



ሽኮር፣ ዝወሓደ ዝያዳ እዩ

ሰፊሕ ዝርግሓ ዘለዎም ዓይነት ምግብታት ሽኮር ዝሓዙ እዮም። ኣብቲ ናይ ኣመጋግባ ሓበሬታ፣ እዚ “ብክንድምንታይ ዓቕን ሽኮር ብዝተባል ተመልኪቱ ይርከብ። እዚ ነዞም ዝስዕቡ ዝጠቅስ ክኸውን ይኽእል።

ባህርያዊ ሽኮር
ፍሩታን ጸባን ባህርያዊ ሽኮራት ዝሓዙ እዮም (ፍሩክቶስ ከምኡ'ውን ላክቶስ)።





ዝተወሰኑ ሽኮር
ኣብ ዝተመስርሑ ምግብታት፣ መብዛኦኦታዎም ግዜ ሽኮር ይውሰኽ እዩ። ንኣብነት ብመልከዕ ሱክሮስ (ዓይነት ሽኮር)፣ ግልኮዝ፣ ፍሮክቶስ፣ መዓር ወይ ሽሮቦ።








ኣመና ብዙሕ ዝተወሰኑ ሽኮር ምሕሳብ ስኒን ልዑል ክብደት ሰውነት የስዕብ። ኣብ ስዊዘርላንድ ኣመና ብዙሕ ዝተወሰኑ ሽኮር ኢና ንውስድ።

ብዚሑ እንተተባህለ ንኸውሰድ ዝምከር ን፥

<p>ንዓቢይቲ ዝለዓለ 50 ግራም ናይ ዝተወሰኑ ሽኮር ንመዓልቲ</p>  <p>12.5 ኩታት ሽኮር</p>	<p>ንቆልዑ ዝለዓለ 30 ግራም ናይ ዝተወሰኑ ግራም ንመዓልቲ</p>  <p>7.5 ኩታት ሽኮር</p>
---	--

ኣብነት ናይ መዓልታዊ 28 ግራም ዝተወሰኑ ሽኮር*

	ሓደ 180 ግራም ኩባያ ናይ ርግኦ ፍሩታ	
	50 ግራም ናይ ዝደረቐ ግራፍላ	

 = 4 ግራም

ንምፍላጡ ዝጠቅም

ጽማቕት ፍሩታን ጽማቕኡ መስተታትን ብዙሕ ዝተወሰኑ ሽኮር* ዝሓዙ እዮም። ንኣብነት፦

 **200 ሚሊሊተር ናይ ጽማቕኡ ፍሩታ መስተ**



ዝተዳለዉ ስንታትን ዝልኮዩ ክፈማታትን ብዙሕ ዝተወሰኑ ሽኮር* ዝሓዙ እዮም። ንኣብነት፦

 **ሓደ 20 ግራም እጃም ናይ ኬቻፕ**



 **ሓደ 15 ግራም ማንካ-ጣውላ ናይ ማርመላታ**



ባህርያዊ ኣመቀርቲ ተመሳሳሊ ብዝሒ ካሎሪታት ዝሓዙ እዮም ከምኡ'ውን ከም ብጸጸር መልክዕ ዝውዳለዎ ሽኮር ማዕረ ጠንቂ ናይ ምሕሳብ ስኒ እዮም። ንኣብነት፦


 **ታንጫ ሽኮር**


 **መዓር**


 **ሓፊሰ ጽማቕኡ ፔረ**

 **ናይ ጥርም ዒቃ፣ ተምሪ ወይ ናይ ቐቕብ ሽሮፓ**

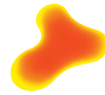
ሰብ-ሰርሖም ኣመቀርቲን ናይ ሽኮር መተካእታታትን ከም ኣማራጺ ሽኮር ክትጥቀሙሎም ኣይምከሩን እዮም። ኣብ ርእሲ ካልእ ነገር ንሳቶም መቐረት ሽኮር ከምንለምድ ይገብሩን።

 **ሰብ-ሰርሖም ኣመቀርቲ**
ንኣብነት፦ ኣስፓርቲይም፣ ሳይክላመይት፣ ሳቻሪን

 **መተካእታት ሽኮር**
ንኣብነት ኣይሶማልት፣ ሰርቢቶል፣ ዛይሊቶል

 **ካብ ልመድ ወጻኢ**
እቶም “ስኒ-ዘይጎድእ” ዝብል ምልክት ዝተጻሕፎም ፍርያታት።

* እቶም ዝቐረቡ ብዝሒ ማእከላይ ዓቕን ዘለዎም እዮም።



ንመዓልታዊ ትወስዶ ሽኮር ብኸመይ ተገድሎ

ምኽሪ 1

ምቁር መስተታት ብካብ ሽኮር ናጻ ዝኾኑ መስተታት ተክሉ



200 ሚሊሊተር ናይ ልስሉስ መስተ



አማራጺ፡
ባይ ቡንባ* ወይ ማይ ጋዝ
ሽኮር ዘይብሉ



200 ሚሊሊተር ናይ ቦረድ ዘለዎ ሻሂ



አማራጺ፡
ከምዝምቅር ዘይተገብረ ፍሩታ ወይ ተኸላዊ ሻሂ
ሽኮር ዘይብሉ

* ኣብ ስዊስላንድ ማይ ቡንባ ጥዑም እዩ ከምኡውን ብፍጹም ንጹህ እዩ።

ምኽሪ 2

ብሽኮር ሃብታማት ንዝኾኑ ምግብታት ብባህርያዊ ሽኮራት ጥራይ ዝሓዙ ምግብታት ተክሉ።



ሓደ 180 ግራም ጻሕሊ ናይ ርግላ ፍሩታ



50 ግራም ዝደረቐ ግራፍላ



አማራጺ፡
100 ግራም ናይ ባህርያዊ ርግላ ኣብ
50 ግራም ፍሩታ ዝተሓወሰ



አማራጺ፡
40 ግራም ዘይተማቀረ ሲርያል
1 ማንካ-ጣውላ ናይ ባይታ ካዕካዕ ከምኡውን
50 ግራም ሓድሽ ፍሩታ ዝተሓወሰ።

ምኽሪ 3

ጽማቕት ፍሩታ ብማይ ምቅጣን።



200 ሚሊሊተር ዘይተሓወሰ ጽማቕት ፍሩታ



አማራጺ፡
200 ሚሊሊተር ናይ ኣብ ገዛ ዝተሰርሐ ናይ ጽማቕት ፍሩታ ስፒትዘር
(ዝምድና መጠን 1/3 ናይ ጽማቕት፣ 2/3 ናይ ማይ)



ጽማቕት ፍሩታታት ብተፈጥሮ ኣዝዩ ብዙሕ ሽኮር (ፍራክቶስ) ዝሓዘሉ እዮም።
ስለዝኾነ ድማ ኩሉጊዜ ብማይ ከተቃጥኖም ይግባእ።

ምኽሪ 4

ባዕልኻ ሰርሓዮ።

- ብዝተኻለሉ መጠን ዘይተመሰርሐ ብዝኾኑ ሓደስቲ መተሓውስቲ ገይርካ ከሽንን ሰንከትን
- ኣብ ምስራሕ ምግብ ትጥቀመሉ መጠን ሽኮር ኣገድድል
- ብኸሎም ህዋሳት ስምዒትካ ገይርካ ተደሰት።

ቃንጫ ሽኮርን ከም ባዕል መዓር፡ ሽሮፖ ቀቕብ ወይ ሽሮፖ ጥርም ዒቃ ዝሓመሰሉ ኣማራጺታት ሽኮርን ኣብ ትገዝእሉ እዋን፡ ኣብ ጽፍፊት፡ መበቆል፡ ዘላቂ ናይ ኣፈራርፍ ተክኒካትን ማሕበራዊ ሓላፍነትን ኣተኩር።

ምኽሪ 5

ምቁር ምግብታት ብማእከላይ መጠን ገይርካ ተደሰተሎም፡ ኣብነት።



ውሑድ ትርብዒታት ናይ ቸኮላታ

ወይ



ከባቢ 10 መጠግጠግ ዝብሉ ኮርቦሎታት

ወይ



1 እጃም ጸባ

ምስ ደገፍ ካብ፡

freistil

Ernährung und Bewegung
Projekte und Beratung



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

ምንጩ፡ መምርሒ “ሽኮር፡ ዝወሓደ ዝያዳ እዩ”፡
ትካል-ረድኤት ንሓለዎ ኣህላኺ (2017)