



DIIDMADA CUNTOOYINKA FADARAYSAN

Cuntooyin badan, sida keto, paleo, Atkins, Whole30 ayaan buuxin shuruudaha sayniska ku salaysan ee Ururka Wadnaha ee Maraykanka ee qaababka cunto cunid caafimaad leh; qaarkood waxay muujinayaan natiijooyin waqti-gaaban ah (tusaale miisaan lumis) laakiin maaha kuwo wadnaha caafimaad u leh ama waara.

KETO

Ciribtirka kooxaha cuntada waa inaysan noqon hadafka cuntada. Kani ma aha mid waara. Qaar badan oo ka mid ah cuntooyinka "loo oggolaaday" keto waxa ku badan dufanka buuxa, taas oo aan ka mid ahayn cunto caafimaad u leh wadnaha. Karbohydratesku ma xuma! Markaad barato tirinta karbohaydrayt oo aad cunto cunno dheelitiran, uma baahnid inaad tirtiro oo aad xaddido cuntooyin badan sida aad u malaynayso.

ILAALIYAASHA MIISAANKA

In kasta oo Ilaaliyayaasha Miisaanka iyo cuntooyinka la midka ah laga yaabo inay bixiyaan natiijooyin fiican, waxa la socda qiime. Barashada tirinta karbohaydrayt iyo dheellitirka saxankaaga waxay noqon kartaa hab wax ku-ool ah, raqiis ah, oo leh waaritaan miisaan lumis. Qorshayaasha cuntada sida Ilaaliyayaasha Miisaanka ayaa laga yaabaa inaysan ku siin nafaqooyinka ama ku habboonaanta baahiyahaaga caafimaad.

KINIINADA NADIIFINTA IYO CUNTADA

Cuntadu waa in aanay noqon mid sahlan (qaadashada kiniinka), ama mid ku dhamaata hal maalin oo keliya. Miisaan culus oo hoos u dhaca muddo gaaban gudaheed waxay noqon kartaa khatar oo ma keento miisaan lumis joogto ah.

KAABISTA

Kahor intaadan ku darin kaabis cuntadaada, iska hubi inaad la tashato dhakhtarkaaga si aad u hubiso in aanay suurtoagal ahayn isdhexgalka daawooyinka hadda jira ama kaabista. Iyada oo ay jiraan noocyo badan oo suuqa yaal, waxaa muhiim ah inaad ka soo iibsatid kaabyaasha ilo lagu kalsoonaan karo si loo hubiyo cusubaanshaha iyo badbaadada.

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan su'aalaha la xiriira cuntada, booqo bogga internetka ee Ururka Sonkorowga Maraykanka (diabetes.org).