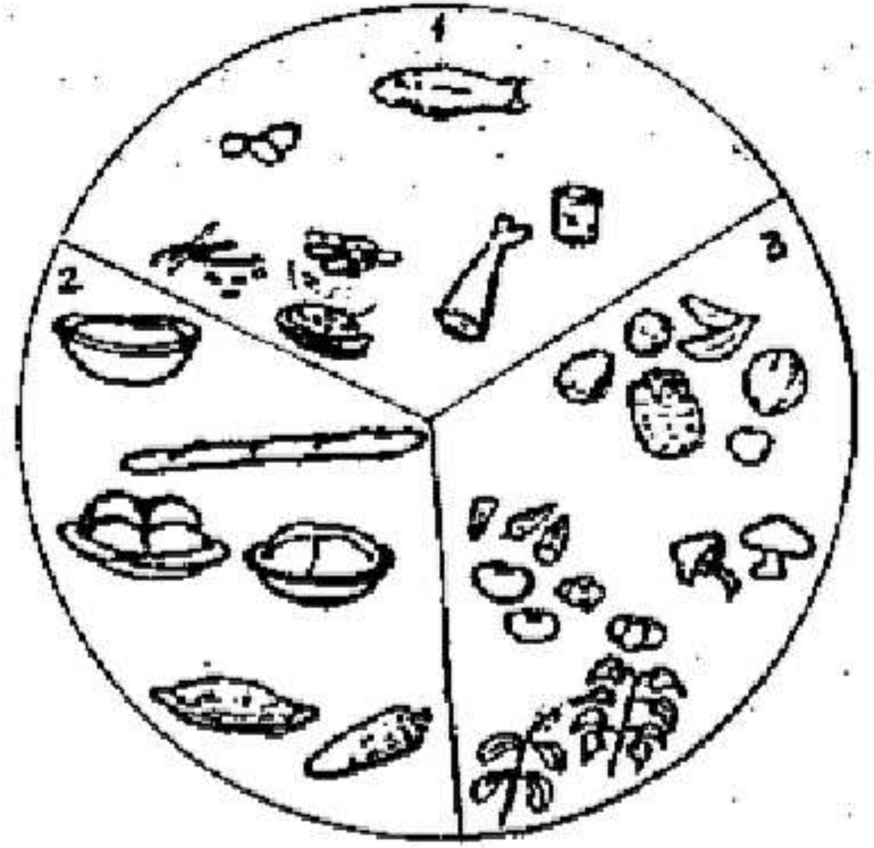
የተመጣጠነ አመጋገብ

Diet and Related Diseases



ጤናማ ባልሆነ አመጋገብ የሚከሰት በሽታ

Amharic Health

Copyright © 2022, WA (UK)

http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
You are free to make commercial use of this work. You may adapt and add to this work. You must keep the copyright and credits for authors, illustrators, etc.

The information contained in this booklet comes mainly from the book entitled "Where There is no Doctor" as well as from documentation produced by the National Institute of Public Health of Abidjan.
We also wish to thank Seraphin Dene, State Registered Nurse and her assistant Pierre Tito as well as Lorna Kingston, midwife, for their valuable collaboration.
This edition published in Great Britain in 2001 by
Wycliffe Associates (UK).
Copyright © 2001 WA (UK)
Permission is granted for non-profit reproduction and other use of these materials.
This is one of a series of Shell Books produced by
WA (UK), 7 Conwy Street, Rhyl,
Denbighshire, LL18 3ET, UK

የተመጣጠነ አመጋገብ

Diet and Related Diseases

Original text and illustrations by Abidiji literacy team,
Coti de Voire, 1999 ©

ትርጉም: Translated into Amharic by:
Simret Fekadu
Translated into XXX by:

Produced in consultation with SIL Ethiopia.
ያሳተመው: Published by:
የታተመበት ቀን: Publication date
እትም: Edition
ብዛት: Number of copies

Amharic

የተመጣጠነ አመጋገብ

በቂ ምግብ መመገብ ጥሩ ነው፣ ነገር ግን ሆድን ለመሙላት ሲሉ ብቻ መብላት አስፈላጊ አይደለም።

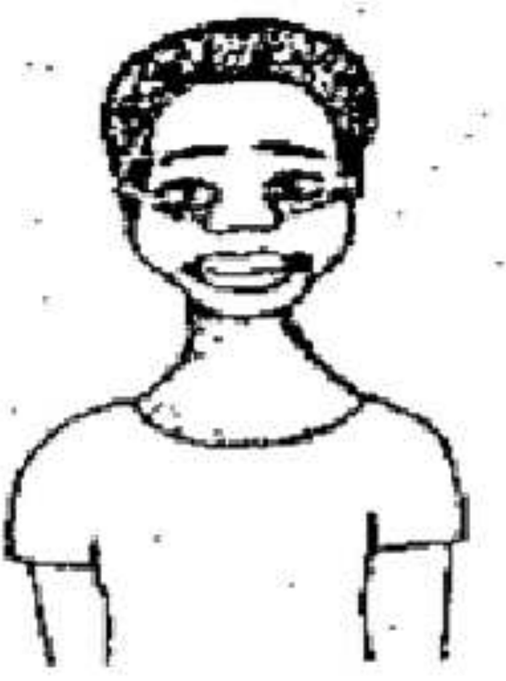
በጣም አስፈላጊው ነገር ኃይል የሚሰጠንን፣ እንድናድግ የሚያደርገንና በሽታን እንድንከላከል የሚረዳንን ምግብ ብቻ መብላት ነው።

የተመጣጠነ ምግብ እጥረት

የተመጣጠነ ምግብ እጥረት ምልክቶች ከሆኑት ውስጥ ጥቂቶቹ እነዚህ ናቸው፦

- ድካም እና አቅም ማጣት
- የምግብ ፍላጎት ማጣት
- ደም ማነስ
- የአፍ የውስጥ ክፍል መቁሰል
- የምላስ ህመምና የድድ መድማት
- የእግር ማበጥ
- ራስ ማዞርና ፈጣን የልብ ምት
- ተደጋጋሚ ቁስለት/ኢንፌክሽን

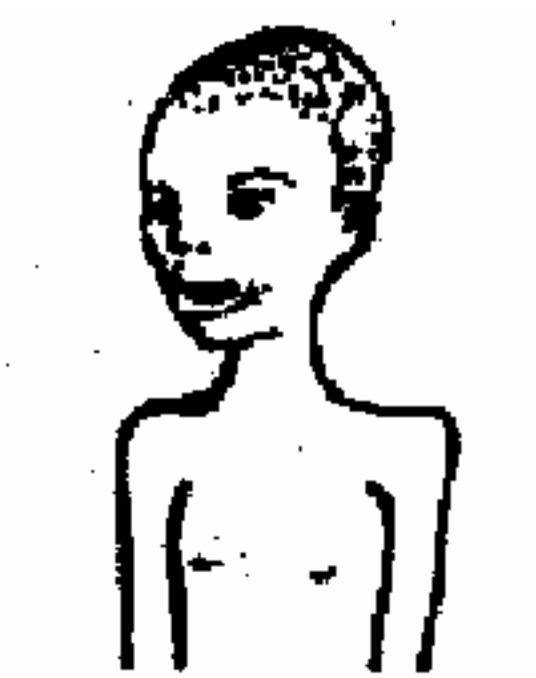
እነዚህ ነገሮች ካጋጠሙህ፣ በጣም አስፈላጊ የሆኑ ነገሮች ከዕለት ምግብህ ላይ እንደተጓደሉ ታውቃለህ።



የተመጣጠነ የምግብ እጥረት ምልክቶች በልጆች ላይ

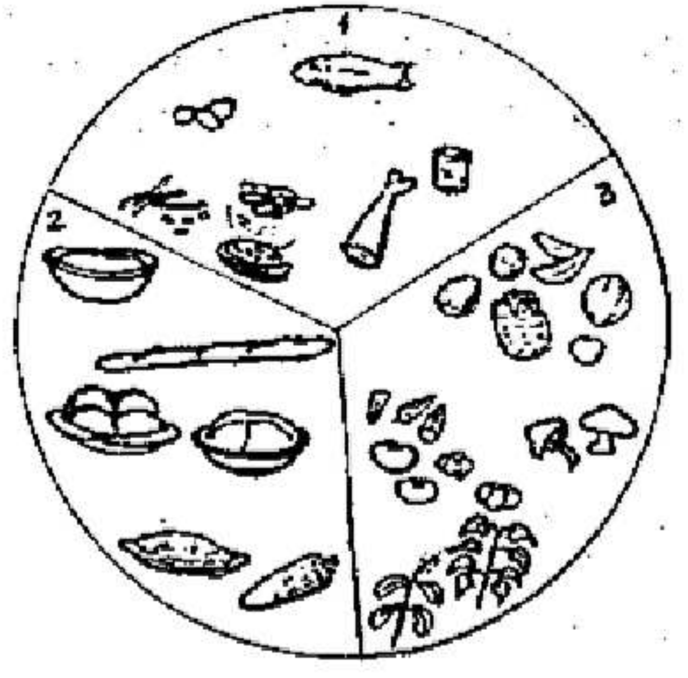
- ህፃኑ ክብደት አይጨምርም፣ ምንም ጉልበት የለውም፣ በሚጫወትበት ወቅት በጣም ቀርፋፋ ይሆናል።
- የህፃኑ ሆድ ያብጣል፣ እንዲሁም እጆቹና እግሮቹ በጣም ቀጭን ይሆናሉ።
- የህፃኑ እግር፣ ፊት እና እጆቹ ያብጣሉ፣ እንዲሁም በቁስል ይሸፈናል።
- የህፃኑ ፀጉር እያለቀ ይሄዳል ወይም የፀጉሩን ከለር እያጣ ይሄዳል።

ልጆችህ ከላይ በተዘረዘሩት ምልክቶች እየተሰቃዩ ከሆነ፣ ከምግባቸው ውስጥ በጣም አስፈላጊ የሆኑ ነገሮች እጥረት እንዳለ ትገነዘባለህ።

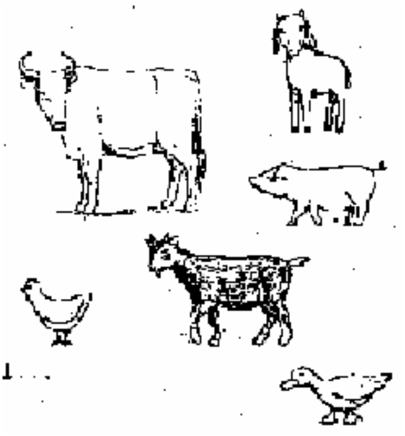


ለማንኛውም ሰው የሚያስፈልግ የምግብ ምድብ

1. ጠንካራ ምግቦች (ፕሮቲን)
2. ኃይል ሰጪ ምግቦች
3. በሽታ ተከላካይ ምግቦች



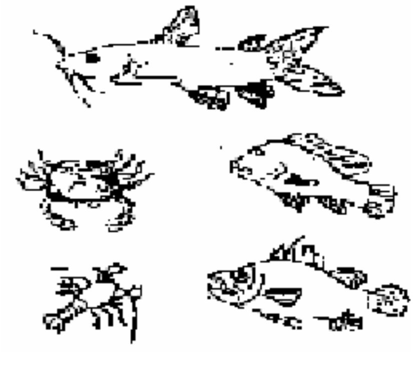
1. ጠንካራ ምግቦች (ሰውነትን የሚገነቡ ፕሮቲኖች)

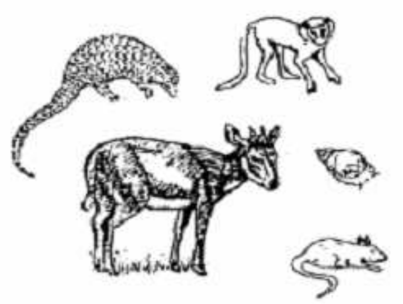


እነዚህን ምሳሌዎች ተመልከት፦

የቤት እንስሳት ሥጋ፡ የዶሮ፣ የአሣማ፣ የወጠጤ ፍየል፣ የዳክዬና የበግ ሥጋ ናቸው።

የውሃ ውስጥ እንስሳት ሥጋ፡ ዓሣ፣ ሸርጣን፣ ሸርጥ ዓሣ



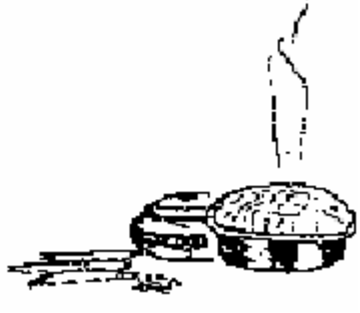


የዱር እንስሳት ሥጋ፡ አይጥ፣ ቀንድ አውጣ፣ ጦጣ፣ ጥቁር አጋዘን፣

የዱር አእዋፋት ሥጋ

ሌሎች: እንቁላል፣ ወተት

ስጎ ውስጥ ለመጨመር ዓሣ ከሌለህ፣ በዚያ ፋንታ በለውዝ ሱጎ የተቀቀለ ቦሎቄ ከሩዝ ጋር መጠቀም ትችላለህ።

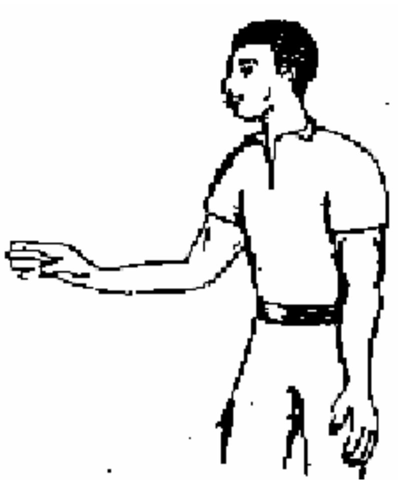


እነዚህን ሁሉ ጠቃሚ ምግቦች በቋሚነት መመገብ በጣም አስፈላጊ ነው። እነዚህን ምግቦች ስትመገብ ጤነኛ ትሆናለህ፣ ጉልበት ታገኛለህ፣ የማሰብ ችሎታህ ከፍተኛ ይሆናል እንዲሁም ጅማቶችህ ይጠነከራሉ።

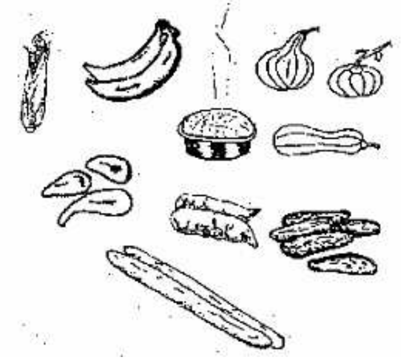
2. ኃይል ሰጪ ምግቦች

ኃይልን የሚሰጡ ምግቦች በሦስት ቡድን ይከፈላሉ፦

- እስታርች ምግቦች
- ጣፋጭ ምግቦች እና
- ቅባታማ ወይም ዘይታማ ምግቦች



እስታርች ምግቦች፦ በቆሎ፣ ሩዝ፣ ስኳር ድንች፣ሥራሥር፣ዳቦ፣ ዱባ፣ ሙዝ፣ ተክሎች



ጣፋጭ ምግቦች
ስኳር፣ ማር

ቅባታማ ወይም ዘይታማ ምግቦች፡ ዘይት፣ ቅቤ፣ የቴምር ፍሬ፣ ለውዝ፣ ኮኮናት፣ አቦካዶ

እነዚህን የዘረዘርናቸውን ምግቦችን ከተመገብን ኃይል ይኖረናል።

በእርሻ ቦታ ላይ ከባድ ስራ ከሰራህ፣ ጥንካሬህን ለመጠበቅ ከእነዚህ ምግቦች በበቂ መመገብ አለብህ።

የሆነው ሆኖ በየቀኑ የምትመገበው ምግብ የዚህ ዓይነት ብቻ ከሆነ፣ ውጤቱ የሚሆነው ኃይል ከማግኘት ይልቅ ኃይል በማጣት ሁልጊዜ ድካም ይሰማሀል። እንደዚህ አይነት ምግብ በጣም ብዙ መመገብ ወፍራም እንድትሆን ያደርግሀል። በጣም ወፍራም ስትሆን እድሜህ እየጨመረ ሲሄድ ለደም ብዛትና ለልብ በሽታ ትጋለጣለህ።

3. በሽታ ተከላካይ ምግቦች

ጥቂቶቹ እነዚህ ናቸው፦

ፍራፍሬዎች

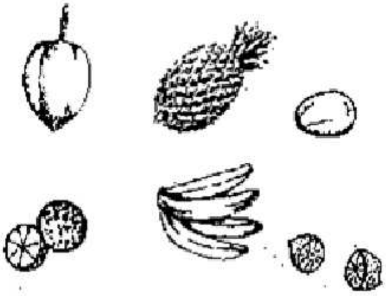
ብርቱካን

ፓፓያ

ማንጎ

ሙዝ

ሎሚ



ቲማቲምና ወቅታዊ የሆኑ ፍራፍሬዎች

የጅብ ጥላና የሾርባ ቅጠሎች

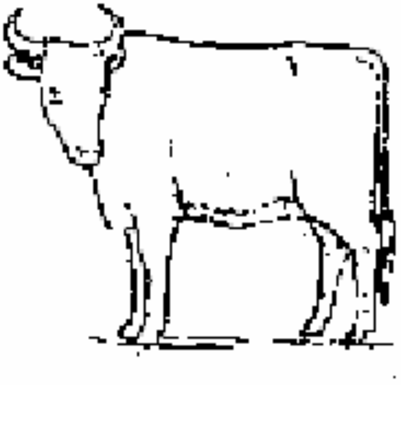
በተጨማሪም ዓሣ እና ስጋ (በተለይ ጉበት) በሽታን ለመቋቋም ይረዳሉ።

ከላይ የተዘረዘሩትን ምግቦች መመገብ በጣም ጥሩ ነው። ሰውነታችን በበሽታና በኢንፌክሽን/እንዳይበከል ይከላከልልናል።

ከዚህ የበለጠ ሌላ የሚረዱት ደግሞ ደምን፣ አጥንትን፣ ጥርስንና አይንን ጤናማ እንዲሆኑ ለመጠበቅ ነው።

በጣም ብዙ መመገብ የሌለብህ ምግቦች

ቅባታማ ምግቦችን መመገብ የለብህም ምክንያቱም ከፍተኛ የሆነ የደም ብዛት/ግፊት ወይም የልብ በሽታን ያመጣሉ።



ጣፋጭ ምግቦችን በብዛት መመገብ
የለብህም ምክንያቱም ጥርስህን
ያበላሻሉ።

በርበሬና ቡና በብዛት መጠቀም
የለብንም ምክንያቱም ጨጓራን
ስለሚያቆስል።

ማስወገድ ያሉብን ነገሮች

ሲጋራ፡ ምክንያቱም በጎሮሮና
በሳንባ ላይ ከባድ ችግር ያመጣል፤
እንዲሁም ምንም ጥቅም ለሌለው
ብዙ ገንዘብን ይጨርሳል።

ትምባሆ፡ ምክንያቱም ጥርስን
ያበላሻል እንዲሁም የአፍ
ኢንፌክሽን/ቁስለት/ብክለት/
ይፈጥራል። ነፍሰጡር የሆነች ሴት
ይህንን ማስወገድ አለባት።

መጠጦች የሳንባ በሽታና የጨጓራ ቁስለትን ያመጣሉ።

በተጨማሪም በቤቱ ውስጥ ችግር እንዲፈጠር ምክንያት ይሆናል።

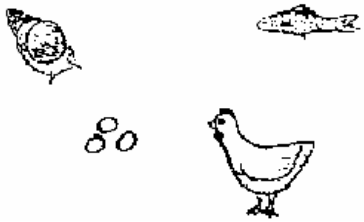
ለህፃናት በፍፁም አልኮሆል መጠጥ መሰጠት የለበትም ምክንያቱም የማሰብ ችሎታቸውን ሊጎዳ ይችላል።

ዋጋቸው ውድ ያልሆኑ ጥሩ ምግቦች

በጣም ብዙ ውድ ያልሆኑ ምግቦች አሉ፡

ዓሣ እና ሥጋ

የደረቀ ዓሣ (የደረቀ ዓሣ ከትኩስ ዓሣ የበለጠ አልሚ ነው)



- ቀንድ አውጣ
- እንቁላሎች
- ዶሮ

ስጋ መግዛት ከፈለግህና ጥሩ ይዘት ያለውን እርግጠኛ ለመሆን፣ ጉበት፣ ልብ፣ኩላሊት እና ደም መግዛት የተሻለ ነው።

የለውዝ ስጎ ከለውዝ ጋር

በየቀኑ ስጋ ወይም ዓሣ መብላት አለብህ ነገር ግን በየቀኑ ለመግዛት አቅምህ የማይፈቅድ ከሆነ ጥሩ በሆነ የቦሎቄ ስጎ በሩዝ መቀየር ትችላለህ።

ሩዝ እና በቆሎ

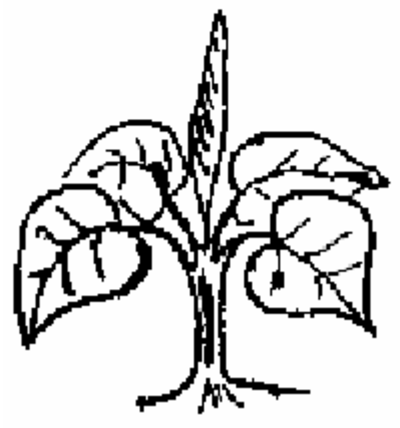
በጣም ጥሩ የሆነው ሩዝ
በአግባቡ የተፈለቀቀ ድፍን ሩዝ
ነው።

በቆሎ ሲፈለግ ከደረቀ በኋላ
ከማዘጋጀት በፊት በሎሚ ጁስ
ውስጥ መንከር ጥሩ ነው።

የሥራ ሥር ቅጠሎች

የሚበላ ሥር ፣ ስኳር ድንች እና እንደ ካሳቫ ያሉ ሥራስሮች ከሥራቸው
ይልቅ ቅጠሎቻቸው የምግብ ጥቅም አላቸው።

ከቦሎቄና ከዱባ ጋር አንድ አይነት ነው።



ቅመማ ቅመሞች

ስጎ ስታዘጋጁ፣ ቅመማ ቅመሞቹን በጣም እንዳታበስሉ ተጠንቀቁ። በጣም ከበሰሉ አልሚነታቸውን/ጥቅማቸውን ያጣሉ። እንደ እውነታው ከሆነ በስጎ ውስጥ ተቀቅሎ ከተጨመረ ቲማቲም ይልቅ ጥሬ ቲማቲም በጣም ጥሩ ነው።

ፍራፍሬ

ሊበሉ የሚችሉ ፍራፍሬዎችን ሁሉ መብላት ጥሩ ነው።

በሽታ የሚመጣው ጤናማ ካልሆነ
አመጋገብ ነው።

የደም ማነስ በሽታ

ደምህ በቂ ካልሆነ ደም ማነስ ይዞሀል ትባላለህ።
ምልክቶቹ እንደሚከተሉት ናቸው፡
ድካም እና ስብርብር ማለት
የአይናችን የውስጡ ክፍል፣ የድድ እና የጣቶች ጥፍር መንጣት።

ልብ ምትህ በጣም የሚመታ ከሆነ፣ አተነፋፈስህ በፍጥነት ከሆነ ወይም
እጆችህና እግሮችህ ማበጥ ከጀመሩ በሽታው ከባድ ደረጃ ደርሷል
ማለት ነው።

የደም ማነስ በሽታ መንስኤዎች

- በወሊድና በአደጋ ምክንያት ብዙ ደም ሲፈስ
- አደገኛ የሆነ የወባ በሽታ ሲኖር
- በቂ ምግብ እንደ ዓሣ፣ ሥጋ፣ አረንጓዴ ቅጠሎች ወዘተ...ሳትበላ ስትቀር፣
- ህፃናት ልጆች አፈር ሲበሉ ካልከለከልካቸው፣ ምክንያቱም አፈሩ ብዙ ትል ስላለበት

ለደም ማነስ መደረግ ያለበት እንክብካቤ

ነርስን ማማከር ያስፈልጋል በቂ ሥጋ መመገብ (በተለይ ጉበት)፣ በሎቄዎችን፣ አረንጋዴ ጎመኖች፣ እና እንዲሁም ወተት መጠጣት። ምግቡን በብረት ድስት ማዘጋጀት ጥሩ ነው፣ ወይም ምግብ በምትሰራበት ጊዜ አሮጌ ብረት ምጣድ ወይም ቆርቆሮ ከብረት ድስቱ ስር አድርጎ መስራት ነው። ምግቡን ሰርተህ ከጨረስክ በኋላ ብረት ምጣዱን አንሳው።
ህመሙ በጣም እየበረታ ከመጣ፣ የአይረን መድሀኒት መግዛት አለብህ።

ከፍተኛ የደም ግፊት
እንደዚህ አይነት በሽታ ካለብህ የደምህ ዝውውር በጣም ፈጣን ነው የሚሆነው። ይህ የልብን ወይም የሌሎችን ዋና ክፍል ከጥቅም ውጪ ሊያደርግ ይችላል።

የከፍተኛ ደም ግፊት ምልክቶች
የማያቋርጥ ራስ ምታት
ከትንሽ እንቅስቃሴ በኋላ የትንፋሽ ማጠር
ከፍተኛ ድካም፣ ድብርት እና የማየት ችግር
አልፎ አልፎ በግራ ደረት በኩል ጀምሮ ወደላይ እስከ አንገት ድረስ፣
ወይም የግራ ክንድ ወደታች ህመም ይኖራል።

ነገር ግን እነዚህ ሁሉ የገለጽናቸው በሌላ በሽታ ምክንያትም ሊመጡ ይችላሉ። ስለሆነም እርግጠኛ ለመሆን ወደ ህክምና ባለሙያ ሄደህ ማማከር አለብህ።

የከፍተኛ የደም ግፍት መነሻ ምክንያቶች

- በዘር ሊሆን ይችላል
- በድንገት ሊከሰት ይችላል
- ብዙ ቅባት የበዛባቸውን ምግቦች መመገብም ለዚህ ህመም ምክንያት ሊሆን ይችላል።

ለከፍተኛ የደም ግፍት መደረግ ያለበት እንክብካቤ

- የጤና ባለሙያን ማማከር

- ጨው መመገብ ማቆም

- በጣም ወፍራም ከሆንክ ክብደትህን ቀንስ

- ቅባታማ ምግቦችን መመገብ ማቆም

- ማኒኦክ ወይም ብዙ ሥራስሮች መመገብ ወይም ስኳር ድንችን በብዛት መመገብን ማቆም

- ሲጋራና ትምባሆ ማጨስ ማቆም - ምክንያቱም ሊገድሉህ ይችላሉ!

የሆድ ድርቀት እና የኪንታሮት በሽታ

የአንጀትህ እንቅስቃሴ እና ለመጸዳዳት ስትቀመጥ ሰገራህ በጣም ከጠነከረብህና፣ ምንም ሳትጸዳዳ ከሁለት ቀናት በላይ ከቆየህ፣ ሆድህ ደርቋል ማለት ነው። ይሄ ሁኔታ ለረጅም ጊዜ ከቀጠለ በኪንታሮት ለመያዝ ምክንያት ሊሆን ይችላል።

የሆድ ድርቀት መነሻ ምክንያቶች

በእንደዚህ ዓይነት ችግር የምትሰቃይ ከሆነ ምናልባት በቂ ፍራፍሬዎችን(ማንጎ፣ፓፓያና ወዘተ)እና የሚያቃጥሉ ነገሮች (በሎቄዎችን) ስለማትመገብ ሊሆን ይችላል።

ለሆድ ድርቀት መደረግ ያለበት እንክብካቤ

ብዙ ውሃ መጠጣትና በደንብ የበሰሉ ፍራፍሬዎችን እና ያልተፈጩ አትክልቶችን መመገብ አለብህ። ሥራስሮችንና ስኳር ድንችን ተመገብ፤ ነገር ግን ሙዝ መብላትን ማስወገድ አለብህ።

በተጨማሪም

የኪንታሮት በሽታ ካለብህ ቡና መጠጣትን፣ አልክሆል መጠጦችን፣ ጅንጅብል እና በርበሬን ማስወገድ አለብህ።

በቀላሉ በአቅራቢያቸው ማግኘት ለማይችሉ፣ አንዳንድ ጊዜ እንዲሄዱ መረዳት አለባቸው፣ ስለዚህ በሆድ ድርቀት በሽታ አይሰቃዩም።

ይህንን ምክር ከተከተልክ በኋላም ድርቀቱ ከቀጠለ፣ የህክምና ባለሙያ ማማከር ያስፈልጋል።

የምግብ አለመንሸራሸር እና የጨጓራ ቁስለት

ጨጓራህን የሚያቃጥል ስሜት ካለህ፣ ይህ ማለት ጨጓራህ በጣም ብዙ አሲድ እየረጭ ነው ማለት ነው። በእንደዚሁ ሁኔታ ከቀጠለ፣ የጨጓራ ወይም የአንጀት ቁስለት ያመጣል። ቁስለት ለመዳን በጣም ብዙ ጊዜ ይፈጃል።

የዚህ በሽታ ምልክቶቹም

ሁልጊዜ ሆድህ ውስጥ ወይም ልብህ መሀል ላይ የማቃጠል ስሜትን ይኖርሃል።

ቁስለት ያለብህ ከሆነ ህመሙ
አያቋርጥም፣ የሆነ ነገር ስትበላ እና ወተት
ስትጠጣ ለትንሽ ጊዜ ይሻልሀል ነገር ግን
ከትንሽ ሰዓታት በኋላ ህመሙ እንደገና
ይብሳል።
እንዲሁም አልክሆል መጠጥ የምትጠጣ
ከሆነ ወይም ቅባታማ ወይም ሞቅ ያሉ
(በርበሬና ቅመም የበዛበት ምግብ)
የምትመገብ ከሆነ፣ ህመሙ እንደገና
ይጨምራል። ነገር ግን በትክክል በቁስለት
በሽታ እየተሰቃየህ መሆኑን ለማወቅ
የህክምና ባለሙያ ማማከር አለብህ።

የምግብ አለመንሸራሸር መንስኤ
- ከባድ ምግብ መመገብ (የተጠበሱ ምግቦችን በብዛት መመገብ)
- በርበሬ፣ አልክሆል መጠጥ ወይም ቡና መጠጣት
ትምባሆ ማጨስ

ለምግብ አለመንሸራሸር በሽታ መደረግ ያለበት እንክብካቤ

- ብዙ ወተት መጠጣትና ምግብ መብላት፣ ለምሳሌ፦ እርጎ፣ አጃ፣ ሙዝ እና ፓፓያ።
- ማንኛውንም ጨጓራን የሚያቃጥሉ ነገሮችን በሙሉ መተው፣ ለምሳሌ፦ አልክሆል መጠጥ፣ ዝንጅብል፣ በርበሬና ወዘተ...

- ባዶ ቡና (ያለወተት) እና ለስላሳ መጠጦችን ማስወገድ አለብህ።
- ከባድ ምግብ መመገብ፣ ትምባሆ ማጨስ እና አስፕሪን መጠቀም ማስወገድ።

የስኳር በሽታ

በደምህ ውስጥ ብዙ የስኳር መጠን ካለ፣ የስኳር በሽታ ይዞሀል ማለት ነው።

የዚህ በሽታ ምልክቶች እነዚህ የሚከተሉት ናቸው፦

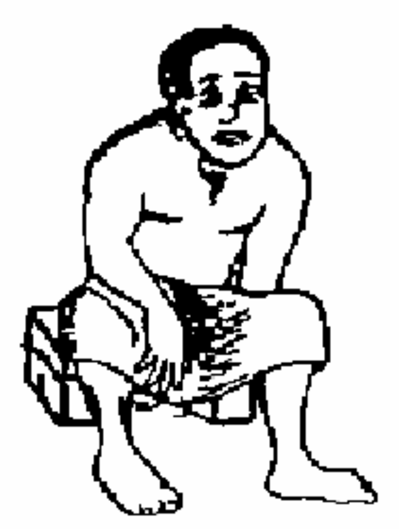
ቶሎ ቶሎ እና በጣም ብዙ ሽንት መሽናት
የማያቋርጥ ውሃ ጥም
ከፍተኛ ድካም
*የቆዳ ማሳከክ እና የቆዳ ህመም

ህመሙ በጣም ከባድ ከሆነ ክብደት ትቀንሳለህ፣ የመዛልና ወይም የእጅ እና የእግር ህመም እና ማናልባት የማገናዘብ ችሎታን ማጣት።

ከላይ የተዘረዘሩት ምልክቶች በሙሉ በሌላ በሽታ ምክንያት ሊፈጠሩ ይችላሉ። ስለሆነም እርግጠኛ ለመሆን የህክምና ባለሙያ ደምህ ውስጥ ስኳር መኖርና አለመኖሩ መጣራት አለበት።

የስኳር በሽታን እንዴት መንከባከብ ይቻላል

በሽተኛው ዕድሜው ወደ 40ዎቹ ከተጠጋ ለመንከባከብ አስቸጋሪ አይደለም፣ መከታተል ያለበት የዶክተሩን ምክር ብቻ ነው። ጥቂት ምክሮች እንደሚከተለው ቀርበዋል።



- ጣፋጭ የሆኑ ነገሮችን በሙሉ ማስወገድ አለብህ

- የስታርች ምግቦች አጠቃቀምህን በብዙ መቀነስ አለብህ፣ ነገር ግን ሩዝ መመገብ ትችላለህ።

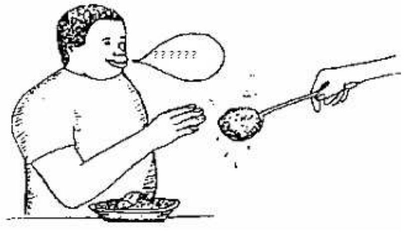
- ብዙ እንቁላሎችን፣ አሳዎችን፣ ጮማ የሌለው ስጋ፣ እንዲሁም ቦሎቄና አረንጓዴ ጎመኖችን መመገብ አለብህ።

የስኳር በሽታው ታማሚው ከ 40 ዓመት በታች ከሆነ በፍጥነት የህክምና ባለሙያ ማማከር አለበት። ምን አይነት እንክብካቤ እንደሚያስፈልገው ማዘዝ የሚችለው የህክምና ባለሙያው ብቻ ነው።

በጣም ወፍራም ከሆንክ

በጣም ወፍራም መሆን ጥሩ አይደለም፣ ምክንያቱም ለደም ዝውዝውር ችግር፣ ለልብ በሽታ ችግር፣ ለስኳር በሽታ ችግር፣ እና ለሌሎች በሽታዎች አስተዋጽኦ ያደርጋል።

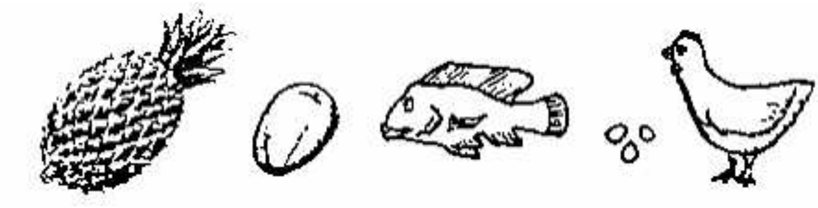
እንዴት ነው ክብደት መቀነስ የሚቻለው?



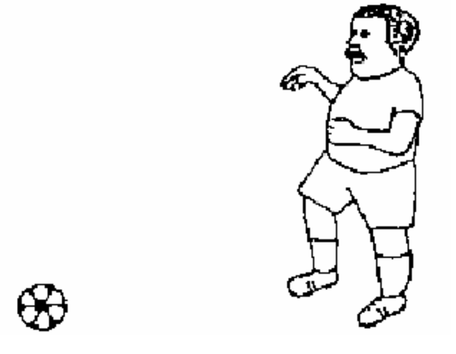
በጣም ርቦህ ከሆነ እንኳን ትንሽ ምግብ ብቻ ነው መብላት ያለብህ፣ እንደበፊቱ ብዙ ምግብ መመገብ የለብህም።

ቅባት ነክ የሆኑ፣ ዘይት የበዛባቸውን ወይም ጣፋጭ የሆኑ ምግቦችን አስውስግድ።

ብዙ ፍራፍሬዎችን፣ አትክልቶችን፣ እንቁላሎችን እና አሳ ወይም ቅባት የሌለው ስጋ መብላት ይኖርብሀል።



የበለጠ እንቅስቃሴ ማድረግ አለብህ፣ እንዲሁም የምግብ ሰዓት እስኪደርስ ድረስ ጠብቅ።
አንዳንድ ጊዜ የተሟላ ምግብ መመገብ በተጨማሪ ጥሩ ሊያደርግህ ይችላል።



ማጠቃለያ

ጤነኛ መሆን እና በሽታን መቋቋም ከፈለግህ፣ በትክክል መመገብን ተማር።

Shell Books
A library in every language!

Let's grow a library

Bloom®