

## Waxay tahay in laga fikiro, eek u saabsan cuntada, marka qofku leeyahay ama khatar ugu jiro yaraan macdanta birta.

Yaraanta birta waa gabaabsiga nafaqo ee caadiyan ka aah dunida galbeedka iyo caalamka labadaba.

lyada oo la cuno raashin fiican waxay yaraysaa khartarta yaraan macdanta birta.

### Birta hilibka laga helo iyo ta waxyaabaha aanu hilibku ku jirin .

Raashinka waxa ku jira laba nooc oo macdanta birta ah: *birta hilibka laga helo iyo ta waxyaabaha aanu hilibku ku jirin*. Birta hilibka laga helo waxa uu jidhku u qaataa si aad uga ficann ta waxyaabaha aanu hilibku ku jirin. Run ahaanti in badan oo ilaa 5 mar ka wanaagsan. Sida uu u kala duwan yahay raashinku ayay u kala duwan tahay badnaanta ku jirta ee ah birta hilibka laga helo iyo ta waxyaabaha aanu hilibku ku jirin. Birta wax saamayn ahi kuma timaado marka cuntada lagu sameeyo makiinada cuntada lagu diiriyo, dubitaanka, karkarinta iyo wixi la mid ah.

Hilibka waxa ku jira birta hilibka laga helo iyo ta waxyaabaha aanu hilibku ku jirin labadaba. Hilib-ba hilibka uu ka sii madowyahay, sida ka duur joogta, lo'da ama idaha ayay ugu sii badantahay qaybta ah birta hilibka laga helaa.

Midhaha la cuno, khudaarta iyo iniinta (daqiiq iyo konfeleges) waxa ku jira oo keliya birta laga helo waxyaabaha aanu hilibku ku jirin.

**Cunsurka hilibka.** Cunsurka hilibku waa wax aan tilmaamnayn oo laga helo hilibka, kalluunka iyo xayawaanka badda ee qolofka leh. Cunsurka hilibku waxa uu caawiyaaan dar-dargelinta qaadashada birta hilibka laga helo iyo ta waxyaabaha aanu hilibku ku jirin labadaba. Haddii aad hilib ama kalluun ku cunto khudaar waxa cunsurka hilibku kaalmeeyaa qaadasho fiican oo ah birta ku jirta hilibka, khudaarta, midhaha la cuno iyo iniinta. öttfaktorn är en odefinierad faktor som finns i kött, fisk och skaldjur.

**Khudaarta, midhaha la cuno och iniinta.** Khudaarta, midhaha la cuno iyo iniinta waxa ku jirta oo keliya birta laga helo waxyaabaha aan ahayn hilibka taas qaadashadeedu aanay fiicnayn sida birta hilibka laga helo. Laakiin dabcn waxa ku jira maadooyin kale oo noloshu u ah lagama maarmaan. Khudaarta iyo midhaha la cuno waxa intaasi u sii dheer in laga helo fitamiin C taas oo kaalmaysa dar-dargelinta qaadashada birta.

*lyada oo la cuno raashin isku dheelitiran waxa laga helaa dhammaan maadooyinka nafaqo ee jidhku u bahanyahay.*

### Qaadashada birta waxa dar-dargelin kara ama xannibi kara maadooyinka kala duwan ee ku jira raashinka.



- Fitamiin C
- Cunsurka hilibka

Maadooyinka cuntada ku jira ee joojiya qaadashada birta ee jidhka waa:



- Kaalsiyam
- Kafee
- Shaaha
- Aashitada fitiim (ku jirta iniinta qalafsan)

Waxa faa'iido noqon karta in laga taxadaro qaadashada maadooyinka xanniba qaadashada birta marka ay noqoto xilliyada cuntada ee qadada ama cashada. Cab caanaha, kafeega iyo shaaha xilliga quraacda iyo xilli cuntooyinka dhexdooda.

*Marka roodhida qabadin ee qalkii leh lagu dubo qoosh khamiir ah waxa gubata aashitada fitiinta oo markaasi birta ku jirta roodhida ayaa si fiican u qaadanta.*

**Qofka aan hilibka cunin ee khudaarta oo keliya cuna.** Qofku wuxu heli karaa birta uu jidhku u baahanyahay xitaa haddii qofku aanu cunin hilib. Dooro khudaarta ay ku jirto bir badan sida digirta iyo midhaha qalka dhuuban ku dhexjira (faasuuliyee). Waxa intaas dheer in ay sii muhiimsantahay in laga taxadaro raashinka leh maadooyin ka hortaga qaadashada birta.

## Baahideena maalin kasta ee birta, iyada oo la eegayo talo-bixinta nafaqada ee waddamada waqooyiga NNR:

**Haweenka: 15 mg Raga iyo haweenka ka dib xilliga bacrinta: 9 mg**



Xilliga uurka waxa si weyn u korodha baahida birta oo baahida birta badanaaba ma laga heli karo cuntada oo keliya.

Waxaynu si ka sii fudud u qaadanaa birta laga helo hilibka marka loo eego birta laga helo waxyaabaha aan hilibka ahayn. Laakiin celcelis ahaan waxaynu qaadanaa qiyaasti 10% ka mid ah birta ku jirta cuntada.

Birta ku jirta cuntada waa inay baddel u noqotaa birta aynu ku wayno qaab ah dhiigdig ama si kale.

Jadwalyadan waxay muujinayaan isu-geynta birta ku jirta, micnihi birta hilibka laga helo iyo ta waxyaabaha aanu hilibku ku jirin ee raashinka kala duwan. Dhammaan raashinka waxa khuseysa miisaanka calaa 100-ki garaam qaybta la cuni karo. Warbixinahan waxaa laga soo qaatay macluumaadyada Hey'adda kantarosha cuntada.

Hilibka duur joogta		Midhiqirka		Doofaar	
Cawsha	2,8 mg	Cunto dhiig	17,0 mg	Hilib doofaar	1,45 mg
Cawl	3,0 mg	Beer doofaar*	18,7 mg	Waslad hilib	1,45 mg
Goodirka	3,79 mg	Beerka lo'da*	9,4 mg	Wasladsuqaar	1,48 mg
Hilib lo'aad		Shimbir		Xayawaanka badda iyo & ukun	
Hilib dhabar	2,2 mg	Digaag	0,9 mg	Alaalaxay	7,4 mg
Waslad suqaar	2,3 mg	Sakaarka	0,72 mg	Qawqab karsan	3,1 mg
Feedhaha	2,4 mg	Bawdada	1,04 mg	Aargoosato	0,75 mg
Hilib solan	2,6 mg	Kalkoon	0,8 mg	Ukun	0,68 mg
Kaluun		Qabadin aan karsanayn		Nötter	
Lakis	0,8 mg	Bulgur	2,46 mg	Yicibta	3,6 mg
Tooshk	0,12 mg	Soor	1,08 mg	Miro laws	5,2 mg
Koolya	0,5 mg	Boorash	5,3 mg	Qumbaha	3,3 mg
Maakril	0,65 mg	Bariis yaasmiin	0,0 mg	Lawska faal	2,1 mg
Khudaarta/xididka leh		Midhaha la cuno		Midho yaryar	
Borookari	0,66 mg	Mashmash	0,5 mg	Midho haaloon	1,1 mg
Atar cagaar ah	2,0 mg	Mashmash qalalan	6,0 mg	Yoordgub	0,34 mg
Isbinaash	2,0 mg	Tufaax	0,14 mg	Midho buluug	0,6 mg
Digir cagaar ah	1,0 mg	Cambaruud	0,18 mg	Midho cas cas	0,4 mg
Caleen khudrad	3,4 mg	Kiiwi	0,3 mg	Midho taraan	0,7 mg
Baradho	0,36 mg	Muus	0,4 mg	Cinab madow	0,67 mg
Digir/misir		Abuur		Daqiiq	
Digir, qallalan	6,9 mg	Linfröo	5,73 mg	Daqiiq qamadi	0,7 mg
Misir, qallalan	6,8 mg	Bumbafroo	15,0 mg	Daqiiq baradho	0,5 mg
Faasuuliya bunni, qallalan	5,0 mg	Miraha sisinta	7,8 mg	Qabadin qalki leh	5,0 mg
Faasuuliya bunni,	1,84 mg	Abuurka soolros	6,8 mg	Daqiiq sareen	3,3 mg

\* Under quarantine for man and women from the area of origin of the product. For information only. The product is not for sale in the area of origin.

Xaqiiq ay soo ururiyeen Erol AB, telefon 0411-391 85 - Wixi dheeraad ah ee ku saabsan yaraanta birta iyo sida loo daweyo ka akhri [www.niferex.se](http://www.niferex.se)