

Qoraalada ku Dhagsan Nafaqada iyo Cuntada

Marka aynu wax cuno, jidhkeenu waxa uu cuntada u beddelaa tamar. Waxa aynu u baahan nahay tamar si aynu u awoodno inaynu shaqeyno, ciyaarno iyo xiita u fikirno. Haddii aanaynu helin cunto inagu filan caato ayay sii noqon doonaa ama weyd baynu sii noqon doonaa, haddiise aynu cunto aad badan cuno waa aynu sii buurnaanaa doonaa.



Tamarta cuntada waxa lagu cabiraa kaloori. Cunto leh kaloori badan waxay kaa dhigi kartaa qof buuraan. Haddii aad ku jirtid cunto la-socod (diet) oo aad doonaysid in miisaan kaa lumo, cuntooyin leh kaloori yar ayaa kaa caawin kara in miisaan kaa lumo. Tusaale ahaan, dad ku jira cunto la-socod ayaa caba soodha loogu talagalay cunto la-socodka (diet soda), kaasoo aan lahayn kaloori, halka ay ka cabi lahaayeen soodha caadiga ah oo leh kaloori badan.



Dhamaan cuntada aynu cuno jidhkeenu waxa uu kala habeeyaa ama u kala saaraa saddex nooc: dufan, borootiin, ama karboohaydrayt oo ay ka mid tahay sonkortu.

Dufanku waxa uu ku jiraa saliidda, hilibka iyo wixii ah cunto lagu kariyay saliid.



Borootiin waxa laga helaa hilibta, ukunta, jiiska ama faramaajada iyo digirta.



Karboohaydrayt waxa laga helaa rootida/roodhida, iyo wixii kale ee ka sameysan xabuub, iyo dhamaan khudaarta. Karboohaydrayt waxa ku jira sonkor, taasoo badanaa cuntada lagu daro si loo macaaneeyo.



Waxa kale oo jira fitamiin iyo macdano ku jira cuntada aynu cuno oo inoo wanaagsan. Waxa aynu u baahan nahay cunto ah noocyo kala duwan si aynu u yeelano caafimaad.



Waxa aad noqon kartaa qof buuran haddii aad cuntid cunto leh kaloori badan. Waxa kale oo kugu dhici kara dhibaatooyin caafimaad oo kale haddii aad cuntid dufan badan, sonkor badan ama milix badan maalin kasta. Dadka leh miisaan siyaado ah waxa ku dhici kara dhibaatooyin caafimaad sida cadaadis dhiig oo sareeya, cudur wadnaha ah iyo sonkor/sonkorow (kaadi-macaan).



Waxa muhiim ah inaad cuntid cunto u fiican caafimaadkaaga. Si ay dadku u gartaan waxa ay cunayaan waxa uu yahay, waxay dawladda Maraykanku amartay in cuntooyinka lagu dul qoro qoraal muujinaya waxa ay ka kooban yihiin. Qoraaladaasi waxay inoo sheegayaan tirada dufan, borootiin iyo karboohaydrayt ee ku jirta shay kasta. Waxa kale oo ku yaala war gaar ah oo ku saabsan sonkorta iyo milixda. Qoraalada cuntada ku dhagsani waxa kale oo ay taxaan ama sheegaan fitamiinada iyo macdanaha, kuwaasoo u fiican dadka.

Nutrition Facts	
Serving size: 1/2 cup (130g)	
Servings: About 3.5	
Amount per serving	
Calories 150	Fat Cal 10
	% DV*
Total Fat 1g	2%
Sat. Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 550 mg	23%
Total Carb. 29g	10%
Fiber 7g	28%
Sugars 5g	
Protein 7g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 6%	Iron 10%
*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.	

Ugu dambeyn qoraalada ku dhagan cuntada waxay taxaan kalooriyada ku jira halkii qaadasho si dadka looga gargaaro inay go'aan ka gaadhaan haddii ay cunayaan kalooriyo ka badan iyo haddii kale. Tirada kaloori ee caadi ahaan loo baahan yahay waa 2000 oo kaloori maalintii. Dadka cuna wax ka badan 2000 oo kaloori maalintii badanaa waxa u kordha miisaan. Ciyaartooyada iyo dadka kale ee qabta shaqo jidhka ah oo adag waxay isticmaali karaan kalooriyo intaa ka badan maalintii waxana ay cuni karaa cunto badan iyada oo aan miisaan u kordhin.

