

ምግብን ኩነተ-አእምሮን (ስምዒትን)



ምግብን ኩነተ-አእምሮን (ስምዒትን)

ምግብ ንስምዒትካ ብኸመይ ከም ዝጸልፍ

ምግብ ንስምዒትካ ክፀልፍ ይኸእል እዩ። እንታይን መዓስን ከም እትበልዕ ምምሕያሽ ነዚ ዝሰዕብ ክሕግዘካ ይኸእል ኢዩ፡-

- ዝያዳ ሓጎስ ክስምዓካ ይገብር
- ዝያዳ ሓይሊ ይህበካ
- ብንጹር ንኸትሓስብ ይሕግዘካ



ዝያዳ ናይ ኣታክልቲ ምግብ ብላዕ

ገለ ካብቲ ካብ ኣታክልቲ ዝቐርብ ምግብ፣ ኣሕምልትን፣ ጥረምረን፣ ፍረምረን፣ እኽልን ኦቶሎጊ/ካዕካዕን ዘርእን የጠቓልል። መብዛሕትኡ እዚ ዝላዓለ ጽሕጊ/ሓሰር ዘለዎ እዩ። እቶም ኣብ ዓባይ መዓንጣ ዘለዉ ጽቡቕታ ባክተርያ ንስምዒትኩን ውጥረትኩን ንኸንቁጸጸዮ ይሕግዙ እዮም። ብዙሕ ጽሕጊ /ሓሰር ዘለዎ ምግብ ምብላዕን ብዙሕ ማይ ምስታይን ነቶም ንኸንሕጎስ ዝሕግዙ ጽቡቕ ባክተርያ ዝያዳ ይድግፎም።



መዓስ ከም እትበልዕ

ትበልዑ እዮን ንስምዒትካ ክጸልፍ ይኸእል እዩ፡-

- ከይበላዕካ ንነዊሕ እዮን እንተ ጸኒሕካ መጠን ሃይልኻ ክንኪ ይኸእል እዩ። እዚ ኸኣ ድኻም ንኸስምዓካን ገንጨርጨር ንኸትብልን ክገብር ይኸእል እዩ።
- ካብ መጠን ንላዕሊ ምብላዕ ድኻም ክስምዓካ ክገብር ይኸእል እዩ።
- ስሩዕ ምግብን ጣዕሞትን ምብላዕ መጠን ሓይልኻን ስምዒትካን ንኸትቁጸጸዮ ክሕግዘካ ይኸእል እዩ።

ኣልኮላዊ መስተን ካፊንን ደረት ግበረሉ

ካብ መጠን ንላዕሊ ካፊን ወይ ኣልኮላዊ መስተ ምስታይ እዚ ዝሰዕብ ሳዕቤን ኣለዎ፡-

- ለይቲ ድቃስ ይኸልኣካ
- ንኸተተኩር የሽግረካ
- ንስምዒትካ ይጸልፍ

