

Muhiimadda ay Birtu ku leedahay cuntada



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

Birtu waa nafaqo lagama maarmaan ah oo jirku u baahan yahay qadar yar si loo helo korriin iyo kobac caafimaad leh. Waxay si gaar ah muhiim ugu tahay kobaca uurjiifka iyo korriinka. Waxay taageertaa horumarinta neerfaha iyo shaqada habka difaaca jirka. Shakhsiyaadka uurka leh ama qorsheynaya inay uur qaadaan waxaa lagula talinayaa inay qaataan kabitaan ay ku jirto birta marka uu ku taliyo bixiyahooda xanaanada caafimaadkaaga.

Dhiig yaraanta birta (IDA), oo ah xaalad aan unugyada dhiigu caafimaad qabin si ay ugu qaadaan ogsijiinta unugyada jirka, ayaa dhici karta marka aysan jirin bir ku filan ee cuntada.



Qaadashada birta ee carruurta yaryar ayaa si gaar ah muhiim u ah sababtoo ah saddexda sano ee ugu horreeya noloshooda waa xilli koritaanka degdeg ah. IDA ee carruurta yaryar waxay lala Xariirtaa maskaxda guurka, Dhaqaaqdada, iyo shaqeynta dabeecadeed oo baab'ada abid. Hawlguurkan waxay dhici karaan xitaa ka dib marka la saxo yaraanta birta.



Muhiimadda ay leedahay birta awgeed, hubi inaad kala hadasho bixiyaha xanaanada caafimaadka ilmahaaga bal in ilmahaagu u baahan karo bir dheeraad ah ama kabitaan bir ah oo ku dhow 4 - 6 bilood jir. Marka ilmahaagu bilaabo cunista cuntooyinka iyo sii wadidda caanaha naaska ahayn, hubi inaad siiso cuntooyin ay ku jirto birta.

KAHEL NAFAQADAADA CUNNOOYINKA WIC*!

Hilibka cuntada carruurta, heedda ilmaha, heedda quraacda, digirta (caddaan, kelyaha, digir qolfedka), digir guduudda, isbinaajka, baradhada, tofuda, iyo kalluunka qasacadaysan. Baro noocyada kalluunka ee badqabka u ah quudinta ilmahaaga.

Eeg <https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish>.

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



Ka eeg cuntooyinka kale ee ay ku jirto birta.
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-Consumer/>