iyo cabitaanada kale ee ku jiro kafein, sida koka-koolada iyo cabitaanada enerjiga (tamarta dhaliya)</b>	Qaadashada kafein waa inuusan ka sarreyn 200 mg/maalintiiba. Caddadkaan wuxuu la mid yahay 1.5 dl oo koob kafee ama 1.5 dl ee koobka yar ee kafeega espresso ama 1 litar oo shaahiga madow.	Kafeinka wuxuu galaa caanaha naaska sidaa awgeeda waxaa xittaa isticmaali doono ilmaha. Waxaa jiro kaliya macluumaad yar ee khuseeya qiyaasta ammaanka ah ee kafein uu ilmaha qaadan karo.
<b>Cabitaanada Koka-koolada ee ku jiro kafein</b>	Fadlan ogow qiyaasta kafeinka ku jiro badeecoyinka. Hal gasac (3.3 dl) ee koka-koola waxaa ku jiro qiyaas ahaan 25–60 mg ee kafein iyo dhalo yar (5 dl) waxaa ku jiro qiyaas ahaan 35–90 mg.	Kor eeg. Baakadka dhammaan badeecoyinka ku jiro in ka badan 150 mg/l e kafein waa inuu ku qornaado digniintaan: "Kafein Aad u sarreeyo – Loguma taliyo inay cabto hooyo naas-nuujiso ama Carruur yar"
<b>Cabitaanada enerjiga</b>	Ogow qiyaasta kafeinka ku jiro badeecoyinka. Hal gasac (2.5 dl) ee cabitaanka enerjiga waxaa ku jiro qiyaas ahaan 80 mg ee kafein iyo dhalo yar (5 dl) waxaa ku jiro qiyaas ahaan 160 mg.	Kor eeg.
<b>Badeecoyin kale ee ku jiro kafein</b>	Digniinta kafeinka iyo faahfaahinta qiyaaska kafein ee badeecoyinka waa inuu ku qornaado baakadka ama dhalada badeecada.	Kor eeg.
<b>Shaha dhalaatada ah</b>	Aan lagula talin.	Lama oga haddii ay ammaan yihiin, waxaa ku jiri karo waxyaabo dabiici ah oo waxyeello leh.
<b>Dhalaatada dheeraadka</b>	Aan lagula talin.	Lama oga haddii ay ammaan yihiin, waxaa ku jiri karo waxyaabo dabiici ah oo waxyeello leh.
<b>Badeecoyinka cawska badda</b>	Waa in laga fogaado haddii qiyaasta iodine uu sarreeyo ama aan la ogayn.	Iodine badan markii la cuno wuxuu saamayn ku yeelan karaa qanjirka thyroid.

<b>Iniinta geedaha oleaginous (tusaale iniinta gabbaldayaha iyo flax)</b>	Iniinta flax (flaxseeds) oo sidoodi u dhan, la burburiyey ama biyo lagu qooyay waa in lo isticmaalin calool fadhiga. Iniinta geedaha kale ee saliid laga soo saaro: ugu badnaan. 2 qaado (qiyaas ahaan. 15 g) maalintiiba. Qiyaas yar ee flaxseeds, tusaale ku jiro rooti, ama saliidda flaxseed waxyeello kuuma keeni doonaan.	Bir culus, gaar ahaan cadmium, waxey caadi ahaan ku aruuraan iniinta qaar ka mid ah geedaha saliidda laga soo saaro, sida flax.
<b>False morel (Gyromitra esculenta)</b>	Aan lagula talin.	Waxaa ku jiro qiyaas yar ee gyromitrin xittaa ka dib markii la warshadeeyo.

<b>Maadoyinka nafaqada</b>	<b>Taloyinka</b>	<b>Loo baahan yahay in la tixgeliyo</b>
<b>Fitaaminka D</b>	Hooyada: fitamiin D dheeraad ah 10 µg maalintiiba.	Ilmaha yar: fitamiin D dheeraad ah 10 µg maalintiiba laga bilaabo labo usbuuc jir.
<b>Kalsium</b>	Qiyaasta lagu taliyo waa 900 mg maalintiiba.  Qiyaasta lagu taliyo in la qaato waxaa laga helaa cabidda 5–6 dl ee badeecoyin caano iyo cunidda 2–3 jeex ee formaajo ama 100 g ee formaajo adag iyo dufan yar ku jiro, ama markii la qaato calcium dheeraad ah.	Kalsium dheeraad ah waa in la qaato ayadoo ku salaysan qiimayn gaar ah sida hoos ku qoran:  - 500 mg haddii qofta qaato badeeco caano yar ama badeecoyin kale ee ku jiro kalsium  - 1000 mg haddii qofka uusan isticmaalin badeeco caano ama badeecoyin kale ee ku jiro kalsium.
<b>Iodine</b>	150 µg/maalintiiba, haddii iodine ku jiro cunto yar la isticmaalo.  Cunto ku jiro qiyaas macnoowi ah ee iodine waxaa ka mid ah badeecoyinka caanaha, kalluunka, ukunta iyo cusbada ku jiro iodine.	Kaniiniyaasha fitaaminada kala duwan ee dheeraadka ee la qaato markii uur la leeyahay ama xilliga naas-nuujinta waxaa ku jiro 100-175 µg ee iodine.  Qiyaasta ugu sareeyo ee iodine ee si ammaan ah loo qaadan karo waa 600 µg/maalintiiba.
<b>Fitamiino badan iyo mineraalada</b>	Fitamiinada kala duwan ee dheeraadka ah waxaa lagu taliya kaliya haddii cuntada hooyada uusan dheellitirneyn, ay caano siiso ilmo kale oo ay ayada dhalin, ay naaska siiso ilmo mataano ah ama markii isla markii uur qaado ka dib markii ay cunug dhasho.	

Ilaha: Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. THL. VRN.

[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26\\_FINAL\\_WEB.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1)