

ግሩም መግቢ ነፍሰጾር ንዝኹንኪ ከምኡ ድማ ኢንሱሊን ን እትጥቀሙ ሕሙማን ሸኮርያ

ግሩም መግቢ ነፍሰጾር ንዝኹንኪ ከምኡ ድማ ኢንሱሊን ን እትጥቀሙ ሕሙማን ሸኮርያ

ግሩም ዝኹነ መዳዊ ዘሎዎም መግብታት ብምምራጽ ንመስርሕ ሸኮር ናይ ደምና ኣዝዩ ብዙሕ ክንሕግዞ ንክእል ኢና። ን ኣፍልጦኹም ዝኹውን ድማ ብዙሓት ጠቕምቲ ነገራት ኣብዚ ታሕቲ ኣኪብናዮም ኣለና። ንዝያዳ ሓበሬታ ድማ ምስ ናይ ኣመጋግባኹም ክኢላ ከምኡ እውን ምስ ናይ መዋልዳን ሓኪምኩም ተዘራረቡ።

እቲ ንሕና ንበልጾ መግቢ ናይ ስብሒ፡ ፕሮቲን ከምኡ እውን ወሃቢ ሓይሊ ማለት ካርቦሃይድራት ዝኣመሰሉ ሕውስዎስ እዩ። እዞም ዝጠቕስናዮም ነገራት ኩላቶም ን ኣካላትና ኣዝዮም ኣገደስቲ እዮም። እቲ ቀንዲ ወይ ብቐዳምነት ነቲ ኣብ ደምና ዝህሉ ሸኮር ሓፍ ዘብሎ ግና ካርቦሃይድራት እዩ።

ንሓይ መስርሕ ዕብዮት ናይ ጥንሲ እቲ ቀንዲ ምንጩ፡ ካርቦሃይድራት ስለ ዝኹነ ኩላተን ጥኑሳት ደቂ ኣንስትዮ ድማ ኣብ መዓልቲ እንተ ወሓደ 150 – 175 ግራም ካርቦሃይድራት ክበልዓ ይምከራ። ብዘይ ካርቦሃይድራት ኣብ ደምና ንዝህሉ ምዕራይነት ሸኮር ጽልቀ ክንገብረሉ ወይ ከነመዓራርዮ ምሕሳብ ጌጋ ኣገባብ እዩ። ኣብ ነፍሲ ወከፍ መግብኻ ምቕጻ ወይ ዝሰማማዓካ ዓቕን ካርቦሃይድራት ስለ ዘድልዩካ ወይ ስለ ዘገድሳካ ድማ ህድእ ወይ ዝሕል ዝበሉ ካርቦሃይድራታት ክትመርጽ ትክእል ኢኻ። መጠን ካርቦሃይድራት ድማ ሓይ ሓይ ግዜ ኣብ ምምዕራይ ዓቕን ኢንሱሊን ኣገዳሲ ባእታ ኩይኑ ክሕግዝ ይክእል እዩ።

ዘጽግብ ኣመጋግባ ክህሉወካ ኣገዳሲ እዩ። ዘድልዩኻ ዓቀናት መዳዊ መግቢ ክትረክብ ኣለካ። ዓቕን ዘሎዎ ሚዛን ድማ ክህሉወካ ኣለዎ።

ህዳኣት ወይ ድማ ዝሓላት ካርቦሃይድራታት

ዝርከቡሉ ድማ፡ ኣብ ጥረ ማለት ዘይበሰሉ ኣሕምልቲ ከምኡ እውን ናይ ሱር ፍሩታታት፡ ጥረታት (ብርስን ማለት ዓደስ፡ ባልደንጋ ከምኡ እውን ዓተር) ባኒ ምስ ጽሕጉ ከምኡ እውን ሓሰር ንፋዩ፡ ፍዝ፡ ፓስታ ከምኡ እውን ከም ማሽላን ወዲ ዓከርን ዝመስሉ ጥረታትን ማለት እዩ።

ነቲ ኣብ ደም ዘሎ ሸኮር ኣብ ምልዓሉ ጠንቂ ወይ ጽልቀ ክኹኑ ዝክእሉ ነገራት

ነቲ ብ እስቶማኮኻ ገይሩ ብኸመይ ዝበለ ፍጥነት ዝሓልፍ መግቢ ነቲ ብኸመይ ዝበለ ፍጥነት ናይ ምልዓል መስርሕ ዝህሉዎ ናይ ደም ሸኮር ይጸልዎ። ኣብ ግዜ ምምጋብ ዝህሉወና ህዳእ ምልዓል ወይ ወሰኽ ሸኮር ናይ ደም ትሑት ንዝኹነ ዓቀን መፍረ ኢንሱሊን ምቕጻነት ይፈጥረሉ።

ስቶማኮና ጥርሑ ን ምኪን ዘደናጉዩ ባእታታት

ጭቡጥነት፡ እስቶማኮ ነቲ መግቢ ንምውህሃድ ብዝያዳ ብዝሰርሐ እቲ ምልዓል ወይ ወሰኽ ናይ ደም ሸኮር ድማ ዝሓል ይኸውን ማለት ቀስ ይብል። ንኣብነት ብደንቢ ክሕዮኹ ዘለዎም ዘይበሰሉ ኣሕምልቲ /ናይ ሱር ፍሩታታት ከምኡ ድማ ጽሕጎ ዘሎዎ ባኒ ማለት እዩ።

ስብሒ፡ ስቶማኮ ናጻ ናይ ምኪን መስርሕ ቅልጣፈ ዩዳናጉ።



ፕሮቲን፡ ስቶማኮ ናጻ ናይ ምኒን መስርሕ ቅልጣፈ ይዳናጉ። ኣብ ስጋ፡ ዓሳ፡ እንስሳታት ባሕሪ፡ እንቋቋሖ ከምኡ እውን ኣብ ጥረታት ይርከብ።

ኣሲድ፡ መጺጽ ትሕዝቶ ዘሎዎም ነገራት፣ ለቢቶ ዘሎዎ ቢሎች ከምኡ እውን ላክቲክ ዝተባህለ ኣሲድ ዘሎዎም ኣሕምልቲ ነቲ እስቶማኮ ናጻ ናይ ምኒን መስርሕ ይደናገዩዎ እዮም።

ምዕሩይ ናይ ኣመጋግባ መደብ

እቲ ኢንሱሊን ምሉእ መዓልቲ ብቐጻሊ ማለት እዩ ኣብ ምዕሩይ ዝኾነ ናይ ግዜ ርሕቀት ክማለእ ኣገዳሲ እዩ። ስለ ዝኾነ ድማ ኣብ ናይ ምሉእ መዓልቲ ምዕሩይ ዝርገሐ ዘሎዎ ኣመጋግባ ክምገቡ ኣገዳሲ እዩ።

መብዛኢትኡ ግዜ ኣብ ግዜ ንግሆ ብ ሰንኪ ተጻዋርነት ናይ ኢንሱሊን እኹል ዝኾነ ጽቡቕ ናይ ደም ሽኮር ክርከብ ከቢድ እዩ። ንመብዛኢትኡ ሰብ ድማ ክልተ ናኣሽቱ ቁርሲታት ክበልዑ ዝበለጸ እዩ። ከምኡ እውን ንእሽተይ ጠዓሞትን ልሙድ ዝኾነ ናይ ቍርሲ ግዜ ምግባርን ይደረገ። ከም ተወሳኺ ድማ ድሕሪ 1.5-2 ሰዓት ልሙድ ቍርሲ ምውሳድ ይደረገ።

ናይ ጠዓሞት ኣድላይነት ክፈላለ ይኸእል እዩ። ነዘም ኣብ ታሕቲ ዘሎዉ ጠዓሞታት ርኣዩዎም።

ዝስተዩ

ማይ ወይ ድማ ማይ ጋዝ ድማ እቲ ዝበለጸ ናይ ግዜ መግቢ ዝስተ ፈሰሲ እዩ። ዘመቅር ትሕዝቶ ጥራይ ዘሎዎም ከም ብዓል ማይ ወሲኽካ ዝስተዩ ሳፍት ዝብሃሉ ከምኡ እውን ልስሉስ መስተ ዝኣመሰሉ ፈሰስቲ ምውሳድ ንባዕሉ ጽቡቕ እዩ።

ኩላቶም ጸማቓት ናይ ፍሩታ ሽኮር ከም ዘሎዎም ዘክር። ነቲ ናይ ደም ሽኮር ድማ ቅልጡፍ ዝኾነ ወሰኽ ማለት ምልዓል ይገብሩሉ እዮም። እዚ ድማ ዋላ ባዕልኽ ዝጸመቐካዮ ይኹን ወይ ከኣ "መማቕርቲ ዘይተወሰኸሉ" ወይ ድማ "ሽኮር ዘይኣተዎ" ዝብል ዋላ ይገበረሉ እዩ ዝምልከት ማለት እዩ።

ጠዓሞት

ዝተፈላለዩ ጠዓሞታት ዝተፈላለዩ ድሌታት እዮም ዘማልኡ።

ጠሚኽ እንተ ኂንካ እሞ ድማ ን ናይ ደም ሽኮር ጽልዋ ዘይገብረሉ ዓይነት መግቢ ደሊኽ፡ እዘም ዝስዕቡ፡ ማለት ዓይኒ ዓተር፡ ቍርብ ዝሉል ጥሑን ከቢብ ስጋ ማለት ሾት ቡሉ፡ ኡስት፡ እንቋቋሖ፡ ኣሊቭ፡ ኣቮካዶ ወይ ድማ ኣሕምልቲ ምምጋብ ግርም ማለት እዩ።

- ነቲ ናይ ደም ሽኮር ቍርብ ኣልዕል ከተብሎ እንተ ደሊኽ ድማ ሓንቲ ፍሩታ ወይ ድማ ስምርጎስ ማለት ሳንድዊቶ ግርም ክሰማማዓካ ይኸእል እዩ።
- ኣብ መንጎ ናይ ጠዓሞት ግዜታ ዘሎ ፍልልይ ግዜ ነዊሕ እንተ ደኣ ኮይኑካ፡ ሓደ ሓደ ግዜ ገለ ነገር ክትበልዕ ከድልዩካ ይኸእል እዩ። ከምኡ እውን ናይ ኢንሱሊን ኣድላይነት መስርሕ ምምላእ ከድሊ ይኸእል እዩ። ስለዚ ድማ መብዛኢትኡ ግዜ ሓደ ጠዓሞት ማለት ብ ካርቦሃይድራት ማለት ሓይሊ ወይ ሙቕት ዝህቡ ነገራት ከምኡ እውን ፕሮቲናት ወይ ከኣ ስብሒ ዝበለጹ ብልዕታት እዮም። ንኣብነት ከስ/ክቫሪ ዝተባህሉ ካብ ፍረታት ዝተዋጽኡ ርግኦ ምስ ፍሩታ/ቤሪ ወይ ድማ ሓደ ክፋል ስምርጎስ ማለት እምቦቲቶ ምውሳድ ጽቡቕ እዩ።



ፍሩታ ከምኡ እውን ቤሪ ዝተባህለ ፍረ

ፍሩታ/ቤሪ ብብዙሕ መዳዩ ክረኣ ከሎ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። እንተ ኹነ ግን ኩሉ ግዜ ናይ ደም ዓቕን ሽኮር ይልዕሎ እዩ። 1-3 ዓይነት ፍሩታታት ኣብ መዓልቲ ጽቡቕ እዩ። እንተ ኹነ ግን ብብዙሕ ሓሓንቲ እናገበርካ

ብልዓዮ። ሓንቲ ፍሩታ ዳርጋ ክንዲ 2 ዴሲ ሊትር ናይ ቤሪ እዩ። ጽቡቕ ዝኹን ሕጊ ድማ 1 ፍሩታ ማዕረ እቲ ኣብ ከብዲ ኢድካ ዘሎ ሕንጻጽ ምምዕርራዩ እዩ።

ሽኮር ከምኡ እውን ወሃቢ መቐረት

ሽኮር ፈጺምካ ከተወግዶ ይብልካን። ውሑድ ዓቕን ሽኮር ኣብ መግቢ እውን እንተ ኹነ ከም ሓደ ንጥረ ነገር መጠን ሳሕቲ ናይ ሽኮር መጠን ኣብ ደም ምልዓል ከኸትል ይኸእል እዩ። እዞም ኣመቀርጢ ንብሎም ንጥረ ነገራት ንምጥቃምም ቀሊል እዩ። እንተ ኹነ ግን ገለ ገለ ዓይነታት ኣመቀርቲ ንብሎም ንጥረ ነገራት ብልዕል ዝበለ ዓቕን ምስ ዝውሰዱ ኣብ ደም ንዝህሉ ሽኮር ከልዕሎ ይኸእሉ እዮም። መዓር፡ ኣጋሽ ካብ ዝብሃል ዕረ መሰል ተኸሊ ዝዳሎ ሽርቦ ማለት ጽምቕ፡ ናይ ፍሩታ ሽኮር፡ ከምኡ እውን ተመሳሰልቲ ውጽኢታት ድማ ኣብ ደም ንዝህሉ ሽኮር፡ ማዕረ ማዕረ እቲ ሽኮር ከልዕሎ ዝኸእል ከልዕሎ ይኸእሉ እዮም።

ውጽኢታት ጸባ

ጸባ ኣብ ደም ንዘሎ መጠን ሽኮር ብቕልጡፍ ዓቕን እዩ ሓፍ ዘብሎ። ስለ ዝኹን ድማ ከም ዝስተ ፈሰሲ ክንጥቀመሉ ከቢድ እዩ። ርግኦ ከምኡ እውን ክፈጸምን ካልእ ንጥረ ነገራትን ዘሎም ርግኦ፡ ዋላ እውን ተፈጥሮኣዊ ዝኹን ዓይነታት ክትመርጽ ትኸእል ኩን ደረት ወይ ብውሱን ዓቕን ክኹን ኣሎዎም። ነዚ ኣቶም ፈትኖም! ክቫሪ ከምኡ እውን ከሶ ዝተባህሉ ናይ ክልተ ሰለስተ ዓይነት ፍሩታታት ርግኦ ዝተሓወዱ ድማ ዝያዳ ፕሮቲን ዝሓዙ ስለ ዝኹን ከምኡ እውን ቀስ ዝብሉ ወይ ዝኸል ዝበለ ምልዓል ናይ ደም ሽኮር ከም ዝህሉ ይገብሩ። ስለዚ ዝኹን ድማ ከም ኣማራ ወይ መተካእታ ናይ ርግኦ ወይ እውን ክፈጸምኩ ንጥረ ነገራት ንዝተሓወዱም ብልዒታት ክትጥቀመሉ ትኸእል ኢኻ። ነዞም ኣመቀርቲ ባእታታት ኣብ ግምት ይእቱዎም ወይ ኣስተባህሎም ኢኻ። ብ ኣመቀርቲ ንጥረ ነገራት ዝመቀሩ እንተ ደኣ ኩይኖም ክትጥቀመሎም ጽቡቕ እዩ። ኡስት ድማ ን ናይ ደም ሽኮር ዝኹን ይኹን ጽልዋ ኣይገብረሉን እዩ። ካልስዩም ዝተባህሉ ማዕድን ንምርካብ ድማ ንስኺ ከም ጥንስቲ መጠን ኡስት ክትበልዒ ተመራጺ እዩ። ማገር ዝተባህሉ ኡስት (17%) ካብቲ ናይ ስብሒ ኡስት (28%) ብዝዘዩ ናይ ካልስዩም ትሕዝቶ ኣሎዎ። ሓደ ምስትውዓል ዘድልዮ ጉዳይ ድማ ኣሎ። እዞም ውጽኢት ናይ ጸባ ዘበሉ ነገራት ዝያዳ ኣይኮን ማለት ሓዲን ናይ ምምጻው ሓይሊ ወይ ባህሪ ስለ ዘሎምም ኣብ ግዜ ምሳሕ ወይ ድማ ኣብ ግዜ ድራር ካብ ምጥቃም ኣወግዶም። ከክንድኡ ድማ ኣብ ግዜ ቍርሲ ከምኡ ድማ ኣብ ግዜ ጠዓሞት ክብላዕ ኣሎዎ።

ባህ ከምኡ እውን ትሕዝቶኡ

ሓደ ብትሕዝቱ ጽቡቕ ባህ ካብ ኩሉ ዓይነት ማለት ኣእካልን ጥረምረን ዘማለኦ ክኸውን ይግብኦ። ስለዚ ድማ ብ ፋይበር ማለት ብ ጽሕጎ ጥራይ ዝሃብተመ ክኸውን ይብሉን። እቲ ባህ ፈጺሙ ምሉእ ብምሉእ ካብ ሽኮር ናጻ ክኸውን ይብሉን። እንተ በዝሓ 5-6 ግራም ሽኮር ኣብ ሓደ ሚእቲ ግራም ድማ ሓደ ግራም ዝኹን ሕጊ ኢድ ማለት መለክዒ እዩ። ክናኮ ዝብሃል ባህ፡ ክሪስፕ ዝብሃል ባህ፡ ገዓት፡ ኣእካልን ጥረምረን ድማ ዋላ እውን እኹል ጽሕጊ ማለት ፋይበር ዋላ ይሃሉዎም ብዘዩገድስ ልዑል ዓቕን ናይ ደም ሽኮር ሓፍ ይብሉዎ እዮም። ጽሕጎ ማለት ፋይበር ን ስቶማኮ ጥዕና ይህባ እዩ። ዝያዳ ሓሰር ንፋይ ዝፈጥሩ ኣእካል ማለት ጥረታት ዝኣመሰሉ ማለት እዩ ዝያዳ ፋይበር ማለት ጽሕጎ ዝፈጥሩ ዘበሉ ጽቡቕ መኣዛዊ ትሕዝቶ ዋላ ይሃሉዎም ኩሉ ግዜ ጽቡቕ ውጽኢት ምህርቲ ናይ ደም ሽኮር ይፈጥሩ ወይ ይርከቡም ማለት ኣይኮነን።

ከተስተውዕለሉ ዝግብኣካ ነገር ኣሎ። ሓደ ሓደ ግዜ ዘጋጥሙ ካብ ግምት ወጻኢ ዝኹን ክስተታት ናይ ደም ሽኮር ኣብ መግቢ ዝምርከቡኩ ከም ዘይኹኑ ኣብ ግምት ምእታው ዮድሊ። ን ናይ ደም ሽኮር ጽልዋ ክገብሩሉ ዝኸእሉ ነገራት ድማ ብዙሓት ዝተፈላለዩ ነጥብታት ክኹን ከም ዝኸእሉ ምርዳእ ኣገዳሲ እዩ።