

ጤናማ አመጋገብ ለጤናማ ልብ



የጤናማ አመጋገብ ባህሪያትን መለማመድ ከልብ ሀመም አደጋ፣ ከስትሮክ፣ እና ከደም ግፊት (ከከፍተኛ የደም ብዛት) ይጠብቅዎታል። ወደ ሰውነታችን የምናስገባቸው ምግቦች፣ ሰውነታችን እና አእምሯችን በሚፈለገው መጠን እንዲሰሩ አስፈላጊውን ንጥረ ምግቦች እና ጉልበትን ይሰጧቸዋል። ሰውነታችን እና አእምሯችን በሚፈለገው ልክ እንዲሰሩ ንጥረ ምግቦችን እና ጉልበት ይሰጡታል።

የደም ግፊትን የማስቆም የአመጋገብ ዘዴዎች (DASH)፣ የደም ብዛትን (ግፊትን) ለመቀነስ እንደሚያግዝ መሆኑን ያስመሰከረ ሲሆን እሱም በሶስት የትኩረት አቅጣጫዎች የተከፋፈለ የአመጋገብ እቅድ ነው።

ትኩረት 1	ትኩረት 2	ትኩረት 3
የሶዲየም (ጨው) አወሳሰድ መጠንን መቀነስ	ፍራፍሬ፣ አትክልት፣ ሙሉ እህል፣ ስባት የሌለበት ፕሮቲኖች፣ ለውዝ፣ የጥራጥሬ ዘሮች፣ ጥራጥሬዎች እና ዝቅተኛ ቅባት ያላቸው የወተት ተዋጽኦዎች መጨመር	የተጨመረ ስኳሮች ያለባቸው ነገሮችን፣ አልኮል፣ ጣፋጭ መጠጦች፣ ቀይ ወይም የተመረቱ ስጋዎች እና ሌሎችን በፋብሪካ ተቀነባብረው የታሸጉ ምግቦችን በገደብ ማድረግ።

ትኩረት 1 - ሶዲየምን (ጨውን) መቀነስ

ግብ፡ በቀን ከ 2,300 ሚሊ ግራም ሶዲየም ያነሰ

• ሶዲየምን የመቀነስ መንገዶች፡

- ምግብ በሚበስልበት ጊዜ ጨውን ገፋ አድርጎ መጨመርን በገደብ ማድረግ።
- በከፍተኛ ደረጃ ከተቀነባበሩ ምግቦች ይልቅ ሙሉ/በአነስተኛ ደረጃ የተቀነባበሩ ምግቦችን መርጦ ማንሳት ምሳሌ፡ ከተነፈረ ወይም ከተጠበሰ (ፔፕሪ) ድንች ይልቅ ትኩስ/ጥሬ ድንችን መምረጥ
- ጨው-ይተሌለበት እና ዝቅተኛ-ሶዲየም ቅመሞችን ይጠቀሙ። ለምሳሌ፡ ያለተጨማሪ ሶዲየም፣ ቅመማ ቅመሞች እና ከቅጠላቅጠል የተዘጋጁ ቅመሞች ጣዕም ይጨምራሉ።
- ጥሬ ዶሮ ከመታሸጉ በፊት በሶዲየም ውሁድ ፈሳሽ በመርፌ/ስሪንጋ ሊወጋ ይችላል። ከመጠቀምዎ አስቀድመው ውሀ ውስጥ ይዘፍዝፉት።

ትኩረት 2 - የበለጠ ለልብ ጤና የሚሰማሙ ምግቦችን ይመግቡ

• ፍራፍሬዎች - ትኩስ (ያልጠወለጉ)፣ በፍሪዘር የቀዘቀዙ፣ የደረቁ፣ የታሸጉ

- የታሸጉ ፍራፍሬዎች 100% የፍራፍሬ ጭማቂዎች መሆን አለባቸው (ከባድ ሽሮፕ ሳይሆን)።
- የደረቁ ፍራፍሬዎች ማጣፊጫ ያልተጨመረባቸው መሆን አለባቸው።

• አትክልትና ቅጠላቅጠሎች - ትኩስ ያተቀነባበሩ፣ ባፍሪዘር የቀዘቀዙ፣ የታሸጉ

- “በዝቅተኛ ሶዲየም” ወይም “ምንም ጨው” የተጻፈባቸውን መግለጫዎች ይመልከቱ።

• ሙሉ/ድፍን ጥራጥሬዎች - በተቻለ መጠን 100% ሙሉ እህል ለማግኘት ያልሙ

- በቆሎ ላይ የተመሰረቱ ምርቶችን (ምሳሌ፡ የበቆሎ ቶርቲላን የመሳሰሉትን) ሊያካትት ይችላል።
- ሌሎች ምሳሌዎችን ለመጨመር፣ በናማ ሩዝ፣ በፊጋር፣ ጤፍ፣ ስፔልት፣ ማሽላ እና ቂኖዋ ይገኙበታል።
- ከንግድ ብራንዶች የመጡ ሙሉ የእህል ምርቶች በማሸጊያው ላይ ቢጫ የሙሉ እህል ማህተም ይኖራቸዋል። ቁጥሮች ሊለያዩ ይችላሉ።



- ስብ-አልባ ፕሮቲኖች - የዶሮ እርባታ ውጤቶች (ዶሮ፣ ቱርኪ፣ ዕንቁላል)፤ ዓሳ
- ዝቅተኛ ቅባት ያላቸው የወተት ተዋጽኦዎች - 1%፣ 2%፣ እና የተጣራ ወተት፤ አይብ፤ እርጎ
 - ኮምጣጤ ከሬምን በልሙጡ የግሪክ እርጎ ይለውጡት።
 - ከለውዝ፤ ከፕራፕሬዎች፤ ከአጃ፤ ከአኩሪ አተር ወይም ከሩዝ የተመረቱ በዕጽዋት ላይ የተመሰረቱ የወተት አማራጮችን ይመክሩ።
- ለውዝ፤ የዕጽዋት/ፕራፕሬዎች ዘሮች፤ ፕራፕሬዎች - ሙሉ ለውዝ/ዘር፤ የለውዝ/የዘር ቅቤ፤ የታሸጉ ወይም የደረቁ የባቄላ/አተር ዝርያ የሆኑ ፕራፕሬዎች
 - ለውዝ እና ዘሮች (ሙሉውን/ድፍኑን እና ቅቤዎችንም ጭምር) በትንሹ ጨው ተጨምርበት፤ ወይም ያለምንም ጨው በጣም ጥሩ ናቸው።
 - የታሸጉ ባቄላዎች እና ምስር፤ እነሱም “ዝቅተኛ ሶዲየም” ወይም “ምንም ጨው ያልተጨመመ የሚል ምልክት የታተመባቸው መሆን አለባቸው። ከመጠቀምዎ በፊት በውሃ ያለቅልቁት።



ትኩረት 3 - የሚከተሉትን ምግቦች እና መጠጦች በገደብ ያድርጉ፡

- ማጣፊጫ የተጨመረባቸው መጠጦች - ሶዳ፤ ጨማቂ፤ እንዲጣፍጥ የተደረገ ቡና ወይም ሻይ፤ ኃይል ሰጪ መጠጦች፤ የስፖርት መጠጦች
- የአልኮል መጠጥ
- ቀይ ዓጣ - የአሳማ ስጋ (ፖርክ)፤ የሸንጥ ስጋ (ስቴክ)፤ የተፈጨ የከብት ስጋ፤ በአደን የተገደለ እንሰሳ ስጋ
- የተቀነባበሩ ስጋዎች - ደሊ ኮልድ ከትስ፤ ቤክን፤ ሳላሚ፤ ሶሴጃ፤ ሆት ዶግስ፤ የታሸገ የከብት ስጋ
- ጣፋጭ ነገሮች - ከረሜላዎች፤ ፓስትራዎች፤ አይስ ችሪዎች፤ ማጣጣሚያዎች (ከምግብ በኋላ የሚበሉ)፤ ቤክ የተደረጉ ነገሮች
- ሙሉ-ቅባት/ከሬም ወተት - ሙሉ ወተት፤ አይስ ከሪም፤ ከባድ ከሪመር፤ ሙሉ-ቅባት እርጎ፤ ወይም አይብ

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

የተመጣጠነ ምግብ እውነታዎች ሌብል/መለያ በDASH ሌንስ ሲታይ

እርከን 1: የአጋገብ መጠኑን ፈልገው ይመልከቱ። ይህ ንጥል የምግብ ዓይነት ከታች የተመለከቱትን ሁሉንም የኒውትሪሽን መረጃዎች የቱን ያክል እንደሚያካትት ለመረዳት፤ ይህ መነሻ የመለኪያ መደብ ነው።

እርከን 2: ትራንስ ፋትን በንቃት ይመልከቱ ይህ 0 ግራም ማሳዩት አለበት

እርከን 3: ሶዲየምን በንቃት ይመልከቱ፤ አንድ የምግብ ዓይነት በውስጡ የያዘው የሶዲየም መጠን ለአንድ ምግብ 300 ግራም ከሆነ፤ ያ የምግብ ምርት ለDASH-ተስማሚ እንደሆነ ተደርጎ ይወሰዳል።

እርከን 4: ፖታሲየምን ይመልከቱ፤ አንድ የምግብ ዓይነት በውስጡ የያዘው የፖታሲየም መጠን ለአንድ ምግብ 250 ግራም ከሆነ፤ ያ የምግብ ምርት በፖታሲየም-የዳበረ ተምቦ ይወሰዳል።

ከ NIH ብሔራዊ የልብ፣ የሳንባ እና የደም ተቋም DASH የምስራቃዊ አቅድ የተወሰደ፤ ለርስዎ ግለሰባዊ ጠቀሜታ ለሚስማማ የአመጋገብ ዕቅድ ለማሰናዳት፤ ከሐኪምዎ ወይም ከአመጋገብ ባለሙያዎ ጋር ያረጋግጡ።



የበለጠ ለማወቅ፡ www.challiance.org/hypertension ይጎብኙ፤ ወይም የQR ኮዱን ስካን ያድርጉ።