



# ማይ - ዝበለጸ ድስተ ፈሳሲ

## እዚ ዓይነት ፈሳሲዚ እቲ ዝበለጸ ፈሳሲ ኮይኑ ኣብ ዝኾነ ግዜ ጽምእ ዘርዊዮ።

### ➤ ማይ ቡንባ ዝስተ ማይ

እዚ ዓይነት ማይዚ ኣብ መላእ ስዊዝ ብነጻ ንኣገልጉሉት ዝቐርብ ኮይኑ ወላሓንቲ ትሕዝቶ ሸከር የብሉን።

ማይ ቡንባ ኣብ ስዊዝ ቐጻሊ ምክትታል ስለ ዝግበረሉ፡ ብዘይ ጥርጥር ጸፋይን ክስተ ዝካእልንዮ።

ገለ ቡንባ ማይ ካብ ዓይነ ማይ ዝምንጨ፡ ኩይኑ ገሊኡ ድማ ካብ ሓጽብታት እዩ ዝምንጨ፡ ብኡ

### ➤ መጠን ድማ ጣዕሙ ካብ ቦታ ናብ ቦታ ይፋላል፡

ማይ ሳሓ ምስ ወይ ውን ብዘይ ጋዝ ዘለዎ

እዚ ዓይነት ማይዚ ትሕዝቶ ሸከር የብሉን። ትሕዝቶ ጨዋምነቱ ግን ብመሰረት ካብ ዝምንጭወሉ ቦታታት ይፋላል።

### ➤ ናይ ፍሬታትን ኣቐጽልትን ሸከር ዘይብሉ ሻሂ

እዚ ዓይነት ዝስተ ፈሳሲዚ ሸከር ዘይብሉ ኮይኑ ወጻኢታቱ ድማ ትሕቲዮ። ዝተፈላለዩ መቐርተ ዘለዎም ዓይነት ሻሂ ድማ ኣለዉ።

➤ እዞም ዝስዕቡ ዝስተዮ ፈሰስቲ ንስኒ ሓደገኛታት ኣይኾኑን።

## ዓቕን ገዲፍካ ሓደ ሓደ ግዜ እዚኣም ዝስዕቡ ዝስተዮ ነገራት ፈሰስቲ ጥራይ ኣይኮኑን፡ እንታይ ዳኣ ከም ጣዓሞት ዝውስዱ እዮም።

### ➤ ዝስተ ጸባ

ጸባ ብዙሕ ጥረ ነገራት ዝሓዘ ዝስተ ፈሳሲዮ፡ ናኡብነት፡ ጥርቲን፡ ስብሒ፡ ሸከር፡ ቪታሚናት፡ ማዕድናትን። ኣክንዲ መርወይ ጽምእ፡ከም ጣዓሞት ኮይኑ ድማ ይስተ።

### ➤ ጸብ ምስ ፍሬታትን፡ ኣቐጽልቲኒን ሸከር ልክ

እዚ ዓይነት ፈሳሲዚ ብዙሕ ጥረነገር ከም ጸብ ዝሓቐፊዮ ግን ብተወሳኺ ሸከር ኣለዎ። ጽምእ ዘርዊ ድማ ኣይኮነን።

### ➤ ጽማቕ ፍሬታት

ኩሎም ጽማቕ ፍሬታት ንኡብነት ከም ባዓል ኣራንሺ፡ መለ ዝተፈላለዩ ጠቐምቲ ጥረነገራት ከም ቪታሚናት፡ ማዕዲናት ዝሓዘሉዮም። ግን ካእ ነይ ፍሬታት ሸከር ኣለዎም። እንተ ምስ ማይ ተሓዊሶም ቀጠኖም ቀሪቦም ጽምእት ከርወዮ ይኸእሉዮም።

## ሳሕቲ ክዝውተሩ ዝግበእም ዝስተዮ ፈሰስቲ- እዞም ዓይነት ዝስተዮ ፈሰስቲ ጽምእ ዘርወዮ ኣይኮኑን።

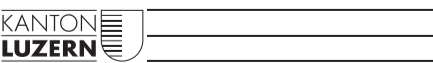
### ➤ ዓሲር

እዚ ዓይነት ፈሳሲዚ ሓፊስ ኮይኑ ሸከር ዝበዝሖዮ፡ ብብዝሒ ማይ ድማ ክቐጥን ይግባእ።

### ➤ ኣይስተ፡ ኮካሮላ፡ ሸከር-ዊመስተ

እዞም ዓይነት መስተ እዚኣም ብዝሒ ሸከር ዝሓዘ እዮም፡ ዝኮነ ጥረነገር የብሎምን፡ ስለዚ እዞም ዓይነት መስተ እዚኣም ንትምህርቲ ዘይ ጀመሩ ህጻንት ክዋሃቡ ጽቡቕ ኣይኮነን። ዝዓበዩ ቆሎ-ዑ ድማ ሳሕቲ እንተ ዘይ ኮይኑ ቐጻሊ ክሰትይዎ ኣይግባእን። ኣይስተ፡ ኮካሮላ፡ሸከር-ዊ መስተ ንስኒ ጎዳእቲዮም።

➤ እዞም ዓይነት መስተ እዚኣም ንስኒ ጎዳእቲዮም፡ ስለዚ ድሕሪ ካብ እዚኣም ዓይነት መስተ ምስታይ ኣፍ ብማይ ገርካ ከጎጽጎጽ ይግባእ ።



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