



ዜና

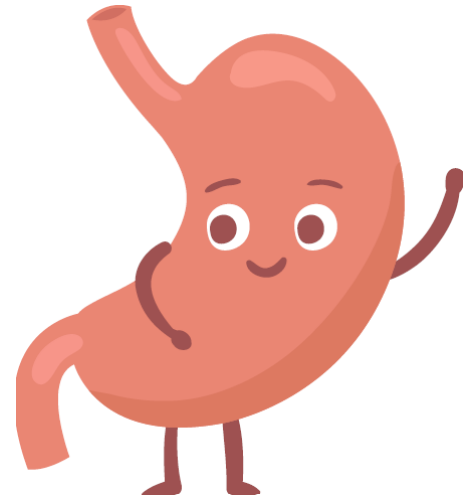
የሰኑ ምግብ ትምህርት ከአረጋውያን ጋር!

ጸደይ 2025 | HealthierLiving.HHSA@sdcountry.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

ሰላም የአንጀት ጤና - "ሁለተኛውን አንገልጃለሁ" መንከባከብ

አንጀትዎ ብዙውን ጊዜ ሁለተኛ አንገልጃልዎ ተብሎ እንደሚጠራ ያውቃሉ? ጥናቶች እንደሚያመለክቱት፣ የአንጀት ጤና የአንገላችን ስራ፣ አእምሯዊ ጤና፣ ክብደት እና እንደ ስኳር በሽታ፣ የልብ ህመም እና የምግብ መፈጫት ችግር ያሉ ስር የሰደዱ በሽታዎች ላይ ተጽዕኖ ሊያመጣ ይችላል። አንጀታችን እንደ ሆድ እና አንጀት ያሉ አካላት ምግብን የሚሰባብሩ፣ ንጥረ ነገሮችን የሚወስዱ እና አጠቃላይ ጤንነታችንን የሚደግፉ ናቸው - በሽታ የመከላከል ስርዓታችንን እና ስሜታችንን ጨምሮ የሚያካትት ነው። ምን እንደሚሰማን እና እንደምንሰራ ላይ ትልቅ ሚና የሚጫወቱ እንደ ባክቴሪያ፣ ፈንገሶች እና ቫይረሶች ያሉ በትሪሊዮን የሚቆጠሩ ረቂቅ ህዋሳትን ይይዛል። ጤናማ አንጀት ምግብን በምችት እንድንዋጥ፣ ንጥረ ምግቦችን እንድንወስድ እና ኢንፌክሽንን እንድንዋጋ ይረዳናል። በዕድሜ እየገፋን ስንሄድ የአንጀታችን ጤና በተፈጥሮ ይለወጣል። ነገር ግን መልካሙ ዜና፣ እሱን ለመደገፍ ልናደርጋቸው የምንችላቸው ብዙ ነገሮች አሉ! ለምሳሌ፡

- ብዙ ፕሪባዮቲክስ (ጥሩ ባክቴሪያን የሚመግብ የአመጋገብ ፋይበር)
- እና ፕሮባዮቲክስ (የምንጠቀማቸው ጥሩ ባክቴሪያዎች) ስርዓታችንን ሚዛናዊ እንዲሆን ይረዳል። ተጨማሪ የአንጀትዎን ጤና ለመደገፍ እና ለማሻሻል ቀላል መንገዶች ለማወቅ ያንብቡ።



ለአንጀት ጤና ያለኝ ቁርጠኝነት

እነዚህን ለአንጀት ተስማሚ የሆኑ ድርጊቶችን ይመክሩ፡

- ☐ ከእፅዋት የሚመጡ ብዙ ምግቦችን ይመገቡ
- ☐ በእንቅስቃሴ፣ በእረፍት ወይም በመዝናኛ ዘዴዎች ጭንቀትን ይቀንሱ
- ☐ ፕሪባዮቲክስ (እንደ ሙዝ፣ ነጭ ሽንኩርት፣ አጃ) እና ፕሮባዮቲክስን ያካትቱ (ገጽ 3 ይመልከቱ)
- ☐ በአሜጋ -3 የበለጸጉ ምግቦችን ይምረጡ (እንደ ሳልሞን፣ ዋልኑትስ እና ተልባ ዘሮች)
- ☐ የሰውነት ፈሳሽን ለማስጠበቅ ብዙ ውሃ ይጠጡ
- ☐ እጅግ በጣም የተቀነሰሩ ምግቦችን ይቀንሱ (እንደ የታሸጉ ስናኮች)



ይህ የዜና ጽሁፍ በሳንዲዮጎ ካውንቲ የጤና እና የሰብአዊ አገልግሎት ኤጀንሲ፣ የእርጅና እና የነጻነት አገልግሎቶች፣ ከዩናይትድ ስቴትስ የግብርና ሚኒስቴር (USDA) ተጨማሪ የአመጋገብ እርዳታ ፕሮግራም (SNAP) በተገኘ የገንዘብ ድጋፍ የተዘጋጀ ነው። USDA የአኩል እድል አቅራቢ እና አሰሪ ነው። ቁሳቁሶቹ ወይም ምርቶቹ ከካሊፎርኒያ የእርጅና ዲፓርትመንት ጋር በተደረገ ውል የገንዘብ ድጋፍ የተደረገለት ፕሮጀክት ውጤት ናቸው። ስለ ፕሮግራሞቻችን የበለጠ መረጃ ለማግኘት፣ ይህን ይጎብኙ፡- www.HealthierLivingSD.org



ዜና

የሰነድ ምግብ ትምህርት ከአረጋውያን ጋር!

ጸደይ 2025 | HealthierLiving.HHSA@sdcountry.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

መለያዎን ይወቁ፡- ፋይበር

የአመጋገብ ፋይበር የሙሉነት ስሜት እንዲሰማዎት እና ረዘም ላለ ጊዜ እንዲረኩ የሚያደርግ የካርቦሃይድሬት አይነት ነው። የምግብ መፈጨትን በመርዳት እና በአንጀት ውስጥ ያሉትን ጠቃሚ ባክቴሪያዎችን በመመገብ እንዲያድጉ እና እንዲበለፅጉ በማድረግ የአንጀት ጤናን በመደገፍ ቁልፍ ሚና ይጫወታል። እነዚህ ጥሩ ባክቴሪያዎች የሰውነትን በሽታ የመከላከል ስርዓትን ይደግፋሉ፤ እብጠትን ይቀንሳሉ እና በስሜት እና በአንጎል ጤና ላይ ተጽእኖ ያሳድራሉ። በፋይበር የበለፀገ ከፍራፍሬ፣ አትክልት፣ ሙሉ እህል፣ ባቄላ እና ለውዝ የበለፀገ አመጋገብ የምግብ መፍጫ ስርዓታችን ሚዛኑን የጠበቀ እና በደንብ እንዲሰራ ይረዳል። ቀስ በቀስ የፋይበር አወሳሰድን ይጨምሩ እና ሰውነትዎ እንዲስተካከል ለማድረግ ብዙ ውሃ ይጠጡ።

የአመጋገብ እውነታዎች

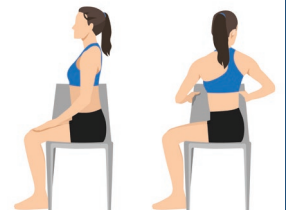
የማገልገል መጠን	1/2 ሰከ (130 ግ)
በማገልገል መጠን	
ካሎሪዎች	110
% የአለታዊ ዋጋ*	
ጠቅላላ ስብ 1 ግ	1%
ሳቼሬትድ ስብ 0ግ	0%
ትራንስ ስብ 0 ግ	
ሲዲዩም 182 ሚ.ግ	8%
ጠቅላላ ካርቦሃይድሬት 18 ግ	7%
የአመጋገብ ፋይበር 6 ግ	21%
ጠቅላላ ስኳር 0 ግ	
0ግ የተጨመረ ስኳር ያካትታል	0%
ፕሮቲን - 6 ግ	0%

* % ዕለታዊ ዋጋ (DV) በምግብ አቅርቦት ውስጥ ያለው ንጥረ ነገር ለዕለታዊ አመጋገብ ምን ያህል እንደሚያበረክት ይነግርዎታል። ለአጠቃላይ የአመጋገብ ምክር በቀን 2,000 ካሎሪ ጥቅም ላይ ይውላል።

ሰውነትን በመዘርጋት የምግብ መፈጨትን ማሻሻል

ጥሩ የምግብ መፈጨትን መደገፍ፣ ከታች እንደተገለጹት አይነት መወጠር ወደ አንጀት የደም ፍሰትን ያሻሽላል፤ እብጠትን ይቀንሳል እና ዋና ጡንቻዎችን ያሰማል።

ተቀምጦ ዘወር ማለት - ቀጥ ባለ አከርካሪ እና እግርዎ መሬት ላይ ተዘርግተው ይቀመጡ። ቀኝ እጃችሁን ከወንበሩ ጀርባ እና ግራ እጃችሁን በቀኝ ጭኑ ላይ ያድርጉ። አከርካሪዎን ለማራዘም ወደ ውስጥ ይተንፍሱ፤ ከዚያ ወደ ውጭ በመተንፈስ እና በቀስታ ወደ ቀኝ ያዙሩ፤ ከጡንቻዎ ላይ ያዙሩ። ወገብዎን ወደ ፊት ያቆዩት። ለጥቂት ትንፋሾች ይያዙ፤ ከዚያም ቀስ ብለው ወደ መሃል ይመለሱ እና በሌላኛው በኩል ይደገሙት።



ጉልበቶች ከደረት ጋር - ጀርባዎ ላይ ተኝተው እግሮችዎን ዘርግተው ከንዶችዎን በጎን በኩል በማድረግ ጉልበቶችዎን በማጠፍ ወደ ደረትዎ ቀስ ብለው ይሳቧቸው፤ እጆችዎን ይጠቀልሉ። በሽንትዎ ዙሪያ። ጭንቅላትዎን እና ትከሻዎን ወለሉ ላይ ዘና ያድርጉ። ለጥቂት ትንፋሾች ይያዙ፤ በታችኛው ጀርባዎ ላይ ለስላሳ የመለጠጥ ስሜት ይሰማዎት፤ ከዚያም እግሮችዎን ቀስ ብለው ወደ ታች ይልቀቁ።





ዜና

የስነ-ምግብ ትምህርት
ከአረጋውያን ጋር!

ጸደይ 2025 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

በዚህ የጸደይ ወቅት ጤናማ አመጋገብ ይኑርዎት

ሳንዲያጎ መጠነ ሰፊ ዝርያ ያላቸውን ትኩስ ምርቶች ያቀርባል! ወቅቱን የጠበቀ ምርት ብዙ ጊዜ ዋጋው ርካሽና የስነ-ምግብ ይዘቱም ከፍተኛ ነው። በዚህ የጸደይ ወቅት ውስጥ የሚኖሩ ይህ ነው፡-



አስፓራጉስ



ስካሊዮንስ



አሩጉላ



ብርቱካን



እንጆሪ



ብሮኮሊ

የአንጀት ጤና ጥያቄዎች፡- እውቀትዎን ይመርምሩ!

ጤናማ አንጀትን ይደግፋሉ ብለው ከሚያስቡት ሁሉ ቀጥሎ ምልክት ያድርጉ። ለአንጀት ጤና የማይጠቅሙ ነገሮች ሁሉ አጠገብ X ያስቀምጡ።



1. _____ ከቀላል እስከ መካከለኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በቀን ጥቂት ጊዜ
2. _____ የህይወት ጭንቀትን መቀነስ
3. _____ በየቀኑ ተመሳሳይ ነገር መብላት
4. _____ በከፍተኛ ደረጃ የተቀነሰበሩ ምግቦችን መመገብ
5. _____ ዓሳ መብላት
6. _____ ከካፌይን-ነጻ ሶዳ መጠጣት
7. _____ ከእፅዋት የሚመጡ ብዙ ምግቦችን መመገብ
8. _____ በየቀኑ ቀይ ሥጋ መብላት
9. _____ በህፃንነት የጡት ወተት መመገብ
10. _____ ህይወት ያላቸው ጠቃሚ ባክቴሪያዎች ያላቸውን ምግቦች መመገብ

ምንጭ፡- Leah's Pantry, Food Smarts 3rd Edition, 2022.

የሼፍ ጠቃሚ ምክር - በፕሮባዮቲክስ የበለጸጉ ምግቦች

በፕሮባዮቲክስ የበለፀጉ በቆይታ የበሰሉ ምግቦችን መመገብ ለአንጀት ጤንነት በጣም አስፈላጊ ነው። በቆይታ የበሰሉ ምግቦች የአንጀት ማይክሮቦች ልዩነትን ያጎለብታሉ እና ለመዋጋት ይረዳሉ



በሽታ፣ ለምግብ መፈጨት እና ለንጥረ-ምግብ መምጣት፣ ቫይታሚኖችን ለማምረት እና የሰውነትን በሽታ የመከላከል ስርዓትን ያጠናክራል፤ ለምሳሌ እርጎ፣ ኬፋር፣ የዳበረ የጎጆ ጥብስ፣ ኪምቺ፣ በቆይታ የበሰሉ አትክልት እና የኮምቡቻ ቫይ ይገኙበታል። እነዚህ ምግቦች የረቂቅ ተሕዋስያንን ብዝሃነት ለመጨመር ይረዳሉ።

1. ✓ 2. ✓ 3. ✓ 4. ✓ 5. ✓ 6. ✓ 7. ✓ 8. ✓ 9. ✓ 10. ✓



ዜና

የሰነድ ምግብ ትምህርት ከአረጋውያን ጋር!

ጸደይ 2025 | HealthierLiving.HHSA@sdcountry.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

CFHL ግሩፕ ትኩረት፡- የሳን ይሲድሮ የአረጋውያን ማእከል ተሳታፊዎች የማህበረሰብ ለውጥን አወጡ



ሳን ይሲድሮ የአረጋውያን ማዕከል ወደ ባልቦክ ፓርክ በመጓጓዣ የመስክ ጉዞ ላይ።

የፉድ ስማርትስ ተከታታዮችን ካጠናቀቁ በኋላ ፣ በሳን ይሲድሮ ሲኒየር ማእከል ያሉ አዛውንቶች ማህበረሰባቸውን ለማሻሻል ተነሡ! በአካባቢያቸው ያሉ የመሰረተ ልማት ችግሮችን ለመፍታት የእግር ጉዞ አዲት አድርገዋል። በሕዝብ ማመላለሻ አጠቃቀም ረገድም ባለሙያ ለመሆን አብረው ሠርተዋል። የማህበረሰቡን ስጋቶች ለይተው መፍትሄ ሰጥተዋል በመጨረሻ ለሳንዲዮን ከንቲባ ቶድ ግሎሪያ የቀረቡ።

የመረጃ ምንጭ ትኩረት፡- GI ምርምር ፋውንዴሽን



GI ምርምር ፋውንዴሽን ለትርፍ ያልተቋቋመ ድርጅት ነው፤ እሱም ግንዛቤን፣ ምርመራን በማዳበር ላይ ያተኩራል፤

እና የጨጓራና ትራክት (GI) በሽታዎች ሕክምና። እጅግ በጣም ጥሩ ምርምርን በገንዘብ በመደገፍ ሐኪም-ሳይንቲስቶችን በመደገፍ እና ትምህርትን በማስተዋወቅ ፋውንዴሽኑ የGI ጤና እና የታካሚ እንክብካቤን በማሻሻል ረገድ ወሳኝ ሚና ይጫወታል። በድረ-ገጻቸው ላይ፣ ነጻ ዌብሰኖችን ያዳምጡ፣ ቀላል አንጀት-ተስማሚ የሆኑ የምግብ አዘገጃጀቶችን ያግኙ እና ተጨማሪ!

<https://giresearchfoundation.org> ን ይጎብኙ ወይም (312) 332-1350 ይደውሉ።

ለአንጀት ተስማሚ አስፓራጉስ እና የሎሚ ኩዋኒኦ

ሰላጣ ለ5 ያገለግላል | 10 ደቂቃ |

ግብዓቶች፡-

- 1 ኩባያ quinoa
- 1 በንች አስፓራጉስ፣ ተቆርጧል
- 1 ቀይ ቤል ቃሪያ የተቆረጠ
- ጁስ + የ 1 ሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የወይራ ዘይት
- 1/2 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1/4 የሻይ ማንኪያ በርበሬ
- አማራጭ፡ ትኩስ parsley ወይም mint



መመሪያዎች፡- በጥቅል መመሪያው መሰረት quinoa ያብስሉት እና እንዲቀዘቅዝ ያድርጉት። በአንድ ትልቅ ሳህን ውስጥ ኩዊኖ ፣ አስፓራገስ ፣ የሎሚ ጭማቂ እና የልጣጭ ፍቅፋቂ ፣ የወይራ ዘይት ፣ ጨው እና በርበሬን ያዋህዱ። ሁሉንም ነገር አንድ ላይ ይጣሉት፤ ከዚያም ከተጠቀሙበት ትኩስ እፅዋትን ከአናት ያድርጉ። በቀዝቃዛ ወይም በክፍል የመቀት መጠን ያቅርቡ።