

Sameynta xulashooyin cunto caafimaad leh

Cunida cunto caafimaad leh, oo ay la socoto nashaad jireed oo joogta ah, ayaa kaa caawin kara sonkortaada. Waxay sidoo kale kaa caawin kartaa inaad maareysid qodobada kale ee khatarta, sida kolostaroolka sare iyo heerarka triglyceride.

Cunto nafaqo leh cunida dadka qaba sonkorta kama duwana waxa lagula taliyo qof kasta oo kale. Uma baahna in la diyaariyo cunto gaar ah ama inaad soo iibsato cuntooyin khaas ah – qoyska oo dhan waxay ku raaxeysan karaan cuntooyinka nafaqada leh ee iskumid ka ah.

Waxaa jira habab cunto oo kala duwan oo ku haboon dadka sonkorta qaba. Kuwaas waxaa ka mid ah cunnooyinka qaab-dabiici ku samaysan ee Mediterranean-ka, cunno dufan leh oo ku saleysan warshad yar ama qorshayaasha cunitaanka karbohaydrayt hoose.

Tilmaamaha soo socdaa waa talo bixinno guud oo ku habboon dadka sonkorowga qaba badankood. Si kastaba ha noqotee, nafaqo-yaqaan ayaa kaa caawin kara inaad sameysato qorshe cunno oo aad kula kulanto waxyaabaha aad doorbidayso iyo baahida nafaqada.

Si aad u sameysid doorashooyinka cuntada caafimaadka leh:

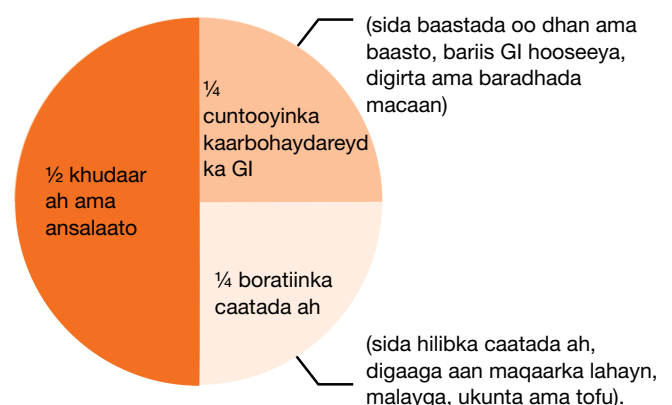
- » cun cunno joogto ah si aad uga caawiso maaraynta tamarta iyo heerarka gulukooska dhiigga
- » dooro cuntooyinka leh fibre sare, yaree kuwa leh glycemc tasmada kaarbohaydareydka
- » xaddid cuntooyinka ay ku badan tahay saliida dheregsan doorana dufanka caawimaadka leh
- » ku dar borotiinka caatada leh cuntooyinkaaga
- » dooro cuntooyinka ay ku yar yihiin cusbada lagu daray (sodium) oo iska ilaali cusbo ku darida cuntadaada.

Cun cuntooyin joogta ah oo ah inta saxda ah

U qasad inaad cunto saddex cunto inta lagu jiro maalinta doorana intaad ka cunneysid si ay u fuliso baahidaada tamareed. Kala hadal xirfadlahaaga cuntada wixii tallo ah ee ku saabsan baahidaada shakhsiyeed oo cun xajmiga adiga sax kuu ah.

Markaad diyaarinayso cunto caafimaad leh waxay ujeedadeedu tahay:

- » ka buuxi saxankaaga barkii khudaarta kala duwan ee aan lahayn adkeyn ama ansalaato
- » ku buuxi rubuc saxankaaga ah (cabir cabir ah) oo leh borotiin jilicsan, sida hilibka jilicsan, digaagga aan maqaarka lahayn, kalluunka, cuntada badda, heerkulka, digirta ama ukunta
- » ku buuxi rubuc ka mid ah saxankaaga cunno nafaqo leh, oo leh GI hooseysa, sida baastada oo dhan ama baasto ama digirta, bunni, basmati ama Doongara™ bariis, noodles, digirta (sida digaagga, digirta kalyaha, lentil), shaciir, baraf, baradhada GI-da hooseysa ama baradhada macaan.



Ku dar dufanka iyo saliida nafaqada leh ka qayb ahaan cuntadaada isu dheelitiran – sida saliida olifada ee wax karinta ama ansalaatada lagu kor darsado, avocado oo dusha laga mariyo ama lowska la dubay ama ansalaatada.

Dooro cuntada fibre badan leh, kaarbohaydareydka GI ku yar tahay

Cuntooyinka kaarbohaydareydka waa ilaha ugu muhiimsan ee tamarta jirkaaga. Jirkaaga ayaa jebebinaya kaarbohaydareyd ka cuntada oo ka dhigaya glucose, ka dibna markay gasho dhiig mareenkaaaga oo ay u isticmaalaan unugyada jirka tamar. Gulukoosta ka timaadda cuntada karbohaydrytyada ayaa ah isha laga helo shidaalka jirkeenna. Cuntooyinka nafaqada leh waxeey bixiyaan fiber iyo istaarijin u adkaysanaysa nidaamka dheef-shiidka caafimaadka iyo sidoo kale fiitamiinno iyo macdano kale oo badan.

Cuntooyinka leh kaarbohaydareyd waxaa ka mid ah:

- » rootiga, siiriyaalka iyo cuntooyinka kale ee abuurka ah sida bariiska iyo baastada
- » khudaarta jilicsan, sida bataatada, bataatada macaan iyo sabuulka
- » digirta sida lentils, chicpeas iyo digirta la qasacadeeye ama qalajiye
- » khudradda miraha iyo khudradda
- » cuntooyinka xoolaha, sida caanaha iyo yoogatka
- » cabitaanada iyo cuntooyinka sonkorta leh
- » cunnooyinka kale ee macaan, sida malabka, sharoobada maple iyo sharoobada kale.

Cunista nooca saxda ah iyo qadarka cunnooyinka karbohaydryt waxay ka caawin doontaa maaraynta heerarka gulukooska dhiiggaaga.



Marka lagu daro wax yar oo karbohaydrytyad ah cuntada markasta oo la cuno waxay gacan ka geysaneysaa faafinta cuntada karbohaydryt leh ee aad cuneysa si siman maalinta oo dhan. Tani waxay gacan ka geysan kartaa sii wadidda heerarkaaga tamarta adigoo sababin in heerarka gulukoosta dhiiggu ay ka sare kacaan ama ka hooseeyaan tirada aad higsaneysa. Si kastaba ha noqotee, qof walba wuxuu leeyahay baahi nafaqo oo kaladuwan, markaa kala hadal takhtarkaaga cuntada xaddiga karbohaydrytyada adiga kugu habboon. Haddii aad qaadato insulin, waa muhiim inaad isbarbar dhigto qaddarkaaga insulinta iyo nooca insulinta qaadashada karbohaydrytka.

Waxa jira noocyo kala duwan oo ah karbohaydrytyada. Karbohaydrytyada qaar ayaa si dhakhso leh ugu dhaca gulukoos qaarna tartiib tartiib. GI-ga ayaa ah cabiraha sida tartiib tartiib ah ama sida ugu dhaqsaha badan ee cuntooyinka karbohaydryt u saameeyaan heerarka gulukoosta dhiigga. Cunnooyinka karbohaydryt ee sareysa ee GI-ga ayaa si dhakhso leh ugu dhaca gulukoos, taas oo macnaheedu yahay kor u kaca iyo dhaqso kor u kaca heerarka gulukoosta dhiigga ka dib cunista.

Cunnooyinka karbohaydryt yar-yar ee GI waxay hoos ugu dhacaan si tartiib tartiib ah. Waxay keenaan in yar oo gaabis ah oo ah heerarka gulukoosta dhiigga ka dib marka la cuno la barbar dhigo cuntooyinka GI-ga sareeya. Xulashooyinka ugu wanaagsan ee karbohaydrytyadu waxay ku badan yihiin fiber waxayna leeyihiin GI hooseeya, sida rootida cufan ama rootida abuurka leh, miraha, badarka sida shaciir iyo quinoa, digiraha, iyo miraha badankood.

Eeg 'Sample one-day meal plan' ('Tusaalaha qorshaha cuntada ee maalinle ah') tusaale ahaan sida loo sameeyo xulashooyinka cuntada ee karbohaydryt ugu fiican iyo sida loogu kala faafiyo maalintaas oo dhan.

Sonkorta iyo macaaneeyayaasha

Sonkorta sidoo kale waa nooc ka mid ah kaarbohaydareyd ka. Qorshaha wax cunida nafaqada leh ee sonkorta waxaa ka mid noqon kara sonkor caddadkeedu yar yahay, sida qaadada shaaha oo sonkor ah oo ku jirta koob shaaha ah ama kafee, qaadada shaaha oo malab mashaari ah lagu daro.

Waa muhiim in la tixgeliyo qiimaha nafaqada iyo cadadka cuntooyinka aad cunto. Cuntooyinka sonkorta ku badan tahay – sida macmacaanka, nacnaca iyo cabitaanka fudud ee caadiga ah – ma ku siinayaan wax faa'iido nafaqo ah waxayna keeni karaan inay glucose ta dhiigaagu kor uga kacdo meesha laga rabay. Waxay sidoo kale horseedi karaan miisaan inaad yeelato iyo caafimaad liito.

Iyadoon macaaneeyaal bedel ah aysan lagama maarmaan ahayn, mana bixiyaan wax nafaqo ah, dadka qaarkii waxay weli dooran karaan inay isticmaalaan kuwaan si ay ugu daraan macaan iyagoon ku dareynin sonkor iyo kilojoules.

Haddii aad dooratid inaad isticmaashid macaaneeyayaal, iska jir ku bedelashada macaaneeyaha sonkorta cunto karintaada – ama iibsiga walxaha ay ku qoran tahay sonkor maleh ‘sugarfree’ – ma damaanad qaadayaan inay yihiin kuwo doorasho nafaqo leh, ama inaysan saameyn doonin heerarka glucose dhiiga.

Waxaa jira noocyo macaan oo kale duwan oo la heli karo. Had iyo jeer iska hubi macluumaadka nafaqada si aad u hubiso in sheygu uu buuxiyo baahiyahaaga, ama weydii cunto-yaqaanka. Dhammaan macaaneeyayaasha loo ogolaaday in lagu iibiyo Australia waa la baaray waxaana loo arkay inay u yihiin amaan in la isticmaalo taasoo eey go’aamiyeen Food Standards Australia New Zealand (heerarka cuntada Australia New Zealand).

Xadid cuntooyinka ay saliida dheregsan ay ku badan tahay oo dooro dufanka nafaqada leh

Waa muhiim in la tixgeliyo labadaba caddadka iyo nooca dufanka aad cunto. Noocyada ugu muhiimsan ee dufanka laga helo cuntooyinka waa mid dheregsan trans iyo dufanada aan dheregsaneyn.

Saturated fats and trans fats

Dufannada dufanka leh waxay sii adkaynaysaa insulinta jidhka inuu si fiican u shaqeeyo oo kor u qaado heerarka lipoprotein-ka dhiiggaaga hooseeyo (oo sidoo kale loo yaqaan ‘LDL’ ama ‘kolesteroool xun’). Sidaa darteed waxa ugu fiican in lagu xadido cuntooyinkaaga oo lagu beddelo dufan caafimaad leh. Dufanka dheregsan waxaa laga helaa cuntooyinka xoolaha sida hilibka baruurta ah, cuntooyinka xoolaha ee dufanka badan, badharka iyo kareemka iyo sidoo kale ta geedaha sida saliida qumbaha iyo baalmaha. Waxaa sidoo kale laga helaa cuntooyinka la qaata iyo kuwa la warshadeeyey badidooda.

Dufanka trans wuxuu kor u qaadi karaa dhiigaaga LDL kolostarool oo ay hoos u dhigaan heerarka lipoprotein-cufnaanta sare (oo sidoo kale loo yaqaan HDL ama ‘cholesterol’ wanaagsan). Dufanka trans waxaa badidiisa la sameeyaa inta lagu jiro cunto warshadeynta waxaana laga heli karaa cuntooyinka qalalan iyo cuntooyinka la dubo sida biscutka, doolshaha iyo basteriga.

Jeegaree listiga waxyaabaha eey ka sameysan yihiin saliida xeydha ah’ ama ‘saliida aan wada xeydh eheen ee wax yar fadhisa (saliidaha la ogsijineeyey ama khudaarta laogsijineeyey qayb ahaan) oo iska ilaali cuntooyinka leh kuwan maadaama laga yaabo inay aad ugu sareeyaan dufanka trans.

Dufanka aan dheregsaneyn

Dufanka aan dheregsaneyn waxaa ka mid ah dufanka laba waxyaalood ka sameysan (polyunsaturated) iyo dufanka hal wax ka sameysan (monounsaturated). Kuwani waa dufanka caafimaadka, maadaama ay kaa caawinayaan yareynta LDL heerarka kolostaroolka oo kordhi heerarkaaga kolostaroolka HDL oo ku bedelaya dufanka dheregsan dufanka nafaqada leh, waxay caawin karaan inay yareeyaan khatartaada cudurka wadnaha.

Dufanka polyunsaturated waxaa ka mid ah:

- » dufanka laga helo saliida malayga, sida mackerel, sardines, salmon iyo tuunada (dufanada omega-3)
- » lowska iyo miraha sida walnuts, brazil nuts, pine nuts, sinsinta iyo miraha sunflower ka, miraha chia iyo flaxseeds
- » saliidada sunflower, safflower, soybean, sabuulka, miraha suufka, miraha canabka iyo sinsinta.

Dufanka kali aan dheregsaneyn waxaa ka mid ah:

- » avocado
- » lowska iyo abuurada sida almonds, cashews, hazelnuts, macadamians pecans, peanuts and pistachios
- » oliva, canola, lows ka iyo saliidaha macadamia.





Talooyinka aad ku helayso isu dheelitirnaanta saxda ah ee dufanka nafaqada leh

- Dooro caanaha dufanka yar ama la yareeyey, yoogatka iyo jiiska.
- Dooro hilibka caatada ah, laga jarjaray baruurta hilibka aan maqaarka lahayn ee digaaga.
- Xaddid sugaba, lard, dripping, kareemka, kareemka maraqa, copha, qumbaha iyo caanaha qumbaha.
- Dooro olive, sunflower, canola ama saliidaha kale ee aan dheregsanayn ee lagu talagalay cunto karinta iyo ansalaatada in lagu shubo.
- Xaddid pastries ka, doolshaha, puddings, jokolaatooyinka, buskutka baakeysan iyo cuntooyinka fudud ee cusbada leh ee wakhtiyada khaaska.
- Xaddid isticmaalka hilibka deli ga warshadeysan (sida salami) iyo soosayjiiska.
- Xaddid cuntooyinka fudud ee la cunno, sida jibiska, digaaga la dubay, malayga la tumay, pies ka iyo pastries.
- Cuntada fudud ee lowska aan cusbada lahayn oo sacab buuxa ah, ama ku dar waxoogaa lows ah si aad ugu dubto ama ansalaatada.
- Mari avocado saanwijkka iyo rootiga ladubay ama ku dar ansalaato.
- Isticmaal lowska dabiiciga ah iyo miraha la marsado rootiga la dubay meeshii aad ka isticmaali lahayd subaga.
- Cun malay 2 ama 3 jeer toddobaadkii (khaas ahaan malayga saliida leh).

Ku dar cuntooyinka borotiinka khafiifka ah leh

Cuntooyinka borotiinka waxay kaa caawin karaan inaad dhereg dareento wakhti dheer waana qayb muhiim u ah cuntada isu dheeli tiran. Cuntooyinka borotiinka leh waxaa kamid ah hilibka, digaaga, malayga/cunto badeeda, ukunta, lowska, miraha, walxaha xoolaha, walxaha soy ga ah (sida tofu) digirta la qalajiyey iyo lentiinka). Dooro ilaha khafiifka ah ee cuntooyinka borotiinka leh iyo cuntooyinka xoolaha ee dufunku ku yar yahay.

Dooro cuntooyinka ay ku yar tahay cusbada lagu daray iyo iska ilaali ku darida cuntada cusbo

Cunida cusbo badan (sodium) uma wanaagsana caafimaadkaaga wuxuuna keeni karaa dhiig kar. Haddii dhiig karkaagu uu hadaba koreeyo, yareynta cusbada waxaa laga yaabaa inay kaa caawiso yareyntiisa, iyo yareynta khatartaada wadne xannuunka iyo stroke -gaba.

Xaddid qaadashada cusbada adoo dooranaya cuntooyinka ay ku yar tahay sodium tu, ama cusbada laga yareeyey, iyo adoon ku darin cuntooyinka cusbo marka wax la karinayo ama ka hor intaadan cunin. Si aad dhadhan ugu yeesho cusbo la'aan, isticmaal geedo kala duwan, cunto hagaajiyayaasha iyo condiments (sida liinta ama ta la miirey iyo vinegar).

Cun khudaar fara badan

Cunida khudaar fara badan waxay muhiim u tahay caafimaadka wanaagsan. Khudaarta badideeda waxaa ku yar kaarbohaydareydka iyo kilojoules mana saameyn doonto heerarkaaga glucose ka dhiiga. Waa il waanagsan oo laga helo fibre ka, fitimiinada iyo macdahan.

Cun khudaar midabeysan oo kala duwan iyo salad ka sida yaanyada, cucumber, celery, mushrooms, capsicum, basasha, cauliflower, zucchini, broccoli, spinach ka, peas, kaabajka, bagalka, digirta cagaaran, eggplant, dabacasaha, leek, squash, bocorka iyo cagaarka aasiyaanka.

Maxaa la cabaa

Waa muhiim inaad biyo leedahay maalinta oo dhan. Biyuhu waa cabitaanka ugu wanaagsan, laakiinse bedelkooda waxaa ka mid ah:

- » biyaha macdanta ama soodhada ah ee dhadhanka loogu yeelay liin la jarjaray ama lime/berries la qaboojiyey/cucumber/mintiga cusub
- » shaaha madow/oolong/cagaar ka/geedaha leh
- » kafeega ama kafeega kafeynta laga saaray o oleh caanaha dufanka aan lahayn ama uu yar yahay ama caano geedo aan la karin.

Cabitaanka kordiyaalka diet ka ah oo wakhti wakhti bedel ahaan ah ama cabitaanka aan sonkorta lahayn ee fudud ayaa lagu dari karaa waxyaalaha kala duwan iyadoon lahayn sonkor dheeraad ah ama kilojoules.

Haddii aad cabtid aalkolo, xaddid qaadashadaada

Ma jirto 'si amaana' oo loo isticmaalo aalkolo. Hoos u dhig khatarta la xiriirta aalkolada, ku xaday khamrada wax aan ka badnayn 10 cabitaan oo caadiya asbuucii iyo wax aan ka badnayn 4 heer cabitaan maalin kasta.

Hal cabitaan caadi ah waxay la mid tahay:

- » 285ml oo ah biirka caadiga ah
- » 375ml oo ah biirka xoogiisu dhexdhexaadka yahay
- » 425ml oo ah biirka aalkoladiisu yar tahay (ka yar tahay 3% oo aalkolo ah)
- » 60ml oo ah khamriga la adkeeyey
- » 100ml oo khamri ah
- » 30ml oo isbiirto ah.

Haddii aad qaadata insulin ama qaar kamid ah kiniiniga sonkorta, waxaad khatar ugu jirtaa hoos u dhaca glucose ta dhiiga (hypos). A hypo waa marka heerarka glucose ta dhiigu ay ka hoos marto 4mmol/L. hypos waxay dhici kartaa markaad cabaysid aalkolo- ama saacado badan ka dib – khatarbayna noqon kartaa. Si loo yareeyo khatartaada hypos, ku cab aalkolada cunto ama cunto fudud oo ka kooban kaarbohaydareyd si joogtana u jeegaree heerarka glucose ta dhiigaaga.

Cuntooyinka fudud ee nafaqada leh

Dadka qaarkii ee qaba sonkor waxaa laga yaabaa inay u baahdaan inay ku daraan cuntooyin fudud oo kaarbohaydareyd leh inta u dhaxeysa cuntooyinka caadiga ah. Tani waxay ku xirnaan doontaa miisaanka jirkaaga, heerarkaaga nashaadka jireed iyo nooca daawada ama insulin ta aad qaadatid si aad u maareysid sonkortaada.

Xirfadlaha cunto yaqaanka ah wuxuu kaala shaqeyn karaa inuu ogaado inaad u baahan tahay inaad ku dartid cuntooyinka fudud iyo doorashooyinka ugu fiican ee aad sameyn kartid, laakiinse talo soojeedinaha waxaa ka mid ah:

- galaas yar oo caano dufankoodu yar yahay
- weel yar oo dufankiisu yar yahay/aan sonkor lahayn ama yoogatka dabiiciga ah
- hal mar cunto cunid ah miro cusub
- 2-3 mariska rootiga oo wholegrain ah lehna subaga ricotta, subaga lowska ama avocado.

Tusaale ah qorshaha cunto oo hal maalin ah

Qorshaha cuntada ee soo socdaa waa tusaale ah sidii aad ugu kala fidin lahayd cuntooyinka kaarbohaydareydka si siman maalinta iyo sidii aad ugu dari lahayd cuntooyin fara badan oo kala duwan nafaqana leh. Cuntooyinka ka kooban kaarbohaydareydka waxaa lagu calaamadeeyey khadka madow.

Caddadka halkan lagu muujiyey waa caddadka lagula talinayo hal qof-waa tixraac kaliya waxaana laga yaabaa inaad u baahato inaad wax ka bedeshid iyadoo loo eegayo baahidaada nafaqo. La hadal xirfadle cunta yaqaan ah si uu kaala taliyo sidii aad wax ugu sameyn lahayd baahidaada shakhsiyeed iyo cuntooyinkaad doorbideysid.

Cibitaanka caadiga ah



Quraac

- $\frac{3}{4}$ koob ah **rolled oats** lagu kariyey **caano** oo dusha lagasaaray berries cusub AMA
- 2 jeex oo ah **wholegrain toast**, oo si khafiif ah loo mariyey subaga lowska, avocado ama ukun/ poached AMA
- 1 koob oo ah salad ka **miraha cusub**, oo dusha lagaga shubay 100g oo ah **yoogat** dibiici dufan yar leh
- shaah, kofee ama biyo

Qado

- 2 jeex **khaliir** oo ah **rooti dhan** ama **1** rooti hadhuudh ah oo dusha laga **mariyay**, avocado ama **hommus**
- khudaarta ansalaatada
- inyar oo hilib mar la cuno ah, digaaga aan
- maqaarka lahayn, malayga gasaca, ukunta, tofu la kululeeyay ama jiiska dufanka yar
- biyo ama biyaha macdanka wirwireysa

Qaddo

- hal cunis yar oo ah (100 g) oo hilib caato ah, digaag aan maqaar lahayn, malay/cunto badeed ama 2 ukumood, 170g tofu adag ama 1 koob oo digir ah
- $1\frac{1}{2}$ koob oo ah khudaar la kariyey AMA 2 koob oo salad ah
- 1 koob oo **baastada la kariyey** AMA $\frac{2}{3}$ koob oo ah **bariis yar oo GI yar** AMA 1 koob oo **baradho macaan** ah ama **galeey** AMA 1 koob oo ah **digaag digir** ama **digir kalyaha** ah
- biyo ama biyaha macdanta wirwireysa.

Cuntooyinka fudud:

- 1 jeex oo ah miraha cusub AMA
- 1 gasac oo ah **yoogotka dufanka yar** AMA
- 1 koob oo ah **caanaha dufanka yar** AMA
- 1 jeex oo **rooti ah oo isku dar ah** AMA
- 2 qaado **hummus** oo **karooto** ah iyo **celery**
- 30g oo ah lowska aan cusbada lahayn.

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-your-language** si aad u wacdo **NDSS Helpline 1800 637 700** weydiina in koobi lagu soo diro adiga.

Adiga iyo NDSS

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