



Cuntada DASH

Waa maxay cuntada DASH maxayse muhiim u tahay?

Hababka **C**untadasi loo **J**oojiyo **D**hiig-karka, ama cuntada DASH, ayaa la muujiyay inay hagaajiso cadaadiska dhiigga ayna hoos u dhigto kolestaroolka. Tani waxay muhiim u tahay bukaanada qaba Wadnaha, Dhiig-karka iyo Cudurrada Wadnaha, sababtoo ah hoos u dhigista kolestaroolka iyo cadaadiska dhiigga waxay yareyneysaa cadaadiska wadnaha si uu dhiigga ugu shubo xididada xiran.

Sideen si guul leh u raaci karaa cuntada DASH?

Si loo hagaajiyo cadaadiska dhiigga iyo kolestaroolka, cunnada DASH waxay xaddidaysaa soodhiyamka, dufanka buuxa iyo ka-baxsan iyo macmacaanka. Taa beddelkeeda, waxay xoogga saartaa qaadashada khudaarta, miraha, miraha oo dhan, hilibka aan baruurta lahayn iyo kalluunka, waxyaabaha caanaha dufanku ku yar yahay iyo dufanka caafimaadka qaba. Cuntooyinka aadka loo farsameeyey, hilibka cas, nacinaca iyo cabitaannada sonkorta-macaanku waa in la xaddidaa.

KOOXDA CUNTADA	TIRADA ADEEGYADA*	TUSAALE
Miraha oo dhan & alaabta badarka	7-8 maalintii	Bariis bunnii, baasto qamadi ah, sareen
Furuutiska	4-5 maalintii	Fersken qasacadaysan, isteroberi qasacadaysan, liin, muus, tufaax
Khudaar	4-5 maalintii	Digirta cagaaran ee qasacadaysan, khudaarta isku qasan, karootada, cagaarka caleenta ah, celery, zucchini
Caanaha dufan yar ama aan dufan lahayn	2-3 maalintii	1% caano, caano fadhi oo dufanku ku yar yahay ama aan dufan lahayn, jiis cariish ah oo dufanku ku yar yahay
Hilibka caatada ah, digaaga, kalluunka	2 ama ka yar maalintii	Digaaga, tunaha
Dufan & saliido	2-3 maalintii	Saliida khudaarta (saytuun, canola, avokado, safflower), avokado, majones
Lowska, miraha & digirta	4-5 todobaadkii	Subagga lawska, lawska aan cusbayn, misir, digirta madow ee qasacadaysan, digirta kelyaha, digirta pinto
Macmacaanka & sonkorta lagu daray	5 ama ka yar maalintii	Sonkorta miiska, nacinaca, macmacaanka la dubay (Buskut, keega), macaanka/jelly, cabitaanada macaan (liin, casiirka, soodhaha caadiga ah)

* Iyada oo ku saleysan 2,000 kalori cunto; Qaadashada koox kasta oo cunto ah way ka duwanaan kartaa kuwa liiska ku qoran iyadoo lagu saleynayo baahiyahaaga kalooriga