

# Muhiimadda Choline-ta ay ku leedahay Cunnada



**Cunto caafimaad leh oo waqtigeeda ah ayaa kaa caawin karta kor u qaadida caafimaadkaaga maanta iyo, sanadaha soo socda.**



**Koritaanka Uurjiifka**



**Nidaamka Dareenka**



**Jawi iyo Xusuus**

Choline-ta waxay si gaar ah muhiim u tahay xilliga uurka iyo marka naas nuujinta si ay u kaabto kobaca iyo koriinka ilmaha.

Sidoo kale, waxay caawisaa habdhiska neerfaha, waxay door ka ciyaartaa nashidaada iyo xusuusta, waxay ka caawisaa xakamaynta murqaha, waxayna caawisaa maskaxda caafimaadka ee ilmaha iyo korriinka laf dhabarta.

Baahida nafaqeyntani waxay korortaa xilliga uurka iyo ka dib marka naasnuujinta.

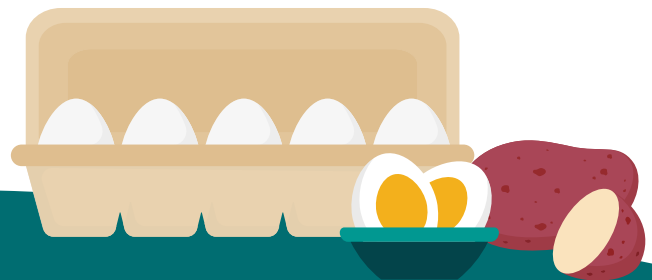
Jirka si dabiici ah ayuu u sameeyaa inyar oo choline-ta ah, laakiin kuma filna inay dabooшо baahiyaha gaarka ah, sidaa awgeed waxa muhiim ah in la cuno cunto caafimaad leh oo choline-ta ka kooban.



## **KAHEL NAFAQADAADA CUNNOOYINKA WIC\*!**

Ukunta iyo baradhada casaanka ah.

\*Barnaamijka Nafaqada Kaabista ee u Gaarka ah Haweenka, Dhallaanka, iyo Carruurta



**Ka eeg cuntooyinka kale ee ay ku jiraan choline-ta.**  
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Choline-Consumer/>