

በቀን አምስት የአመጋገብ ዘዴ



ይህ በቀን አምስት የሚባለው የአመጋገብ ፅንሰ ሐሳብ በእንግሊዝ አገር የጤና ጥበቃ ክፍል የአትክልትና የፍራፍሬ አመጋገብን ከፍ ለማድረግ ያወጣው መርሐ ግብር ነው። መርሐ ግብሩ የአትክልትና የፍራፍሬን አቅርቦት ከፍ በማድረግና በተመጣጠነ ዋጋ በመሸጥ የሕዝቡን የአመጋገብ ዘዴ ለማሻሻል ያወጣ ነው። የመርሐ ግብሩ ዓላማ በቀን ቢያንስ አምስት ዓይነት የተለያዩ አትክልትና ፍራፍሬ ብንመገብ ለጤንነታችን በእጅጉ ጠቃሚ መሆኑን ያስገነዝባል።

ለመሆኑ የተለያዩ ዓይነት አትክልትና ፍራፍሬ መመገብ ለምን ይጠቅማል?
 አትክልትና ፍራፍሬ ቫይታሚንና ሚኒራል ስላላቸው ለጤንነታችንና ክብደታችንንም ለመጠበቅ ይረዱናል። በተጨማሪም ለሰውነታችን ከፍተኛ ጥቅም የሚሰጡ የፋይበር (Fibre) እና የአንቲ ኦክሲዳንትስ (antioxidants) ምንጮችም ናቸው።










የተለያዩ ዓይነት አትክልትና ፍራፍሬ መመገብ ከልብ ሕመም፣ ከስትሮክስ (Stroke) ከአንዳንድ ካንሰር (ነቀርሳ) በሽታዎች ይከላከልናል። በተለይ እነዚህ ከላይ የተጠቀሱት በሽታዎች በዚህ በእንግሊዝ አገር ውስጥ ብዙ ሕዝብ በመግደል የታወቁ ናቸው።

ስለዚህ ቢያንስ በቀን መጠኑን ያሟላ አምስት ዓይነት የተለያዩ አትክልትና ፍራፍሬ ብንመገብ ራሳችንን ከእነዚህ ገዳይ በሽታዎች ከመከላከላችንም በላይ ክብደታችንንም እንጠብቃለን። መመገብ ያለብን የአትክልትና የፍራፍሬ አይነት ያልቆየና ያልተበላሸ ወይም በፍሪጅ/ማቀዝቀዣ/ ውስጥ ቀዝቅዞ የተጠበቀ መሆን አለበት። በቆርቆሮ ውስጥ የታሸገ ከሆነ ደግሞ መያዣው ያልተቀደደና ቀኑም ያላለፈ መሆን ሲገባው ካልታሸገ ግን ደረቅ ያለ መሆን ይኖርበታል። ጭማቂም ከሆነ ሙሉ በሙሉ (መቶ በመቶ) ትክክለኛ ጭማቂ መሆን አለበት።

አንድ ዓይነት ወይም መጠኑን ያሟላ አመጋገብን በደንብ ለማስረዳት የአትክልትና የፍራፍሬ ዓይነቶችንና መጠናቸውን በሥዕል* ከዚህ በታች እንደሚከተለው እናሳያለን።

አትክልትና ፍራፍሬ	መ ጠ ን	ዓይነት/መጠን በሥዕል
ብሮክሊ	2 ራስ	
ፖም/ አፕል/	1 መካከለኛ መጠን	



በቆርቆሮ የታሸገ ኮክ	2 ግማሽ	
የብርቱካን ጭማቂ	1 መካከለኛ ብርጭቆ	
እንጆሪ	7 ፍሬ	
የተቀቀለ ቦለቂ	3 የሾርባ ማንኪያ	
አክራ	16	
ሙዝ	1 ሙዝ	
አተር	3 ሾርባ ማንኪያ	
መንደሪን	2 ፍሬ	
ቸሪ ቲማቲሞች	7 ፍሬ	

*እነዚህ ከዚህ በላይ የተዘረዘሩት የአትክልትና የፍራፍሬ ዓይነቶች ለምሳሌ ያህል የተጠቀሱ ናቸው

አንዳንድ ታሸገው የሚቀርቡ ፈጣን ምግቦች (ready meals) ለምሳሌ የስጎ ወጦችና ፑዲንጎች በቀን አምስት ለሚለው መርሐ ግብር አስተዳደሩ ሊኖራቸው ይችላል። ምክንያቱም በውስጣቸው አትክልትና ፍራፍሬ ስለሚይዙ ነው። ነገር ግን እነዚህ በቆርቆሮና በተመሳሳይ መያዣዎች ታሸገው የሚቀርቡ ምግቦች ብዙ ጨው፣ ስኳርና ቅባት ሊኖሩባቸው ይችላል። ጨው፣ ስኳርና ቅባት ደግሞ በተመጣጠነ መልኩ ካልተመገቡ በጤንነታችን ላይ ችግር ይፈጥራል።

ስለዚህ ሁልጊዜ የምግቡን ምንነትና ይዘት የሚገልጸውን ጽሑፍ (Labels) ማየት በጣም አስፈላጊ ነው።



በቀን አምስት የሚለውን መርሐ ግብር ተግባራዊ ለማድረግ በቀን ስንት አይነትና በመጠንስ ምን ያህል አትክልትና ፍራፍሬ እየተመገቡ ነው?

በቀን ውስጥ የምንመገበው ፍራፍሬና አትክልት መጠኑን ያሟላ በድምሩ አምስት አይነትና ከተቻለም ከዚያ በላይ ቢሆን ይመረጣል።

ልብ ይበሉ! ከአንድ ዓይነት ፍራፍሬ የተገኘ ጭማቂ በአንድ ቀን ውስጥ በብዛት ቢጠጡ ከአንድ አይነት በላይ ሆኖ ሊቆጠርሎቻችሁ አይችልም። ከዚህም በተጨማሪ ድንች ሃይል ሰጪ ምግብ ስለሆነ በዚህ መርሀ ግብር ውስጥ እንደ አትክልት አይቆጠርም። ብንመገበውም በቀን አምስት የሚለውን መርሐ ግብር ሊያሙላልን አይችልም።

ለተጨማሪ ማብራሪያ በሚከተለው ስልክ ቁጥርና አድራሻ ይጠይቁን (contact US)



Ethiopian Health Support Association (EthSA)
የኢትዮጵያ የጤና ድጋፍ ማህበር
Priory House, Kingsgate Place, London, NW6 4TA
T: 02074191972 F: 02076912385
E-mail: admin@ethsa.co.uk
Web site: www.ethsa.co.uk

Contact Person Kefale Alemu (coordinator)

