



CUNTADA GALKA LEH

Waa maxay cunto gal leh?

Cuntada galka leh waxa laga helaa cuntooyinka dhirta ku salaysan sida miraha, khudaarta iyo dhammaan, badarka dhawrsan. Nasiib darro, dadka intooda badan ma helaan qaddarka lagu taliyey ee cuntada galka leh maalin kasta (25-35 g maalintii, taas oo ku xidhan da'da iyo jinsiga).

Waa maxay faa'iidooyinka cuntada galka leh?

Marka lagu daro hoos u dhigista heerarka kolestaroolka dhiigga iyo yaraynta khatarta cudurrada wadnaha, cuntada galka leh waxa kale oo ay caawisaa maareynta miisaanka. Cuntada galka leh si tartiib ah ayaa loo dheefshiidaa, kaas oo ina siinaya dareenka dheregnaanta, ama dareen dhereg. Cuntooyinka faybarku ku badan yahay waxay wanaajin karaan dheefshiidka waxayna xitaa caawin karaan maareynta heerarka sonkorta dhiigga.

Cuntooyinke ayaa leh gal?

Alaabada badarka iyo sarreenka ah oo dhan sida bariiska, baastada qamadiga oo dhan iyo kibis oo sarreen ah oo dhan waxay leeyihiin gal ka badan badarka la sifeeyay sida bariiska cad iyo rootiga cad.

Noocyada cuntooyinka galka leh

- **Cunto gal leh oo milmi karta:** waxay ku milantaa biyaha (waxa nuugta biyaha) waxayna hoos u dhigtaa dheefshiidka, taas oo kaa dhigaysa in aad dareento dhereg dheeraad ah. Waxaa laga helaa miraha, digirta, misirka, lawska iyo iniinaha, tufaaxa iyo berry.
- **Cunto gal leh oo aan milmi karin:** kuma milmaan biyaha si fududna jidhku uma burburiyo. Waa shay culus oo caawisa calool istaagga. Waxaa laga helaa miraha badarka oo dhan iyo sareenka oo dhan (bariiska, kibista oo dhan) iyo khudaarta (caleenta cagaaran ee madow, karootada).

Cab biyo badan markaad cunayso cunto gal leh oo dheeraad ah. Cuntooyinka galka leh waxay nuugaan biyaha xiidmaha; haddii aan biyo ku filan la cabin, waxay keeni kartaa naqas iyo calool istaag.

CUNTADA	XAJMIGA LA BIXINAYO	CUNTADA GALKA LEH
Misirka, la kariyey	½ c.	7.8 g
Digirta Biinto, la kariyey	½ c.	7.7 g
Digirta madow, la kariyey	½ c.	7.5 g
Saloolka	3 c.	5.8 g
Digirta, la kariyey		5.7 g
Borokooli, la kariyey	1 c.	5.2 g
Afakaadho	½ c.	5.0 g
Karootada, la kariyey	1 c.	4.8 g
Tufaaxa, oo leh qolofa	1 dhexdhexaad	4.8 g
Liinta Bandariin	1 c.	3.5 g
Lowska	1 oos	3.5 g
Muuska	1 dhexdhexaad	3.2 g