

ለጤናማ የኑሮ ዘዴ ጠቃሚ ምክር

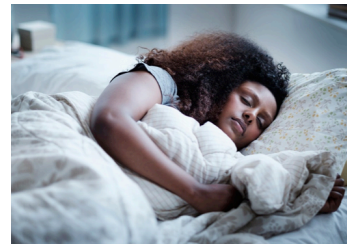
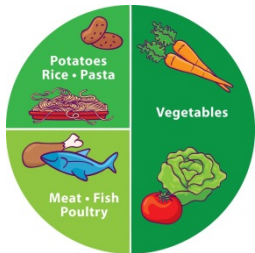
ምግብ: ከአምስቱ የምግብ ቡድኖች ውስጥ የተለያዩ ምግቦችን ይመገቡ- አታክልት፡ ፍራፍሬ፡ ጥራጥሬ፡ ፕሮቲን ያላቸው ምግቦች እና ከወተት የሚገኙ ምግቦች። ግማሹን የምግብ ሳህንን በአታክልት ለመሙላት ይሞክሩ። በሚያመች ሁሉ ጥራጥሬ ሙብላትን ይምረጡ። እንደ ስጋ፡ ዶር፡ የዓሳ ዓይነቶች፡ ባቄላ፡ ቶፋ፡ ለውዝና ፍሬዎችን የመሳሰሉ ፕሮቲን ያላቸውን የተለያዩ ምግቦች ይብሉ። አነስተኛ ጮማነት ያላቸውንና ጮማ የሌላቸውን የወተት ምግቦችን ይምረጡ። የቶሎ ቶሎ ምግቦችን (fast food) ፣ ለጤንነት ጎጂ የሆኑ መቅሰሶችን እንዲሁም ከመጠን በላይ የሆነ ስኳርን ያስወግዱ።

መጠጥ: በየቀኑ ቢያንስ ቢያንስ 8 ብርጭቆ ውሃ ይጠጡ። ቡናና ሻይ ውስጥ የሚገኙ አነቃቂ ንጥረ ነገሮች ያላቸውን መጠጦች ወይም የአልኮሆል መጠጦች (caffeine or alcohol) በብዛት ከመጠጣት ተቆጠቡ። ሶዳ (Soda) ምግባቶች ብዙ ስኳር ስላላቸው አንዳንዴ ብቻ ይጠጡ።

የሰውነት እንቅስቃሴ: ቢያንስ ቢያንስ በቀን 30 ደቂቃዎች፡ በሳምንት ደግሞ 5 ቀናት የሰውነት እንቅስቃሴ ያድርጉ።

እንቅልፍ: በየቀኑ ቢያንስ ቢያንስ የ8 ሰዓት እንቅልፍ ለማግኘት ሞክሩ።

አስወግዱ: ሲጃራ ማጨስ፡ ቶባኮ ማግኘት፡ ቢቴል ለውዝ (betel nut) መጠቀም



የደም ብዛት (high blood pressure) ካለቦ: የሚወስዱትን የጨው ብዛት ወስኑ። በምግብ ላይ ተጨማሪ ጨው አትነስጉ። የተዘጋጀ ምግብ ሲገዙ ብዙ ጨው የሌለበትን ይምረጡ። ሲጃራ ማጨስ፡ ጭንቀትና አስፈላጊ የሰውነት እንቅስቃሴ አለማድረግ ከፍተኛ የደም ብዛት በሽታ የማስከተል ድርሻ አላቸው። በሐኪም በተሰጠት መመሪያ መሰረት የደም ብዛት መድሃኒትዎን ይውሰዱ።

የከፍተኛ የኮሎስትሮል (high cholesterol) ችግር ካለቦት: ከሚበሉት ምግብ ውስጥ ጮማ ያለውን ቀነሱ። ጮማ ያለውን የአሳማና የበሬ ወይም የበግ ስጋ ሙብላትን አስወግደው። ጤናማ የሆነ ጮማ የሌለውን የዶር ስጋ፡ ዓሳ የመሳሰሉትን ምግቦች ይምረጡ። ዝቅተኛ የጮማ ይዘት ያላቸውን ፈጽሞ ጮማነት የሌላቸውን ወተትና ከወተት የተሰሩ ምግቦችን ይምረጡ። መደበኛ የሰውነት እንቅስቃሴ ማድረግ በጣም አስፈላጊ ነው። በሐኪም በተሰጠት መመሪያ መሰረት የተሰጠትን መድሃኒት ይውሰዱ።

የደም ማነስ ካለቦ: አይረን (iron) ያለበት ስጋ፡ ዶር ፣ ዓሳ፡ ባቄላ፡ አረንጓዴ ቅጠላቅጠል እንደ ስፒናች፡ እንደ ዘቢብና ደረቅ አፕሪኮት (apricots) የመሳሰሉ ደረቅ ፍራፍሬዎች፡ አይረን (iron) ያላቸው እህሎች፡ ዳቦ፡ ፓስታ መመገብ ። ሐኪም ካዘዙት አይረን ያላቸውን አጋዥ መድሃኒቶች ይውሰዱ።

ድርቀት ካለቦት: ከፍተኛ ፋይበር (fiber) ያላቸውን ምግቦች እንደ ለጋ ፍራፍሬዎችና አታክልቶች፡ ስንዴ ያለባቸው ምግቦች፡ ባቄላ፡ አተር፡ ለውዝ፡ ፍራፍሬዎችን በመጨመር ሙብላት። በየቀኑ ቢያንስ ቢያንስ 8 ብርጭቆ ውሃ መጠጣት። በተለይ የሆድ አካባቢን የሚያንቀሳቅስ የሰውነት እንቅስቃሴ በተጨማሪ ማዘውተር በጣም አስፈላጊ ነው። ደረቅ ኮከ የመሰለ ፍራፍሬ ወይም የኮከ ጭማቂ መጠጣት፡ በቀላሉ መድሃኒት ቤት ውስጥ የሚገኝ የፋይበር ድጋፍ የሚሰጥ መድሃኒት መውሰድ።