

RAASHINKA MASKAXDA U FIICAN

daryeela maskaxda

Maskaxda waxa enarjiga siya raashinka tayadda leh ee la cuno wakhti joogta ah. Markaas waxa aad awoodaa in aad u foojignaatiid shaqadaada iyo waxbarashadaada.

NOOCYADDA RAASHINKA MASKAXDA

Maalintii wax cun sadexda wakhti iyo 1ilaa 3 mar oo nusasaac ah.

Kadib maalin kasta marka aad saas wax u cuntid maskaxdaadu si joogta ah ayey u helaysaa enarji.



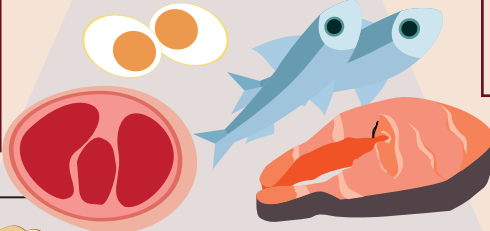
Ha badsan cunitaanka burka iyo kuwa sokortu ku badan tahay.

Shukulaatada madow waxa laga helaa oksidantyo xoojiya difaaca jirka, kuwaas oo u fiican maskaxadana.



Isticmaalka cusbada yaree. Cusbadda badan waxa ay keentaa dhiigkar, sidoo kale waxa ay wax yeelaysaa wadnaha iyo maskaxda.

Maskaxdu waxay u baahantahay borotiinadda tayadda leh. Kuwaas waxa laga helaa hilibka, malayga, ukunta, misirka iyo digirta.



Malaay badan cun. 2-3 mar usbuucii. Karinta raashinka ku isticmaal hilibka dufanku ku yar yahay.

Maskaxdu waxay u baahantahay dufan tayo leh. Kuwaas waxaad ka heli kartaa saliid- cunteedka sida saliid saytuunka ama saliid rabseedka ama lowska, inniinta iyo afokaadhoda.



Saliidda ha ku badin raashinka, ha isticmaalin batarka. Isticmaal caanaha subagu ku yaryahay.

Faybar-raashimeedka waxa aad ka helaysaa rootiga madow, khudaarta, digirta, lowska iyo iniinta.



Fayberka raashinka laga helo waxay dajiyaan sokorta dhiiga oo ay siiyaan enarji ku filan maskaxda.

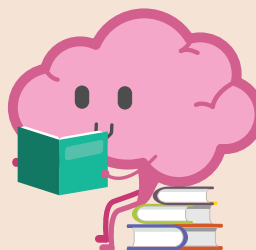
Miraha, lowsaka iyo khudaarta waxa laga helaa antioksidantka difaaca jirka, kaas oo kana ilaaliya maskaxda cudurada sida alzheimerka.



Cun khudaar badan oo kala midab badan. Ugu yaraan shan baabaco mugged.



Cab biyo badan, maalintii ilaa 8 galaas. Biyuhu waxa ay u fiican yihiin dheecaanadda maskaxda.



Maskaxdu waxa ay u baahantahay biyo gaar ahaan marka aad shaqaynaysid ama wax baranaysid ama dhidid uu kaa socdo. Haddii maalintii aad biyo yar uun cabtid, madaxa ayaa ku wareeri kara, foojignaantaada iyo xasuustuna way daciifaysaa.

MUHIIM!



Jirkaagu waxa uu samaynayaa faytamiin D, marka ay qoraxi jirto. In aad Faytamiin D kugu filan aad hesho wakhtiga qaboobaha waa muhiim. Faytamiin D,gu waxa uu muhiim u yahay lafaha, difaaca jirka iyo firfircoonidaada guud. Waxa uu muhiim u yahay sidoo kale maskaxda. Waxa uu daryeela xasuusta, waxbarashada iyo wax fahanka guud.

Faytamiin D,ga waxa laga helaa malayga iyo caanaha iyo wixii caano ka samaysan, oo lagu daray faytamiin D (caano, subag margariin) dadka jirkoodu madawyahay waxay u baahan yihiin faytamiin D badan.

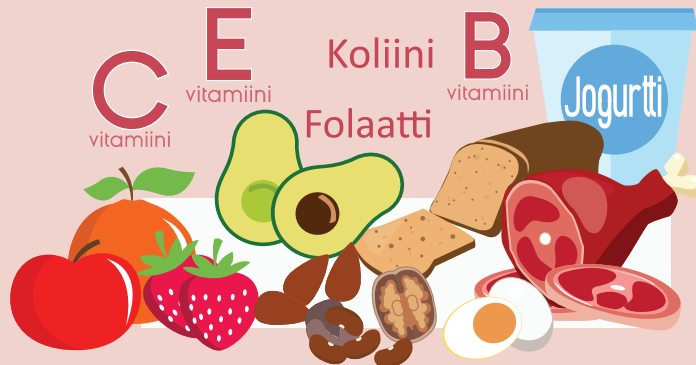
Sidoo kale faytamiinadda maskaxda muhiimka u ah waxa ka mid ah C-E iyo B-faytamiinka iyo kolinka. Waxa ay wax ka qaataan ka hortagga gabowga maskaxda.

Faytamiin C waxa aad ka helaysaa miraha iyo qudaarta

Faytamiin E waxa aad ka helaysaa saliidda, lowska, ininta iyo afokaadhoda.

Faytamiin B sida faytamiin B12 waxa laga helaa malayga, hilibka, ukunta iyo caanaha iyo wixii cano ka samaysan. Folaadka waxa aad ka helaysaa qamandiga, digirta iyo misrka.

Koliinkana waxa aad ka helaysaa ukunta, beerka lo'da, iyo lowska.



TERVEYSRUOKAA

**TYRNI
OMENA
MUSTIKKA
MANSIKKA**



**PAPRIKA
PINAATTI
PARSAKAALI
KUKKAKAALI**



**BASILIKA
KURKKUMA
VALKOSIPULI**



**KOOKOS
KURKUMA
VIHREÄ TEE
GRANAATTIOMENA**



Lähteet: VRN: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014,
Kohti parempaa aivoterveyttä-opas aivojen hyvinvointiin, Kouvolan seudun muisti ry.
www.muistiliitto.fi | www.muistisalo.fi
Jyväskylä, S. Syö muistaaksesi. Ravitsemus aivoterveyyden edistäjänä. Suomen muistiasiantuntijat ry, 2013.
Kuva ja taide: Karen Cipre | karencipre.deviantart.com