

**ብዛዕባ ልምድታት ኣመጋግባ
ዝምልከት ዝያዳ ሓበሬታ
ርንቡ**

www.1177.se/Kronoberg/Tema/Halsa

[www.livsmedelsverket.se/
matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor](http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor)

ምግብ.

እትበልዕዎ ምግብ፡ ንኩነታት ጥዕናኹምን ኣስናንኩምን ይጸሉ እዩ። ጥዕይ ሚዛን ሰብነትን ንኣካልኩም ንዘድሊ መኣዛታት ዝህብ ጥዕይ ልምድታት ኣመጋግባን ከምዝህልወኩም ብምግባር፡ ንጊይ ዓይነት ሕማም ሽኩር፡ ንመትኒ-ልባዊ ሕማማት፡ ካልእ መንሸርታትን ሕማቕ ኩነታት ጥዕና ኣስናንን ንኸትከላኹሉ ክሕግዘኩም ይኽእል። እቲ ዘለኩም ልምድታት ኣመጋግባ፡ ንኣካባብን ክሊማን ድማ ይጸሉ እዩ።



ጽቡቕ ምጅማር

ጥዕይ ቊርሲ ምምጋብ፡ መዓልትኹም ጽቡቕ ከምእትጅምሩ ይገብር፤ ነታ ሓዳስ መዓልቲ ዘድሊ ጸዓት ድማ ንኣካልኩም ይህብ። ኣብ መዓልቲ ብስሩዕ ብቐጻሊ ምምጋብ፡ ንዓኹም ዝጠቕም እዩ። ብዙሓት ሰባት፡ መጠን ሽኩር ዶምም ዝቀያየረሉ ግዜ ከምዝውሕድ ይገብር፤ ብገምጋም ኣብ ነፍስወከፍ ሰለስተ ሰዓታት ብስሩዕ ምስዝምገቡ ድማ ውሑድ ናይ ምጥማይ ስምዒት ይህልዎም። ስሩዕ ልምድታት ኣመጋግባ፡ ነቲ ኣብ ዕዳጋ እትሸምትዎ ምግብኹም ኣብ ምውጣንን ፈሊጥኩም ምርጫ ምግብታት ንኸትገብሩን የቐልለልኩም።

ኣስቤዛ ምግብ ብምጥቓም ምሉእ ምግብ ምድላው፡ ንብዙሓት ሰባት ብግብሪ ዝለማመድዎ ነገር እኳ እንተኾነ፡ ኩሉ ሰብ ግን ኸመይ ከምዝኸሸን ዝፈልጥ ኣይኮነን። ምኽሻን ምግብ ክትጅምሩ ምስእትደልዩ፡ መባእታዊ መጽሓፍ ምድላው-ምግብ ወይ ንሰሙን ዝኸውን ሳንጣታት ዝመልኤ ኣስቤዛ ምግብን ኣገባብ ኣሰራርሓ ምግብን ምህላው፡ ዓቢ ሓገዝ ክኾነኩም ይኽእል እዩ። ድኻናት፡ እተዳለወ ምግብ ይሕዛ እየን።

ጠቓሚ መባእታዊ መጽሓፍ ምድላው-ምግብ
 Vår kokbok, COOP provkök, Nordstedts förlag
 Rutiga kokboken, Ica bokförlag
 Portionen under tian : bra mat för dig, din plånbok och planeten, Hanna Olvenmark

ኣሕምልቲ፡ ፍረታትን ጉምጠጥን (ቤሪን)

ኣብ ነፍስወከፍ እንምገቦ ምግብ፡ ንኣሕምልቲ፡ ፍረታትን ጉምጠጥን ምውሳኽ፡ ነቲ ምግብ ሕብራዊ፡ ንጥዕና ዝሰማማዕን ጥዕና ዝህብን ይገብር። እቲ ሕብርታት፡ ኣብ ኣካልና ናይ ምክልኻል ጽልዎ ዝህብ ካብ ምምራዝ ዝከላኸል ተፈጥሮኣዊ ንጥረ-ነገራት ዝሓዘ ስለዝኾነ፡ እተፈላለዩ ሕብርታት ዘለዎ ፍረታት፡ ጉምጠጥን ኣሕምልትን ተመገቡ። መዓልታዊ፡ 500 ግራማት ፍረታት፡ ጉምጠጥን ኣሕምልትን ምብላዕ፡ ጥዕይ ሚዛን ከምዝህልወኩም ኸገብር ይኽእል።

እቲ ኣብ ፍረታት/ጉምጠጥን ኣሕምልትን ዝርከብ ጽሕጓ፡ እቲ ካብ ምምራዝ ዝከላኸል ንጥረ-ነገራት፡ ቪታሚናትን ማዕድናትን፡ ከምዚ ዝስዕብ ምዃኑ ትፈልጡዎ። ...

- ♥ ኣብ መጠን ሽኩር ዶም እውታዊ ጽልዎ ኣለዎ፤
- ♥ ንስብሒ ደም የጉድል፤
- ♥ ጸቕጢ ደም የጉድል፤
- ♥ ኣብ መዓንጣ ኣብ ዘሎ ባክተርያዊ ብቐሊ እውታዊ ጽልዎ ኣለዎዎ፤
- ♥ ንዓቕሚ ምክልኻል ሕማም የሓይል፤

ንኣሕምልቲ፡ ፍረታትን ጉምጠጥን ከምቲ ዘለዎ ምምጋብ ጥራይ ዘይኮነስ፡ ከሺንኩም ክትጥቀሙሉ ትኽእሉ ኢኹም። ቅለውዎ፡ ብማይ ኣብስልዎ፡ ኣብ ፎርኖ ሰንክትዎ፡ ብሓዊ ጥበስዎን ባርበኩ ግበርዎን። ዝበረደ ኣትክልቲ ልክዕ ከም ሓድሽ ኣትክልቲ እዩ። ብኹሉ ኣገባባት ሓድሽ ዓይነት ፈትኑ።

ን500 ግ ፍረታት/ጉምጠጥ ከምኡውን ኣሕምልቲ ብኸመይ ትምገቡ

3 ፍረታት፡ ን2 ግዜ ዝውሰድ ኣሕምልቲ፡
 200 ሚሊ ጉምጠጥ = 1 ፍሩታ
 ን1 ግዜ ዝውሰድ ኣሕምልቲ = 1 ናይ ምሉእ ኢድ ዓቕን

ናይ ኣሕምልቲ ምግብ ወይ ንብዙሕ ኣሕምልቲ፡ ፍረታት፡ ጉምጠጥን ዘይተመስርሐ እኸልን ዝሓዘ እተወሃሃይ ምግብ፡ ኣብ ኣከባብን ክሊማን (CO₂e) ትሓት ጽልዎ ኣለዎ።



ንብዝሒ ዓቕን ስጋ ብኸመይ ተተድሉ
 ነቲ ኣብ ሰሙን እትምገብዎ ገለ ናይ ስጋ መኣድታት፡
 ከም ኣማራጺ ብኣሕምልቲ ተክእዎ። ብእተመትረ
 መኣድታት ስጋ ከምኡውን ብጸብሒ ባልዶንጓ፡
 ብርስን፡ ኣሕምልትን ናይ ሱር ኣሕምልትን
 ኣመቅርዎ።

ዓሳ

ኣሪንጋ፣ ስገምሪ፣ ሳርዲን፣ ሳልሞን ወይ ድርዓዊ ዓሳ ኣብ ልዕሊ ምግቢ ብምንስናስ ፈቲንኩም ትፈልጡዎ።

ንኣብነት ዝበሰለ ዓሳ ምስ ጸብሒ እንቐቐሉ፡ ብሓዊ ዝተጠብሰ ዓሳ ምስ ዝሓልፈ ጸብሒ፡ እተጠብሰ ቅላጥ ዓሳ፡ ሰላጣ ድርዓዊ ዓሳ፡ እተቐለወ ዓሳ ምስ ኣሕምልትን ኑድል ዝዓይነቱ ፓስታን ገይርካ ንዓሳን ድርዓዊ ዓሳን እተዳልውሉ ብዙሕ መገድታት ኣሎ - ንሱሺኽ ዘይትፍትን።

ዓሳን ድርዓዊ ዓሳን፡ ብቪታሚን ዲ ከምኡውን ማዕድናት ኣዮዲንን ሰለንዩምን ሃብታም እዩ። ከም ሳልሞን፡ ኣሪንጋን ስገምቲን ዝኣመሰል ዘይታዊ ዓሳ፡ ካብ ሓደጋ መትነ-ልባዊ ሕማማት ንዝገድል DHA፡ ፍሉይ ኦሜጋ-3 ፋቲ ኣሲድ ዝሓዘ እዩ።

ኣብ ሰሙን ካብ 2-3 ግዜ፡ ዓሳን ድርዓዊ ዓሳን ከም ቀንዲ ስሩዕ ምግቢ ክትምገቡ ብዝተኸለለኩም ጽዕጽ። ሓበሬታ (ማርካ) MSC፡ ዓሳ ብውጽኢታዊ ኣገባብ ከምእተገፈ ከምኡውን ንዕብዮትን ስራሕን ሓንገውል ድማ ጽቡቕ ከምዝኾነ ዘርኢ እዩ።

ናይ ጥዑም ማይ ዓሳን ካብ ባልቲካዊ ባሕሪ እተገፈ ዓሳን፡ ልዑል ዝመጠኑ ኣከባብያዊ መርዝታት ክሕዝ ይኸእል እዩ። መርብብ-ሓበሬታ ሃገራዊ ወኪል ምግቢ ስዊድን (Swedish National Food Agency)፡ ዝተፈላለዩ ዓይነታት ዓሳ ንክንደይ ግዜ ክትምገቡ ከምእትኸእሉ ምኽሪ ዝህብ እዩ። www.slv.se

ስጋን እተመስርሐ ስጋን

ስጋ፡ ብዙሕ መኣዛታት ዝሓዘ ክኸውን ከሎ፡ ብፍሉይ ድማ ኣብ ናይ ጥንሲ ዕድመ ንዝርከባ ደቀኣንስትዮ፡ በጽሕታትን ቆልዑን ቀንዲ ምንጨ ሓጺን እዩ።

ሓያለ ዝዓቕኑ እተኸሸነ ቀይሕ ስጋን ፍርያት እተመስርሐ ስጋን ኣብ ነፍስወከፍ ሰሙን ምምጋብ፡ ንሓደጋ ገለ ዓይነታት መንሸሮ ከምኡውን ንሓደጋ መትነ-ልባዊ ሕማማት የዐቢ እዩ። ቀይሕ ስጋ፡ ካብ ኣሓ፡ ሓሰማ፡ ገንሸልን እንሰሳ ኣራዊትን እተረኸበ ማለት እዩ። ሃገራዊ ወኪል ምግቢ ስዊድን ከምኡውን ማዕከን መጽናዕቲ መንሸሮ ዓለም (World Cancer Research Fund)፡ ኣብ ሰሙን ካብ 500 ግራም ንላዕሊ ቀይሕ ስጋ ዘይምምጋብ ከምኡውን እቲ እተመስረሐ ስጋ ድማ ኣብ መኣዱ ውሑድ ክኸውን ከምዝግብኦምን፡ ለበዋ ኣቕሪቦም።

እቲ ቅነዕ ዓቕን ብገምጋም ከባቢ 3/4 ከብዲ ኢድኩም እዩ። መፍረ ስጋ፡ ኣብ ኣከባብን ክለማን ዓቢ ጽልዋ ኣለዎ። ብዙሓት ሃገራት - ሸሕ እኳ ኣብ ስዊድን ኣይኹን - ብዙሕ ጸረ-ነፍሳት፡ ንእንሰሳታት ንምዕባይ ይጥቀማ እዮን። መፍረ-ስጋ ድማ እወታዊ ኣከባብያዊ ጽልዋ ክህልዎ ይኸእል እዩ። ሳዕሪ ማእረርቲ እንሰሳታት፡ ንቦታታት መጋሃጫ ክፉት ንኸኸውን፡ ሰለዚ ድማ ብዝሓነት ስነ-ህይወት ከምዝህሉ ንኸኸውን ይሕግዙ እዮም። ስጋን እተመስረሐ ስጋን ክትመርጹ እንከለኹምን፡ ብዛዕባ ገዛእ-ርእሲኹምን ኣከባብን ሕሰቡ።

ስብሐ



እተፈላለዩ ዓይነታት ስብሐ – ዝጅብጅቦ (saturated)፣ ዝይጅብጅቦ (unsaturated) ከምኡውን ብብዝሒ ዝጅብጅቦ (polyunsaturated) – ኣብ ኣካልና እተፈላለዩ ስርሓት ኣለዎ፣ ኣብ እትምገብዎ ምግብ ዘሎ ስብሐ ካብ እተፈላለዩ ጉጅለታት ምግብ ከኸውን ጽቡቕ እዩ። ኣብነታት እተፈላለዩ ክፍልታት ስብሐ ዘለዎም ምግብታት፣ ዘይታዊ ዓሳ፣ ካብ ዝበሰለ

ፍረ ዝወጽእ ዘይቲ፣ ዘይቲ ኣውሊዕ፣ ፍረታት፣ ለውዚ፣ ካዕካዕን ውጽኢታት ጸባን እዮም። ሙብዛሕቱቲ እትምገብዎ ስብሐ፣ ካብ ኣትክልቲ ዝመጽእ እንተኾይኑ፣ ንጥዕናኹም ጽቡቕ እዩ።

ስብሐ፣ ኣካልኩም ብስብሐ ንዝሓቁ ቪታሚናት ኤ፣ ዲ፣ ኢ ከምኡውን ኬ ንኸወስድ ከምኡውን ንዋህዮታት ንምህናጽን ንምጽጋንን ከምኡውን ሆርሞናት ንምፍራይን ይሕግዝ።

ስብሐ፣ ኣብ ምኽሻን ምግብ ንጣዕሚቲ ምግብ ዝስከም ኣገዳሲ ባእታ እዩ። እኹል ዓቕን ክንወስድ ዝበለጸ እዩ። ብዙሕ ዝዓቕኑ ስብሐ ድማ ንጣዕሚቲ ምግብ ዝውስኽ ኣይኮነን። ኣብ ምግብ ዝርከብ ስብሐ፣ ስምዒት ጽጋብ ከምዝህልዎኩም ይገብር፣ ንስምዒት ጥምየት ድማ የገድል።

ስብሐ፣ ብዙሕ ካሎሪ ኣለዎ። ሸሕ እኳ ንኹሉ ዓይነት ዘካተተ ምግብ እንተተመገብኩም፣ እቲ እትወስድዎ ካሎሪ ኣዝዩ ልዑል እንተኾይኑ፣ ሚዛን ንከተገድሉ ከቢድ ክኸውን ይኸእል እዩ።

እቲ ኣብ ዘይታዊ ዓሳን ካብ ዝበሰለ ፍረ ዝወጽእ ዘይትን ዝርከብኦም 3-4 ፋቲ ኣሲድ፣ ንህይወት ኣገዳሲ እዩ። ኣካል፣ ነዚ ባዕሉ ከፍርዮ ኣይክእልን እዩ፣ ስለዚ፣ ብመገዲ ምግብ ወይ ካልእ ተወሳኺ መሓዛዊ ምግብ ክውሰድ ይግባእ።



ዘይተመስርሐ እኸልታት

ዘይተመስርሐ እኸልታት፣ ኩሉ ክፋላት ኣኸሊ ማለት – ኣነኹ-ዘርኢ (endosperm)፣ ብቑህሊ (germ) ከምኡውን ገፊል (bran) - ዘለዎ ማለት እዩ። እዚ፣ ምሉእ ትሕዝቶ እኸሊ ወይ እተደቑሰ ወይ እተጣሕነ ኣኸሊ ከኸውን ይኸእል እዩ። ዘይተመስርሐ ፍርያት እኸሊ፣ ብዙሕ መሓዛዊ ጽሕጊ ዝሕዝ ኮይኑ፣ ብሓጺን፣ ፖታስዩም፣ ማግኒዚየም፣ ፎሊክ ኣሲድን

ከም ቪታሚን ኢ ከምኡውን ፈኖል ዝኣመሰሉ ንምምራዝ ዝከላኸል ንጥረ-ነገራትን ሃብታም እዩ። ኣብነታት ናይቲ ን

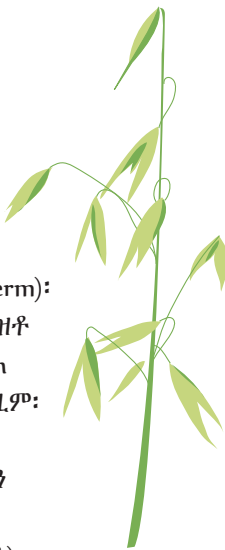
ልዕሊ 70% ዘይተመስርሐ ኣኸሊ ዝሓዘ ፍርያት፣ ደረቕ ሕብስቲ (ክሪስፕብሪይድ)፣ ገዓት፣ ፍረ ስርናይን ቡናዊ ሩዝን እዩ። ብዝተኸእለ መጠን፣ ልዑል ትሕዝቶ ዘይተመስርሐ እኸሊ ዝሓዘ ምግብ ምረጹ።

ጨው

ኣዮዲን ዘለዎ ጨው፣ ኣገዳሲ ምንጪ ኣዮዲን ኮይኑ፣ ምግብ ንምሕቓቕን ኣካል ንምህናጽን (ሜታቦላዊነት) ኣድላዩ እዩ። ኣዮዲን፣ ኣብ ዕጽዋታዊ ጨው፣ ናይ ቅርፍቲ ጨውን ደረቕ ጨውን ከይህሉ ይኸእል እዩ። ኣዮዲን ዘለዎ ጨው ምጥቃም ኣገዳሲ እዩ። ብሓፈሻዊ፣ ካብቲ ዝግብኣና ንላዕሊ ዕጽፊ ጨው ንምገብ ኢና። ካብቲ እንምገብ ኩሉ ጨው፣ 60-70%፣ ከም እተመስርሐ ፍርያት ስጋ፣ ጅብና፣ እኸልታት፣ ሕብስቲ፣ መሓዛዊ ስብሕን ስሩዕ ምግብን ዝኣመሰሉ ድሉው ምግብ ዝመጸ እዩ። ውሑድ ጨው ዘለዎ ምግብ ምምጋብ ጽቡቕ እዩ። ምግብ ኸትሸምቱ ከለኹ፣ ክንደይ ዓቕን ጨው ከምዘለዎ ንዝርኢ ሓበሬታ ተዓዘቡ።

ዝስተ ነገር

ማይ፣ ኣብ ኩሉ ምግብታትን ኣብ እንጸምሓሉ ግዜን እንስትዮ ብሉጽ ዝስተ ነገር እዩ። ቡንን ሻህን፣ ንምምራዝ ዝከላኸል ንጥረ-ነገራት ኣለዎ፣ ምሉእ ጽልዎ ድማ ኣለዎ፣ ሓንቲ/ ውሑድ ኩባዩ ንመዓልቲ ምስታይ ጽቡቕ እዩ። ምቑር መስተ፣ ልስሉስ መስተ፣ ትሑት ኣልኮል ዘለዎ መስተ፣ ስብቆ ሮስሂብን ምቑር ርግኣን፣ ኣብ ሓደ ብኬሪ ብገምጋም 8 ማንካ ሸኮር (200 ሚሊ) ኣለዎ።





ጣዕሞት

ጣዕሞት ኣብ እትበልጹሉ እዋን፡ ኮፍ ንኸትብሉ፡ ንኸትዘናግዑ ከምኡውን ንተንቀሳቓሲት ተሌፎንኩምን ታብላትኩምን ኣርሒቕኩም እተቐምጥሉ ግዜ ይሃልኹም። ተሃዊኹም እንከለኹም ወይ ኣብ ተሌፎን፡ ታብላት፡ ኮምፕዩተር ወይ ተለቪዥን ኣተኩርኩም እንከለኹም ምግብ ምብላዕ፡ እንታይ - ከንደይ ዓቕን - ትበልዑ ከምዘለኹም ኩሉ ግዜ ኣይትፈልጡን ኢኹም። እትምገብሉ ግዜ ውጥን ምውጻእን ኣብ መንጎ እትበልጹሉ ጣዕሞትን፡ ሓፈሻዊ ጣዕሞት ንኸይትበልዑ ንኸተወግዱ ወይ ኣብ ዝቐጽል ቀንዲ ምግብ ድማ እቲ ቕኑዕ ዓቕን ከምእትምገቡ ኸገብር ይኸእል እዩ። እቲ እትምገብዎ ዓቕን ምግብ፡ ኣብቲ ዘድልዩኩም ዓቕን ጸዓት/ካሎሪ ዝምርኮስ እዩ፤ ኣብ ጣዕሞት50-200 ኪሎካሎሪ፡ ንመብዛሕቱ ሰብ ብገምጋም እኹል እዩ። ሸኮር፡ ንኣስናንኩም ይኹን ንኣካላትኩም ጽቡቕ ከምዘይኮነ ዘክሩ። ውሑድ ዓቕን ይልብ። ምቁር ሕብስቲ፡ ጀላቶን ምቁር መስተን፡ ንዘሎና ጥሜት ዘየወግብ ብዙሕ ሸኮር ይህበና፡ እሞ ኸእ 'ካሎሪ ዘይብሉ' (መኣዛዊ ጥቕሚ ዘይብሉ ካሎሪ) እዩ።

ኣብ መዓልቲ ዝብላዕ ስሩዕ ምግብታትን ጣዕሞትን፡ ናይ ምግብ ግዜ እዩ። ኮፍ ንኸትብሉ፡ ንተሌፎንኩም ኣርሒቕኩም ንኸተቐምጥዎን ኣብ ምግብን ከባቢኹምን ንኸተተኩርን ግዜ ሃቡ። ብእተቐረበልኩም ምግብ ተፈሰሁን ሓድሽ ጣዕሚ እንተልዩ ድማ ርኣዩን።

እቲ እትመርጽዎ ጣዕሞት፡ ኣብ ጥዕናኹም ኣገዳሲ እዩ!

50 ኪሎካሎሪ
ብእተፈለለዩ መገድታት

200 ኪሎካሎሪ
ብእተፈለለዩ መገድታት

1 ፍሩታ ወይ 200 ሚሊ ጉምጠጥ	1 ኣብ ልዕሊኡ እተነሰነሰሉ ፈኩስ እምበቲ፡ ከምኡውን ኣትክልቲ፡ 1 ፍሩታ
1 ድሩቕ ሕብስቲ ምስ ሓድሽ ጅብና፡ ኣብ ልዕሊኡ እተነሰነሰሉ 2 ድሩቕ ሕብስቲ ከምኡውን ኣትክልቲ	ኣትክልቲ፡ 100 ሚሊ ርግኡ፡ 1 ፍሩታ
100 ሚሊ ርግኡ	200 ሚሊ ርግኡ፡ 150 ሚሊ ጥረታት
1 ንእሽተይ እንቋቋሖ	1 ንእሽተይ ሆትዶግ ምስ ሕብስቲ
1 ቸኮላታ ዝመልኤ ብሸኮቲ	½ ካብ ክዮስክ/ካፊተርያ እተረኸበ ዶልቪ (ማሬን)
2 'Marie' ዝብሃል ዓይነት ብሸኮቲ	100 ሚሊ ጀላቶ
10 ግራም ቸኮላታ	50 ግራም ምቁር ምግብ

ካሎሪ ጥራይ እምበር መኣዛዊ ትሕዝቶ ዘይህቡ መግብታት ኣየኖት እዮም፤ ንጥሜትኩም ብዝበለጸ ዘዕገቡ ምግብ ኣየኖት እዮም።

