ምረጽ ናተይ-ብያቲ

10 ምኽርታት ንዓቢ ብያቲ

ንጥዑይ ናይ ሂወት ቅዲ ዝግበር ናይ መግቢ ምርጫታት ቀሊል ክኸውን ይኽእል ከም ምጥቃም እዞም 10 ምኽርታት። ኣብዚ ዝርዝር ንዘለዉ ሓሳባት ካሎሪታትካ ንምምዕርራይ ተጠቐመሎም, ብዙሕ ግዜ ክትበልዖም ዘለካ መግብታት ንክትመርጽ, ከምኡ ድማ ውሑድ ግዜ ክትበልዖም ንዘለካ መግብታት ንምቕናስ።

1 ካሎሪታትካ ኣመዓራሪ

ክብደትካ ኣብ ምቁጽጻር ከም ናይ መጀመርያ ስጉምቲ ንስኻ ኣብ መዓልቲ ክንደይ ካሎሪታት ከም ዘድልየካ ደሊኻ ርኸብ። ብጻሕ ናብ www.ChooseMyPlate.gov ናይ ካሎሪኻ ደረጃ ንምርካብ። ኣካላዊ ንጡፍ ምኗን ካሎሪታትካ ኣብ ምምዕርራይ'ውን ይሕግዘካ።

2 ንናትካ መግቢ ኣስተማቕሮ, ግና ውሑድ ብላዕ

ንመግብኻ ክትበልዖ ከለኻ ነቲ መግቢ ሙሉእ-ብሙሉእ ከተስተማቕሮ ግዜ ውሰድ። ቀልጢፍካ ምብላዕ ወይ ወይ ከኣ ኣድህበኻ ኣብ ካልእ ከሎ ምብላዕ ኣዝዩ ብዙሕ ካሎሪታት ናብ ምብላዕ ከመርሕ ይኽእል። ኣቓልቦ ግበር ንናይ ጥሜት ከምኡ ድማ ናይ ጽጋብ ኣመታት ቅድሚ, ኣብግዜ, ከምኡ ድማ ድሕሪ መግቢ። ነዚኣቶም መዓስ ክትበልዕ ከም ዘለካን መዓስ ድማ እኹል ከም ዝበላዕካን ንምፍላጥ ተጠቐመሎም።

3 ልዕሊ-ዓቐን ዝኾኑ ክፋላት ኣወግድ

ተጠቐም ንእስ ዝበለ ብያቲ, ጭሓሎ, ከምኡ ድማ ብኬሪ። ቅድሚ ምምጋብካ ነቲ መግቢ ክፋፍሎ። ኣብ ደገ ክትበልዕ ከሎኻ, ነቲ ዝነኣሰ ዓቐን ምርጫ, ንብያትኻ ተኻፈሎ, ወይ ድማ ንክፋል ናይ መግብኻ ናብ ገዛ ውሰዶ።

4 ብዙሕ ግዜ ክብልዑ ዘለዎም መግብታት

ብላዕ ዝያዳ ኣሕምልቲ, ፍረታት, እኽሊ ምስ ሽፋኑ, ከምኡ ድማ ስብሒ-ኣልቦ ወይ 1% ጸባን ናይ ጸባ ውጽኢታትን። እዞም መግብታት እዚኣም ንጥዕና ዘድልዩኻ መኣዛታት —ንፖታሽየም, ካልሽየም, ቪታሚን ዲ, ከምኡ ድማ ፋይበር የጠቓልል። ነዚኣቶም ከም መሰረት ናይ መግብን ጠዓሞትን ግበሮም።

5 ፈረቓ ብያትኻ ፍረታትን ኣሕምልትን ግበሮ

ምረጽ ቀይሕ, ኣራንሾኒ, ከምኡ ድማ ደባን-ሓምላይ ኣሕምልትታት ከም ኮሚደረ, ምቁር ድንሽ, ከምኡ ድማ ካውሎ ፍዮሪ, ምስኡ ድማ ካልእ ኣሕምልቲ ኣብ መግብኻ። ፍረታት ወስኽ ናብ መግብኻ ከም ክፋል ቀንዲ ወይ ናይ ጎኒ ራስዮኒ ወይ ድማ ከም መጠዓዓሚ።

6 ቀይር ናብ ስብሒ-ነጻ ወይ ትሑት-ስብሒ ዘለዎ (1%) ጸባ

ንሳቶም ተመሳሳሊ ዓቐን ድምር ናይ ካልሽየምን ካልኦት ኣድለይቲ መኣዛታት መግብን ከም ምሉእ ጸባ ክህልዎም ከሎ, ግናኸ ዝወሓደ ካሎሪታትን ዝተሓተ ዝተኸዘነ ስብሕን ኣለዎም።

7 ንፈረቓ ናይ ኣእካልካ ኣእካል ምስ ሽፋኑ ግበሮ

ዝያዳ ኣእካል ምስ ሽፋን ምብላዕ, ንዝተመጻረየ ፍርያት ብፍርያት እኽሊ ምስ ሽፋኑ ተክእ—ከም ምብላዕ ካብ ናይ ስርናይ ምስ ሽፋኑ ሕብስቲ ኣብ ክንዲ ጸዕዳ ሕብስቲ ወይ ድማ ቡናዊ ሩዝ ኣብ ክንዲ ጸዕዳ ሩዝ።

8 ውሑድ ግዜ ክብልዑ ዘለዎም መግብታት

ኣጉድል ንመግብታት ልዑል ናይ ድሩቕ ስብሒ, ዝተወሰኸ ሸኾር, ከምኡ ድማ ጨው ንዘለዎም። እዚኣቶም የጠቓልሉ ንዶልሺ, ብሽኮትታት, ጀላቶ, ካራሜለታት, ምቁር መስተታት, ፒዛ, ከምኡ ድማ ስብሓውያን ስጋታት ከም መሰንገለታት, ግዕዝማት,ስጋ ሓሰማ, ከምኡ ድማ ሃት ዶጋት። ነዞም መግብታት እዚኦም ከም ናይ መዓልታዊ መግቢ ዘይኮነ, ከም ናይ ሓሓሊፍካ እንግዶት ተጠቐመሎም።

9 ኣብ መግቢ ንዘሎ ሶዲዩም ኣነጻጽር

ነቲ ናይ መኣዛታት መግቢ ሓቅታት ምልክት ዝተሓተ ናይ ሶዲዩም ዓይነታት ናይ መግቢ ንምምራጽ ተጠቐመሎም ከም መረቕ, ሕብስቲ, ከምኡ ድማ ዝደስከለ መግብታት። ዝተዓሸጉ መግብታት ምረጽ ዝተመልከቱ "ትሑት ሶዲዩም," "ዝተነከየ ሶዲዩም," ወይ "ጨው ኣይተወሰኸን።"

10 ኣብ ክንዲ ሽኮራውያን መስተታት ማይ ስተ

ማይ ወይ ከኣ ዘይመቀሩ መስተታት ብምስታይ ካሎሪታት ኣጉድል። ሶዳ, ናይ ሓይሊ መስተታት, ከምኡ ድማ ናይ ስፖርት መስተታት ካብ ቀንዲ ምንጪ ናይ ተወሳኺ ሽኮር, ከምኡ ድማ ካሎሪታት ኢዮም, ኣብ ናይ ኣሜሪካ ኣመጋግባ።

Adapted from the USDA Center for Nutrition Policy and Promotion's ChooseMyPlate.gov website.

Tigrinya