

## 'Tijaabi – waad jeclaan doonataaye' cagaarka iyo khudaarta ee la siiyo caruurta

Khudaar iyo cagaar middabbo kala duwan leh oo afka ku burbura waxay noqon karaan qeyn lagu raaxaysto oo ka mid ah nololaha cunuggaaga. Ilmaha badankoodu cunooyinka adkaha ah ee ugu horreeya oo ay cunaani waa khudaar iyo cagaar. Sannadka kowaad ka dib waaldiintu waxaa laga yaabaa inay arkaan ilmahoodii oo noqday suurooda maadaama ay noqonayaan kuwo wax cunistooda u madax banaan. Badanaa suurahakan waxaa laga yaabaa inuu sababo khudaarta iyo cagaarka oo ay wax yar ka cunaan.

Tani waxay noqon kartaa arrin we wel abuurta laakiin sida caadiga ah ma keento waxyeello.

Suurto gal ma ahan in caruurta lagu khasbo inay cunaan khudar iyo cagaar badan. Habka ugu wanaagsani waa in waaldiintu laftigoodu cunaan kuna raaxaystaan khudaarta iyo cagaarka maalin walba. Waxaa laga yaabaa inay waqti qaadata, laakiin caruurta waxay sida ugu fiican wax uga bartaan eegitaanka ay eegaan waalidkood iyo qoyska. Sidaas darted iska wad isku dayga (tijaabada).

Waxaa jira sababo badan inuu qof walbaaba ku raaxaysto cunitaanka noocyo kala duwan oo cagaar iyo khudaar ah. Cagaarka iyo khudaarta waxaa ku jira fiitamiinno muhiim ah sida fiitamiin C iyo iyo folic acid. Waxaa kaloo ku jira waxyaalo kale oo geedo geedo ah oo loo malaynayo inay ka hor tagaan jirooyinka qaarkood.

### Immisa cagaar iyo khudaar ah?

Dadka Australia oo dhan waxaa lagu dhiirrigelinayaa inay cunaan 2 khudaar ah iyo shan cagaar ah maalin kasta. Laakiin caruur iyo dad waaweyn oo badan baan cunin intaan.

Mar marka qaarkood caruurta waxay bilaabaan inay fishaan cunnooyin fudud dhadhamaya dux badan leh macaanna intii ay ka cuni lahaayeen (khudaar iyo cagaar), ama waxaa laga yaabaa in waaldiintii ka noogeen siinta cagaar ama khudaar maxaa yeelay badanaa caruurta waxay uga tagaan saxanka ama caagga ay cunnada ku qaataan.

Xaddigga qarsinka caruurta waxaa laga yaabaa inuu yar yahay, wuxuuna ku xirnaan doona da'da, rabitaanka cunno iyo heerarka firfircoonida (cunugga).

Xusuuso, caddad kasta oo cagaar iyo khudaar waa ka fiican tahay wax la'aan, raadina habab aad ku kordhiso cadadkaas. Diiradda ku hay noocyada (kala duwanaanshaha) - sidaas darteed khudaar iyo cagaar fara badan oo leh midabyo kala duwan, cadadka kaliya uun ha siku koobin.

### Sidee baan u oggolaysiin karaa inuu cuno caag iyo khudaar ku filan?

Tallaabada ugu horreysa waa inaad adigu cuntaa kuna raaxaysataa cagaar iyo khudaar maalin kasta.

Waa muhiim inaad sii wado inaad siino cagaarka iyo khudaarta adoo adeegsanaya habab kala duwan, maadaama caruurta bartaan inay cunaan wixii ay yaqaaniin. Weligaa ha u qaadan in caruurta aysan jeclayn cagaar ama khudaar gaar ah; waqtiga xiga oo aad siiso waxaa laga yaabaa inuu noqodo maalintii ay go'aansadaan inay tijaabiyaan. Dookha caruurta wuxuu isla beddelaa da'da.

### Shanta tallaabo ee lagu gaaro guul

#### 1. Ka qeyb qaadasho

- Ka qeyb geli caruurtaada doorashada khudaarta ama cagaark ay iyagu jecel yihiin.
- Kaxayso ilmahaaga markaad soo gadanayso khudaar iyo cagaar, una oggolow inuu arko, uriyo uuna taabto khudaarta iyo cagaarka.
- U oggolow ilmahaagu inuu gacan ka gaysto dhaqidda iyo diyaarinta khudaarta iyo cagaarka. U isticmaal fursadaan in sahamiso midabyo iyo qaabab cusub.

- Dhiirrigeli xarfaddooda waxbarasho adoo u oggolaanaya inay sameeyaan khudaar isku jirta oo fudud oo iyagu cunaan.
- Baaquli isugu gee canabka iyo miraha yar yar ee canabka u eg.
- Ku beer cagaar ama geedaha cuntada lagu geedeeyo beerta (guriga ku taal) ama aashuunka. U oggolow ilmahaaga inuu waraabiyo uuna xannaaneeyo geedaha.

#### 2. Raaxo

- Xusuusnow inaad si wada jir aad ugu raaxaysataan cunnada adiga iyo bcaruurtaadu marka kasta oo ay suurto gal tahay. Haddii caruurta arkaan adigoo cunaya kuna raaxaysanaya noocyo kala duwan oo khudaar iyo cagaar, waxay u badan tahay inay ka soo qeyb galaan.
- Mar marka qaarkood waxaa laga yaabaa in caruurta ka door bidaan cagaarka karsan midka ceeriinka.
- Caruurta waxaa laga yaabaa inay diidaan cunooyinka ku cusub haddii waqtiyada cunnada la cuno ay yihiin kuwo kacsan, sidaas darted isku day oo diiradda saar waxyaabaha wanaagsan ee cunnadu leedahay kana hor tag wixii muran keenaya.

#### 3. Soo bandhigid

- Ha kuu dhawaado baaquli khudaar daray ah qaboojiyahana ha kuugu jiro cagaar sida digir cagaar, yaanyo yaryar, daba case curdan ah iyo baaraabuuq laga dhigan karo cunno fudud.
- Si fiican ugu sharrax cagaarka iyo khudaarta saxanka. Sii cagaar iyo khudaar leh midabbo kal duwan, ku jarjar sax gaar ah.
- Kuwo ka caga jiiida inay cunaan, sii wad inaad ku tijaabiso cagaar iyo khudaar cusub toddobaadkiiba mar.

#### 4. Ku dar khudaar iyo cagaar markastoo ay suurto gal tahay

- Habab kala duwan ugu dar (u sii) cagaar iyo khudaar, qadad, cashada, quraacda iyo cunnada fududba.
- Intii aad ka raadi lahayd hab hor leh oo cunno loo kariyo, isku day inaad kordhiso noocyada ama cadadka cagaar ee aad ku darayso habka cunno karinta ee uu qoysku ugu jecel yahay sida suugada baastada, maraqa ama shiiloo walaac.
- Sidoo kale ku dar cagaar iyo khudar cunnada fudud. Tijaabi habuuqa (sabuulka), baradho diirkeeda qabta oo la dubay, slaool guriga lagu sameeyey oo aan wax lagu darin, cagaar la jarjaray oo lagu dhuuqo dheecaanno ama suugo kulul, doolshe yaryar, malawax ama doolshe lagu daray khudaar iyo cagaar. Ku raaxayso khudaarta la qaboojiyey, cagaarka jarjaran, khudaar qori lagu taxay, khudaar la uumiteeyey, khudaar mushadoonyo ah iyo khudaar qasacaysan oo ku jirta casiir dabiici ah.

#### 5. Iska wad tijaabada

- Caruurta waxay u baahan yihiin fursad ay ku bartaan, mar marka qaara ay dib ugu bartaan, inay ku raaxaystaan khudaarta iyo cagaarka. Shaqadaadu waxaa weeye inaad u keento khudaar iyo cagaar. Xusuusnow in caruurta laga yaabo inay u baahdaan inay arkaan khudaar ama cagaar toban ama waqtiyo ka badan ka hor intaysan diyaar u noqon inay dhadhamiyaan.
- Mar kasta ku dar waxoogaa yar saxanka caruurta; kuna dhiirrigeli inay dhadhamiyaan, laakiin u oggolow inay go'aan ka gaaraan haddii ay cunayaan amase aysan cunayn.
- Bal ku day cagaar ceeriin ah oo faraha ku burburaya ka hor cunnada, markaasoo ay caruurta ugu gaajo badan yihiin.
- Diid rabitaanka inaad diyaarisoo doorshooyin lagu beddelo cunnadii aad diyaarisay. Caruurta waxaa laga yaabaa inay doortaan inay ka tagaan cunnooyinka qaarkood, laakiin way baran doonaan inay aqbalaan cunnadii la siiyo haddii aan la siin wax kaloo u beddela cunnadaas.

### Waa maxaa nooca ugu caafimaadka badan khudaarta iyo cagaarka?

Khudaarta iyo cagaarku dhamaantood caafimaad bay leeyihiin. Khudaarta iyo cagaarku waxaa laga yaabaa inay leeyihiin midab kasta, qaab kasta, abuur tayo (texture) iyo nooc nooc. Waxay noqon karaan daray, qabowsan, qasacaysan ama qallalan. Waxay noqon karaan ceeriin, uumitaysan, biyo kulul lagu dhex riday, la kariyey, maaykarowayf lagu kululeeyey, la shiilay iyadoo la walaaqayo ama la dubay. Kala duwanaansahaa ugu. Waxa ugu muhiimsan waxaa weeye inay kala duwanaadaan.

Isku day inaad doorato khudaar iyo cagaar leh midabbo kala duwan, gaar ahaan jaalle, cagaar iyo guduud. Qaar tusaale ah waxaa weeye qaraha, daba casaha, bocorka, khudaarta lafta kaliya dhexda ku leh, barakoliga (broccoli), koostada (spinach), beeri (berries) caleenta cagaaran iyo yaanayada.

### Ka warran...

#### Casiirka laga miiro khudaarta iyo cagaarka?

Waxaa fiican inaad cunto khudaarta ama cagaarka meeshii aad ka cabbi lahayd casiir galas biyo caadi ah oo oonka bi'inayana aad cabto. Waxaa laga yaabaa in casiirka laga miiro khudaarta iyo cagaarku uu yahay il fiican oo laga heli karo fiitimiinnada qaarkood, laakiin faaa'iido darrada ku jirtaa waxaa weeye iyadoo ay sonkorta dabiicig ahi ku badan tahay buunshuna (fibre) ku yar yahay. Haddii aad ku darayso casiirka cunnada Imaahaaga, ha ka badin hal galas oo yar maalintii.

#### Baradhada jibiska ah iyo tan la xalxaleefka loo sameeyey?

Jibiska iyo xalxaleefka waxaa la laga sameeyaa baradho laakiin waxaa loo sameeyaa iyadoo ama lagu karinayo/shiilayo saliid. Waxaa ku badan dufanka iyo saliidda waxayna ku fiican yihiin in mar mar uun la cuno.

#### Buskud khudaar ku dhex jirto?

Kuwaani badanaa waxaa ku jira khudaar laakiin waxaa ku badan sonkorta buunshuhuna waa ku yar yahay, waxayna ku dhegaan ilkaaha caruurta, sidaas darteed waxaa fiican in laga fogaado.

#### Daawada cayayaanka disha?

Cilmi baaristu waxay tustaa in xaddiga daawada cayaanka lagu dilo eeku jirtaa cagaarka iyo khudaarta darayga ah ay yar tahay waxaana loo aqoonsaday inay amaan tahay, xataa ilmaha aadka u yar yar iyo hooyooyinka nuujinaya. Cagaarka iyo khudaarta oo dhan uma baahna in dhaqo ka hor intaan la cunin si looga dhaqo waxii yar oo ah daawada lagu dilo cayaanka.

#### La qabowjiyey ama la qasacadeeyey?

Inkastoo ay aad ugu fiican yihiin daraynimada (fresh), khudaarta iyo cagaarka la qasacadeeyey ama la qalajiyey waa la isticmali karaa waqti kastoo sannadka ah (haddii aad saas yeeshidna) lacag baa kuu baaqanaysa marka noocyadii darayga ahaa aysan soo go'in. Waxaa ku jira fiitimiino la mid ah kuwa laga helo noocyada darayga ah.

#### Ku margashada cagaar iyo khudaar ceeriin ah?

Ilmaha socod baradka ah iyo caruurta yar yar waa ku raaxaysan karaan khudaarta iyo cagarka. Caruurta waa in mar kasta la fariisiiyaa krkana lagala socdaa markay cunayaan cunnooyinka oo dhan, oo ay ku jiraan khudaarta iyo cagaarka la jar jaray iyo cunnooyinka adag oo dhan.

### Talooyin muhiin ah oo ku aaddan sidii caruurta loogu dhiirrigelin lahaa inay cunaan khudaarta iyo cagaarka

- Adiga laftigaagu cun oo ku raaxayso noocyada kala duwan oo khudaar iyo cagaar ah.
- Diirrida saar sidii aad ku sii lahayd noocyada badan oo kala duwan oo cagaar iyo khudaar ah, ee (arrintu) ma aha caddakooda
- Tijaabi inaad siido khudaar iyo cagaar markastoo quraac, casho, qado ama cunno fudud la cunayo.
- Caruurta wax ha ku yeelato go'aannada ku saabsan soo iibinta cagaarka iyo khudaarta.
- Iska wad inaad usoo badnigto khudaarta iyo cagaarka xataa marka ay caruurta ka caga jiidoo inay cunaan
- Xusuusnow inaad ku ammaanto caruurtaada cunnada cunkooda caafimaadka ku jiro.

Waxaa soo diyaarshey 'Filling the Gaps' – Murdoch Childrens Research Institute iyo Royal Children's Hospital, Melbourne, Centre of Physical Activity Across the Lifespan, iyo Australian Catholic University, Sydney.

© Wasaaradda Waxbarashada 2011

Waxaa ogolaatay Dowladda Victoria, Melbourne. Waxaa lagu daabacay waqraad sii-jireysa [ku qor faahfaahinta daabacaadda].