

Hagaha Cunitaanka Kalluunka ee Haweenka, Carruurta iyo Qoysaska

Ma ii fiican yahay Kalluunku?

Haa. Waa cunto fiican oo laga helo barootiinka iyo nafaqooyin kale oo badan. Kalluunka waxa ku jira duxda loo yaqaano Omega-3 DHA iyo EPA.

DHA waxay caawisaa maskaxda, indhaha iyo dareen-wadayaasha uur-ku-jirta iyo koritaanka ilmaha. Haweenayda uurka leh ama naaska jaqsiinaysa, ama haweenayda kale ee uur yeelan karta, waa in ay cunto kalluunka si ay u hesho DHA. EPA waa duxda loo yaqaan omega-3, oo caawisa ka hortagga wadne xannuunka.

Ma jirtaa khatar ay leedahay Cunista Kalluunku?

Haa. Kalluunka waxa laga yaabaa in ay ku jirto Meerkuri. Kalluunka weyn ee muddo dheer noolaa, ee cuna kalluunka kale ayaa leh meerkurida ugu badan, taasi oo ku sameysanta unugyada kalluunka. Marka aynu cuno kalluunka, meerkurigi waxa uu ku sameysmayaa jidhkeena.

Haddii aad uur leedahay ama aad ilmo jaqsiinayso, ama aad uur yeelan karto, waa in aad iska ilaaliso ama marnaba aanad cunin kalluun ay ku badan tahay meerkuriga. Ilmaha uurka ku jira iyo ubadka yaryar ee khatarta ugu jira meerkurigu waxay la kulmi karaan mushkilado waxbarashada, socodka iyo hadalka ah.

Miyaan si badbaado leh u cuni karaa Kalluun?

Haddii aad uur leedahay ama aad ilmo jaqsiinayso, ama aad uur yeelan karto, haddana waad ka faa'iidaystaan kartaa in aad cunto kalluun haddii aad si taxadir leh u doorato, isla markaana aad **cunto kalluuno kala duwan**. Waxa kale oo aad kalluun siin kartaa caruurtaada balse waa in aad ka ilaaliso kalluun ay ku badan tahay meerkuriga. Isticmaal Hagahan si uu kaaga caawiyo in aad kalluun u doorto naftaada iyo qoyskaagaba.

Hagaha Cuntada Mar la cuno ee Canada waa 75 giraam ama 2.5 ounce ama koob badhkii.

Waa sidee Kalluunka qasacadaysan?

Waxa jira noocyo kala duwan oo ah kalluunka qasacadaysan ee tuunaha. Akhri qoraalka dhinaca kaga qoran, oo doora nooca tuunaha 'fudud' oo ay ku yar tahay meerkurigu. Inta badan ha qaadan 'nooca cad-cad' ama albakuuraha loo yaqaan.

Ka waran kalluunka salmon*?

Salmon waa kalluun laga helo dux badan oo ah omega-3, waana ay ku yar tahay meerkurigu. Haddaba, waxa jira waxyaabo qaarkood oo wallaac leh:

- Xaddi aad u yar oo ka mid ah waxyaabaha sunta keena, sida PCB ayaa laga helaa duxda kalluunka la beero.
- Cudurada iyo dulinka ee kalluunka la beero oo loo gudbin karo salmon-ka dabiiciga ah.
- Sunta iyo wasakhda ka timaada beeraha kalluunka salmon-ka.
- Culayska kalluun tiro badan oo lagu quudiyo salmon-ka la beero.

Salmon-ka Dabiiciga ah waxa ku yar PCB, waana ay yar tahay waxyeeladiisa degaanka marka la eego salmon-ka la beero. Inta badan Salmon-ka la qasacadeeyo waa mid dabiici ah. Si hoos loogu dhigo xaddiga sunta ah ee ku jirta salmonka, waxaad ka saartaa duxda, oo diirka ka saar inta aanad karin. Kari, shiil ama dub kalluunka si aad duxda inta hadhayna uga bixiso.

Waa sidee Kalluunka caydhiin?

Caafimaadka Canada waxay ku talinaysaa in haweenka uurka leh ay iska ilaaliyaan cunitaanka kalluunka caydhiin iyo kalluunka dhagaxaanta ku nool ee caydhiin. Waxay leeyihiin bakteeriya keeni karta xannuun khatar ah.

Waxan leeyahay Uur, mana cuno kalluunka. Miyaan qaadan karaa saliidda kalluunka ee ay ku jirto omega-3?

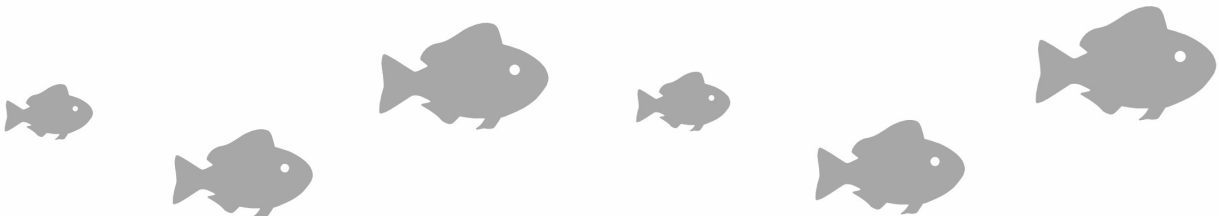
Lama oga inta aad u baahan tahay in aad qaadato ee kaa caawinaysa koritaanka uurkujirka. Haddii aad u baahan tahay in aad dheeri qaadato, akhri qoraalka dhinaca kaga qoran si taxadir leh. Waxaad eegtaa kuwa ay ku qoran tahay in laga tijaabiyay inuu leeyahay waxyaabaha sunta keena. Waxa kale oo aad eegi kartaa omega-3 dheeraadka ah ee laga sameeyay dhirta badda. Saliidda beerka kalluunka waxa ku jira Fiitamiin A badan, oo keeni kara dhibaato dhalmada ah.

Ma cuni karaa Kalluunka Ciyaaraha?

Kalluunka Ciyaaraha waa ka laga qabsado haraha iyo webiyaasha kuu dhow. Kalluunkaas qaarkii waa mid aan haboonayn in la cuno. Haddii aad cunayso kalluunka ciyaaraha, hubi hagaha Cunitaanka Kalluunka Ciyaaraha ee Ontario, oo aad ka heli karto bartan www.ene.gov.on.ca/envision/guide/index.htm ama telefoon u dir 1-800-820-2716 si aad u hesho nuqul bilaash ah.

Waa maxay Saamaynta uu ku leeyahay Degaanka Cunista Kalluunku?

Caafimaadka Guud ee Toronto waxay taageertaa soo saarista cuntada degaanka u fiican. Maamulka Kalluumaysiga oo liitaa waxay keeni kartaa in degaanka aynu ku noolahay xumaado, khatar ku timaado noolayaasha biyaha iyo kalluumaysi xad-dhaaf ah. Si aad u hesho warar dheeraad ah oo ku saabsan in aad samayso xulashada kalluunka ee u roon degaanka, waxaad tixraacdaa: www.seachoice.org.



Cun Kalluun kala duwan

Cuntooyinka lagu taliyay in la cuno Maalinlaha, Toddobaadlaha iyo Bilaha ee Kalluunka noocyadiisa kala duwan, Eeg **Hagaha Cunista Kalluunka – Cuntooyinka lagu taliyay**

Sumado

- ♥ = Waxa ku badan duxda omega-3 (Waxay u fiican tahay wadnahaaga)
- ♣ = Kalluun la qabtay ama loo beeray si waxyeelaynaysa degaanka (www.seachoice.org)
- ∅ = Kuma badna Meerkurigu, balse waxa ku badan PCB
- * = Magaca Kalluunka waxa lagu qoray English – Malaha Erey u dhigma oo Af Soomali ah

Badbaado leh in aad Cunto Maalin kasta (Oo ay ku yar tahay Meerkurigu)	Badbaado leh in la cuno Marmar (Meerkuri dhex-dhexaad ah)	Iska dhowr ama mar dhif ah cun (Meerkuri badan)
<p>Basa* Capelin* Kamaboko (Waa Kalluun cad oo la habeeyay)</p> <p>Il-weyn Octopus* Oysters* Pollock* ♥ Salmon*, qasacadaysan</p> <p>♥ Salmon (Chum, Coho, Pink, Wild Pacific)* Sea Urchin* Silver Pomfret* Tilapia*</p>	<p>Black Pomfret* Catfish* Halibut* Jackfish* ♥ Kingfish (King Mackerel, Spanish Mackerel) Lake Whitefish* Nibiri Perch* Redfis*h Sablefish (Black Cod) * Skate* Snapper* (Noocyo kala duwan) * ♥ Trout *(Haraha, Noocyo kala duwan) Tuna steak* (Albacore, Caddaan) Tuna steak* (Skipjack, Southern Yellowfin) Tuna*, Caddaan qasacadaysan (Albacore) Whiting*</p>	<p>Barracuda* ∅ Buffalo* ♥ Escolar (Snake Mackerel) Marlin* ∅ Pickerel (Pike, Sauger, Walleye, Huruud, Pickerel, Zander) * Tilefish* Tuna, steak (Noocyo kala duwan, Bigeye)*</p>
Badbaado leh in la cuno Markasta (Oo leh Meerkuri yar)	<p>♣ Degaanka uma Fiicna</p> <p>Atlantic Halibut* Bluefin Tuna Steak* Grouper* Red Snapper*</p>	♣ Degaanka uma fiicna
<p>♥ Anchovies* (Cusub/Duban) ♥ Arctic Char* ♥ Atlantic Mackerel* Clams* Grass Carp* ♥ Herring* Mussels (Blue)*</p> <p>Porgie* ♥ Salmon (Chinook, Sockeye, Steelhead) * ♥ Sardines* Sea Cucumber* Shiner*</p> <p>Smelt (Atlantic, Lake)* Sole (Dover, Petrale) * Squid* ♥ Trout (Rainbow)* Tuuna, qasacadaysan oo fudud (Skipjack, Tongol, Yellowfin)</p>	<p>♣ Degaanka uma Fiicna</p> <p>Atlantic Cod* Flounder*</p> <p>Haddock* ♥ Salmon* (Atlantic, La beeray)</p> <p>Scallops* Shirimbaha</p>	<p>♣ Degaanka uma fiicna</p> <p>Orange Roughy* Sea Bass* Libaax Badeed* Swordfish*</p>

Hagaha Cunista Kalluunka – Cuntooyin lagu taliyay

Warbixin dheeraad ah oo kalluunka ku saabsan fadlan booqo: www.toronto.ca/health

✳ = Cuntada aad mar cunto lama mid noqon karto qaybta aad wakhti-cunto isticmaasho. Hagaha Cuntada Mar la cuno ee Canada waxay u dhigantaa 75 giraam ama 2.5 ounce ama koob badhkii.

Xubnaha Qoys	Kalluun ay aad ugu yar tahay Meerkuriga	Kalluun ay ku yar tahay meerkuriga	Kalluun leh Meerkuri dhex-dhexaad ah	Kalluun leh meerkuri aad u badan
Carruurta	1 cunto * maalintii	2 cunto * toddobaadkii	1-2 cunto* bishii	In ka yar cunto mar la cuno* bishii
Haweenka uurka leh, ama uur yeelan kara, ama naas jaqsiinaya, hablaha gashaantimaha ah	2 cunto * maalintii	4 cunto * toddobaadkii	2-4 cunto* bishii	In ka yar cunto mar la cuno* bishii
Ragga, dhalinta sindheerta ah iyo haweenka ka weyn 50 sanno	Cuntooyin aan xadidnayn*	Cuntooyin aan xadidnayn*	4 cunto* bishii	Waxaan ka badnayn cunto mar la cuno* toddobaadkii

Caafimaadka Canada waxay ku talinaysaa cunita kalluunka ugu yaraan 2 jeer Cunto hal mar la cuno oo ah Hagaha Cuntada ee Canada Oo ah kalluun ay ku badan tahay duxda omega-3, kuna yar tahay meerkurigu toddobaad kasta. Ka akhri Hagaha Si Habboon u Cuntaynta ee Canada bartan: www.healthcanada.gc.ca/foodguide.

