

# TAXANAHA DHAXALREEB I/2009

Abriil 2009 Ponte Invisibile Ed.

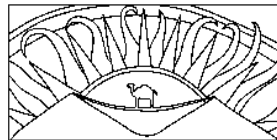
---

**Iskaddaa sonkorta oo ka gaashaamo  
cudurka kaadi-macaanka noociisa labaad**



Kamaal Cabdillaahi Xuseen

**Xuquuqda qoraalkan oo dhammi waxay u dhawran tahay qoraaga oo laga xidhiidhi karo  
kamalcx@hotmail.com.**



PONTE INVISIBLE

Buug elektroonigga waxaa daabacay Ponte Invisibile Edizioni, REDSEA-ONLINE.COM Publishing Group  
Abriil 2009 - daabaciddii 1aad - Pisa

Iskaddaa sonkorta oo ka gaashaamo cudurka kaadi-macaanka noociisa labaad

Taxanaha *Dhaxalreeb*:

- [1] Jama Musse Jama, Juun 2005  
*Layli Robot: Makiinad iswadda oo ciyaarta Layli Goobalay*
- [2] Cabdiraxmaan Faarax 'Barwaaqo' iyo Mohamoud H. Nugidoon, Noofember 2005  
*Qalabka iyo Suugaanta Qodaalka.*
- [3] Cabdiraxmaan Faarax 'Barwaaqo', Diisember 2005  
*Mahadhadii Muuse Xaaji Ismaaciil Galaal.*
- [4] Cabdiraxmaan Faarax 'Barwaaqo', Jeenarweri 2006  
*Kumaa ah Aabbaha Miisaanka Maansada Soomaaliyeed: ma Carraale mise Gaarriye?*
- [5] Jama Musse Jama, Abriil 2007  
*Tirada iyo habka tirsiiimo ee Afsoomaaliga.*
- [6] Cabdiraxmaan Faarax 'Barwaaqo', Meey 2007  
*Miisaanku waa furaha kala asooridda badaha maansooyinka soomaaliyeed*
- [7] Ibraahin Yuusuf Axmed "Hawd", Juun 2007  
*"Dhulgariir" waa digniin culus*
- [8] Khaalid Jaamac Qodax, Oktoober 2007  
*Suugaan Xul ah iyo Abwaan Axmed Aw-geedi "Dheeraad"  
Maansoyahan mudh baxay!*
- [9] Xasan C. Madar, Maarj 2008  
*Raad ka mid ah raadadkii addoonsiga.*
- [10] Aadam Xaaji Cali Axmed, Seebtember 2008  
*Bandhig-buugeedka Caalamiga ah ee Hargeysa*
- [11] Ayaan Maxamuud Cashuur, Oktoober 2008  
*Toddobaadka Fanka iyo Suugaanta Soomaalida ee Landhan*
- [12] Xasan C. Madar, Diisember 2008  
*Ruwaanda: Xasuuqii boqolka maalmood*
- [13] Mohamed-Rashiid Sheikh Hassan, Diisember 2008  
*Art and Literature: The Other Weapon for Resistance*
- [14] Kamaal Cabdillaahi Xuseen, Abriil 2009  
*Iskaddaa sonkorta oo ka gaashaamo cudurka kaadi-macaanka noociisa labaad*

Taxanaha *Dhaxalreeb* waa qoraallo aan kalgal sugan lahayn oo sannadkiiba dhowr jeer kasoo baxa degelka redsea-online.com. Waxaa isku dubbarida qoraalladaas Jama Musse Jama, waxaana daabacda shirkadda buugaagta soo saarta ee Ponte Invisible Ed. ee saldhiggeedu yahay Pisa, Italy.

Bilaash kaga soo rogo degelka [www.redsea-online.com/e-books](http://www.redsea-online.com/e-books).

## **Iskaddaa sonkorta oo ka gaashaamo cudurka kaadi-macaanka noociisa labaad**

### **Hordhac**

Waxa dunida aad ugu soo kordhaya cudurka kaadi macaanka ama macaanka, ama sonkorowga sida dadka qaar u yaqaannaan. Cudurkan oo laba nooc ah waxa loo qaybiyaa nooca koowaad iyo nooca labaad. Dhigaalkani waxa uu ka hadlayaa nooca labaad ee cudurkan oo ah midka dunida ku soo badanaya.

Nooca labaad ee kaadi-macaanka waxa si toos ah loola xidhiidhiyaa xaddiga sonkorta iyo macmacaanka ee qofku cuno, iyo dhaxal ahaanba oo cudurku si dadban ugu xidhan yahay, maaddaama hiddesideyaasha (*genes*) dadku kala duwan yihiin [1, 3], taasoo macneheedu yahay qofba qofka uu sonkorta iyo macmacaanka ka badsado ayuu uga halis badanyahay in uu cudurkaa kaadimacaanka noociisa labaad qaado. Nooca koowaad ee cudurku waxa hore loo haystay in uu yahay dhaxal, waxase kutubta cilmiga daawada hadda aad ku arkaysaa in cudurkan uu sababi karo waxa loo yaqaan (*auto immune disorder*) oo ah xaalad diciifa uu jidhka qofku isla unugyadiisa weerarayo/burburinayo oo xubno jidhkiisa ka mid ah uu u qaadanayo wax debedda kaga yimi jidhka. Noocani wuxuu ku dhacaa qofka isagoo da'diisu yartahay, kumana xidhna sonkor badan cunisteed ama cunis la'aanteed [1, 2, 3].

Inta aynaan u guda galin habka jidhka qofka aadmiga ahi u adeegsado guud ahaan cuntada gaar ahaanna sonkorta, waxaynu inyar wax ka odhanaynaa waxa sababay in adduunka oo dhan gaar ahaan Maraykanka iyo Yurub uu cudurkani ku soo bato. Waxa jira shirkado waawayn oo soo warshadeeya cuntooyinka dadku cunaan ama cabitaanka ay cabbaan iyo dawooyinkaba.

Shirkadahaas midba mid waxay kula tartantaa suuqa caalamka in ay macaashka qaybtooda helaan, waxaanay adeegsadaan tiknoolajiyadda casriga ah iyo aqoonta ganacsiga, suuqgaynta iyo isgaadhsiinta casriga ah si ay u keenaan cuntooyin aan qaali ahayn oo ay meelwalba dhigaan oo qofkii aadmiga ahaa laga dhigo qof inta uu hurdo mooyee intuu soo jeedo wuxuun cabaya ama cunaya. Shirkadahani waxay gaadheen in ay lacagta ay haystaan u saamaxdo in aan waxa ay rabaan cidina iska hortaagi karin oo xataa haddii dawlada iyo dhakhaatiirtu ka digaan khatarta ay leedahay guud ahaan in qofku cuntada iska badiyo gaar ahaana sonkorta, ay lacag ku aamusiiyaan. Waxa kasii daran taa in ay kiraystaan khubaro caafimaad iyo hay'ado qaabilsan hubinta nabadgalyada cuntooyinka si ay uga been sheegaan xaqiiqada.

Tusaale ahaan waxa waddanka Hindiya laga soo wariyay in malaayiin qof sannad walba cudurka dhiigkarku ku dhaco. Warkaas naxdinta leh markii la soo wariyey ayaa isla markiiba waxa kor u kacay saamiyadii shirkadaha dawooyinka ee suuqa ganacsiga saamiyada aduunka ugu wayn ee kuyaal New York. Halkaa waxaad ka fahmi kartaa in adduunka aad ku nooshahay ay jiraan shirkadahaas ka faa'iidaya cudurada asiibaya malaayiin qof oo dunida ku dhaqan. Waxaad ogaataa hadaba in sii korodhka cudurka macaanka isagana ay jiraan shirkado ka faaiidaya oo ah kuwa cuntada, macmacaanka iyo cabitaanada iyo kuwa

Iskaddaa sonkorta oo ka gaashaamo cudurka kaadi-macaanka noociisa labaad

dawooyinka oo marar badan isla mid ah (*food& drug corporates*). Qofkii marka uu bukaan noqdo ayaa hadana kuwii dawooyinku u sacaba tumayaan waayo waa in qofku dawooyin qaato ilaa inta noloshiisa ka hadhay. Ma ila aragtaa sida waxa u dhacayaan?!. Marka hore waa in dadka cunto macamacaan, cabitaan sonkori ka buuxdo lagu dabar gooyaa, oo ay bukaan socod wada noqdaan, kadibna khasab ayay ku yihiin in dawooyin ay iibsadaan.

Warbixino kala duwan oo daraasaad la sameeyay ay qoreen ayaa tilmaamay tirada dadka cudurka qaadaya iyo baaxadda korodhkaasi inta uu leegyahay. Qiyaastii 246 malyuun oo qof ayaa guud ahaan adduunka hadda qaba. Waxa daraasadahaasi saadaaliyeen ama sii oddoraseen in tirada dadka ee cudurka qaaday ay 380 malyuun gaadhi karto marka taariikhdu tahay sannadka 2025 [1].

Qiyaastii 21 malyuun oo Maraykan ah ayaa kaadi macaan nooca labaad qaba. Tiradaas oo u dhigmaysa qiyaastii boqolkiiba 7% [1]. Cilmi baadhis kale oo dalka Kanada laga soo saaray ayaa waxay sheegtay in tirada dadka da'doodu u dhaxayso 20 ilaa 50 sano ee cudurka qaaday tobankii sano ee u dambeeyay ay boqolkiiba boqol 100% kor u kacday [1].

Haddaba haddii aad u fiirsato tirada dadka cudurka qaadaya ee markaa ku qasbanaanaya in ay dawooyin qaataan inta cimrigooda ka hadhay waxaad garnkartaa suuqa halkaa uga soo baxay shikadaha dawooyinka iyo lacagta ka soo galaysaa in ay trilioons kor u dhaafayso., waana sababta in cidda macaashkaa helaysaa ay is hortaagaan in cudurka wax laga qabto. waxaan rumaysanahay in cudurka la xakamaynkaro balse marka kuwii ka hadlilahaa malyuuno jeebka loogu shubo ay afkooda xidhanayaan ama ay dadka wax xaqiiq aan ahayn ku maaweeelinayaan oo loo sheegayo waa caadi oo waa wax unugyadiina ka khaldan gaar ahaan haddii aad tahay African,Asian, Latino iyo hindidii maraykan loogu tagay. Waa wax lagu qoslo.

Qaybahan bulshada maraykan ee ay sheegayaan waa dadka dhaqaale ahaan iyo aqoon waxbarasho ahaan ka hooseeya caddaanka maraykan ku dhaqan sababtaasina waxay keenaysaa in dadkani cuntooyinkaa riqiiska ah iyo waxaa sonkortu ka buuxdo ay ka badsadaan dadka caddaanka ah ee iyagu iibsankaraya cunto hagaagsan kana aqoon roon. Caddaanka kuwooda danyarta ahi waa lamid dadyawgaa kale way kala simanyihiin qaadista cudurka waayo sida dadyowgaa ayay cuntooyinkaa jaban ay isku daldalaan. Markaa waxaad arki kartaa in dhaqaale xumada iyo aqoondaradu cudurka ay u horseedtahay waxaase wax laga xumaado ah in aan dadka runta loo sheegin ama la majarahabaabiyo oo lagu yidhaa jidhkiinaa wax ka qaldanyihiin iwm. Virus ama cudur kaleba dadka qaarkii wuu u keeni karaa laakiin intooda badani waxay aad ula xidhiidhsantahay sonkorta,daqiiqda iyo macmacaanka dadka maanta dunida ku dhaqani sida xad dhaafka ah u cunaan ama cabbaan.

Waxaan aaminsanahay in haddii dawladaha iyo ururada caafimaadka ee adduunku u hagarbaxaan cudurka kaadi macaanka si fiican looga guulaysan lahaa. laakiin waa arin aan loo hagarbixin sababtuna tahay cidii u hagarbixi lahayd oo lacag si toosa ama si dadban loogu aamusiiyay iyo dadwaynihii caalamka oo xaqiiqdii jirtay laga qariyay sidaasna cudurkani ku sii badanayo.

Haddii intaa aan kaga baxo faalladaa guud ee hordhaca ah oo aan ku soo laabto nuxurka iyo ujeedada qoraalka, waxaan isku dayayaa in aan si fudud u sharraxo

xidhiidhka ka dhexeeya xanuunka kaadi macaanka noociisa labaad iyo cuntada qofku cuno gaar ahaan wixii daqiiq laga sameeyay iyo sonkorta iyo wixii sonkortu ku badantahay ee aynu macmacaanka u naqaanno.

**Xidhiidhka ka dhexeeya cudurka kaadi-macaanka noociisa labaad iyo nooca cuntada la cuno**

ILAAHAY (swt) dadka iyo xayawaankaba wuxuu u sameeyay cunto dabiiciya oo jidhkoodu ka helayo wixii uu u baahanyahay oodhan, wax dhibaato ahna aan u lahayn. Waxa haddaba jirta in aduunyada aynu maanta ku noolahay sababo badan awgood dadkii ka tageen inay u noolaadaan sidii uu ILAAHAY ugu tala galay oo cuntooyinkii ay beerteen iyo wixii oon xoolaad ahaa ay noqoto in aanad helaynba iyagoo sidoodii ah. Haddaba bal aynu isku dayno in aynu wax ka fahamno sida jidhkeenu cuntada u dheefshiido iyo xubnaha jidhka ee shaqadaa qabta.

Aan ku horeeyo ee cuntada aynu cuno ee jidhkeenu u baahanyahay waxay ka koo bantahay samays ahaan seddex qaybood oo kala ah:

- Proteins = wixii oon xoolaad ka yimid sida hilibka xoolaha, digaaga, kaluunka, beedka, iyo noocyada digirta oo iyaguna protein leh;
- Daqiiq (Carbohydrates) = wixii firilay (grains) laga sameeyay sida bariiska, baastada, rootiga iyo macmacaan oo dhan iyo khudradaha macaan oodhan. iyo cabitaannada sonkor lagu daray oo dhan;
- Subag / saliid (Fats / lipids) = wixii dux ah sida subaga, saliida , baruurta iyo saliida ku jirta lawska iwm.

Waxa intaa raacsan oo ku lifaaqan qaybahaa hore fiitamiinada iyo macdanaha (Vitamins & Minerals), waxa iyana ku lifaaqan oo gaar ahaan ku jirta cuntooyinka dabiiciga ah waxa loo yaqaan (fiber) oo af Soomaaligii ku noqonaysa Buushi oo ah hadhaaga cuntada ee aanu jidhku burburin karin oo shaqo muhiima jidhka u qabata oo ah in ay qashinka jidhka dibada uga soo saarto iyo shaqooyinkaleba. Waxa intaa dheer biyihii cuntada ku jiray amaba aynu sidooda u cabbaynay.

Hadaba jidhkeenu cuntada wuxuu ugu baahanyahay sedex sababood awgood oo kala ah:

- 1) In uu tamar ka helo si uu u qabsan karo hawl wixii jidhku gudhiisa uga baahanyahay sida shaqaynta wadnaha iyo sambabada iyo hawlaha kale ee aynu nolol maalmeedka waajibkeena ku gudanayno sida shaqada qofkastaa qabto noocaydoontaba ha noqotee;
- 2) In jidhku cuntada kala soo baxa nafaqooyinka uu ugu baahanyahay dib u dhis ama cusboonaysiin unugyada dhinta ama korriinka looga baahanyahay marka qofku ku jiro korriinka;
- 3) In jidhku cuntada kala soobaxo walxaha looyaqaano fiitamiinada iyo macdanaha(Vitamins & minerals) oo jidhku ugu baahanyahay in shaqada unugyadu tamarta kula soobaxaan ay si saxa u socoto oo la'aantood ay

Iskaddaa sonkorta oo ka gaashaamo cudurka kaadi-macaanka noociisa labaad

dhacayso in aanay si saxa u qabsoomin arrintaasina keeni karto unugyadii oo dhinta iyo xanuuno qofka ku dhici kara.

Waxa kale oo ay Vitamins-ku jidhka u qabtaan shaqo ah difaacid ay inaga difaacaan dhaawac ka yimaadda isla jidhka gudihisa oo loo *yaqaan (free radical damage)* oo ah falgalo ka dhasha marka jidhku cuntada aynu cunay tamar u badalayo iyo marka uu samaynayo waxyaalo inaga difaaca bakteeriya iwm, amaba unugyo cusub ay samaysmayaan.

Haddaba waxa jira in, inta badan marka aynu wax cuno gaar ahaan cuntooyinka macmacaanka ah ama cabitaanno sonkorta lagu daray ay sonkortii dhiiga qofku kor ugu kacdo in ka badan in tii jidhko u baahnaa. Jidhku wuxuu leeyahay qaybo dareema xaddiga sonkorta dhiiga ku jirta waxaana marka maskaxdu dareento in arintaasi dhacday amar laga soo bixiyaa xaga maskaxda oo wax la soo amraa qanjidhka *pancreas*-ka oo soo daaya hormoon-ka loo yaqaano *INSULIN* oo shaqadiisu tahay in uu sonkorta dhiiga ku ilaaliyo heerka jidhku u baahan yahay oo aanay ka badnaanin.

Qanjidhka *Pancreas*-ka oon umalaynayo Afsoomaali in uu yahay qanjidhka aynu u naqaano *GANACA*, oo ah qanjidh ay baruuri ku dahaadhantahay oo ku yaala beerka iyo beeryarada dhexdooda meel in yar ka hoosaysa caloosha xiidmahana dulsaaran.

Qanjidhkan ayaa hawl aad ubadani ay ku dhacdaa hadii uu qofku sonkorta iyo macmacaanka badsado waayo waa in uu markasta soo daayaa Insulin si sonkrtii dhiiggu aanay ka kor marin intii loo baahanaa.

Sonkorta dhiiga xaddigeedu waa in uu ahaado xadi joogto ah sababaha ay muhiim ka dhigayana waxa kamida in kalyaha oo dhiigga ka shaandheeya wixii qashin ahaan jidhku rabo in uu iska saaro ayaa waxay ilaaliyaan in aan sonkortu raacin waxyaalaha kaadida lagu darayo. Laakiin marka ay dhacdo in qofka sonkorta dhiiggiisu had iyo goor ay ka badantahay xaddigii caadiga ahaa, kelyihii ma xejin karaan oo way sii daayaan sidaa ayayna sonkortii dhiiggu kaadidii u soo raacdaa waana halka uu ka yimi magaca *KAADI MACAAN*.

Haddii qofku cuno cuntada dabiiciga ah ee *ILAAHAY* inoogu talo galay ee buushigeedii wadata (Fiber), waxa dhacda in waqti ay ku qaadanayso in jidhku burburiyo cuntada buushigeedii wadata oo la dheefshiido oo kadib xiidmuhu nuugo oo ay sidaa waqti ku qaadato oo sonkorta dhiigguna aanay noqon mid markiiba kor u kacda marka insulin lagu soo daayana hoos u dhacda oo haddana qofkii cunto u baahdo.

Inkastoo uu jiro cabbir lagu cabbiro sida ay u kala dhakhso badantahay kor u kicista sonkorta dhiiggu oola yidhaa *GLYCEMIC INDEX* loona soo gaabiyo *GI*, oo ay jiraan buug ay ku qoran yihiin oo kuu sheegaya kuwa ugu dhakhsaha badan sida sonkor sideedii ah oo ugu saraysa liiska *GLYCEMIC INDEX*-ka iyo hilibka ama beedka iyo kalluunka oo ugu hooseeya sababtuna tahay in aan hilibka ama kalluunka haba yaraatee wax sonkor ama *Carbonhydrate* ahi ku jirin.

Buugta qaarkood ayaa si khaldan u qora rootiga buushigeedii wadata in ay ku dhadhawdahay ta daqiiqda cad *GI* marka le eego, arrintani yaanay jahawareer kugu ridin, waxaan qabaa sababtu in ay tahay, in roodhida oo dhan horta *US*

ayaan ogahay oo waxay ku daraan (*high fructose corn syrup*) oo ah nooc sonkortii ah iyo malab iyo sonkorba. waxa kale oo dhici karta sabab aan wali la ogayn uu jidhku si isku dhow sonkorta dhiiga kor ugu qaado. Waxayse ku kala duwanaanayaan haddii qofku ka soo qaad uu ku quraacday shaah sonkori ka buuxdo iyo laba xaboo roodhida daqiiqda cad ah oo uu *Jam* iyo *butter* marsaday waa hubaal in sonkorta dhiiggiisu si ka dhakhso badan hoos ugu dhacaysa marka loo eego haddii uu ku quraacan lahaa roodhi buushigeedii wadata (*whole grain brown bread*).

Markaa GI wuxuunuu kuu sheegayaa cuntooyinka ugu dhakhsiiyo badantahay kor u kicista sonkorta dhiiggu markaad cunto oo ay sonkortu ugu sarayso oo ay Tahay GI 100 kuwa dhexdhexaada oo qiyaastii noqonaya GI 50 -70 iyo kuwa hoose oo ah kuwa ugu fiican gaar ahaan dadka macaan ka qaba oo noqonaya qiyaastii GI 0 -GI 60. *Glycemic index*-ka waxba ha isku mashquulin wuxuuse aad ugu fiicanyahay dadka qaba macaanku in ay bartaan cuntooyinka GI sareeyo oo u badan kuwa macmacaanka ah iyo qaar khudrada kamida sida muuska. Iyo dhamaan cabitaanada sonkorta lagu daray. Waxaan arkayay buug kookaha ku sheegayayey in uu dhexdhexaad yahay, waxay cabbireen koob badhkii, ma arkaysaa sida dadka loo khaldayo, soodhuhu wuu sonkorbadanyahay ee waligaa sidaa ula soco.

Hadaba marka qofku cuno ama cabo cunto aan lahayn buushi sida (cake) ama (soda) kookaha iwm uu cabo markiiba sonkortii ku jirtay waxay toos u gaadhaysaa dhiiga waayo cuntada aan lahayn buushigeedii (fiber) uma baahna burburin ama dheefshiid badan waxa kaliya ee ay baahantahay in markiiba xiidmuhu nuugo oo isla markiiba dhiigga ay gaadho sidaana sonkortii dhiiggu ay kor ugu kacdo.

Waa halkaa meesha sartu ka qudhuntay ee ah bilawga cudurkan kaadi macaanka nooca 2-aad. Sababtoo ah jidhkeennu wuxuu u baahan yahay in sonkorta cuntada aynu cunaa ku jirtaa ay si aan dhakhso badnayn ay dhiigga u soo gaadho.

Marka uu dadku isku daldalo sonkor iyo daqiig wax laga sameeyay, waxa dhacaysa in sonkortii dhiiggu marna kor u kacdo jidhkiina insuliin soo daayo insuliinkiina amar bixiyo oo sonkortii kor u kacday hoos loo dhigo hadana qofkii gaajo dareemo ilayn sonkortii markiiba insuliintii ayaa amartay in hoos loo dhigee, hadana qofkii cake ama soda ma shaah uu sonkor ka buuxiyay ayuu isku qabanayaa waxaana xigaysa sonkortii dhiiga oo markiiba kor u kacda iyo ganacii oo insulin soo daaya oo haddana sonkortii hoos u dhacdo oo sidaa qofkii uu ugu jiro maalintii oo dhan:

Macnacaan cunid → kor u kicid sonkortii dhiiga → Insulin → Hoos u dhicid sonkortii dhiiga → dareen gaajo → macnacaan cunid → Kor u kicid → insulin → hoos u dhicid → macaan cunid → kor u kicid.

Waxaa barbar socda markastoo sonkor xad dhaafa dhiigga laga saaro in sonkorta uu jidhku u bedalo baruur, gaar ahaan beerka oo u bedela sonkortii dheeraadka ahayd baruur (*fat*). Waana halkaa halka uu xidhiidhku uga dhexeeyo baruurta fuusha qofka (*Obesity*) inta aanu cudurka kaadi macaanka qaadin.

Iskaddaa sonkorta oo ka gaashaamo cudurka kaadi-macaanka noociisa labaad

Waxa dhacaysa haddaba in *pancreas*-ku guntiga dhiisha iskaga dhigo oo had iyo goor diyaar la noqdo insuliin in uu soo daayo markasta oo qofkii cuno sonkor iyo daqiiq iyo wixii la mida. Waxa hadaba dhacaysa laba miduun hadii qofku sidaa u ahaado mudo dheer qof macmacaan iyo sonkor cunis badan. Mida koowaad oo ah in qanjidhkii *Pancreas*-ku hawlgabo oo uu awoodi waayo kadib markuu sannado badan heegan ahaa in uu insulin soo saaro, oo sidaa uu qofkii ku qaado cudurkii macaanka nooca 2-aad. Ama ta labaad oo ah in insuliin-kii had iyo goor la soo daynayay ee dhiiga dhex wareegayay ay xubnihii kale iskala qabsadaan socod badnaantiisa oo aanay amar ka qaadan oo ay u arkaan in uu iska wareegayo sidaana aan sonkortii xad dhaafka ahayd unugyadii iyo xubnihii jidhku aanay albaabada ka furi oo ay sidaa dhiiga u dhex wareegto sonkortii iyadoo ka badan xadigii caadiga ahaa . Markan waxa la yidhaa *Insulin Resistance* waana la mid insuliin yaraan ama la'aan oo macnaheedu noqonayo cudurkii *Diabetes type two*.

### **Gabagabada iyo Talooyin**

Haddaba haddii aynu isla garanay xidhiidhkaa ka dhexeeya sonkorta iyo cudurkaa kaadi maanka nooca labaad, waxaad isku dayaysaa in aad sonkorta badan iska yarayso ood halista cudurkan ka gaashaamato . Waxa halkan hoose ku yaalla talooyin kaa caawinaya in aad ogaato noocyada cuntada ee kuu sahlaya in aad sonkorta iyo macmacaanka ka adkaysan karto si aad caafimaadkaaga u ilaashato, waxaanay yihiin:

- Caadayso in aad cunto, cuntooyin aan la soo warshadayn oo buushigoodii wata;
- Caadayso in aad cabto biyaha kana doorato biyaha cabitaan kasta oo jira;
- Caadayso in aad quraacato oo aanad quraacadii ka boodin, cunto oon xoolaad (beed, chees, subag, caano iwm.) leh iyo rooti nooca buushigii wata ku quraaco, sonkortana haka buuxin kofeega ma shaaha ama qadhaadhka is bar inaad ku cabto;
- Caado ha kuu noqoto in aad seddexda waqti wax cunto inta u dhexaysana aanad macmacaan badsan ee aad cunto buushi ama qolofteedii wadata cunto, sida tufaax ama wax la mida;
- Caadayso in aad is dhaafiso marka wax macmacaan ama sonkor badan dad kuu soo fidiyaan;
- Lawska, yicibta, almonds, cashews iyo nuts-ka kale ee la midka ahi aad ayay ugu fiican yihiin in aad cunto xiliga u dhexeeya seddexda waqti ee cuntadii qadada ama cashada aan la gaadhin gaar ahaan dadka qaba xanuunka ee aan u baahnayn wax sonkorta dhiigooda kor iyo hoos u dhaq-dhaqaajiya. waayo nuts-ku malaha sonkor ama aad ayay ugu yartahay buushigii iyo macdano iyo vitamino iyo saliida ama jidhka u fiican ee omega-3 iyo omeg-9 ayay leeyihiin aad bay u fiicantahay in aad mar mar cunto haddaad heli karto;
- Caadayso in aanad soo iibsano gurigana keenin waxyaalaha ay ka mid yihiin Sodaha kookaha iwm, keega, buskudka. chokolaatada, chips iyo



noocyada fara badan ee macmacaanka oodhan;

- Caadayso in aad cabto shaah ama coffie aanad sonkor ku darin ama aanad aad ugu badin, waxba ha isku dhibin waxyaalaha sonkorta bedelkeeda ah (artificial sweetners) ma caafimaad dhaamaan sonkorta dhibtoodana sifiican cidi uma oga;
- Caadayso in aad cunto khudaar daray ah /cusub oo kala duwan waayo waxaa ku jira vitaminada, macdanaha iyo buushigii oo intuba caafimaadka qofka muhiin u yihiin (Tufaax, Liin, Canabka, Saytuunka, strowbery, kaabashka, tamaandhada, daba casaha khayaarka, babayga, xabxabka iyo cagaarka la kariyo ee ay ka midyiin brocili, colliflower iyo kaabashka iwm) ayaa ah cuntooyin aan sonkortu ku badnayn caafimaadkana guud ahaan u wanaagsan ee caadayso cunistooda iyo diyaarintoodaba;
- Carruurta waxay cunaan waxa waalidkood u soo gado markaa isku day in aanad macmacaan u soo buuxin ee aad khudaar iyo cunto hagaagsan siiso, nacinac iyo icecream-na waligaa ha ku aamusiin, una sheeg in macaanku ilkahooda iyo caafimaadkoodaba aanu u fiicnayn, ogoow haddii caruurta aad barto macmacaan in aanay cuntada kale cunayn;
- Ogoow inaanu cudurkani u gaar ahayn dadka buurbuuran uun ee dadka dhuudhuubana uu ku dhaco, sidaa darteed ay fiicantahay in haddaad dhuubantahay ay qudhaada kuu fiicantahay in aad sonkorta iska yarayso;
- Caadayso in aad cunto cuntooyin aad gurigaaga ku samaysatay iskuna day in aad noocyada kala duwan ee digirta isticmaasho, waayo waxay leeyihiin protein aad ku baddalikarto halkii hilibka isla markaana malaha sonkor, buushi badanna way leeyihiin iyo macdano iyo vitamiiino jidhku u baahanyahay;
- Caadayso in aad yarayso xadiga bariiska ama baastada ah ee aad cunayso qadadii ama cashadii iskuna day in aad saladh iyo hilib kolba noocii aad hesho (Adhi, lo' digaag, kalluun) aad ku darsato. Kalluunka ha moogaan waayo waa ay fiicantahay in aad kalluunka barato wuxuu leeyahay saliidda omega3 ee u fiican wadnaha iyo caafimaadka jidhka guud ahaan iyo protein aad u tayo wanaagsan;
- Ogow in cuntada ood iska badisaa aanay u fiicnayn caafimaadka guud ahaan, gaar ahaanna wixii daqiiq laga sameeyay iyo firileyda sida bariisku ay sonkor isu beddelayaan jidhka gudahiisa wixii dheeraadana baruur ahaan jidhku u kaydinayo.

Waxaan qoraankan ku soo gabagabeynayaa in cudurkan kaadi macaanka noociisa labaad (*Diabetes type two*) uu yahay cudur aad dunida ugu sii badanaya, arrinkaas oo aad ula xidhiidhsan sida ay dadyowgii innaga horreeyay innooga yaraysan jireen adeegsiga sonkorta iyo daqiiqda.

Cudurkan oo ay daba socdaan cuduro ku dhacaya xubnaha kale ee jidhka, sida

Iskaddaa sonkorta oo ka gaashaamo cudurka kaadi-macaanka noociisa labaad

wadnaha, indhaha, addimada, kelyaha, xididdada maskaxda iyo xididdada dhiigga ayaa ay tahay in dhammaan dhakhtarrada iyo aqoonyahannada kale ee caafimaadka iyo masuuliyiinta hayadaha caafimaadku dadka wax uga sheegaan oo ay wacyi galiyaan si ay uga gaashaantaan caafimaadkoodana u ilaashadaan.

#### **Tixraac**

1. Miller J. B., Foster-Powell K., Dr.Stephen Colagiuri & Dr. Alan W.Barclay; *The New Glucose Revolution For Diabetes*;
2. Oz M. C., Roizen M. F., *You stay young*;
3. Atkins R. C., *Dr Atkins New Diet Revolution*;
4. Heller R. F., Heller R. F, *The carbohydrate addict's lifespan program*;
5. Berne, Levi, *Text book of physiology*;



Kamaal Cabdillaahi Xuseen waa *Nutritionist* deggan Nashville, USA