ንእፎልጦ

ዘተረጋግጹ ጥዕናዊ ጥቕምታት እንጣጢዕ

ሱሌማን ኣሕመድ

ደቂ ሰባት ንእንጣጢዮ ከም መግቢ ክዘውትርዎ ካብ ዝጀምሩ ልዕሊ 6 ሽሕ ዓመታት ኣቑጺሩ ኣሎ። እንጣጢዕ ምሕቻቕ መግቢ ኣብ ምቅልጣፍ፡ ልሙጽ ቀርበት ሰብነት ከም ዝህልወና ኣብ ምግባር፡ ኣብ ኣካላትና ዝህሉ መጠን ኮሌስትሮል ኣብ ምጉዳል፡ መጠን ልዑል ሽኮር ደም ኣብ ምጉዳል፡ ኣብ ኣካላትና ዝርከቡ ሆርሞናት ኣብ ምምዛዝን፡ ክብደት ሰብነት ኣብ ምጉዳል ...ወዘተ፡ ሓያሎ ጠቐምታት ኣለዎ።

ብናዊ ወይ'ውን ወርቃዊ ሕብሪ ዘለዎ እንጣጢዕ፡ Omega – 3 faty acid ብዝተባህለ መግባዊ መኣዛ ዝሃብተመ ኢዩ።

ኣብ ሰለስተ ማንካ ጣውላ እንጣጢዕ ብዝምጋም;-

- * 6,338 ግራም Omega – 3 faty acid
- * 8 ግራም ጽሕጊ (fiber)
- * 6 ግራም ፕሮቲን
- * 31% ቫይታሚን 'ቢ'
- * 35% ማንጋኔዝ
- * 30% ማግነዚየም
- * 19% ፎስፈረስ
- * 10 ሰለኒየም

ብዘወሰኸ፡ እንጣጢዕ ናይ 'ኣይረን፡ ፖታሽየም፡ ኮፐርን ዚንክን ትሕዝቶ ኣለዎ።

ካብ ጥዕናዊ ጥቕምታት እንጣጢዕ

1. ልዑል ጽሕግን መለግለግን ትሕዝቶ ይርከቦ

ሓደ ካብ ዝለዓለ ጥቕሚ ናይ እንጣጢዕ፡ እቲ መለግለግ ዝበል ትሕዝቶኡ ኢዩ። እቲ መለግለግ ዝበል ትሕዝቶኡ ብማይ ብቐሊሉ ዝሓቕቕ/ ዝጠፍእ ብምዃኑ ድማ፡ ኣብ ጥዕና ከስዕናን መዓንጣናን ልዑል ኣበርክቶ ይገብር። እዚ ድማ ከስዐ ቀልጢፉ ጥርሑ ካብ ምዃን ይከላኸል። መዓንጣና፡ ነቲ ካብ መግቢ ዝርከብ መኣዛ ጸሙቑ ኣብ ምውሳድ'ውን ይሕግዝ።

ብዘወሰኸ፡ እንጣጢዕ ቀልጢፎም ብዘሓቕዩን ዘይሓቕዩን ጽሕግታት ዝሃብተመ ብምዃኑ፡ ታሕተዋይ ኣካል ናይ መዓንጣ ንኸይምረዝን ከይደርቕን፡ ዝተፈላለየ ዝይተደልየ ስብሒ ኣካላትና ንምጉዳልን፡ መጠን ሽኮር ኣካላትና ንምቁጽጻርን ሓጋዚ ኢዩ።

2. ጥዑይ ቆርበት ሰብነትን ጸጉሪ ርእስን ክህልወና ይሕግዝ

ጥዑይ ጸጉሪ ርእሲ፡ ቆርበት ሰብነትን ጽፍሪ ኣጻብዕትን ክህልወካ እንተደሊኻ፡

TOP 10 FLAX SEEDS
BENEFITS & NUTRITION FACTS
Dr. Axe
FOOD IS MEDICINE

2 ማንካ ጣውላ ዝተወቕጠ እንጣጢዕ ብማይ ኣፍሊሕካ መዓልታዊ ክትሰቲ ፈትን። ኣብ እንጣጢዕ ዝርከብ ቅብኣዊ ትሕዝቶ፡ ጸጉርናን ቆርበትናን ቅብኣት ክህልዎ ይሕግዝ። እቲ ኣብ እንጣጢዕ ዘሎ ቫይታሚን 'ቢ' ድማ፡ ቆርበትና ንኸይደርቕን ንኸይጨማደድን ይከላኸለሉ።

3. ክብደት ሰብነት የጉድል

ኣብ 'Journal of Nutrition' ሰፊሩ ከም ዝርከቦ፡ እንጣጢዕ ምኽሳዕን ክብደት ሰብነትን የጉድል። እንጣጢዕ ጥዑና ዝሀብ ቅብኣን ጽሕግን ዘለዎ ዘርኢ ብምዃኑ፡ ናይ ጥምየት ስምዒታት ከይተራእየካ ነዊሕ ክትጸንሕ ስለ ዝገብር፡ መዓልታዊ ናይ እትወስዶ/ እትበልዖ መጠን ካሎሪ ንኸተጉድል ይሕግዘካ። በዚ ድማ ክብደት ሰብነትካ ክትቆጻጸር ትኽእል። ኣብ እንጣጢዕ ዝርከብ ቅብኣት፡ ምቅጻልን ቀሓርን ኣብ ምክልኻል'ውን ልዑል ጥቕሚ ኢዩ ዘለዎ። ስለዚ፡ መዓልታዊ ክሳብ ክልተ ማንካ ዝተወቕጠ እንጣጢዕ ብመልክዕ ፈሳሲ ወይ ብመልክዕ ጸብሕን ሰላጣን ምስ እንበልዕ ኣብ ሓጺር እዋን ክብደት ሰብነትና ክንቆጻጸር ንኽእል።

4. መጠን ኮሌስትሮል ይቆጻጸር

ኣብ Nutrition and Metabolism ዝተባህለ መጽሄት ሰፊሩ ከም ዝርከቦ፡ መዓልታዊ ኣብ እትምገቦ ካብ 1 ማንካ ጣውላ ንላዕሊ ዝተወቕጠ እንጣጢዕ ምስ እትወስድ፡ ኣብ ኣካላትካ ዝርከብ መጠን ኮሌስትሮል ክጎድል ይኽእል ኢዩ።

እቲ ቀልጢፉ ናይ ምሕቃቕ ባህሪ ዘለዎ ኣብ እንጣጢዕ ዝርከብ ጽሕጊ፡ ኣብ ከስዕና ከይሓቕቐ ንዝጸንሐ ስብሕን ኮሌስትሮልን ኣጻዊዱ ብምሓዝ ቀልጢፉ ንኽሓቕቕ ይሕግዝ። እንጣጢዕ ኣብ ሓሞት ንዝርከብ ክዙን ኮሌትሮል ኣብ ምሕቓቕ'ውን ልዑል እጃም ኣለዎ።

5 ኣብ ኣካላትና ዝርኢ ምቅጻል የጉድል

እንጣጢዕ መጠግጠግ ዝበል ባህሪ ዘለዎ ብምዃኑ ኣብ ኣካላትና ዝርኢ ምቅጻል ኣብ ምህዳእ ልዑል ተራ ኣለዎ።

6 ንምሕቃቕ መግቢ ይሕግዝ

ሓደ ካብ ዝዓበየ ጥዕናዊ ጥቕሚ እንጣጢዕ፡ ብፍላይ ኣብ ከስዐ ንዘየርድ ምሕቓቕ መግቢ ዘለዎ ኣበርክቶ ኢዩ። መግቢ ብቐሊሉ ክሓቕቕ ብዘይምኽኣሉ ኣብ ከስዐ ንዘርኢ ቃንዛን ምቅጻልን ኣብ ምውጋድ'ውን ልዑል ግደ ኣለዎ። እቲ መጠግጠግ ዝበል ባህርኡ፡ ድርቀት ኣብ ምእላይ'ውን ልዑል ግደ ኢዩ ዘለዎ። ኣብ መዓልቲ ካብ 1 ክሳብ 3 ማንካ ጣውላ ወቒጥ እንጣጢዕ ምስ እንወስድ ብድርቀት ክንጥቃዕ ዘለና ተኽእሎ ትሑት ኢዩ።

ምንጪ፦ authoritynutrition.com

ብሕትውና ንምውጋድ ዝሕግዙ መንገድታት

ብሕትዉ ምዃን ናይ ግልኻ ጸገም ኢዩ ኢልካ ትሓስብ ዶ? ብሕትውና ናይ ሓደ ኣካል ጸገም ጥራይ ኣይኮነን። ኣብ ማሕበራዊ ዝምድናታት፡ ኣብ ግምት ዝኣትዉ ክልተ ኣካላት ኣለዉ - 'ኣነ'ን 'ንሶም'ን። ንኣብነት ሓደ ሰብ ዓርኪ ወይ መሓዛ ኣብ ዝደልየሉ እዋን፡ ምስኡ ተሳኒዩ ክኸይድ ዝኽእል ባህሪ ዘለዎ ሰብ ክረኽብ ኣይክእልን። ኣዕሩኽ ዘይምህላው ድማ ሓደ ካብ ዓበይቲ ጠንቅታት ብሕትውና ኢዩ። 99 ሚእታዊት ብብሕትውና ዝሳቐዩ ሰባት ዓርኪ ወይ መሓዛ ዘይብሎም ኢዮም።

ኣብዚ ዘለናዮ ዘመን ብሕትውና ሓደ ካብቶም ዓበይቲ ማሕበራዊ ጸገማት ኮይኑ ኢዩ ዝጥቀስ። ንኣብነት፡ ህጻን ብሰንኪ ፍትሕ ብቐሊሉ ብብሕትውና ክጥቃዕ ይኽእል ኢዩ። ኣብዚ እዋንዚ እናሳዕረረ ዝርኢ ዘሎ ማሕበራዊ ዘይርጉእነት፡ ኲናት፡ ግብረ-ሽበራን ፖለቲካዊ ቅልውላውን ድማ ገለ ካብቶም ንደቂ ሰባት ንብሕትውና ዘቃልዑ ዘለዉ ጠንቅታት ኮይኖም ክጥቀሱ ይኽእሉ ኢዮም።

ኣብ ዝሓለፈ ዓመት ብክኢላታት ስነ ኣእምሮ ዝተኻየደ ን170 ሽሕ ሰባት ዝሳተፈ መጽናዕቲ ከም ዘረጋገጾ፡ ኣብ ዝሓለፉ ሰለስተ ዓመታት ደቂ ሰባት ዝበርም ናይ ምሕዛእትን ዕርክነትን መርበባት እናንቆልቆለ ከም ዝመጸ ዘረጋገጸ ኢዩ። እዚ ማለት ቊጽሪ ብብሕትውና ናይ ዝሳቐዩ ዘለዉ ሰባት እናዛየደ ይኸይድ ኣሎ ማለት ኢዩ።

ብሕትውና ክንጽ ብጽምዋ ምውሓጥ፡ ናይ ምሕሳብን ምምዛዝን ዓቕሚ ኣእምሮ ከም ዘጉድል ክኢላታት የመልክቱ። ስለዚ ብኸመይ ብሕትውና ክንቃለሶ ንኽእል?

1 ጭንቀት ምውጋድ

ኣብዚ እንነብረሉ ዓለም ሓዘን/ ጓሂ ሓደ ካብቶም ንደቂ ሰባት ዘሰንፉ ስምዒታት ኢዩ። ሓያሎ ሰባት ብሰንኪ ክዑር ጓሂ ንብሕትውና ክቃልዑ ይረኣዩ ኢዮም። ምስ ሰባት ጸቡቕ ዝምድናን ናይ ምትሕውዋስ መንፈስን እንተሎካ፡ ውሽጥኻ ቅሱን ምስ ዘይኸውን ግና ጉዳይ ብሕትውና/ ጽምዋ ክትከውን ከም እትግደድ ኢዮም ክኢላታት ስነ ኣእምሮ ዘመልክቱ። መቕርብካ ወይ ዓርክኻ ብሞት ካብዚ መሬት ምፍላዩ ክትሓዝን ንቡር ኢዩ። እቲ ሓዘን ወይ ጓሂ ግና ደረጃ ዘለዎ ክኸውን ይግባእ። እቲ ዝበለጸ ንዘጋጠመካ ሽግራት ብዲህካን ከም ንቡር ወሲድካ ነቲ ተሪፉ ዘሎ ህይወትካን ከተስተማቕር ምፍታን ዝበለጸ ኢዩ።

2 ንጹር ዕላማ ይሃልኻ

ንጹር ዕላማ ምስ ዝህልወካ፡ ክትምህዘን ክትውንንን ዘለካ ዕድል ገፊሕ ኢዩ። በዚ ድማ፡ ዕላማኻ ንምውቃዕ ዝያዳ ክትጽዕርን ክትደክምን ስለእትግደድ ንጽምዋ ዝኸውን ግዜ ኣይህልወካን። ብርግጽ መግዘት ተወሂቦ ኢዩ። ብዙሕ ግዜ ግና ብሒያል ጻዕርን ስራሕን ይውሃብ። መግዘትካ ብግቡእ ምጥቃም፡ ንዘለካ ሕጽረት ዝምድናን መሰናኽላትን ንኽትፈትሖ የኽእለካ። ትርጉም ዘለዎ ዕላማ እንተለካ፡ ብሕትውና ንምስዓር ኣይክትጸገምን ኢኻ። ንጹር ዕላማ፡ ኣብ ስራሕካ ንዘጋጥሙኻ ማሕንቖታት ንምእላይን ህይወትካ ዝያዳ መቐረት ንኽህልዋ ኣብ ምግባርን ዘለዎ ኣበርክቶ ዕዙዝ ኢዩ። ስለዚ ብብሕትውና ንኸይትሳቐ፡ ህይወትካ ብዕላማ መደብ ክትሓልያ ከም ዘለካ ኣይትዘንግዕ።

3 ንኹብሰኻ መሃሪ ምዃን

ልዕሊ 20 ሚእታዊት ካብቶም ብብሕትውና ዝጥቅዑ ሰባት፡ ንብሶም ኣብ ምምሃር ዘለዎም ተገዳስነትን ምሕብሓብን ኣዝዩ ትሑት ኢዩ። እዞም ከምዚኦም ዓይነት ሰባት ወላ'ውን ንደቓይቕ በይኖም ምስ ዝኾኑ ብቐሊሉ ንጽምዋ ይቃልዑ። ንኹብሱ ዝምህር ሰብ ምስ ነብሱ ክዛረብ ዕድል ስለ ዝረክብ ጉዳይ ጽምዋ ኣይከውንን። ገለ ሰባት ዝደነቐ ስራሕ ኣብ ዝዓይሉ እዋን ንኹብሶም ሞራል ክሀብዎ ኣይረኣዩን። በንጻሩ፡ ብኹብሶም ምሉእ ምትእምማን ስለ ዘይብሎም ንስራሕ ካልኦት ሰባት ብቐሊሉ ክድንቑ ይረኣዩ። እዞም ሰባት'ዚኦም ብኹብሶ ምትሓትን ጽምዋን ዝተጠቕዑ ምዃኖም ርዱእ ኢዩ። ስለዚ፡ ዕዉት ስርሓት ኣብ እትሰርሓሉ፡ ነብስኻ ክትምጉሳን ከተድንቓን ፈትን። ካብኡ ዘይፍለ፡ ዓበይቲ ጉድለታት ኣብ እትፍጽመሉ ከኣ፡ ነብስኻ ብልዝብን ብዘኣምን መንገዲን ክትእርማን ክትምህራን ተበገስ። እዚ ከውን ምስ እትገብር ካብ ዓንኬል ብሕትውና ናይ ምውጻእ ዕድልካ ገፊሕ ኢዩ።

4 ነብስኻ ምፍቃር

ብዙሓት ሰባት ካብ ነብሶም ንኻልኦት ሰባት ምምሳል ክመስሉ ይረኣዩ ኢዮም። እዞም ሰባት'ዚኦም፡ ክብሮምን ምስሎምን ብምሕባእ ብምድምሳስን ኢያም ካልኦት ሰባት ክመስሉ ዝረኣዩ። በዚ ድማ፡ በቲ ዝበርኡ ሕብረተሰብ ተቐባልነት ስለ ዘሰኦኡ ተጸሊኦ ክጠጥሞም ይርኣ።

ሓደ ሰብ ንኹብሱ ምስ ዘይፈቱ ወይ ዘዮፍቅር ኢዩ ንኻልኦት ሰባት ክመስል ዝፍትን። ንኹብሱ ዘይፈቱ ሰብ፡ ንእብ ክፈቱን ብኻልኦት ሰባት ክፍቶየን ከም ዘይክእልን ድማ ርዱእ ኢዩ። እዚ ከምዚ ዓይነት ሰብ፡ ኣብ ዝሓጸረ እዋን፡ ፈተውቱን ኣዕሩኽቱን ክስእን ምርኣይ ድማ ባህርያዊ ኢዩ። እቲ መጀመርታ ንኹብሱ ዝፈቱን ዝሓልን ሰብ ግን ምስ ሰብ ጸቡቕ ምርድዳእ ብምፍጣር ፈተውቲ ክሕዝን ሐዙ ክዕቅብን ከም ዝኽእል ይንገር።

ምንጪ፦Psychologist Magazine

ንፍሽኽታ

ሓደ ሰብኣይ ንበዓልቲ ቤቱ፡ "ከመይ! ደንጊየ ስለ ዝመጻእኹ ኩሉ ዝረስሐ ክዳውንተይ ሓጺብኪ ኣስታሪርኪ ጸንሕኪ። እታ ዝፈትዋ መግቢ ሰሪሕክለይ ድማ ጸንሐኪ። ገዛ'ውን ብዘየዓእ ኣጻራርየዮ....." ክብል ናይ ተሌፎን መልእኽቲ ሰደደላ።

ካብ በዓልቲ ቤቱ መልሲ ኣይመጸን።

ጸኒሑ፡ "ኦው! ረሲዐልኪ እንድየ፡ ናይ ደሞዝ ወሰኽ ተገይሩለይ። ኣብ ዝመጽእ ወርሒ ሓዳስ መኪና ክገዝኣልኪ ኢየ።" ክብል ደጊሙ ናይ ተሌፎን መልእኽቲ ሰደደ።

ኣብዚ ግዜ'ዚ፡ እታ በዓልቲ ቤቱ ብታሕጓስ "ናይ ብሓቂ ዲኻ?" ክትብል ሓተተቶ።

በዓልቤታ፡ "ሓሶት ኢዩ። እታ ቀዳመይቲ መልእኽቲ በጺሓትክን ኣይበጽሓትክን ንምፍላጥ ኢየ ከምኡ ገይረ" በላ ይብሃል።