



Orientation to Ontario

መምርሒ ጥዑይ አመጋግባ

እቲ እንበልጥ ንጥዕናና ይጸለጥ

Chronic (ሕዳር) ሕማማት፡ ብአመጋግባብ ገመጽኡ፡—እዚ ማለት፡ ብሰንኪ ምዕታት ደም ዝስዕብ ሕማም ልቢ (ischemic)፡ወቕዒ፡ መንሸሮ ከላሂክታል (colorectal)፡ ሕማም ሸኮርያን መንሸሮ ጠብን — ካብ'ቶም ኣብ ካናዳ ቀንዲ ጠንቂ ሞት ቅድመ-ግዜኡ ብምዃን መሪሕነት ሒዞም ካብ ዘላዉ እዮም።

ዝተፈለየ መአዛዊ መግቢ ብላዕ

ጥዕና ዘለዎም ኣገመጋግባ ልማድ እዩ። ስለዚ፡ ጥዕና ዘለዎም ኣገባብ ኣመጋግባ ከተማዕብልን ንጥዕናኻ ክትዕቅብን፡ ዝበዝሕ እዋን ኣሕምልትን ንፍሩታታትን፡ ኩሎም ዓይነት መግቢታት ኣእካልን ፕሮቲን ዘለዎም መግቢታትን ምግብ ኣዘውትር።

እዚ ኣገባብ ኣመጋግባ ዝብል ቃል፡ ነቲ ብሰፍሶ መንገዲ እትበልጥን እትሰጥዮን ዘመልከት እዩ። ኣብ ሓደ ጥዑይ ኣገባብ ኣመጋግባ፡ ኩሎም መግቢታትን መስተታትን ናብ'ዞም ዝስዕቡ ሓቢሮም'ዮም ዝሰርሑ።

- + ጽቡቕ ክሰምዓካ ይሕገዘካ
- + ጥዓናኻ ክትሕሉ ይገብረካ
- + ዘድልዩካ መአዛ ክትረከብ የኽእለካ

ፍሩታታትን ኣሕምልትን

ንፍርቂ ካብ መአድኻ ወይ ካብ ቢያትኻ፡ ኣሕምልትን ፍሩታታትን ክትገብሮ ፈትን።

መቐረት መታን ክህበካ፡ ዝተፈለየ መልክዓት፡ ሕብሪታትን ቅርጽታትን ምረጽ።

ብብዓይነቱ ኣሕምልትን ፍሩታታትን ክህልወካ ፈትን - ንኣብነት፡ ዙኪኒ፡ ኮሚደሪ፡ ኩኩምብር፡ ፔሪ፡ ትፋሕ (ሜሊ)፡ ፍረ ቦሪታት፡ ካውሎ ፍዮራ፡ ኩክ፡ ካውሎን ቆጽሎ-መጸሊን።

ዝበረዱ ወይ ኣብ ታኒክ ዝተዓሸኩ ኣሕምልትን ፍረታትን፡ ንጥዕና ተመረጽቲ ክኾኑ ይኽእሉ እዮም።

- + ዝበረዱ ኣሕምልትን ፍረታትን ምረጽ፡ እንተኾነ፡ ሸኮር ዘይተሓወሱ፡ ቀመማት፡ እንጆራ ወይ ቅጫ ባኒ፡ ወይ ል (ስልሲ) ዝበዝሑ ዘይተሓወሱ ክከውን ኣለዎም።

- * ውሑድ እምበር ሶዲየም ዘይተሓወሰም ኣብ ታኒክ ዝተዓሸኩ ኣሕምልት ምረጽ። ትሕዝቶ ሶዲየም ንምጉዳይ ኣብ ታኒክ ዝተዓሸኩ ኣሕምልቲ ጽቡቕ ጌርካ ኣንቅጽምን ሕጸቦምን።
- * ውሑድ እምበር ሸኮር ዘይተሓወሰም ኣብ ታኒክ ዝተዓሸኩ ፍሩታታት ምረጽ።

ፕሮቲን

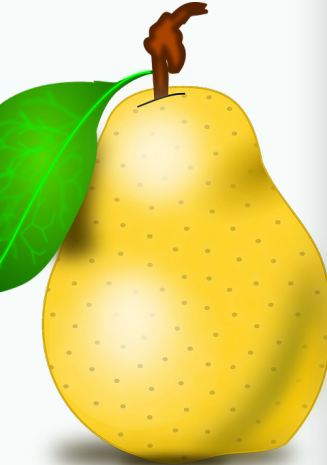
ፕሮቲን ዘለዎም መግቢታት እቲ ኣገዳሲ ክፋል ጥዕና ዘለዎም ኣመጋግባ እዩ። ዝበዝሕ ግዜ፡ ካብ ኣታኸልቲ ዝመጽኡ ፕሮቲን ዘለዎም መግቢታት ምረጽ። ዘድልዩካ መአዛዊ መግቢ ክትወስድ ብምባል፡ ብዙሕ ዓቕን ፕሮቲን ዘለዎም መግቢታት ምብላዕ ኣየድልዩካን እዩ።

- * ፕሮቲን ዘለዎም መግቢታት ዝበዛኡ ኣእካል ጥረ-ምሂን ኣሕምልትን፡ ካዕካዕን ዳድን፡ ፍረታት፡ ቶፋ፡ ብጽቡቕ ዝተኣልከ ጸብሒ ኣዳገራ፡ ዓፋ ሸልፊሽ፡ እንቋቋሖታት፡ ስጋ ደርሆ፡ ስብሒ ዘይብሉ ወይ ቀይሕ ስጋ ምኻቲ ሃዲንካ ዘምጸእካዮ ሓዊሰካ፡ ትሕት ቅብኣት ጸባ፡ ትሕት ቅብኣት ርግኦ፡ ካብ ጸባ ዝተዳለዉ ኣልኮላዊ መስተ፡ከምኡ ደማ ትሕቲ ቅብኣትን ሶዲየም ዘለዎም ፋርማጂታት።

ዘይተጸጸዩ ኣእካል

ዘይተጸጸዩ ኣእካል ዘለዎም መግቢታት፡ ካብ'ቶም ዝተጸጸዩ ኣእካል ንላዕሊ ንጥዕና ዝተመርጹ እዮም። ምኽንያቱ፡ እዞም መግቢታት እዚኣቶም ኮሎ-ኣካላት ናይ እኽሊ ዝሓዙ ስለዝኾኑ።

- * ብብዓይነቱ ዘይተጸጸዩ ኣእካል ተጠቐም፡ ንኣብነት፡ ኪኖዋ (እኽሊ ኣመሪካ)፡ ዘይተጸጸዩ ፓስታ፡ ዘይተጸጸዩ ባኒ፡ ዘይተጸጸዩ ኣጃ ወይ ባኒ ኣጃ፡ ዘይተጸጸዩ ቡናዊ እኽሊ ወይ ጸሊም ክፋል እኽሊ።
- * ገለ ናይ ኣእካል መግቢታት፡ ብዙሕ ወሽ ሶዲየም፡ ሸኮር ወይ ዝያዳ ቅብኣት ክህልዎም ይኽእሉ እዮም። እዚኣቶም ደማ፡ ነዞም ዝስዕቡ መግቢታት ዘጠቓለሉ እዮም፡ እንጆራታት ወይ ባኒታት፡ ሜን፡ - ብሸኩቲታትን ናይ መአድታት ፓስታ።
- * ነቲ ተዘርዘሩ ዘሎ ትሕዝቶ ኣንብቡን ነቲ “ዘይተጸጸዩ ኣእካል” ዝብል ቃል ዝተጻሕፎ መግቢታት ምረጽ። ቀጺሉ ደማ፡ ከም ቀዳማይ ትሕዝቶ፡ ዘይተጸጸዩ ኣጃታት ወይ



Funded by / Financé par :

ዘይተጸጸየ ስርናይ ዝብል ሾም ክትረከብ ኢኻ።

ማይ ትሰትዮ ምርጫኻ ይኹን

ንሽኮራዊ መስተታት ብማይ ተክአዮ። ንአመጋግባ ካሎሪስ ከይሓወስካ፡ ጥዕና ክትሕሉን እኹል ማይ ክትዕቅብን እንተደኣ ኮይኑ፡ ማይ ቀዳማይ ዝሱተ ምርጫ ክኸውን ይግባእ።

- + ማይ ንሃወት መሰረታዊ ነገር እዩ — ናይ ብቁዎውን፡ ማይ ኣብ ኣካላት ወዲ-ሰብ ብንጽል ትሕዝቶ እቲ ዝበዝሐ ዝርከብ እዩ።
- + ማይ፡ ንመታብላዊን መስርሕ ስርዓተ ምክቓቕን ኣገዳሲ እዩ።

ንዝተመስርሑ መግብታት ደረት ምግባር

ብልዑል መጠን ዝተመስርሑ መግብታት ማለት፡ ዝተመስርሑ ወይ ዝተቐረቡ መግብታትን መስተታትን ኮይኖም፡ ኣብ ኣመጋግባኻ ዝያዳ ሶዲዮም፡ ሽኩር ወይ ብዙሕ ቅብኣት ዝተወሰኹ ማለት እዩ። ስለዚ፡ ኣካል ጥዕና ዘለዎ ኣገባብ ኣመግባ ስለዘይኮነ፡ ብልዑል መጠን ዝተመስርሑ መግብታት ምብላዕ ደረት ግበረሉ። እዞም መግብታት እዚኣቶም እንተመጽኣ፡ ሳሕተ ግዜን ብውሑድ ዓቕንን ተመገቡም።

ብልዑል መጠን ዝተመስርሑ መግብታት እዞም ዝስዕቡ ከጠቓልሉ ይኸእሉ።

- + ሽኩራዊ መስተ፡ ቺኮላታን ካራማላታትን
- + ጆላቶን ድሕሪ መግቢ ዝብልዑ ዝበረዱ ምቁር መግብታትን
- + ቀልጢፎም ተሰራሖም ዝቐረቡ መግብታት ከም፡ ቅጽዕታት ፈረንሳን በርገራትን
- + ዝበረዱ መግብታት ምሳሕ ከም፡ ብይትታት ፓስታን ፒቕ
- + ውጽኢት ፍርኖ ከም፡ ዶልፕ ማሬን፡ ምቁር ባኒን ኬካትን
- + ዝተመስርሑ ስጋታት ከም ግዕዝምን ዝበሰሰ ስጋን።

ከዝከሩ ዘለዎም ነገራት

ኣገባብ ኣመጋግባኻ፡ ናብ ዝበለጸ ወይ ናብ ዝሸፍኡ ጥዕናዊ ውጽኢታት ከመርሓካ ይኸእል እዩ።

ኣብ ቤትካ መግቢ ምክሻንን ምድላውን፡ ጥዑይ ባህርያት

ኣመጋግባ ከህሉ ይሕግዝ።

ምስ ካልኣት ኮንካ ምምጋብ፡ ንጥዑይ ኣመጋግባ ሓጎስ ዘምጽኣሉን ኣብ መንጎ ወለዶታትን ባህልታትን ርክባት

ኣካላትካ ኣንቀሳቕስ

ንዝለዓለ ጥዕና፡ ቆልዑን መንእሰያትን፡ ኣብ ነፍሲ-ወከፍ መዓልቲ፡ ብውሕዱ ናይ 60 ደቂቕ ማእከላይ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ግድን ክገብሩ ኣለዎም። ብተወሳኺ፡ ብዝወሓደ ደረጃ ኮፍ ኢሮስ ናይ ምስራሕ ባህርያት ከህልዎምን እኹል ድቃስ ክረኽቡን ይግባእ።

ሰብ እኹል ዕድመን ዓበይትን ድማ ረብሓታት ጥዕና መታን ክጓናጸፉ፡ ኣብ ሰሙን፡ ካብ 150 ደቂቕ ዘይውሕድ ቅልጡፍን ማእከላይን ኤሮቢካዊ ምንቅስቓስ ክገብሩ ተመራጺ እዩ።

ምንጭታት ሓበሬታ

መምርሒ መግቢ ናይ ካናዳ ኣብዚ ኣንብብ <https://food-guide.canada.ca>

ትፈልጥ ኔርካ ዶ?

መግቢ ብኸመይ ኣገባብ እዩ ዝዳሎ፡ ንጥዕናኻ ኣገዳሲ እዩ። ስለዚ፡ ምስንካት፡ ምቕላው፡ ምዝግዛግ፡ ብሃፋ ምድላው፡ ምጥባሰ፡ ብመጽቀጥቲ ተጠቓምካ ሃዲእካ ምክሻን፡ ከምኡ ድማ ቅሩብ ምቕላው ወይ ምግምሳል፡ ገለ ካብቶም ኣዝዩ ጥዕና ዘለዎም ሜላታት ኣክሻሽና ወይ ኣሰራርሓ መግቢ እዮም።

