

## Lêzanînen têkildarî hêsîn

- Hesin materyaleke kanî anku madenî ye ku jibo tendurustiyê sûdmend e.
- Hesin Oksîjenê bo hemî beşên leşê te dibe.
- Kêmbûna hêsîn dikare bibe sebeba westîyan, zerbûn û sistbûna te.

## Ez divê çiqas hesin werbigirim?

Temen bi sal	Qasa bikaranînê* Mîlîgram (mg) di rojê da	Qasa kêmtir ji *mg di rojê da biparêze
Mêrên 19 sal û mezintir	8	45
Jin 19-50	18	45
Jinên 51 salî û mezintir	8	45
Jinên ducanî yên 19-50	27	45
Jinên ku şîr didin zarokê xwe 19-50	9	45

\*Ev babet pêkhatî ji çavkaniyên hêsîn li xwarek û tiştên têkildar e.

Kesên giyaxur pêka kesên ne-giyaxur hema bêje hewcetî bi du beranberî qasa tamîkirî ya rojane ya hêsîn hene. Hesinê heyî li giyayan bi başiya çavkaniyên xwarekê yên heywanî ji aliyê leşê me va nayê wergirtin.

## Qasa hêsîn li hin xwarekên asayî

Tu dikarî hêsîn him li xwarekên heywanî û him jî li xwarekên giyayî bibînî.

- Çavkaniyên xwarekê yên heywanî (bi navê "Hesin Heme" (heme iron)) pêkhatî ji goştê sor, masî û goştê mirîşkên e. Leşê me bi riheî vê cûreya hêsîn werdigire xwe.
- Çavkaniyên xwareka giyayî (bi navê ne-Hesin heme "non-heme iron") pêkhatî ji lûbiya hişk, nok û nîsk û hin mewe û pincaran e.
- Li Kanadayê berhemên dexl û danê weke ar (ard), Makaronî (meqirne) û dexlên taştêyê bi hêsîn hatine zengînkirin. Leşê me dema bikaranîna vê cûreya hêsîn hevrê digel goştê sor/mirîşk/masî an çavkaniyek ji Vîtamîna C, wê baştir werdigire. Xwarekê tijî ji Vîtamînan C pêkhatî ji ava mêweyan û mêweyên pirtexalî, petêx, çîlek (tûfiringî), Kelema Brokolî (broccoli), Bacana sor û îsût.



Xiştaya jêrê nîşan dide ku kîjan xwarek çavkaniya hêsîna in.

Xwarek	Qasa bikaranînê	Hesîn (mg)
Mêwe û pincar		
Spînaş, pehtî	125 mL (1/2 fîncan)	2.0-3.4
Kelandiya (puree) Bacana sor	125 mL (1/2 fîncan)	2.4
Edamame / Soyaya negihîştî, pehtî	125 mL (1/2 fîncan)	1.9-2.4
Fasoliya Lîma, pehtî	125 mL (1/2 fîncan)	2.2
Çavmark, Melajo, Xav	6 heb	2.1
Penîrê dara xurmeyê, Konservbûyî	125 mL (1/2 fîncan)	2.0
Kartol, bi çerm, pehtî	1 heb navgîn	1.3-1.9
Fasolîya berfî, pehtî	125 mL (1/2 fîncan)	1.7
Şexlem an silk, pehtî	125 mL (1/2 fîncan)	1.5-1.7
Ava alûçeyê	125 mL (1/2 fîncan)	1.6
Zerdele, hişkbûyî (qeyîsî)	60 ml (1/4 fîncan)	1.6
Silk, Konservbûyî	125 mL (1/2 fîncan)	1.6
Kelema Belg (Kale), pehtî	125 mL (1/2 fîncan)	1.3
Nokê kesk, Pehtî	125 mL (1/2 fîncan)	1.3
Salsa (sos) bacansorê	125 mL (1/2 fîncan)	1.3
Berhemên dexl û danê		
Ceyê duserî, bilez, pehtî	175 mL (3/4 fîncan)	4.5- 6.6
Genimê hêrandî, hemî cûre, pehtî	175 mL (3/4 fîncan)	5.7-5.8
Dexl û dan, hişkbûyî, hemî cûre	30 g (labela berhemê jibo peydekirina qasa bikaranînê bibîne)	4.0-4.3
Granolaya zîvalî, ceyê duserî, mêwe û çerez	1 Zîval (32 g)	1.2-2.7



Kraker (cracker), soda	6 kraker	1.5-2.3
Dexl û danên siviyê cehî, pehtî	175 mL (3/4 fincan)	2.0
Makaronî, nodela hêkan, zengînbûyî ,pehtî	125 mL (1/2 fincan)	1.3
Şîr û babetên dewsgir		
Mast, soya	175 mL (3/4 fincan)	2.1
Goşt û babetên dewsgir		
<i>Goştê sor û mirîşk</i>		
Werdek, pehtî	75 g (2 1/2 ons (oz))	1.8-7.4
Goştê xezal û berankûviyan, pehtî	75 g (2 1/2 ons (oz))	2.5-3.8
Goştê mangeyê, tîkeyên cûrbecûr, pehtî	75 g (2 1/2 ons (oz))	1.4-3.3
Goştê çinîkirî (Ground, çerxkirî) (goştê mangeyê, goştê pêz), pehtî	75 g (2 1/2 ons (oz))	1.3-2.1
Pez, tîkeyên cûrbecûr, pehtî	75 g (2 1/2 ons (oz))	1.3-2.1
Mirîşk, tîkeyên cûrbecûr, pehtî	75 g (2 1/2 ons (oz))	0.4-2.0
Goştê berazan, tîkeyên cûrbecûr, pehtî	75 g (2 1/2 ons (oz))	0.5-1.5
Goştê çinîkirî (Ground) (Elok, mirîşk, beraz), pehtî	75 g (2 1/2 ons (oz))	07-.08
Elok, tîkeyên cûrbecûr, pehtî	75 g (2 1/2 ons (oz))	0.3-0.8
<i>Goştê organan</i>		
Kezeb, goştê berazan, pehtî*	75 g (2 1/2 ons (oz))	13.4
Kezeb (mirîşk, elok, pez), pehtî*	75 g (2 1/2 ons (oz))	6.2-9.7
Gurçik, pez, pehtî	75 g (2 1/2 ons (oz))	9.3
Kezeb, goştê mange û gayî, pehtî*	75 g (2 1/2 ons (oz))	4.9
Gurçik (Goştê mangeyê, goştê golikê, goştê berazan), pehtî	75 g (2 1/2 ons (oz))	2.3-4.4
<i>Masî û xwarekên deryayî</i>		
Heştling (Octopus), pehtî	75 g (2 1/2 ons (oz))	7.2
Guwêçmasî (sedef), pehtî	75 g (2 1/2 ons (oz))	3.3-9.0



Xwarekên deryayî (Canberî (Meygo), Sedef, Kevjal), pehtî	75 g (2 1/2 ons (oz))	0.6-2.2
Sardîn, konservbûyî	75 g (2 1/2 ons (oz))	1.7-2.2
Guwêçkmasiyên du kefî yên gilover, konservbûyî	75 g (2 1/2 ons (oz))	2.0
Masî (masiya xalxalî, masiya keşîne (deqsor), masiya 'bass'), pehtî	75 g (2 1/2 ons (oz))	1.4-1.7
Tuna masiyê, sivik, konservbûyî bi avê	75 g (2 1/2 ons (oz))	1.2
<i>Dewsgirên goşt</i>		
Tofu, pehtî	150 g (3/4 fincan)	2.4-8.0
Soya, gihîştî, pehtî	175 mL (3/4 fincan)	6.5
Nîsk, pehtî	175 mL (3/4 fincan)	4.1-4.9
Fasolî (sipî, sor, navy, pinto, reş, roman/cranberry, adzuki), pehtî	175 mL (3/4 fincan)	2.6-4.9
Dendika kundirê an kundir, birajtî	60 mL (1/4 fincan)	1.4-4.7
Cûreyên dexl û danan (nok/garbanzo, çavbilbilî, lepe (split)), pehtî	175 mL (3/4 fincan)	1.9-3.5
Tempeh / berhemên havênbûyî yên soyayê, pehtî	150 g (3/4 fincan)	3.2
Bêyî goştê sor (sosîs, mirîşk, meatballs, goştê masî (file)), pehtî	75 g (2.5 ons (oz))	1.5-2.8
Fasoliya pehtî, konservbûyî	175 mL (3/4 fincan)	2.2
Çerez (badema hindî, badema darî, findeq, makadamiya, kakilê fistiqê), bêyî post	60 mL (1/4 fincan)	1.3-2.2
Hêkê mirîşkan, pehtî	2 hebên mezin	1.2-1.8
Dendika kunciyê, birajtî	15 mL (1 kevçî)	1.4
Bêyî goştê sor, parîkên navrojê	75 g (2.5 ons (oz))	1.4
Hummus	60 mL (1/4 fincan)	1.5
Nivîşka badema darî	30 mL (2 kevçî)	1.1



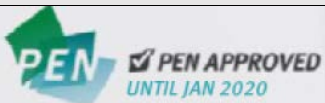
<i>Têvel</i>		
Şîreya reş	15 mL (1 kevçî)	3.6
Şîrika cehî (Yeast extract spread) (marmite or vegemite)	30 mL (2 kevçî)	1.5

\*Jinên ducanî divê xwarina kezebê bo carekê di hefteyê da sînordar bikin.

Çavkanî: "Fayla xwarekên zengîn ên Kanadayê 2015"

[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-eng.php)

[Roja liberdestbûnê, Hezîrana 2016].



*Ev daxuyanî di babetên jêrê da hatiye belavkirin:*

©2014 pisporên Kanadayê; renga bi awayê giştî jinûve were berhemanîn. Tenê jibo bikaranîna ne-ticarî.