

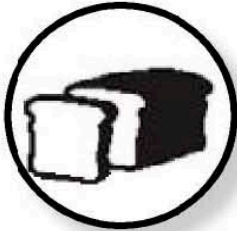
Cuntada kaarboonhayderedka ah

Hoos waxaa ku qoran waxyaabaha runta ah ee Kaarboonhaydaredku leeyahay.

- Carbs wuxuu kiciyaa sonkonrata dhiiga.
- Waa muhiim in la cuno cunto kaarboonheydared ku jirto mar walba oo wax la cunayo.
- Cuntada kaarboonhaydered ka ah sida qabandiga, qudaarta iyo caanuhu waa caafimaad
- In kugu filan inaad ka cuno cuntada kaarboonhaydared ah waxay kaa ilaalinaysaa inaan sonkorta dhiigaagu sare kicin.

Cuntada kaarboonhaydered ka ah halkii mar intaa la cuni karaa 15 gram.

(halkii mar kaarboonhaydared = 15 grams carbohydrate)



Gabal rooti ah oo hal ounce ah



Siddeed ounces oo caano ah



Xabbad tufaax ah



Koob badhkii oo gallay ah



Laba buskud ah,
sida nooca Oreos



Sadex meelod meel koob
bariis ama baasto yar yar

Imisa jeer ayaan kaarboonhaydredka cuni karaa?

Jawaab: Inta aad cuni kartaa waxay ku xidhantahay jidhkaagu intuu le, egyahay, da,adaada, iyo miisaanka aad doonaysaa inaad iska dhinto intuu yahay.

- Inta badan dumarku waxay u baahanyihiin ilaa sadex ama afar jeer oo kaarboonhaydred ah (45-60 grams) cunto walba.
- Nimanka intooda badan waxay u baahanyihiin ilaa afar ama shan jeer oo kaarboonhaydred ah (60-75 grams) cunto waliba.
- Hadii aad wax yar oo cunto fudud ah cuntooyinka dhexdooda cunto, labo ilaa sadex jeer ka dhigo (15-30 grams).