



MILIX

Milixta marka ay intee gaadho ayay badan tahay?

Shakhsiyaadka leh wadna xanuunka, waa inay cunaan milix kayar 2,300mg maalintii (waa wax kayar 1 malqaacad) ayaa lagu taliyaa. Dadka wadna xanuunka badan leh waa dhici karta inay kaalintii kasii yaraystaan 2,000 mg/maalintii iyo wax kayar.

Waa maxay cuntooyinka milixda badan lehi?

Hoos waxaa ku yaal shaxda qaar kamid ah cuntooyinka soodhiyamka (milixda) badan:

Nooca Cuntada	Inta Laga Qaadanayo	Celceliska Milixda Ku Jirta	% Soodhiyamta Maalintii Lagu Taliyo
Roodhiga & duubka	1 qayb	80-230 mg	4-12%
Hilibka isaga oo qabaw la googooyay & ka wax lagu radiyay	3 oz	450-1050 mg	23-53%
Barashada Shiilan	1 qayb	510-760 mg	26-38%
Maraqa Digaaga Biisada	4 oz (wixii aan roodhi ahayn)	40-330 mg	2-17%
	1 koob	100-940 mg	5-50%
	1 oz	50-200 mg	3-10%

Sideen u yarayn karaa milixda?

- Waxaad isticmaashaa xawaashka ka samaysan kaluunka la qalajiyay. Xataa hadii aanad isticmaalin milixda si toos ah si aad ugu macaanaysato dhariga, marka aad ku darsato xawaashyada qalalan waxaad ku darsatay oo la socota milix. Xawaashyada badi bilaa milixda ahi waxaa lagu sheegaa calaamada ku dul taal inayna wax milix ah lahayn. Waxaad eegtaa waxyaaha ay ka kooban yihiin hadii milix lagu daray.
- Marka aad adeegsanayso cuntada qasaacadaysan, waxaad baadhaa kuwa ay soodhiyamtoodu yar tahay ama kuwa bilaa milixda ah. Markasta iska radi khudaarta cagaaran ee qasaacadaysan kahor inta aanad dhariga u isticmaalin.
- Maraqa iyo waxyaabaha saladka lagu darsadaa waxay leeyihiin milix badan oo qarsoon. Qaarkood ayaa ay ku jirtaa milix ka badan inta maalinta oo dhan la ogol yahay in la qaato! Waxaad ka eegtaa qaybta Macluumaadka Nafaqada wixii macluumaad dheeraad ah.
- Waxaad isticmaashaa liiin dhamaan si aan dhadhan wanaagsan ugu darsato kaluunka, digaaga iyo xataa saladhka.