

Waa maxay sababta aysan ugu wanaagsanayn caruurta casiirka macaan?

Badanaa ilmaha dhashay iyo caruurta waxay door bidanaan dareeraha macaanku ka dhadhamo; lakiin cabbitaannada macaan sida casiirka, cabbitaannada fudud ma koordhiyaalku ma ahan lama huraan waxaana laga yaabaa inay sababaan dhibaatooyin xagga caafimaad la xiriira haddii la iska badiyo.

Waa maxay cabbitaannada macaan?

Cabbitaannada macaan waxaa ku jira dhammaan casiirka, cabbitaannada fudud, cabbitaannada tamarta (kordhiya), koordhiyaalka, biyaha macadnaysan (aakuwa mineraale) ee dhadhankooda la hagaajiyey iyo biyaha cayaartoyda loogu talo galay ee ama la soo gato ama gurigalugu sameeyey. Casiirka waxaa ku jira sonkor dabiici ah oo laga helo khudaarta darayga ah, lakiin khudaartaas marka casiir laga sameeyo sonkorta ku jirtaa waxay noqotaa mid qooshan.

Inkastoo caanaha naaska, caanaha caruurta iyo caanaha lo'ada oo dhankooda la hagaajin ay ku jirto sonkor lagu magacaabo lactose, kuwaan looma tixgaliyo inay yihiin cabbityaanno macaan. Caanuhu muhiim bay u yihiin caruurta maadaama uu ku jirto macdanta calcium oo loogu baahan yahay caafimaadka lafaha iyo nafaqooyin kaloo muhiim ah oo loogu baahan yahay koritaanka iyo horumarka.

Intee baa ah wax badan?

Caruurta uma baahna wax casiir ama cabbitaannada kale si ay helaan cunno isku dheelli tiran oo caafimaad leh. Haddii aad ka mid dhigayso cabbitaannada macaan cunnada ilmahaaga, ha ka badin hal galaas oo yar maalintii. Qaadashada cabbitaannada macaan waxay yareysaa tayada guud ee nafaqo ee cunnada ilmahaaga, awaxayna kaloo baraysaa dabeecadda ah in ay cabbaan cabbityaanno macaan.

Maxaa loo xadayn casiirka?

Maadaama casiirku ka yimaado cagaar iyo khudaar daray ah, aad bay u sahlan tahay in la rumaysto inuu yahay cunno dabiici ah oo caafimaad leh, fiitimiinnana ka buuxaan. Tusaale, caruurta waxaa kaliya oo ay u baahan tahay nus xabbo liin (oranji) si ay ku helaan fiitimiin C-ga ay u baahan yihiin maalintii – lakiin waxaa loo baahan yahay seddex xabbo si loo sameeyo hal galaas oo casiir ah.

Ku dhiirrigeli caruurtaada inay cunaan khudaar iyo cagaar daray ah meeshii ay ka cabbi lahaayeen casiir. Tani waxay:

- u yeeli doontaa cunnada (ay cunayaan) buunshe ka caawin doona in aan calooshu fariisan
- qancin doontaa rabitaankooda cunno waqti dheer, taasoo wax ka taraysa in lag hor tago cunno cunnida xad dhaafka ah
- wax ka tarin doontaa xirfadaha diiridda (khudaarta) iyo calalinta
- Bar dhahmadda, midabbada iyo qaabka-ka kala duwan
- Sii cunno fudud oo ku habboon, caafimaad iyo nafaqo leh.

Waa maxay cabbitaanka ay tahy inaan siinayo ilmahaaga?

Caanaha naasku waa quudka ugu fiican ilmaha yar yarka ah, sida fiican, ilmaha yar yar waa in khaas ah loogu dhigaa naaska lixda bilood ee ugu horreysa. Caruurta ka yar 12 bilood, caanaha naaska ama caanaha caruurta waa inay noqdaan cabbitaanka ugu muhiimsan. Ka dib 12ka bilood, marka uu ilmahaagu soo yareeyo naaska ama caanaha caruurta, caano lo'aad oo aan subagga laga saarin baa cabbitaan ahaan loo siin karaa.

Inkastoo ay caanuhu muhiim ugu yihiin macdanta calcium-ka, haddii wax badan laga cabbo waxay horseedi kartaa rabitaanka cunnooyinka cunnada oo yaraada. Waxaa lagu talinayaa sddex galaas maalintii.

Caruurta socodka baradka ah iyo caruurta ka waawayn, biyaha u ah cabbitaanka loo door bido, sidaas darteed ku dhiirrigeli tan si joogto ah maalintoo dhan.

Lagu talin mayo cabbitaannada fudud iyo koordhiyaalka si aan dabiici ahayn loo macaanayey maadaama ay barayaan cunuggaaga dabeecadda ah (inuu qaayibo) cabbitaannada macaan.

Caanahee baay tahay inaan siiyo ilmahaaga?

Caruurta ka yar laba sano, waxyaalaha caanaha ka yimaada oo aan la subag la bxin oo kaliya ayaa lagu talinayaa in la siiyo.

Labo sano ilaa shan sano inta u dhaxeysa, caano iyo waxyaalaha kale ee caanaha laga sameeyo oo subagga ku jira la yareeyey baa la siin karaa; hasa ahaatee caano iyo waxyaalaha kale ee caanaha laga sameeyo oo subagga la baxshay lagu talin mayo (in la siiyo)

Marka ay caruurta da'dooda dhaafto shan sano, caanaha iyo waxyaalaha kale ee caanaha laga sameeyo oo ama subagga ku jira la yareeyey amaba laga baxshay baa la siin karaa.

Caanaha dhadhankooda la hagaajiyey lagu talin mayo maadaama ay sokorta ku jirtaa ay sarreyso tan ku jirta caanaha caadiga ah.

Maxaa dhacaya mara ay caruurtaaydu cabbaan cabbitaan macaan oo fara badan?

Culays dheeraad ah fuula

Cabbitaannada macaan waxaa ku badan tamarta nafaqaduna kuma siyaadiyaan qiimo badan oo nafaqo ah cunnada ilmahaaga. Qaadashada joogta ah ee cabbitaannada macaan waxaa laga yaabaa inay horseedaan isku dheelli tirnaan xagga tamarta ah iyo culays dheeraad ah oo fuula.

Ilko bolol

Caruurta si joogta ah u cabba cabbitaannada macaan sida koordhiyaalka, cabbitaannada fudud iyo casiirka, waxay ugu jiraan khatar sarreysa in ilkuhu ka bololaan.

Ilmaha dhashay iyo Caruurta socod baradka ah, dhibaataadu waxay ka bilaabataa markii la isticmaalo dhalada (caanaha lagu siiyo) si loogu sasabo markay seexanayaan, si ay u jaqaan habeenkii ama ay ku walaahoobaan maalintii.

Iska ilaali in dhalada u isticmaashid sasabid kuna dhiirrigeli ilmahaaga inuu koob ku cabbo markuu gaaro lixda bilood.

Waxaa kaloo muhiim ah in la diyaariyo nidaam loogu cadyo oo joogta ah isla markaba ay ilkaha ugu horreeya ee ilmahaagu soo baxaan.

Rabitaan cunno oo yar iyo dhuurjaanimo cunno doorasho

Cabbitaannada macaan waxaa ka buuxa tamar waxayna buuxinayaan caruurta calooshooda taasoo ka dhigaysa inysan gaajo u qabin cunnooyinkii kale.

Cabbitaannada macaan badankoodu waa ilo liita oo laga heli karo nafaqooyinka kale ee qiimaha leh, joojinta ama xadaynta cabbitaannada macaani waa hab wax ka taraya caruurta si dhuurjaanno ah wax in cunta sidii loo dhiirrigelin lahaa rabitaankooda cunno. Dhibaatooyinka sida dhiig la'aanta ay keento yaraanta macdan birta ah, ka baaqsashada inuu kobco waxaa laga yaabaa inay ku dhacdo ilmaha yar yar iyo caruurta socod baradka ah kuwaasoo ku bedeshay cabbitaannada macaan cunnooyinka sida caanaha naaska, caanaha caruurta ama cunnooyinka adkaha ah.

Isbeddel ku yimaada saxarada

Caruurta yar yar waxaa laga yaabaa inay dhibaato ku qabaan shiididda qaar ka mid ah sonkoraha ku jira cabbitaannada macaan, natiijadada ka dhalataana waxay nqon kartaa caloosha oo socota ama xataa shauban biyood. Tani waxaa laga yaabaa inay saamayso koritaanka haddii tamar iyo nafaqooyin badan ay jirka ka baxaan. Marka cabbitaannada macaan laga saaro cuunada la siiyo ilmaha, waxaa suurtoowda in socodkii cloosha soo hagaago.

Sidee u yarayn karaa cabbitaannada macaan?

Beddelidda cunnada ilmahaagu waxay noqon kartaa waxaan shalanayn, laakiin xusuusnow caruurta yar yari waxay cuni ama cabbi karaan wixii la siiyo oo kaliya. Iska ilaali inaad guriga ku haysato cabbitaanno macaan iskuna day inaad adiga laftigaagu cabin. Haddii uu ilmahaagu uu horeba si joogta ah cabbaayey cabbitaannada macaan, ama aad qabtid caruur ka waaweyn oo qabtimay helitaanka cabbitaannada macaan, bilow inaad yareyso tirada cabbitaannada maalintii (sidoo kalena) xadee caddadka aad soo gadayso. Sii cabbitaannada haray adoo biyaha ku badinaya ilaa aad ka joojinayso cabbitaannadaas. Waxaa laga yaabaa in caruurta ka murugooto marka hore laakiin way qabati doonaan taas haddii aad sii waddo.

- Samir yeelo. Tani waxaa laga yaabaa inay waqti qaadato, gaar ahaan haddii ilmahaagu uu leeyahay dabeecadda inuu raadiyo casiir ama koordhiyaal marka kasta oo uu oon ama gaajo hayaan.

Talooyin muhiim ah oo ku aaddan cabbitaannada macaan

- Caruurta si caafimaadkoodu u wnaagsanaado uma baahna cabbitaano macaan.
- Casiirka laga sameeyey khudaar ama cagaar, cabbitaannada fudug, cabbitaannada tamarta, caanaha dhadahnkooda la wanaajiyey, biyaha macdanta leh (aakuwa mineraale), koordhiyaalka iyo cabbitaannada cayaartoyda loogu talo galay kulligood waxaa loo tixgaliyaa inay yihiin kala doorasho cabbitaanno macaan.
- Ku dhiirrigeli in ilmahaagu cabbaan kuna raaxaystaan biyaha caadiga ah.
- Ku dhiirrigeli caruurtaadu inay cunaan kuna raaxaystaan khudaar iyo cagaar daray ah halkii ay ka cabbi lahaayeen casiir.
- Cabbitaanka la cabbo cabbitaano macaan oo caddakoodu badan yahay waxaa laga yaabaa inay sabato:
 - Culays dheeraad ah oo fuula
 - Ilko bolol
 - Dhuurjaanimo xagga cunitaanka ah
 - Dhibaato xagga koritaank ag
 - Caloosha oo socota.
- Iska ilaali inaad isticmaalo dhalada si aad ugu sasabto ilmahaaga si gamo'.
- Ku dhiirrigeli ilmahaagu inuu ku cabbo koob markuu gaaro lix bilood.
- Bilow nidaam loogu cadayo isla marka ay soo baxaan ilkaha ugu horeeya ee ilmahaaga.
- Booqo dhaqtarkaaga maxalliga ah ama xarunta caafimaadka haddii aad ka wel welayso ilmahaaga caafimaadkiisa iyo koritaankiisa.

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].