ናብ መዓልትኻ ዝያዳ ኣሕምልቲ ወስኽ

10 ምኽርታት ዝያዳ ኣሕምልቲ ንኽትበልዕ ዝሕግዘካ

ዝያዳ ኣሕምልቲ ክትበልዕ ቀሊል ኢዩ! ኣሕምልቲ ምብላዕ ኣገዳሲ ኢዩ ምኽንያቱ ንሳቶም ቪታሚናትን ማዕድናትን ስለዘቕርቡልና መብዛሕትኦም ከኣ ኣብ ካሎሪታት ትሑታት ኢዮም። ኣብ መኣድኻ ዝያዳ ኣሕምልቲ ንምውህሃድ, ነዞም ቀለልቲ ምኽርታት ተኸተል። ካብቲ ንስኻ ክትሓስቦ ትኽእል ዝቐለለ ኢዩ።

1 ቅልጡፍ ኣገባባት ናይ ምብሳል ዳህስስ

ሓድሽ ወይ ከኣ ዝደስከለ ኣሕምልቲ ኣብ ማይክሮዌይቭ ኣብስል ንቅልጡፍ-ከምኡ ድማ-ቀሊል ራስዮነ ናብ ዝኾነ መኣዲ ንምውሳኽ። ኣብ ሃፋ ኣብስል ንባልዶንጋ, ካሮቲ, ወይ ካውሎ ፍዮሪ ኣብ ሒላብ ምስ ሒደት ዓቐን ማይ ኣብቲ ማይክሮዌይቭ ንቅልጡፍ ጎናዊ ራስዮነ።

2 ንስኻ ሓሊፍካ ጽናሕ

ምተር ንጥምሮ ናይ በርበሮኒ, ካሮትታት, ወይ ካውሎ ፍዮሪ። ቅድመ -ጠቕልሎም ግዜ ድሩት ኣብ ዝኾነሉ ክትጥቀመሎም። ክትፈትዎም ትኽእል ኢኻ ኣብ ሰላጣ, ምስ ሃመስ, ወይ ከኣ ኣብ ውሽጢ ናይ ኣሕምልቲ ጥቕላል።

3 ብሕብሪ ሃብታማት ዝኾኑ ኣሕምልቲ ምረጽ

ንብያትኻ ብኣሕምልቲ ኣድምቆ ብቀያሕቲ, ኣራንሾኒ, ወይ ከኣ ደባን ቀጠልያ ዝኾኑ። ንሳቶም ብቪታሚንን ማዕድናትን ዝተመልኡ እዮም። ፈትን ዝተጨፍለቐ ፍረ ኦክ, ጸብሒ ኣቡን, ምቁር ደናንሽ, ወይ ቀጠልያ ካውሎ። እዚኣቶም ግርም ይጥዕሙ ጥራይ ዘይኮነ ንዓኻ'ውን ጽቡቕት ኢዮም, ኣመና።

4 ነቲ ናይ ፍሪዘር መተሓላለፊ መርምሮ

ዝደስከሉ ኣሕምልቲ ንኽትጥቀመሎም ቅልጡፋትን ቀለልትን ኢዮም ከምኡ ከኣ ከም ሓደሽቲ ኣሕምልቲ መኣዛውያንን ኢዮም። ክትውስኽ ፈትን ዝደስከለ ዕፉን, ዓይኒ ዓተር, ቀጠልያ ባልዶንጋ, ስፒናቺ , ወይ ካልእ ዓይነት ዓይኒ ዓተር ናብ እትፈትዎ ራስዮንኻ ወይ ድማ ብላዕ ከም ጎናዊ ራስዮነ።

5 ከዝን ኣብ ኣሕምልቲ

ኣብ ታኒካ ዝተሓትሙ ኣሕምልቲ ንዝኾነ መኣዲ ዓቢ ተወሰኽቲ ኢዮም, ስለዚ ዓቅብ ብኢድ ዝተሓትሙ ኮሚደረ, ፋጆሊ, ጋርባንዞ ዓይኒ ዓተር, ቃንጥሻ, ከምኡ ድማ ብንጅር። ምረጽ ነቶም ዝተመልከተሎም ከም "ዝተነከየ ሶድዩም," "ትሑት ሶድዩም," ወይ ከኣ "ጨው ኣይተወሰኽን።"

6 ናይ ሰላጣኻ ጀርዲን ብሕብሪ ከምዝውዕውዕ ግበር

ንሰላጣኻ ብሕብራውያን ኣሕምልቲ ጌርካ ኣድምቆ ከም ጸሊም ባልዶንጋ, ዝተቆራረጸ ቀይሕ በርበሮኒ, ዝተቆራረጸ ፍጅላት, ዝተከንተፈ ቀይሕ ካውሎ, ወይ ዋተርክረስ። ናትካ ሰላጣ ጽቡቕ ይመስል ጥራይ ዘይኮነ ጣዕሙ'ውን ጽቡቕ ክኸውን ኢዩ, ኣመና።

7 ፈት-በል ገለ ናይ ኣሕምልቲ መረቕ

ኣሙቆ ከምኡ ከኣ ብልዓዮ። ፈትን ኮሚደረ, ጭፍላቕ ምቁር ዱባ, ወይ ከኣ ናይ ጀርዲን ኣሕምልቲ መረቕ። ድለ ንዝተነከየ- ወይ ትሑት-ሶድዩም መረቓት።

8 ንስኻ ወጺእካ ከለኻ

እንተደኣ ድራር ካብ ገዛ ወጺኢ ኮይኑ, ዘጨንቕ የብልካን። ክትእዝዝ ከለኻ, ሕተት ንተወሳኺ ጎኒ ናይ ኣሕምልቲ ወይ ከኣ ናይ ጎኒ ሰላጣ ኣብ ክንዲ እቲ ልሙድ ዝተጠብሰ ወይ ዝተቐልወ ጎኒ ራስዮነ።

9 ንጣዕሚ ቃና ናይ ክፍለ-ዓመታውያን ኣሕምልቲ ኣስተማቕሮ

ብትሑት ዋጋ ነቶም ኣብ ክፍለ-ዓመት ዘለዉ ኣሕምልቲ ግዛእ ንዝለዓለ ጣዕመ ቃና። ንናይ ዞባኻ ሰፊሕ ድኳን ፍሉያት ፈትሽ ንዝበለጸ-ኣብ-ክፍለ ዓመት ዕድጊታት። ወይ ድማ ብጸሕ ናብ ናይ ዞባኻ ናይ ሓረስታይ ዕዳጋ።

10 ንገለ ሓድሽ ነገር ፈትን

እንታይ ክትፈቱ ከምትኽእል ክትፈልጥ ኣይትኽእልን። ምረጽ ንሓድሽ ኣሕምልቲ--ወስኮ ናብ ናትካ ቅዋመ መግቢ ወይ ድማ ከመይ ጌርካ ከምተተኣስስሮ ኣብ ኦንላይን ረኣዮ።

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