



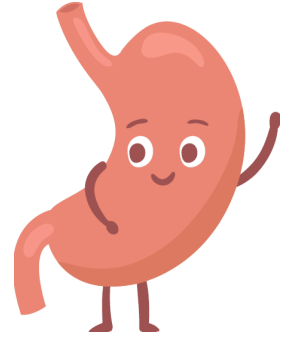
WARARKA

Waxbarashada Nafaqada
oo lala wadaago Dadka
Waayeelka ah!

Guga 2025 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Ku Soodhawoow Caafimaadka Caloosha – Daryeelida “Maskaxdaada Labaad”

Ma ogeyd in calooshaada inta badan loogu yeero maskaxdaada labaad? Cilmi-baaris ayaa soo jeedinaysa in caafimaadka caloosha uu saameyn ku yeelan karo shaqada maskaxda, caafimaadka maskaxda, miisaanka jirka, iyo xitaa halista aan ugu jirna cudurrada raaga sida sonkorowga, cudurada wadnaha, iyo cilladaha dheefshiidka. Calooshayada waxaa ka mid ah xubnaha sida caloosha iyo mindhicirka ee jejebiya cuntada, nuuga nafaqooyinka, oo taageera caafimaadkayaga guud - oo ay ku jiraan nidaamkayaga difaaca iyo dareenka niyadeed. Waxay hoy u tahay tirilliyan ilma-aragto ah, sida bakteeriyada, fangaska, iyo fayrasyada, kuwaasi oo door muhiim ah ka ciyaara sida aan dareemeyno iyo waxqabadka.



Caloosha oo caafimaad qabta ayaa

naga caawisa in si raaxo leh jirkayagu u shiido cuntada, u nuugo nafaqooyinka, lana dagaalamo caabuqa. Inta aan sii gaboobeyno, caafimaadka calooshayada ayaa si dabiici ah isku beddela. Si kastaba ha ahaatee warka wanaagsan ayaa ah inay jiraan waxyaabo badan oo aan sameyn karno si aan u taageerno! Tusaale ahaan, cunista **cunnooyinka caawiya bakteeriyada u fiican dheefshiidka** oo badan (baalka la cuno ee quudiya bakteeriyada fiican) iyo **bakteeriyada u fiican dheefshiidka** (bakteeriyada fiican ee aan isticmaalno) ayaa naga caawiyo in nidaamkayagu lahaado dheellitir. Sii akhri si aad wax badan uga ogaato siyaabo fudud oo lagu taageero laguna horumariyo caafimaadka caloosha.

U-heelanaantayada Caafimaadka Caloosha/Mindhicirka

Isku day falalkan u fiican caloosha/mindhicirka:

- ☐ Cun cuntooyin badan oo ka yimaada dhirta
- ☐ Yaree walbahaarka/istireeska adigoo adeegsanayo dhaqdhaqaaq, nasasho, ama farsamooyinka isdejinta
- ☐ Ku dar cunnooyinka caawiya bakteeriyada u fiican dheefshiidka (sida muuska, toonta, boorashka) iyo bakteeriyada u fiican dheefshiidka (eeg bogga 3-aad)
- ☐ Doorro cuntooyinka hodanka ku ah omega-3 (sida kalluunka salmon, lawska, iyo iniinyaha geedka la yiraahdo ‘flax’)
- ☐ Cab biyo badan si aadan u fuuqbixin
- ☐ Iska yaree cuntooyinka aadka loo warshadeeyay (sida cuwaafyada/cunnooyinka fudud ee baakadaysan)



Warsidahan waxaa soo saartay Wakaalada Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha ee Ismaamulka San Diego, Adeegyada Gabowga & Madaxbanaanida, iyadoo uu maalgelinayo Barnaamijka Kaalmada Nafaqada kaabka ah (SNAP) ee Waaxda Beeraha ee Maraykanka (USDA). USDA waa bixiye iyo loo-shaqeeye bixiyo fursado loo siman yahay. Agabyada ama badeecooyinka waxay ka dhasheen mashruuc lagu maalgeliyay qandaraas lala galay Waaxda Gabowga ee California. **Wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan barnaamijyadayada, booqo www.HealthierLivingSD.org**

Ogow Summaddaada: Baalka

Baalka la Cuno waa nooc ka mid ah karbohayhaydrayt kaasi oo keenayo inaad dareento dhereg oo aadan cunto u baahan wakhti dheer. Wuxuu door muhiim ah ka ciyaaraa taageeridda caafimaadka caloosha isagoo caawinaya dheefshiidka oo quudinaya bakteeriyada faa'iidada leh ee ku jirta calooshaada, taasi oo u oggolaanaysa inay koraan oo ay kobcaan. Bakteeriyadan wanaagsani waxay taageertaa nidaamka difaacaaga, waxay yaraysaa caabuqa, waxayna saamayn kartaa dareenka niyadeed iyo caafimaadka maskaxda. Cuntada qaniga ku ah baalka laga helo miraha/furuutka, khudaarta, badarka qolofa leh, digirta, iyo lawska ayaa waxay caawisaa in nidaamkaaga dheefshiidka uu lahaado dheelitir oo uu si fiican u shaqeeyo. Si tartiib tartiib ah u kordhi qaadashadaada baalka oo cab biyo badan si ay jidhkaaga uga caawiyaan isbeddelka.

Xaqiiqooyinka Nafaqada

Cabbirka Mar-qaadashada 1/2 Koob (130g)

Qadarka Halkii Mar-qaadasho Kaloriyo **110**

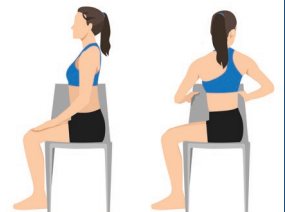
Boqolleyda (%) Qiyaasta Maalinlaha ah*	
Wadarta Dufanka 1g	1%
Dufanka Is-haysto 0g	0%
Dufanka aan Is-haysan 0g	
Milixda/Soodhiyaam 182mg	8%
Wadarta Karbohaydareytka 18g	7%
Baalka la Cuno 6g	21%
Wadarta Sonkorta 0g	
Waxaa ku jira 0g oo ah Sonkorta lagu Daray	0%
Borotiin 6g	0%

* Boqolleyda (%) Qiyaasta Maalinlaha ah (DV) ayaa kuu sheegaysa qaddarka ay nafaqeyayaalka ku jira mar-qaadashada kaqaybqaataan cuntada maalmoodka. 2,000 kalori maaliinta ayaa loo isticmaalaa talada guud ee nafaqo.

Wanaajinta Dheefshiidka iyada oo la adeegsanayo Iskala-bixin

Markal la taageerayo dheefshiidka ugu wanagsan, iskala-bixino sida kuwa hoos lagu sharraxay ayaa wanaajin kara qulqulka dhiigga tagayo caloosha, yarayn kara dibirada, waxayna adkeyn karaan murqaha caloosha.

Ismaroojinta Fadhiga - Si is-dheereyn ah u fadhiiso iyadoo laf-dhabartu toosan tahay cagahaaguna si siman u saaran yihiin dhulka. Gacantaada midig saar dhabarka kursiga, gacantaada bidixna saar bowdadaada midig. Neef qaado si aad u dheereyso laf-dhabartaada, ka dibna neefta u soo tuur dibada oo si tartiib ah isu marooji dhanka midig, adigoo leexinayo dhanka kore ee jirkaaga. Simahaaga ha u jeedaan dhanka hore. Halkaa ku hay ilaa dhawr neefsasho, ka dibna si tartiib ah ugu noqo dhexda oo ku celi dhanka kale.



Jilbaha oo saaran Laabta - U jiifso dhabar-dhabar iyadoo lugahaaga ay fidsan yihiin gacmahuna ay dhinacyadaada yaalaan, laab jilbahaaga oo si tartiib ah ugu soo jiid dhinaca laabtaada, adigoo ku duubayo gacmahaaga qaybta lugaha ee ka hooseeysa jilibka. Madaxaaga iyo garbahaaga si dabacsan ugu hay dhulka. Halkaa isku hay ilaa dhawr neefsasho, adigoo kala bax yar ka dareemayo dhabarkaaga hoose, ka dibna si tartiib ah u sii daa lugahaaga oo hoos ku celi.



WARARKA

Waxbarashada Nafaqada
oo lala wadaago Dadka
Waayeelka ah!

Guga 2025 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Si Caafimaad Leh Cuntada U Cun Gugaan

San Diego waxay bixisaa noocyo kala duwan oo dalag daray ah! Wax soo saar xilliyeedkan badanaa waa ka raqiisan yahay sidii hore waana markuu leeyahay nafaqada ugu sarreysa. Waa tan khudaarta Gugaan soo go'aysaa:



Asparagus



Basal Cagaaran



Arugula



Liin Macaan



Istarobeeri



Brokoli

Kediska Caafimaadka Caloosha: Tijaabi Aqoontaada!

Calaamada sax saar dhammaan waxyaalaha hoose ee aad u malaynayso inay taageerayaan caafimaad-qabka caloosha. Calaamada X saar dhammaan waxyaabaha aan faa'iido u lahayn caafimaadka caloosha.

1. _____ Jimicsi ah heer fudud ilaa heer dhexdhexaad oo la sameeyo dhawr jeer maalintiiba

2. _____ Yaraynta diiqada/walbahaarka nolosha

3. _____ Cunista wax isku mid ah maalin kasta

4. _____ Cunista cuntooyin si weyn loo warshadeeyay

5. _____ Cunista kalluun

6. _____ Cabitaanka soodha aan kafee lahayn

7. _____ Cunista cuntooyin badan oo ka yimaada dhirta

8. _____ Cunista hilib cas maalin kasta

9. _____ In lagu siiyo caanaha naaska markaad ilmo yar tahay

10. _____ Cunista cuntooyinka leh bakteeriyada faa'iidada leh ee nool



Illaha: Jikada Leah, Food Smarts 3rd Edition, 2022.

Talada Cunto-kariyaha - Cuntooyinka qaniga ku ah Bakteeriyada u Fiican Jirka

Cunista cuntooyinka khamiirsan ee qaniga ku ah bakteeriyada u fiican dheefshiidka waxay u fiican tahay caafimaadka caloosha. Cuntooyinka khamiirka leh waxay kor u qaadaan kala duwanaanta noolaha caloosha waxayna caawiyaan la dagaalanka cudurka, kaalmaynta dheefshiidka iyo nuugista nafaqada,



waxay soo saaraan fiitamiino, waxayna xoojiyaan nidaamka difaaca jirka. Tusaalooyinka waxaa ka mid ah caano-fadhiga/yoogaatka, kefir, farmaajo khamiir leh, kimchi, khudaar khamiir leh, iyo shaaha kombucha. Cuntooyinkani waxay caawiyaan kordhinta kala duwanaanshaha ilma-aragtada.





WARARKA

Waxbarashada Nafaqada
oo lala wadaago Dadka
Waayeelka ah!

Guga 2025 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Ifinta Kooxda CFHL: Kaqaybqaatayaasha Xarunta Waayeelka ee San Ysidro waxay Sameeyaan Isbeddel Bulsheed



Xarunta Waayeelka ee San Ysidro oo safar ku tagtay Beerta Nasashada Balboa.

Kadib markii ay dhameeyaan *taxanaha Food Smarts*, dadka waaweyn ee Xarunta Waayeelka ee San Ysidro waxay damceen in ay horumariyaan bulshadooda! Waxay sameeyeen socod xisaabin ah si ay wax uga qabtaan arrimaha kaabayaasha deegaanka. Waxay sidoo kale iska kaashadeen sidii ay khabiiro ugu noqon lahaayeen isticmaalka gaadiidka dadweynaha. Waxay aqoonsadeen walaacyada bulshada waxayna soo jeediyeen xalal aakhirii loo soo bandhigay Duqa San Diego Todd Gloria.

Bogga Khayraadka: Hay'adda Cilmi-baarista ee GI (GI Research Foundation)

Hay'ada Cilmi-baarista ee GI (GI Research Foundation) waa urur aan faa'iido doon ahayn oo u heellan horumarinta fahamka, ogaanshaha, iyo daawaynta cudurada caloosha iyo mindhicirka (GI). Iyadoo maalgelinayso cilmi-baaris heer sare ah, taageerayso dhakhaatiirta-saynisyahannada, oo horumarinayso waxbarashada, hay'addu waxay door muhiim ah ka ciyaartaa horumarinta caafimaadka Caloosha iyo Mindhicirka (GI) iyo daryeelka bukaanka. Boggooda internetka, ka dhegayso weebinaro bilaash ah, ka hel cuntooyin fudud oo u fiican caloosha, iyo waxyaabo kaloo badan! Booqo <https://giresearchfoundation.org> ama wac (312) 332-1350.



Saladh ah Asparagus iyo Liinta

Quinoa oo u Fiican Caloosha

Qaadashada 5 | 10 daqiiqadood |

Maadooyinka:

- 1 koob oo quinoa ah
- 1 xirmo oo asparagus ah, oo la jarjarey
- 1 ah basbaaska gambaleelka cas, oo la jarjaray
- Casiirka + qolofa 1 liin
- 2 qaadada miiska oo saliid saytuun ah
- ½ qaaddo shaah oo cusbo ah
- ¼ qaaddo shaah oo basbaas ah
- Ikhtiyaar: 'parsley' daray ah ama reexaan



Tilmaamaha: U kari quinoa si waafaqsan tilmaamaha xirmada oo qabooji. Adigoo isticmaalayo baaquli weyn, isku dar quinoa, asparagus, casiirka iyo qolofa liinta, saliid saytuun, milix, iyo basbaas. Isku walaq wax walba, ka dibna dul saar dhir daray ah haddii aad isticmaalayso. Rido iyadoo qabow ama heerkulka qolka ah.