ማይ – ዘበለጸ ድስተ ፈሳሲ

እዚ ዓይነት ፈሳሲ'ዚ እቲ ዘበለጸ ፈሳሲ ኮይኑ ኣብ ዝኾነ ግዜ ጽምኢ ዘርዊ'ዩ፡፡

↗ **ማይ ቡንባ ዝስተ ማይ**
እዚ ዓይነት ማይ'ዚ ኣብ መላእ ስዊዝ ብነጻ ንአገልጉለት ዝቐርብ ኮይኑ ወላሐንቲ ትሕዝቶ ሽከር የብሉን፡፡
ማይ ቡንባ ኣብ ስዊዝ ቐጻሊ ምክትታል ስለ ዝግበረሉ፡ ብዘይ ጥርጥር ጹሩይን ክስተ ዝካአልን'ዩ፡፡
ገለ ቡንባ ማይ ካብ ዓይኒ ማይ ዝምንጩ ኩይኑ ገሊኡ ድማ ካብ ሓጽብታት እዩ ዝምንጩ፡ ብኡ

↗ **መጠን ድማ ጣዕሙ ካብ ቦታ ናብ ቦታ ይፋላለ፡**
ማይ ሳሓ ምስ ወይ ውን ብዘይ ጋዝ ዘለዎ
እዚ ዓይነት ማይ'ዚ ትሕዝቶ ሽኮር የብሉን፡፡ ትሕዝቶ ጨዋምነቱ ግን ብመሰረት ካብ ዝምንጭወሉ ቦታታት ይፋላለ፡፡

↗ **ናይ ፍሬታትን ኣቑጽልትን ሽከር ዘይብሉ ሻሂ**
እዚ ዓይነት ዝስተ ፈሳሲ'ዚ ሽከር ዘይብሉ ኮይኑ ወጻኢታቱ ድማ ትሒት'ዩ፡፡ ዝተፈላለዩ መቐርተ ዘለዎም ዓይነት ሻሂ ድማ አለዉ፡፡

↗ እዞም ዝስዕቡ ዝስተዩ ፈሰስቲ ንስኒ ሓደገኛታት ኣይኾኑን፣

ዓቐን ገዲፍካ ሓደ ሓደ ግዜ እዚኦም ዝስዕቡ ዝስተዩ ነገራት ፈሰስቲ ጥራይ ኣይኮኑን፡ እንታይ ዳአ ከም ጣዓሞት ዝውሰዱ እዮም፡፡

↗ **ዝስተ ጸባ**
ጸባ ብዙሕ ጥረ ነገራት ዝሓዘ ዝስተ ፈሳሲ'ዩ፡ ናአብነት፣ ፕሮቲን፡ ስብሒ፡ ሽኮር፡ ቪታሚናት፡ ማዕድናትን፡፡ ኣክንዲ መርወይ ጽምኢ፡ከም ጣዓሞት ኮይኑ ድማ ይስተ፡፡

↙ **ጻብ ምስ ፍሬታትን፡ ኦቫማልቲኒን ሾኮሚልኽ**
እዚ ዓይነት ፈሳሲ'ዚ ብዙሕ ጥረነገር ከም ጻብ ዝሓቐፈ'ዩ ግን ብተወሳኺ ሽኮር ኣለዎ፡፡ ጽምኢ ዘርዊ ድማ ኣይኮነን፡፡

↙ **ጽማቕ ፍሬታት**
ኩሎም ጽማቕ ፍሬታት ንአብነት ከም ባዓል አራንሺ፡ መለ ዝተፈላለዩ ጠቓምቲ ጥረነገራት ከም ቪታሚናት፡ ማዓዲናት ዝሓዘሉ'ዮም፡፡ ግን ካኣ ነይ ፍሬታት ሽኮር ኣለዎም። እንተ ምስ ማይ ተሓዊሶም ቀጢኖም ቀሪቦም ጽምአት ከርውዩ ይኽእሉ'ዮም፡፡

ሳሕቲ ክዝውተሩ ዝግበኦም ዝስተዩ ፈሰስቲ- እዞም ዓይነት ዝስተዩ ፈሰስቲ ጽምኢ ዘርውዩ ኣይኮኑን፡፡

↙ **ዓሲር**
እዚ ዓይነት ፈሳሲ'ዚ ሓፊስ ኮይኑ ሽኮር ዝበዝሐ'ዩ፡፡ ብብዝሒ ማይ ድማ ክቐጥን ይግባእ፡፡

↙ **ኣይስተ፡ ኮካኮላ፡ ሽኮራዊመስተ**
እዞም ዓይነት መስተ እዚኦም ብዝሒ ሽኮር ዝሓዙ እዮም፡ ዝኮነ ጥረነገር የብሎምን፡ ስለ'ዚ እዞም ዓይነት መስተ እዚኦም ንትምህርቲ ዘይ ጀመሩ ህጻንት ክዋሃቡ ጽቡቕ ኣይኮነን፡፡ ዝዓበዩ ቆሉዑ ድማ ሳሕቲ እንተ ዘይ ኮይኑ ቐጻሊ ክሰትይዋ አይግባእን። ኣይስተ፡ ኮላኮላ፡ሽኮራዊ መስተ ንስኒ ጎዳእቲ'ዮም።

↙ እዞም ዓይነት መስተ እዚኦም ንስኒ ጎዳእቲ'ዮም፡ ስለዚ ድሕሪ ካብ እዚኦም ዓይነት መስተ ምስታይ አፍ ብማይ ገርካ ክጉጽጎጽ ይግባእ ።።

KANTON LUZERN

Gesundheitsförderung Schweiz

Gesundheits- und Sozialdepartement
Dienststelle Gesundheit und Sport
Meyerstrasse 20, Postfach 3439, 6002 Luzern
Telefon 041 228 60 89, Fax 041 228 67 33
gesundheit@lu.ch
www.fi.lu.ch

901807/11.16