



ዝተመጣጠነ ጽቡቅ መግቢ ንነፍሰጾራትን ከምኡውን ብመግብን ከኒናን ሕማም ሽኩርታን ዝሕከሙ ሰባት።

ጽቡቅ መግቢ ብምምራጽ ንደረጃ ሽኩር ኣብ ደምካ ብዙሕ ለውጢ ክትገብር ትኽእል ኢኻ። ኣብዚ ኣገደስቲ ክንፈልጦም ዘለና ነገራት ኣኪብና ኣለና። ንዝያዳ ሓበሬታ ምስ ኪሊላ መግቢ ተዘራረብ።

እዚ ንሕና እንምገቦ መግቢ ስብሒ፡ ፕሮቲንን ካርቦሃይድሬትን ዝተሓዋወሰ እዩ። ኩሎም እዞም ንጥረ ነገራት ኣብ ኣካላትና ኣገደስቲ ስራሕ እኳ እንተሃለዎም፡ ብቐንዱ ግን ንሽኩር ደም ዘዕብዩ ካርቦሃይድሬት እዮም።

እቲ ካርቦሃይድሬት ንዝገቡ ዕሽል ቀንዲ ምንጪ መግቢ ስለዝኾነ፡ ነፍሰጾራት ብውሑዱ 150 - 175 ግራም ካርቦሃይድሬት ንመዓልቲ ክምገባ ይምከራ።

ሙሉእ ብሙሉእ ካርቦሃይድሬት ዘይምምጋብ ጽቡቅ ዝኾነ ዓቀን ሽኩር ኣብ ደም ምርካብ ኣጸጋሚ እዩ።

ካርቦሃይድሬት ኣብ መዓልቲ ኣብ ዝተፈላለየ ናይ መግቢ ሰዓታት ብምዝርገሕ ምምጋብ ኣገዳሲ እዩ።

ኣብ ነፍሲ ወከፍ ናይ ምግብና ጊዜ ምጡን ካርቦሃይድሬት የድልየካ፡ ብዝበለጸ ድማ ትሕት ዝበለ ካርቦሃይድሬት ክትመርጽ ትኽእል ኢኻ።

ክሳብ ትጸግብ ክትምገብ ኣለካ፡ ከምቲ ዝድለ ክብደትካ ክትውስኽን ዘድልየካ መኣዛታት ክትረክብን ኣገዳሲ እዩ።

ቀስ ዝበለ ካርቦሃይድሬት

ዝርከበሉ፡ ኣብ ፍረታት ጣፍ (ዓደስ፡ ፋጆሊን ዓተርን) ብዕፉን ዝተሰርሐ ባኒ፡ ፋዝ፡ ፓስታን ቡልጉርን።

ሽኩር ደም ንኽህሉ ዝጸልጹ ረቛሒታት

ሽኩር ደምካ ክሳብ ክንደይ ብቐልጡፍ ከም ዝውስኽ ዝውስን እቲ መግቢ ብኽብዲ ብኽንደይ ቐልጣፊ ከም ዝሓልፍ እዩ። ኣብ ግዜ መግቢ ቀስ ኢሉ ዝውስኽ ዓቀን ሽኩር ደም ንዓኻ ዝሓሸ እዩ።

ከስዕ ቀስ ኢሉ ባዶ ክኸውን ዝገብሩ ረጅሒታት

- ቀጻልነት - ከብዲ ነቲ መግቢ ኣብ ዘሕቅቀሉ ግዜ ብዘገምታ መጠን ሽኮር ደም ከምዝብርኽ ይኸውን። ንኣብነት ዘይበሰለ ጥረ ኣሕምልቲ/ሱር፡ ጸሊም ባኒ ብግቡእ ክሕየኽ ኣለዎ።
- ስብሒ - ንኣብነት፡ ኣሸካዶ፡ ዘይቲ፡ ናይ ቱርኪ/ግሪኽ ርግኦ
- ፕሮቲን - ንኣብነት፡ ስጋ፡ ዓሳ፡ ናይ ባሕሪ እንስሳ፡ እንቋቋሖ፡ ፋርማጆ
- ኣሲድ - ንኣብነት፡ ቪኒጋር ድሬስንግስ፡ ሶርዶውን ላኩቲክ ኣሲድን ኣሕምልቲ።

ጽቡቕ መደብ መግቢ

ኣመጋግባኻ ኣብ ምሉእ መዓልቲ ብምዝርጋሕ፡ ካብ ጥምቲ ክትድሕን ትኸእል። ኣበላላዓኻ ብውሑድ ዓቀን እንተድኣ ጌርካ መጠን ሽኮር ኣብ ደምካ ክትሕት ይኸእል እዩ።

3 ነኣሽቱ መደብኻ ግዜ ምግብናን 2-3 ጣዕሞት ምብላዕ ጽቡቕ ምክፍፋል እዩ።

ሓደ ሓደ ግዜ ፍሩታ ጥራይ ከም ጣዕሞት ክንምገቦ ንኸእል ኢና፡ ግን ካኣ ሽኮር ደም ኣዝዩ እንተድኣ ልዲሉ ካርቦሃይድሬትን ፕሮቲንን ሓዋዊስካ ምምጋብ የድሊ፡ ማለት ከም ስብሕን ውጺኢት ጸባ ምስ ፍሩታት ወይ ሳንድዊች ዝኣመሳሰሉ። ሽኮር ዘይተወሰኹ ግን ካኣ መኣዛ ዘለዎ መግቢ ምብላዕ እውን ኣማራጺ ክኸውን ይኸእል እዩ።

ጽጋብ ዝህቡ ግን ከኣ ሽኮር ደም ዘይጸልዉ ምቁር መግብታት ከም በዓል ኣሕምልቲ፡ ፍራታት፡ ዝተፈላልዩ ቆሎታት፡ ስጋ፡ ፋርማጆ፡ እንቋቋሖ፡ ኣውሊዕን ኣሸካዶ እዮም።

መስተ

ኖርማል ማይ ወይ ጋዝ ዘለዎ ማይ ኣብ ግዜ ምግብና እቲ ዝበለጸ መስተ እዩ። ከም ቀጢን ጁስን ወይ ቀጢን መመቕሪ ጥራይ ዘለዎም መስተታት ምጥቃም እውን ጽቡቕ እዩ።

ኣስተውዕል ኩሉ ጽማቕ ናይ ፍሩታ ሽኮር ከም ዘለዎን ሽኮር ደም ብቕልጡፍ ከም ዝውሰኽ ኣይትረስዕ። እዚ ባዕልኻ ክትጸምቆ ትኸእል ኢኻ ወይ "ሽኮር ዘይተወሰኹሉ" ዝብል ጽሑፍ ዝብል ሪኢኻ ክትገዝእ ትኸእል።

ፍሩታታት

ፍሩታ ብብዙሕ መዳይ ጠቓሚ ኮይኑ ግን ኩሉ ግዜ ሽኮር ደም የልዕል እዩ። ኣብ መዓልቲ 1-3 ፍራታት ምብላዕ ጽቡቕ እዩ፡ ግን ካኣ ኣብ ሓደ እዋን ሓንቲ ጥራይ ምብላዕ ዝበለጸ እዩ። ሓንቲ ፍሩታ ምስ ኣስታት 2 ደሲ ሊተር ቤር ዝበሃል ፍሩታ ይመጣጠን። ከም ጽቡቕ መዕቀኒ 1/ሓንቲ ፍሩታ ኣብ ዕማኹ ኢድካ ክኣቱ ዝኸእል ማዕረ ምስዝኸውን እዩ።

ዓቀን ደም ኣብ ሸኮር ከይውሰኻ ከትገትኣሉ እትኸእል እዞም ዝሰዕቡ ከም በዓል ናትስ/ፉል፣ ፋርማጀ/ኬሶ ዝኣመሰሉ መግቢ ከትጥቀም ትኸእል።

ሸኮርን መመቀርን

ሸኮር ምሉእ ብምሉእ ከተቋርጾ ኣየድልየኻን እዩ። ንእሽቶ መጠን ሸኮር ከም ቀመም ኣብ ሓዲ መግቢ ሳሕቲ ልዑል መጠን ሸኮር ደም የሰዕብ።

መመቀሪታት ምጥቃም ጽቡቕ እኳ ተኾነ ሸኮር ደም ብመጠኑ ከዕብዩ ዝኸእሉ ዝተወሰኑ መመቐሪታት ኣለዉ። ከም በዓል መዓር፣ ጁስ፣ ናይ ፍሩታ ሸኮርን ተመሳሳልቲ ፍርያት ንዓቀን ሸኮር ኣብ ደም ልክዕ ከም ሸኮር ይጸልዎ እዮም።

ፍርያት ጸባ

ጸባ ቅልጡፍ ወሰኽ ሸኮር ደም ስለ ዘሰዕብ ከም መስተ ምጥቃም ኣጸጋሚ እዩ። ርግኦ ዋላ እኳ ኣገዳሲ ኢልካ ተመረጽካዩ ዓቀኑ ድሩት ክኸውን ኣለዎ።

ፋርማጀ ንነብስኻ ፈትና! ፍርያት ጸባ ከም ኬሶ ዝያዳ ፕሮቲን ዝሓዙ ኮይኖም ቀስ ኢሎም ምውሳኽ ሸኮር ደም ስለ ዘሰዕቡ ከም ኣማራጺ ርግኦ ምጥቃም ይካኣል እዩ። ብመመቐሪታት ዝመቐሩ ነገራት ኸትጥቀሙ ጽቡቕ እዩ።

ፋርማጀ ንሸኮር ደም ፈጺሙ ኣይጸልዎን እዩ። ካልሲየም ንምርካብ ፋርማጀ ክትበልዕ ትኸእል። እዚ ድማ ኣብ እዋን ጥንሲ ኣገዳሲ እዩ። ትሑት ስብሒ ዘለዎ ፋርማጀ (17%) ካብ ስብሒ ዘለዎ ፋርማጀ (28%) ዝያዳ ካልሲየም ኣለዎ። ኩሎም ውጽኢት ጸባውን ንመምጠጢ ሓጺን/የርን ከም ዝዓግት ኣይትረስዕ፣ ስለዚ ንምሳሕን ድራርን ኣይትጠቀሙሉ። ኣብ ክንድኡ ንቁርስን ጣዕምትን ምብላዕ ጽቡቕ እዩ። ሓጺን/የርን ከኒና ትወስድ ተኼንካ፣ ምስ ዝኾነ ፍርያት ጸባ ብሓባር ክውሰዱ የብሎምን።

ባኒን እኸልን

ጥዑም ወይ ምቁር ባኒ ምሉእ ትሕዝቶ እኸሊ ክህልዎ ኣለዎ። ስለዚ እቲ ባኒ ብጽሕጊ ዝሃብተመ ምዃኑ ጥራይ እኸል ኣይኮነን። እቲ ባኒ ግድን ምሉእ ብምሉእ ካብ ሸኮር ነጻ ክኸውን የብሉን። ኣብ 100 ግራም ባኒ ካብ 5-6 ግራም ሸኮር ክህልዎ ጽቡቕ እዩ።

ንቁጽ ባኒ፣ ጋዓት፣ ቬሊን ዋላውን ብፋይበር ዝሃብተሙ ዓይነታት እንተመረጽካ፣ ብሰንኪ ትሕዝተኣም ቅልጡፍ ወሰኽ ሸኮር ደም ከሰዕቡ ይኸእሉ። ጽሕጊ ንውሽጣዊ ከብዲ ንኸንቀሳቐስ ጽቡቕ ኮይኑ ፍርያት እኸሊውን መኣዛዊ ትሕዝቶ እኳ ተሃለዎ ግን ካኣ ኩሉ ግዜ ሸኮር ኣብ ደም የስተኻኸሎ ማለት ኣይኮነን።

አስተውሎል ሓደ ሓደ ግዜ ዘይተጸበኻዮ ሸኮር ደም ካብ ክብል ይኸእል፡ እዚ ማለት ብሰንኪ እቲ ትምገቦ መግቢ ከምዘይኮነ ኣብ ግምት ኣእቱ። ደም ኣብ ሸኮር ክህሉ ክጻልዉ ዝኸእሉ ብዙሓት ዝተፈላለዩ ረቕሒታት ኣለዉ።