

Healthy meal ideas - Somali | Soomaali

Fikradaha cuntada caafimaadka leh

Cunnooyinka nafaqada leh waxay muhiim u yihiiin caafimaadka wanaagsan. Isku dheellitirka saxda ah ee cunnooyinka caafimaadka leh waxay kaa caawin karaan inaad u maareyso sonkorowgaaga iyo miisaankaaga si wax ku ool ah.

Dyaarinta cuntada caafimaadka leh

Markaad qorsheyneyso waxa la cunaayo, waxaa muhiim ah in la cuno cunnooyin kaladuwan oo nafaqo leh qiyaasta saxda ah.

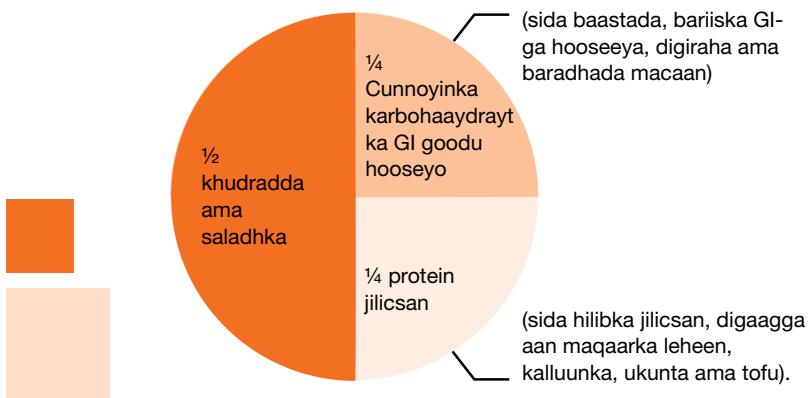
Tilmaanta guud ee qadada iyo cashada:

- » Buuxi kala badh saxan casho oo caadi ah (25 cm) qudaar kala duwan oo khudaar ah ama saladh.



- » Ku buuxi rubuc saxankaaga ah borotiin caatada ah, sida hilibka caatada ah (sida hilibka lo'da, hilibka idaha iyo hilibka doofaarka), digaagga aan maqaarka lahayn (sida digaagga iyo digiiran), kalluunka ama cuntada badda, tofu, qandhicil ama ukunta.
- » Ku buuxi rubuc ka mid ah saxankaaga (qiyaasta in buuxin karta sacabkaaga) raashin leh nafaqada karbonhaaydareeyt ka taasi oo leh tusmada cabirka karbohaydrayt ka kordhinaya sonkorta hoose (glycemic index, GI) sida baasta makarooniga nuucyadeeda kala duwan, bariis basmati, bariis cad ama brown, quinoa, shaciir, baraf, bariis, soba ama baasto digirta hilib beedka, galeey, baradhada GI-ga yar ama baradhada macaan. Aqri The glycemic index NDSS fact sheet (xaashida xaqiqida glycemic index NDSS) wixii macluumaad dheeri ah ee ku saabsan GI.

Ku dar dufanka caafimaadka leh iyo saliidaha nafaqada leh oo qayb ka ah cunno dheellitiran. Kuwaas waxaa ka mid ah afakaadho, lows ka aan cusbada laheen iyo miraha, iyo saliidaha sida saliid saytuunka.



NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au

Version 4. 1 April 2023. First published June 2016. NDSSFS020SO

Fikradaha cuntada ee caafimaadka leh

Fikradahan soo socda waxay kaa caawin karaan inaad qorsheyso cunno ay kujiraan cuntooyin nafaqo leh oo kaladuwani. Qiyaasta halkaan lagu muujiyey waa qiyaas loogu tala galay hal qof oo weyn. Iyagu waa hage kaliya, waxaadna ubaahan kartaa inaad la qabsato iyadoo loo eegayo baahidaada nafaqada. Kala hadal khabiirka cuntada si aad talo uga hesho sida aad wax ugu qaban karto baahidaada shaqsiyed iyo dookhaaga cuntada.

Fikradaha quraacda

- Smoothie laga sameeyay 1 koob oo ah caano dufan yar (ama caano calcium-lagu xoojiyay oo soy milk ah), ½ koob oo yoghurt dufan yar ah iyo 1 koob oo berry nuucya kala duwan ah oo baraf laga dhigay .
- 2 xaleef/jeex oo rootiga khamadiga ah oo aad la keentay ukun wax yar la kariyay, yaanyo la dubay iyo dhir/asparagus
- 2 buskud oo siiriyaal ah, oo aad la keentay ½ koob caano dufan yar iyo ½ koob miraha blueberries ka loo yaqaan
- 1 jeex rootiga khamadiga ah aadna korka ka marisay baatar ka lowska ka sameysan aadna korka kasoo saartay cad yar oo moos ah, jar jaran
- 150-200g yoghurt ka cad oo dufankiisu yar yahay aad na korka uga dartay ¼ koob muesli aadan kululeyn iyo, ½ koob miraha berries ka ah
- 2 xaleef/ jeex yar oo rooti ah oo aad soo raacisay ¼ afakaadho, 1 ukun aan aad loo kar karin, isbiinaj biyo lagu kar kariyay iyo maashruum yaal
- Koob badh kiis oo ah digirta koombada kujirta ee xooga la kariyay cusbadeeduna yaratahay oo aad la keentay 1 jeex oo ah rootiga khamadiga ka sameysan oo eey wehliso yaanyo la dubay
- 1 koob oo ah saladh fruit la jar jaray ka sameysan ah na fareesh ah aad na korka uga shubtay 100g yoghurt dufankiisu yar yahay iyo 30g lows ka nuucyadiisa kala duwan

Fikradaha qadada

- Koob badhkiis oo ah digirta koombada ku jirta ee wax yar karsan cusbadana ku yartahay oo aad la keentay rooti kahamadi ah, oo leh 1 koob saladh cagaaran ah
- 1 xabo oo duubka jabaatiga camal ah oo aad ka buuxisay 2 ukun oo biyo lagu kariyey oo lagu darey yoghurt dabiiciga ah iyo basasha dhaadheer ee caleenta u eg, ansalaato, karooto la jar jaray iyo yaanyo
- 1 xabo oo rootiga sida muufada u sameysan ee jeebka leh oo aad marisay ¼ afakaadho aad na ka buuxisay 50g digaag BBQ jar jaran (maqaar aan laheen), ansalaato la jar jaray, karooto la shiiday, 1 yaanyo la jar jaray, bar barooni iyo qajaar
- Salaad: ¾ koob oo ah lentil qasacadaysan (la miiray), ½ koob oo ah cheese ka cad ee sida yoogat ka ah oo dufan/fat yar, 1/3 koob oo ah bocor la dubay, 1/3 koob quinoa la kariyay, qajaar la jeex jeexay, isbinaajka, caleemo/mint fareesh ah, 30g iniinta, iyo saliid saytuunka iyo balsamic vinegar ka quadaarta korka looga shubo oo lagu macaaneyo
- 2 jeex/xaleef oo rootiga khamadiga ah lana mariyay ¼ afakaadho, 2 xaleef farmaajo dufan yar, ansalaato, qajaar iyo yaanyo jar jaran
- Salaad: ¾ koob oo ah shaciir luul leh, 100g salmon ka gasacadaha, 2 koob oo saladh isku qasan iyo casiir liin ah iyo dressing ka laga sameeyay saliid saytuun ka
- 1 xabo oo duubka jabaatiga camal ah oo la mariyay hummus aad na ka buuxisay 2 ilaa 3 bajiye, ansalaato, yaanyo, karooto la jar jaray iyo qajaar
- Saladh/ansalaato: 100g tuna/kaluunka gasacadaysan, 1 koob oo ah baasto makaroonida duuduuban, yaanyo, basasha cas, barbarooni la jar jaray, iyo saliid saytuun ka leh vinegar/khal
- 1 koob oo ah bariis madow ama bunni/ barown sushi camal ah oo ay ka buuxaan salmon, tuna ama khudradda, oo aad la keentay digirta cagaaran
- Maraq: 100g digaag shiidan, 1 koob oo nuudhal la kariyay ah, khudaar cagaaran oo nuuca Asian style ka ah laguna kariyay maraq digaag cusbo yar

Fikradaha casho

- 100g digaag qeybta naaska ah oo lagu shiilay saliid saytuun, haku darin yaanyada cusbada leh ee gasaceysan, geedo fresh ah iyo dhir udgoon, 1½ koob oo khudaar isku dhafan oo aad kusoo dartay ama la keentay 2/3 koob luul (pearl) la kariyay noociisa (Israel) couscous loo yaqaan.
- 100g kalluunka nooca salmon oo lagu dubay foornada, waxaa lagu soo daraa ama lala keena 2/3 koob quinoa la kariyey, 2 koob oo saladh ah eeyna la socoto saliid seytuun iyo khal aad korka uga shubtay.
- 100g hilibka doofarka oo la shiilay lana walaaqay oo lagu shiilay saliida sisinta, geedo iyo dhir udgoon, 1½ koob oo khudradda isku qasan iyo 30g miraha loo yaqaan (cashews) oo aan cusbo laheen, oo la keentay 2/3 koob bariiska barown ka ah GI giisuna hooseeyo.
- Hilib lo'da guriga lagu kariyo iyo maraqa khudradda waxaad la keenta duub yar rooti dhexda aad wax kasoo galisay.
- 100g prawn / cuntada badda oo lagu kariyey toon, saliid saytuun, yaanyo cherry ah oo lagu dubay dhir, oo aad la keentay ama aad kusoo dartay 1 koob oo baasto la kariyay ah iyo 2 koob oo saladh ah lana soo raaciyyat vinaigrette saliid saytuun.
- 100g oo hilib stek caata ah, oo lagu shiilay saliida lagu buufiyo, oo aad kusoo dartay ama la keentay 1 baradho GI geedu meel dhexaad-hoose ah lana huuriyay, 1 xabo oo sabuul galeey iyo 1½ koob oo khudradda cagaaran oo la dubay leh liin iyo basbaas
- 100g oo hilib ari/ido jilicsan lana shiilay iyadoo la walaaqayo oo jar jaran oo lagu kariyey ½ Lubnaan oo rooti la dubay oo leh yaanyo, qajaar, basasha, 1 koob tabouleh iyo 2 qaado oo hummus ah
- ¾ koob oo ah digirta loo yaqaan ‘chil bean chilli con carne’, waxaa lagu soo daraa ama lala keena ½ koob oo bariis brown la kariyey GI giisuna hooseeya, ¼ aafakaadho iyo 2 koob oo saladh cagaaran ah.
- 170g tofu la shiilay lana walaaqay leh na dhir dhadhan udgoon mac macaanka kale, 1½ koob oo khudrad asian cagaaran oo isku dhafan iyo miro liin ah, waxaa lagu soo daraa ama lala keena 2/3 koob oo bariis la kariyey ah GI giisuna hooseeya.

- 100g Hilibka lo' ee jilicsan yaanyada bolognaise (oo lagu sameeyay qasacadaysan oo aan cusbo laheen, karootada, basasha iyo toonta) waxaa lagu soo daraa ama lala keena 1 koob oo ah baasto la kariyey iyo 2 koob oo saladh cagaaran ah oo leh saliid saytuun ah

Ku darista dhadhanka cuntada

Waxaa jira noocyoo kala duwan oo geedo ah iyo dhir udgoon oo ku daraya dhadhanka cuntooyinkaaga. Wax yaabaha dhadhanka keena, sida khal, liin iyo casiirka liinta, ayaa waliba ku dari kara dhadhan.

Isticmaalka geedaha, dhir udgoon iyo waxyaalaha la isku qurxiyo (sida liin ama liin dhanaan iyo khal) waxay ku dari karaan dhadhanka cuntada.



Cunto fudud oo caafimaad leh

Dadka qaarkood ee qaba sonkorowgu waxaa laga yaabaa inay rabaan inay ku daraan cunto fudud oo leh karbohaydrayt inta u dhixeyso cuntooyinka seddexda waqtii ee wax la cuno. Khabiirka cuntada ayaa kaala talin kara haddii aad u baahan tahay in aad ku darto jadwalkaaga cunto fudud iyo xulashooyinka ugu wanaagsan ee la sameeyo.

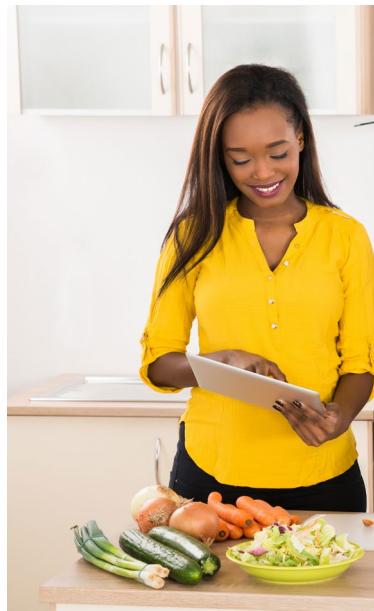
Waxa la cabو

Waa muhiim in aad jirka biyo siisa maalintii oo dhan. Biyaha caadiga waa cabitaanka ugu wanaagsan, laakiin waxyaabaha lagu beddelan karo waxaa ka mid ah:

- » Biyaha cad ama biyaha soodhada leh ee lagu dhadhamiyay liin dhanaan/liin khudradda la qaboojiyey/qajaar/reexaanta cusub
- » madow/shaax madoow/cagaar/shaaha dhirta
- » qaxwada ama qaxwo aan kafee laheen oo caano dufan yar leh.

Beddel ahaan mar mar ah, hilibka cunnada ama cabitaanka fudud ee sokorta yar ayaa ku dari kara noocyoo kala duwan oo aan lahayn sonkor dheeraad ah ama kilojoules.

Khabiir ku takhasusay cilmiga cuntada ayaa kaa caawin kara fikradaha cuntada caafimaadka leh iyo cuntada ku habboon qoyska oo dhan.



Qodobada ugu muhiimsan

- Dhakhtarka ayaa ku caawimi kara inaad samaysato qorshe kugu haboon.
- Wac Khadka caawimada **NDSS oo ah 1800 637 700** lana hadal mihnadlaha caafimaadka wixii ku saabsan maaraynta sonkortaada.
- Ma u baahan tahay mutarjum? Wac Translating and Interpreting Service (TIS) **131 450**. Sheeg luqadaada. Sug in lagugu xiro oo weydiiso **1800 637 700**.
- Gal **ndss.com.au/information-in-yourlanguage** si aad u wacdo **NDSS Helpline 1800 637 700** weydiina in koobi laguu soo diro adiga.

Adiga iyo NDSS

NDSS waxay bixisaa adeegyo kaalmo oo kala duwan, macluumaa, iyo badeecadu la kabay si laguu caawimo inaad maarayso sonkortaada, aad caafimaad qabto si fiicana u noolaato.