



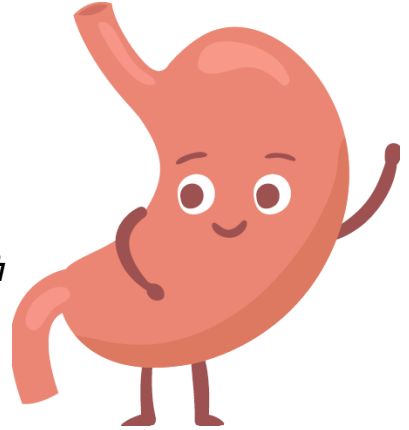
ዜና

ትምህርት አመጋግባ ምስ አረጋውያን!

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

ሰላም ጥዕና መዓንጣ - ን“ካልኣይ ሓንጎልካ” ምእላይ

መዓንጣኽ መብዛሕትኡ ግዜ ካልኣይ ሓንጎል ተባሂሉ ከም ዝጽዋዕ ትፈልጥ ዲኻ? ጥዕና መዓንጣ ንስራሕ ሓንጎልና፣ ጥዕና ኣእምሮና፣ ክብደት፣ ዋላውን ኣብ ከም ሕማም ሽኮር፣ ሕማም ልቢን ናይ ምሕቃቕ መግቢ ጸገማትን ዝኣመሰሉ ሕዳር ሕማማት ዘለና ሓደጋ ከይተረፈ ክጸልዎ ከም ዝኽእል መጽናዕትታት ይሕብሩ። መዓንጣና ከም ክብድን መዓንጣን ዝኣመሰሉ ኣካላት ዘጠቓልል ኮይኑ መግቢ ዝብቁል፣ መኣዛታት ዝምጥጡን ንሓፈሻዊ ጥዕናና ዝድግፉን - ንናይ ምክልኻል ዓቕሚ ስርዓተ ምክልኻልን ስሚዒናን ሓዊሱ ንሓፈሻዊ ጥዕናና ዝድግፍ እዩ። ከም ባክተርያ፣ ፋንገስን ቫይረሳትን፣ ኣብ ስምዒትናን ከመይ ከም እንሰርሕን ዓቢ ተራ ዝጸወቱ ትሪልዮናት ንኣሽቱ ፍጥረታት



የኣንግድ። ጥዑይ መዓንጣ ንመግቢ ብምቐት ንምሕቃቕ፣ መኣዛታት ክንወስድን ንረኽሲ ክንቃለስን ይሕግዘና። እናኣረገና ምስ ከድና፣ ጥዕና መዓንጣና ብተፈጥሮኡ ይቕየር። እቲ ጽቡቕ ዜና ግን ንዕኡ ንምድጋፍ ክንገብር እንኽእል ብተሕ ነገራት ኣሎ! ንኣብነት፡ ዝያዳ **ፕሪባዮቲክስ** (ጽቡቕ ባክተርያ ዝምግብ ዳይታሪ ፋይበር)ን **ፕሮባዮቲክስን** (ንበልናዮም ጽቡቕ ባክተርያ) ምብላዕ ስርዓትና ሚዛን ንኽህልዎ ይሕግዞ። ንጥዕና መዓንጣኽ ንምድጋፍን ንምምሕያሽን ዝያዳ ቀለልቲ መገድታት ንምፍላጥ ኣንብቡ።

ንጥዕና መዓንጣ ዘለኒ ተወፋይነት

ነዘም ንመዓንጣ ዝምቐኡ ተግባራት ፈትኑ:-

- ☐ ብተሕ ካብ ተኽሊ ዝመጽእ መግቢ ምብላዕ
- ☐ ብመንቀሳቕሲ፣ ብዕረፍቲ፣ ወይ ብቴክኒካት ምዝንጋዕ ጸቕጢ ምንካይ
- ☐ ፕሪባዮቲክስ (ከም ባናና፣ ጳዕዳ ሽጉርቲ፣ ኦትስ)ን ፕሮባዮቲክስን ኣካትት (ገጽ 3 ርኣ)
- ☐ ብኣሜሪ-3 ዝማዕበሉ መግብታት (ከም ሳልመን፣ ዎልነት፣ ከምኡውን ልሕጺ እንጣጢዕ) ምረጹ
- ☐ ኣብ ሰብነትኩም ማይ ንኽጸንሕ ብተሕ ማይ ስተዩ
- ☐ ኣብ ልዕሊ ኣዝዩ መስርሕ ዘለዎም መግብታት (ከም ዝተዓሸገ ምቁር መግቢ) ምቕራጽ



እዚ መንጅር ብኤጀንሲ ጥዕናን ሰብኣዊ ኣገልግሎትን ካውንቲ ሳንዲዮጎ፣ ክፍሊ እርጋንን ርእሰ ምርኮሳን (San Diego Health and Human Services Agency, Aging & Independence Services) ዝተዳለወ ኮይኑ፣ ካብ ፕሮግራም ተወሳኺ ሓገዝ መግቢ ክፍሊ (USDA) ክፍሊ ሕርሻ ሕቡራት መንግስታት ኣመሪካ (USDA) ብዝተዋህበ ሓገዝ ገንዘብ ዝተዳለወ እዩ። USDA ናይ ማዕረ ዕድል ወሃቢን ኣስራሒን እዩ። እቶም ንዋት ወይ ፍርያት ናይቲ ምስ California Department of Aging ዝተገብረ ውዕል ዝተመወለ ፕሮጀክት ውጽኢት እዮም። **ብዛዕባ መደባትና ዝያዳ ሓበሬታ ንምርካብ፣ ኣብ www.HealthierLivingSD.org ተወከሱ**



ዜና

**ትምህርት አመጋግባ
ምስ አረጋውያን!**

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

ስያመኝ ፍለጥ፡- ፋይበር

መግቢ ፋይበር ሓደ ዓይነት ካርቦሃይድሬት ኮይኑ ምሉእ ዝስምዓካ ኮይኑ ንነዊሕ እዋን ዕግበት ዝስምዓካ እዩ። ምሕቃቕ መግቢ ብምሕቃቕ ነቲ ጠቓሚ ባክተርያ ኣብ መዓንጣኻ ብምምጋብን ጥዕና መዓንጣ ኣብ ምድጋፍ ቁልፊ ተራ ይጻወት፤ እዚ ድማ ንክዓብዩን ክስስኑን የክእሎም። እዞም ጽቡቕታ ባክተርያ ንናይ ምክልኻል ስርዓትካ ይድግፉ፤ ነድሪ ይንክዩ፤ ስሚዒት ስሚዒትን ጥዕና ሓንጎልን ክጸልፉ ይክእሉ። ካብ ፍረታት፣ ኣሕምልቲ፣ ምሉእ እኽሊ፣ ፋጁልን ፍረታትን ዝሃብተመ ኣመጋግባ ዝሃብተመ ኣመጋግባ ስርዓተ ምሕቃቕ መግቢኻ ሚዛን ንክህልዎን ጽቡቕ ስራሕ ንክሰርሕን ይሕግዝ። በብቕሩብ ንመቐመጢ ፋይበርካ ወሲኽካ ኣካላትካ ንክመዓራረ ንክሕግዝ ብዙሕ ማይ ይሰቲ።

ሓቕታት ኣመጋግባ

እተቐርቦ ዓቕን 1/2 ኩባያ (130ግ)

ንሓደ ምግቢ ዝኸውን መጠን

ካሎሪታት 110

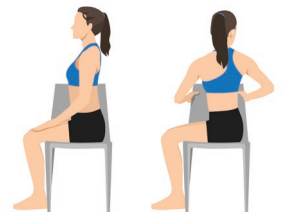
	% መዓልታዊ ዋጋ*
ጠቕላላ ስብሒ 1ግ	1%
ዘይተጸረየ ስብሒ 0ግ	0%
ትራንስ ስብሒ 0ግ	
ሶዲየም 182 ሚግ	8%
ጠቕላላ ካርቦሃይድሬት 18ግ	7%
ኣመጋግባ ፋይበር 6ግ	21%
ጠቕላላ ሽከር 0ግ	
0ግ ዝተወሰኸ ሽከር የጠቓልል	0%
ፕሮቲን 6ግ	0%

* እቲ % መዓልታዊ ዋጋ (DV) ኣብ ሓደ ምግቢ መግቢ መካዘታት ንመዓልታዊ ኣመጋግባ ክሰብ ክንደይ ከም ዘበርክት ይነግረኩ። 2000 ካሎሪ ኣብ መዓልቲ ንሓፈሻዊ ምሽሪ ኣመጋግባ ይውዕል።

ምምሕያሽ ምሕቃቕ መግቢ ብመገዲ ምዝርጋሕ

ንዝበለጸ ምሕቃቕ መግቢ ምድጋፍ፣ ከምዚ ኣብ ታሕቲ ተገሊጹ ዘሎ ዝምዝርጋሕ ናብ መዓንጣ ምፍሳስ ደም ከማሓይሽ ይክእል፤ ምንፋሕ ከጉድልን ጭዋዳታት ቃናን ከጉድል ይክእል።

ኮፍ ኢሉ ምጥምዛዝ - ትኽ ዝበለ ዓንዲ ሕቕ ዘለዎ ነዊሕ ኮፍ በል እግርኻ ኣብ መሬት ጸፍጺፍካ። የማነይቲ ኢድካ ኣብ ድሕሪት መንበርን ጸጋማይ ኢድካ ኣብ የማናይ ሸኽናኽን ኣቐምጦ። ዓንዲ ሕቕኻ ንምንዋሕ ትንፋስ ግበር፤ ድሕሪኡ ትንፋስ ክትወጽእን ቀስ ኢልካ ናብ የማን ምጥዋይን፣ ካብ ቶርሶኽ እናተጠውዮ። ንምሕኩልቲኻ ንቕድሚት ገጹ ይኹን። ንውሑድ ትንፋስ ሒዝካ ቀስ ኢልካ ናብ ማእከል ተመሊስካ በቲ ካልእ ወገን ደጋግሞ።



ብርኪ ናብ ኣፍልቢ - እግርኻ ተዘርጊሑ ቅልጽምካ ኣብ ጎንኻ ኣብ ሕቕኻ ተደፊእካ ብርክኻ ጠውዩ ቀስ ኢልካ ናብ ኣፍልብኻ ሒዝካ ኣምጽኡ።



ርእስኻን ኣብራኽካን ኣብ መሬት ተዘኒኻ ግበር። ንውሑድ ትንፋስ ሒዝካ ልኡም ምዝርጋሕ ኣብ ታሕተዋይ ክፋል ሕቕኻ ተሰሚዑካ፤ ድሕሪኡ ቀስ ኢልካ እግርኻ ንድሕሪት ንቕልቁል ልቀቆ።



ዜና

ትምህርት አመጋግባ
ምስ አረጋውያን!

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

አብዚ ጽድቅ እዚ ጥዕና ዘለዎ መግቢ ብልዑ

ሰንዳያጎ ዝተፈለለዩ ዓይነት ፍፍይ ፍርያት የቕርብ! አብ ወቕቲ ዝፍጠር ፍርያት መብዛሕትኡ ግዜ ርካሽን አብ ዝለዓለ ጥርዙ አመጋግባኡን ይርከብ። አብዚ ጽድቅ አብ ውሽጢ ወቕቲ ዘለዉ ፍርያት እንሆ፡-



አስፓራጉስ



ስካሊዮንስ



አሩጉላ



አራንሺ



ስትሮበሪ



ብሮኮሊ

ንጥዕና መዓንጣ ዝምልከቱ ሕቶታት፡- ንፍልጠትካ ፈትኖ!

አብ ጎኒ ጥዑይ መዓንጣ ዝድግፍ ዝመስለካ ኩሉ አብ ታሕቲ ዘሎ ነገራት ምልክት ግበር። አብ ጎኒ ኩሉ እቲ ንጥዕና መዓንጣ ዘይጠቅም ነገራት ናይ X ምልክት አቕምጥ።



1. ____ አብ መዓልቲ ሒደት ግዜ ካብ ቐለል ናብ ማእከላይ ምንቅስቓስ መግባር
2. ____ አብ ህይወት ጸቕጢምንካይ
3. ____ መዓልታዊ ሓደ ዓይነት ነገር ምምጋብ
4. ____ አብ ፋብሪካ ዝተቐናበሩ መግባታት ምብላዕ
5. ____ ዓሳ ምብላዕ
6. ____ ካብ ካፈይን ነጻ ዝኾነ ሶዳ ምስታይ
7. ____ ብዙሕ ተኽሊ መሰረት ዝገበረ መግቢ ምብላዕ
8. ____ መዓልታዊ ቀይሕ ስጋ ምብላዕ
9. ____ ህጻን ኮይንካ ጸባ ጡብ ምምጋብ
10. ____ ህያው ጠቕምቲ ባክተርያ ዘለዎም መግባታት ምምጋብ

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

ምኽሪ ሼፍ - ብፕሮባዮቲክስ ዝሃብተሙ መግባታት

ብፕሮባዮቲክስ ዝሃብተሙ ዝተፈልሑ መግባታት ምምጋብ ንጥዕና መዓንጣ ዓቢ እዩ። ዝተፈለሉ መግቢ ንብዙሕነት ናይ መዓንጣ ማይክሮቢስ የዕብዮን ሕማም ንምምካት ይሕግዡን፤ አብ ምሕቓቕ መግቢ ምሕጋዝን አብ ምምጣጥ መካታትን ይሕግዡ፤



ሺታሚናት የፍርዩን ስርዓተ ምክልኻል ሕማም የዕብዩን፤ አብነታት ሩግኦ፤ ኬፊር፤ ዝተፈለሉ ኮቴጅ ቺዝ፤ ኪምቺ፤ ዝተፈለሉ ኣሕምልትን ሻሂ ኮምቡቻን ይርከብዎም። እዞም መግባታት እዚኦም ንብዙሕነት ማይክሮባያል ንምዕባይ ይሕግዡ።

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



ዜና

ትምህርት አመጋግባ
ምስ አረጋውያን!

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

CFHL ጉጅለ ስፖትላይት:- San Ysidro Senior Center Participants Enact Community Change



ሳን ዩሲድሮ ላዕላዎት ሴንተር
አብ ትራንዚት ናይ ሜዳ ጉዕዞ
ናብ ባልቦኣ ፓርክ።

ድሕሪ ምዝዛም ናይ *Food Smarts* ተኸታታሊ፣ ዓበይቲ አብ ሳን
ይሲድሮ ማእከል አረጋውያን ዘለዉ ካልኦት አበይቲ ማሕበረሰቦም
ንምምሕያሽ ተበጊሶም! አብ ከባቢኦም ንዘሎ ጉዳያት መሰረተ
ልማት ንምፍታሕ ናይ ዋክ ኦዲት አካይዶም። ብተወሳኺ ብሓባር
ሰራሖም አብ ምጥቃም ህዝባዊ መጓዓዝያ ክኢላታት ኮይኖም።
አብ መወዳጃታ ናብ ከንቲባ ሳንዲያጎ ቶድ ግሎሪያ ዝቐረበ
ስክፍታታት ማሕበረሰብን ዝቐረበ ፍታሕን አለልዮም።

ጸጋታት ትኹረት:- GI Research Foundation

GI Research Foundation ንመኽሰብ ዘይሰርሕ ትካል ኮይኑ
ግንዛብን መርመራን ንምዕባይ ዝተወፈረ እዩ።



ከምኡ'ውን ሕክምና ሕማማት መዓንጣ (GI)። ንዝተዓጸጸ መጽናዕቲ ብምምዋል፣
ንሓካይም ሳይንቲስት ብምድጋፍ ከምኡ'ውን ትምህርቲ ብምድጋፍ፣ እቲ ፋውንዴሽን አብ
ምምሕያሽ ጥዕና ጂኦሜትሪ ክንክን ሕሙማትን አገዳሲ ተራ አለዎ። አብ መርበብ ሓበሬታኦም፡
ነጻ ዌቢናራት ስምዑ፡ ቀሊል ንመዓንጣ ዝምችእ አሰራርሓ መግቢ ርኽቡ፣ ካልእን!

<https://giresearchfoundation.org> ተወከሱ ወይ ብ(312) 332-1350 ደውሉ።

ንመዓንጣ ዝምችእ አስፓራጉስን ለሚን ኪኖኦ ሰላጣን

ን5 ሰባት ይኣክል | 10 ደቓይቕ |

ንጥረ ነገራት:-

- 1 ኩባያ ኪኖዋ
- 1 ዕስለ አስፓራጉስ፣ ዝተቐርጸ
- 1 ቀይሕ ቤል በርበረ፣ ዝተቐርጸ
- ጽማቕን ናይ 1 ለሚን መዓዛን

- 1 ማንካ ዘይቲ አውሊዕ
- 1 ማንካ ሻሂ ጫዉ
- 1 ማንካ ሻሂ በርበረ
- አማራጺ:- ፍረሽ ፓርሰሊ ወይ ሚንት



መምርሒታት:-ነቲ ኩኖኦ ብመሰረት መምርሒ ዕሹግ ምግቢ ምብሳልን ክዝሕል ንገብሮን።
አብ ዓቢ ሰእኒ፣ ነቲ ኩኖኦ፣ አስፓራጉስ፣ ጽማቕ ለሚንን መዓዛን፣ ዘይቲ አውሊዕ፣ ጫውን
በርበረን አወሃህድ። ንኹሉ ብሓባር አወሃህድ፣ ድሕሪኡ ትኩስ ኣትክልቲ አብ ላዕሊ ኣእቱ።
ዝሒል ወይ አብ ናይ ክፍሊ ሙቕት ከሎ ኣቕርቡ።