



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 ወላሐንቲ ትሕዝቶ ሸከር የብሉን።

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

ገለ ቡንባ ማይ ካብ ዓይነ ማይ ዝምንጩ ኩይኑ ገሊኡ ድማ ካብ ሓጽብታት እዩ ዝምንጩ፡ 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 ትሒትዮ። ዝተፈላለዩ መቐርተ ዘለዎም ዓይነት ሻሂ ድማ ኣለዉ።

➤ እዞም ዝስዕቡ ዝስተዮ ፈሳሲቲ ንስኒ ሓደገኛታት ኣይኾኑን።

ዓቕን ገዲፍካ ሓደ ሓደ ግዜ እዚአም 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 ልክክ

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፡ ማዓዲናት ዝሓዘሉዮም። ግን ካእ ነይ ፍሬታት ሸከር ኣለዎም። እንተ ምስ ማይ ተሓዊሶም ቀጢኖም ቀሪቦም ጽምእት ከርወዮ ይኸእሉዮም።

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

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



Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion
Kanton Basel-Landschaft
aktion gesundes körporgewicht



Gesundheitsförderung
Schweiz