ናይ መንሸሮ ፀገም ንምቅናስ ጥዑይ ኣመጋግባ

ሓደ ሓደ ናይ መንሸሮ ፀገማት ንምቅናስ ንጥዕና ዝሰማማዕ ርጉደት፣ ብዙሕ ግዘ ምንቅስቃስ ከምዘድልን ጥዑይ መግቢ ምውሳድ ብመንሸሮ መማክርቲ ሓበሬታ ይውሃብ እዩ። ብዛዕባ ጥዑይ መግብታት ዓይነት ወይካዓ ናይ መንሸሮ ፀገማት ክቕንስ ዝሕግዝ መግቢታትን ዓቀን ዝግበረሎም በዚ ዝስዕብ ቀሪቡ ኣሎ።

ኣሕምልቲን ፍረታን

ብዙሕ ሓምሊን ፍሩታ ምውሳድ ናይ ኣፍ፣ ጉረሮ፣ ጨጕራን መዓናጡ መንሸሮ ፀገማት ክቕንስ ከምዝኽእል እዩ።

ጠቓሚ ሓበሬታ

ብዙሕ ኣሕምልቲ፣ ጥራጥረን ፍረታት ምብላዕ። ኣበይቲ ኣብ መዓልቲ ብውሑድ 5 ግዘ ኣሕምልቲን 2 ግዘ ፍሩታ ክወስዱ ኣለዎም። ንጥንስቲ ወይካዓ ንዘጥባ ደቂኣንስትዮ እቲ ኣወሳስዳ ብዝሕ ከምዝብል ይምረፅ ከምዝኾነን ንቆልዑት ድማ ካብዚ ቁሩብ ትሕት ከምዝብል ይምረፅ እዩ። ዝተፈላለዩ ኣሕምልቲን ፍሩታ ምብላዕ እዩ። ዝኾነ ዓይነት ማለት ሓዱሽ፣ ብታኒካ ዝተኣሸገ ወይካዓ ዝነቀፀ ዋላ ተኾነ እውን ኩሎም ከምዝሕግዙ እዮም።

ናይ ኣመጋግባ ዓቀን እንታይ እዩ?

ኣሕምልቲ ኣቕረብኩ=

- ½ ኩባያ እቅን ዝበሰለ ኣሕምልቲ
- 1 ኩባያ እቅን ዝበሰለ ሰላጣ
- ½ ኩባያ እቅን ዝበሰለ ጥራጥረ ማለት [ከምብርስንን ዓተር]

ፍሩታ ኣቕረብኩ=

- 2 ኣናእሽቶ ፍረታት ማለት [ከም ኣፕሪኮት፣ ተምሪን ኪዊ ፍረ]
- 1 ኩባያ እቅን ሰላጣን ፍሩታ ሕውስዋስ ወይካዓ ብታኒካ ዘሎ ፍረ

እቲ ሓደ ናይ ቀረበ መጠን ሓደ ኢድ ዕማኹ ይኸውን እዩ። ስለዙይ ኣበይቲ ሰባት ሓሙሽተ ኢድ ዕማኹ ኣሕምልቲን ክልተ ኢድ ዕማኹ በብምዓልቱ ክወስዱ ኣለዎም።

ባኒን ጥረምረ

ብዙሕ ፋይቨር ዘለዎ መግቢ ብምውሳድ ናይ መዓናጡ መንሸሮ ፀገም ምቅናስ ከምዝኽኣል ብዙሕ መርመራ ከምዝተገበብረ እዩ፣ ይኹን እምበር እቲ ዝነብሮ ረኺቢ ብሓደ ግዘ ብዙሕ ለውጢ ኣይህብን።

ጠቓሚ ሓበሬታ

ንፅቡቅ ሓለዋ ጥዕና ከብል ናይ መንሸሮ መማኸርቲ ብዙሕ ባኒን ጥረምረን ምውሳድ ከምዘድልይ ይሕብር እዩ። ብፍላይ ዘይተጣሓነ ፍረ እኽሊ ከምጥዑይ ናይ መግቢ ክፋል ጌርካ ምውሳድ።

ደቂኣንትዮ ኣብ መዓልቲ ሓሙሽተ ግዘ ባኒን ጥረምረ ከምዘድልየንን ኣወዳት ድማ ብውሑድ ሓሙሽተ ግዘ ክወስዱ ኣለዎም።

ናይ ኣመጋግባ ዓቀን እንታይ እዩ?

- 2 ቁራጽ ባኒ
- 1 ኩባያ እቅን ዝበሰለ ሩዝ፣ ፓስታ ወይካዓ ኑዱልስ
- 1 ኩባያ እቅን ንቁርሲ ጥረምረ
- ½ ኩባያ እቅን ሙስሊ

ሥጋ

ቀይሕ ሥጋ ምብላዕ ብፍላይ ዝተጣሓነ ሥጋ ናይ መዓናጡ መንሸሮ ፀገም ክውስኽ ከምዝኽእል በመርመራ ተረጋጊጹ እዩ።

ጠቓሚ ሓበሬታ

ኣብ ኣውስትራሊያ ቀይሕ ሥጋ ከትምገብ እንከሎ ኣይረን፣ ዚንክ፣ ቫይታሚንን ፕሮቲን (iron, zinc vitamin B12 and protein) ብምኻብ ጠቓሚ ከምዝኾነ ብናይ መንሸሮ መማኸርቲ ዝተረጋገፀ እዩ። ይኹን እምበር ምስ መዓናጡ መንሸሮ ዝተተሓዘ ፀገም ኣብ ሰሙን ካብ ሰለስተን ኣርባዕተ ቀረበ መጠን ንላዕሊ ዝበሰለ ቀይሕ ሥጋ ኣይፍቀድን። ኣብካልኣይ መዓልቲ ናይ ዓሳ፣ ደርሖን ካልኦት መማረፂታት ምፍታን ይኸውን። ተዳልዩ ዝቐረበ ሥጋ ማለት ሶሴጅ፣ ፍራንክፈርት፣ ባኮንን ሓም ብመጠኑ ምውሳድ ይኸውን።

ናይ ኣመጋግባ ዓቀን እንታይ እዩ?

- ካብ 65 ክሳብ 100 ግራም ዝበሰለ ሥጋ ወይካዓ ደርሖ [ንኣብነት ½ ኩባያ ዝተጠሓነ ሥጋ ወይካዓ 2 ንእሽቶ ቁራጽ ሥጋ ወይካዓ 2 ዝተጠበሰ ቁራጽ ሥጋ]
- ካብ 80 ክሳብ 120 ግራም ዓሳ
- 2 ንእሽቶ እንቋቑሖታት
- ½ ኩባያ እቅን ዝበሰለ ጥራጥረ ምስ መሸፈኒኡ ማለት [ከምዓተር፣ ብርስን፣ ባልደንጓ]

▶ *Tigrinya*

Healthy eating to reduce cancer risk

ናይ መንሸሮ ሓበሬታ መውሃቢ መስመር

- ትግርኛ
  (03) 9209 0169
- English
  13 11 20

Proudly sponsored by ExxonMobil Esso Mobil

1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

August 2004

ናይ መንሸሮ ፀገም ንምቅናስ ጥዑይ ኣመጋግባ

The Cancer Council Victoria

ስብሐ

ኣብዚ እዋን ዘሎ መረዳእታ ሰብሒ ምስ መንሸሮ ምንም ረኽቢ ከምዘይብሉ የረጋግፅ። ይኹን እምበር ብዙሕ ሰብሕ ዘለዎ መግቢ ምውሳድ ክትረጉድ ይገብረካ እሞ ንብዙሕ መንሸሮ ፀገማት ምክንያት ክኾውን ይኽእል እዩ።

ጠቓሚ ሓበሬታ

ሓፈሻዊ ሓለዋ ጥዕና ከብሃል ብዙሕ ሰብሒ ዘለዎ መግቢታት ብመጠኑ ምውሳድ ይኸውን። ንጥዕና ጎዳኢ ዝኾነ ቀብኣት መብዛሕትኡ ግዘ ኣብ ሥጋን ካብ ጸባ ዝተሰርሑ ነገራት ይርኸብ ከምኡ'ውን ኣብ ኬክ፣ ብሽኩት፣ ጥኣሞትን ኣብ ደገ ዝግዝኡ መግብታት ይርኸብ እዩ።

‘ፅቡቅ ቀብኣት’ (polyunsaturated and monounsaturated) ዘለዎ ኣብ ማርጋሪን፣ ነት ፍረ፣ አቮካዶን ዘርኢ ክርከብ ይኽእል እዩ።

ጨው

መግቢ ብጨው ዘፍሬፍካ ተቀምጠሉ ኣዲ ብዙሕ ጨው ዘለዎ መግቢ ምውሳድ ንጨጓራ መንሸሮ ፀገም ከምዘገድዶ እዩ።

መግቢ ኣብ መዝሓሊ ተቀምጠሉ ኣዲ ናይ ጨጓራ መንሸሮ ፀገም ኣይልሙድን እዩ።

ቀቡል ተግባር

ውሑድ ጨው ዘለዎ መግቢ መምረፅ።

መግቢ ከተዳልው እንከሎ ብቀመማትን ለሚን ጽሚቂን ጣዕሚ ክነብሮ ምግባር እምበር ጨው ዘይምግባር እዩ። ጨው ዘለዎ ጣዕሚ፣ ዝግዝእ መግቢ፣ ዝተጥሓነ ሥጋ፣ ፋርማጆን ጠስሚን ብእቅን ጌርካ ምውሳድ እዩ።

ኣልኮል

ኣልኮል ብምስታይ ዝኾነ ናይ መንሸሮ ፀገማት ንምክልኻል ዝብል ማስረጃ የለን። ንሓደ ሓደ መንሸሮታት ብፍላይ ናይ ኣፍ፣ ኣብ ጕረሮ ናይ ድምጺ ሳጹን፣ መረኸቢ ኣፍን ጕረሮን፣ ጕረሮን ፀሊም ከብዲ መንሸሮታት ኣልኮል ምክንያት ይኸውን እዩ። ከምኡ'ውን እንዳገደደ ክኸይድ እንከሎ ኣልኮል ንጡብ መንሸሮ ምክንያት ይኸውን እዩ።

ጠቓሚ ሓበሬታ

ናይ መንሸሮ ፀገም ንምቅናስ አልኮሆል ብመጠኑ ምውሳድ ወይካዓ ክግደፍ ከምዘለዎ ናይ መንሸሮ መማኸርቲ ርእይቶ ይገብር።

ኣልኮሆል ንዝሰትዩ ሰባት ዝፍቀደሎም እቅን፡

- ንደቂተባዕትዮ - ኣብ መዓልቲ ካብ ክልተ መደበኛ ኣልኮላዊ መስተ ክበልፅ የብሉን
- ንደቂኣንስትዮ - ኣብ መዓልቲ ካብ ሓደ መደበኛ ኣልኮላዊ መስተ ክበልፅ የብሉን

መደበኛ ኣልኮላዊ መስተ እንታይ እዩ?

- 285 ሚ.ሊትር ልሙድ ዓቐን
- 100 ሚ.ሊትር ወይኒ
- 30 ሚ.ሊትር ስፒሪት ኣልኮሆል

ዝበለፀ ሓበሬታ ንምርካብ

ብሃገራዊ ሓለዋ ጥዕና መማኸርቲ ናይ ኣመጋግባ መምርሒ ብዛዕባ ጥዑይ ኣመጋግባ ንኩሉ ኣውስትራሊያዊ ሓበሬታ ይህብ እዩ። መረዳእታ ኣብ ዌብሳይት www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/dietsyn.htm ክረኽብ ይኽእል እዩ።

▶ *Tigrinya*

Healthy eating to reduce cancer risk

ናይ መንሸሮ ሓበሬታ መውሃቢ መስመር

- **ትግርኛ (03) 9209 0169**
- **English 13 11 20**

Proudly sponsored by

ExxonMobil

Esso Mobil

1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

August 2004