

ዜጫታት ጥዕና ዝመልኦ ሂወት

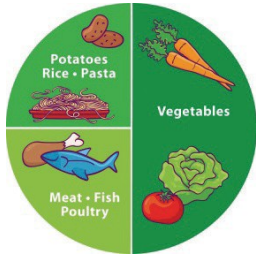
መግቢ: ካብብን ሓሙሽተ ዓይነታት መግቢ : ኣታኽልቲ፡ ፍሩታታት፡ ጥረምረ፡ ፕሮቲን ዘለዎም መግቢታት ከምኡውን ጸባን ካብ ጸባ ዝርከቡ ነገራትን ብልዑ። ነቲ ትበልፅሎ ሻሓኒ ፍርቂ ፍርቂ ኣታኽልቲ ምልእዎ። ዝከእል እንተኾይኑ፡ ሙሉእ ብሙሉእ ብጥረምረ ዝተሰርሐ መግቢታት ንምብላዕ ፈትኑ። ከም ስጋ፡ ዶርሆ፡ ዓሳታት ባሕሪ፡ ዓተር፡ ቶፋ፡ ዘርእታት ኦቾሎን፡ ፍሩታታት ዝኣመሰሉ፡ ዝተፈለለዩ ዓይነት ፕሮቲን ዘለዎም መግቢታት ብልዑ። ስብሒ ወይ ቅብኢ ዘይብሉ ወይ ድማ ውሑድ ቅብኢ ዘለዎ መግቢታት ምረጹ። ብህጹጽ ዝሰርሐ መግቢታትን ብዙሕ ሽኳር ዘለዎም ጠዓሞትን ኣወግዱ።

ፈሳሲ: እንተውሓደ ኣብ ውሽጢ ሓደ መዓልቲ ክሳብ 8 ኩባያ ማይ ስተዩ ። ብዙሕ ካፊን ካብ ዘለዎም ቡንን ሻሂን፡ መስተ ካብ ምስታይን ተቆጠቡ። ሶዳን ጽሚቕን ብዙሕ ሽኳር ስለ ዘለዎን ሓደ ሓደ እዋን ጥራሕ ስተዩ።

ምንቅስቃስ ኣካል : እንተውሓደ ቡብመዓልቲ ን30 ደቓይቕ ምንቅስቃስ ኣካል ግበሩ።

ድቃስ: እንተውሓደ ኣብ ለይቲ ን8 ሰዓታት ደቅሱ።

ኪውገድ ዝግብኦ: ሲጋራ ምትካኽ፡ ምሕያኽ ትምባኽ : ጫት (betel nut) ዝኣመሰሉ ኣወግዱ።



ብዝሒ ደም እንተለኩም: ትወስድዎ ጨው ኣጉድሉ፡ ኣብ መግብኹም ተወሳኺ ጨው ካብ ምውሳኽ ተቆጠቡ። ዕሹግ መግቢ ኪትገዝኡ ከለኹም ውሑድ ጨው ዘለዎ ምረጹ። ምትካኽ ሲጋራ፡ ጭንቀትን ብቑዕ ዝኾነ ምንቅስቃስ ኣካል ዘይምግባር ብዚሒ ደምኩም ከምዝውስኽ ይገብር። ብሓኪምኩም እንተተኣዘዘልኩም ኣፋውስኩም ብጉብእ ተኸታተሉ።

ሕማም ሽኩርታ እንተለኩም: ኣብቲ ትወስዱዎ ሽኩር ዓቕን ግበሩ። ሶዳን ጽሚቕን ካብ ምስታይ ተቆጠቡ። ስታርቸ ኣለዎም ካብ ዝብሃሉ ከም ባሕር፡ ሩዝ፡ ፓስታ፡ ድንሽ ዝኣመሰሉ መግቢታት ተቆጠቡ። ኩሉዞም ዝጠቐስናዮም መግቢታት ነቲ ኣብ ደምኩም ዘሎ ሽኩር የጋድድዎ እዮም። ጸዕዳ ሩዝ ካብ ምብላዕ፡ ቡናዊ ዝኾነ ሩዝ ምብላዕ ይበልጽ። ሙሉእ ብሙሉእ ስርናይ ዝኾነ ባሕር ምብላዕ፡ ካብ ጸዕዳ ባሕርን ፊናን፡ ቡናዊ ሕብሪ ዘለዎም ባሕርን ፊናን ምረጹ። ካብቲ ልሙድ ዓይነት ፓስታ፡ ስርናይ ጥራይ ዘለዎ ባሕር ምረጹ። ኣስናንኩምን ኣዲንትኹምን ብዝምልከት እንተውሓደ ኣብ ዓመት ሓንሳብ ሓኪም ክትራኡ ፈትኑ። ኣብ ውሽጢ እግርኹም ዘይሓዊ ቁስሊ እንተለኩም ኣረጋግጹ። ኣብ ደምኩም ዘሎ ዓቕን ሽኩር ቡብግዚኡ ብምዕቃን ኪትፈልጡ ፈትኑ። ብሓኪም ዝተኣዘዘልኩም ኣፋውስ ብግቡእ ውሱዱ።

ሓፍ ዝበለ ኮሎስትሮል እንድሕር ኣለኩም: ኣብ መግብኹም ንዘሎ ስብሒ ወይ ቅብኢ መጠን ግበሩ። ስብሒ ዘለዎ ስጋ ስጋ ሓሰማ ካብ ምብላዕ ሃናጹ ዝኾነ ስጋ ብፅራይ ወይ ስጋ ቡጊዕ፡ ስጋ ዶርሆ፡ ዓሳ ምብላዕ ምረጹ። ትሑት ስብሒ ዘለዎ መግቢ ወይ ዓይነት ጸባ ምረጹ። ዝተጠብሰ መግቢ ውይ ድማ ቅብኢ ዘለዎ ምግቢ ኣይትብልዑ። ቀጻሊ ምንቅስቃስ ኣካል ምግባር ድማ ኣገዳስነት ኣለዎ። ብሓኪም ዝተኣዘዘልኩም ፈውሲ እንተሉ፡ ከምቲ ሓኪም ዝኣዘዘ፡ ብግቡእ ውሱዱ።

ዋሕዲ ደም እንተለኩም: ኣይረን (iron): ስጋ፡ ዶርሆ፡ ካብ ባሕሪ ዝርከብ መግቢታት፡ ዓተር፡ ዓይነዓተር፡ ባልደንን ዝኣመሰሉን፡ ከም ስፕናቸ ዝኣመሰሉ ጽለምቲ ቆጽለመጽልን ዝኣመሰሉ ኣታኽልትን፡ንቕጽ ዘቢብን ኣፕሪኮትን (apricots): ብዙ ኣይረን (iron) ዘለዎም ሲሪያልስ (cereals): ባሕርን ፓስታን ተመገቡ። ብሓኪም እንድሕር ተኣዘዘልኩም፡ ናይ ኣይረን መተካእታታት (iron supplements) ውሱዱ።

ድርቀት እንተለኩም: ብዙሕ ፋይበር (fiber) ዘለዎ መግቢ ብልዑ። እዚ ፍሩታታት ኣታኽልትን፡ ፍራፍሬና ኣታኽልት፡ ሙሉእ ብሙሉእ ካብ ጥረምረ ዝተሰርሐ ከም ዓተር፡ ባልደንን፡ ፍረታት (HC) ዝኣመሰሉ ኣዘውትሩ። ኣብ ውሽጢ ሓደ መዓልቲ እንተውሓደ 8 ኩባያ ማይ ምስታይን ብፍላይ ድማ ከብዲ ዘንቀሳቕሶ ምንቅስቃስ ምግባር ኣገዳስነት ኣለዎ። ንቕጽ ፕሩን (prune) ን ጽሚቕ ፕሩንን ፋይበርን ውሱዱ። ካብ ሹቕ፡ ናቕድ ሓኪም ዘየድልዮ፡ መተካእታ ፋይበር ዘለዎ መግቢታትን ምግባእን በመሰረት ኣብኡ ዝጽሓፍ መምሪሒን ኪውሱድ ይከኣል።