



Telegram: https://t.me/reading_pdf

Nyaanni guyyuu soorannu akkaataa jireenya keenyaa irratti bakka olaanaa qaba. Gosti nyaataa kamtu qaama keenyaaf faayidaa olaanaa qaba? Keessuma iyyuu namoonni furdina barbaadanii ol furdachuu fi furdina isaanii hir'isuu barbaadan ogeessi fayyaa nyaata akkamii akka sooratan isaan gorsa? Nyaata filannee nyaanna moo akkuma argameen sooranna? Barruu gabaabduu kana dubbisuun qoqqoodamiinsa nyaataa fi faayidaalee isaan qaama keenyaaf kennan ni hubattu!

Nyaanni of keessaa albuuda qaama keenyaaf barbaachisoo ta'an baay'ee qaba.

- Kaarbohaydireetii (Carbohydrate)
- Protiinii (Protein)
- Faatii (Fat)
- Viitaminaa fi Albuudota (Vitamin and minerals)
- Bishaan (Water)
- Zayita (Fiber)

Qaamni keenya nyaata kanneen tokko tokkoo isaanii hammaan xiqqoo ta'an barbaada. Garuu, namni tokko dhukkuba sukkaaraan yoo qabame, soorata kaarbohaayidreetiin badhaadhan irratti

xiyyeeffachuu barbaachisa. Qaama keenya keessatti kaarbohaayidreetiin gosa soorataa kan gara sukkaaraatti diigamu yookiin gargar hiramuu dha. Qaamni keenya kaarbohaaydreetii irraa anniisaa argata. Anniisaa kanatti fayyadamuuf insuliiniin dirqama sukkaaraa (gilukoosii) gara seelotaatti daddabarsuu qabaata. Namni tokko baay'inaan nyaata kaarbohaaydreetii of keessaa qaban yeroo tokkotti yoo kan fayyadamu ta'e, dhiiga keessatti baay'inaan hyperglycaemia ni uumama. Nyaata soorannu madaalawaa taasisuun hanga sirrii ta'e fayyadamuun dhukkuba sukkaaraa too'achuun ni danda'ama.

Akkaataa Nyaata Fayyummaaf Itti Soorachuu Qabnu

Tartiiba Karoora Soorataa:

- Nyaata gosa gara garaa fayyadamuun nyaata madaalamaa nyaachuu.
- Nyaata mi'aaawaa, faatii fi ashaboo hammaan xiqqoo fudhachuu
- Foon guyyaa dhaabbataan soorachuu.
- Kaarbohaaydreetii hanga walfakkaataa ta'e soorachuu

Faayidaalee Nyaata Madaalamaa Soorachuu

- ✓ Sammuun namaa dafee waan tokko akka hubatuu fi yaadatu gochuu
- ✓ Dukkana keessatti dandeettii waan tokko arguu
- ✓ Rifeensa, qeensaa fi gogaa bareessuuf
- ✓ Lafee jabeessuu fi hir'ina dhiigaa ittisuu, dhukkuba sukkaaraa ittisuu
- ✓ Anniisaa fi humna namaaf kennuu

Gosti soorata ani fayyadamuu maalidha? Kaarbohaaydreetii, Protiinii yookiin faatidha?

Nyaanni soorannu kamiyyuu giraamii 5g kaarbohaaydreetii of keessaa kan qabaatu yoo ta'e tartiiba karoora soorataa keessa galchuu barbaachisa. Nyaanni guyyaa guyyaan soorannu kaarbohaaydreetii, protiinii fi cooma(faatii) of keessatti qabata. Gosoota nyaataa kanneen qoqqoodnee haa ilaallu.

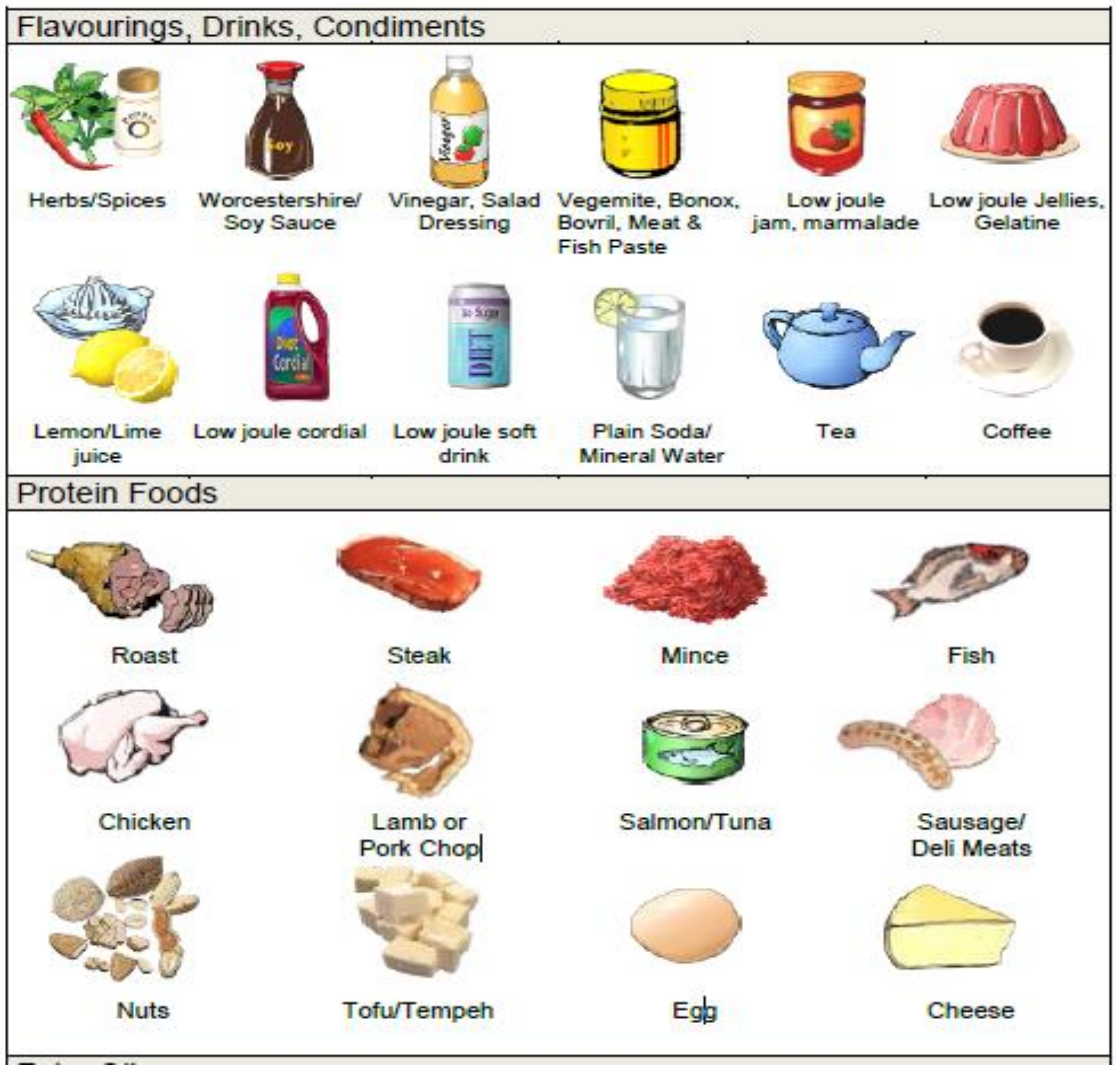




Breads, Cereals, Biscuits, Flour				
				
3 cruskits/ 4 vita-weat/ 1-2 plain biscuits *(check label)*	1 slice of bread (35g)	⅓ - ½ cup cereal, *(check label)* 1 ½ weet bix	¼ - ⅓ cup cooked rice, ½ cup raw rice = 5 CP	⅓ - ½ cup cooked pasta, 100g raw pasta = 4½ CP
Extras				
				
12 regular-sized hot chips	6 squares of plain milk chocolate (30g)	150ml soft drink, 250 ml cordial	3 tsp honey/sugar	

Dairy Food (except cheese and cream)					
					
1 cup (250ml) milk	½ cup (150ml) flavoured milk	½ tub flavoured yoghurt (100g)	1 200g tub natural/diet yoghurt *(check label)*	½ cup custard	1 large scoop ice-cream (130 ml, 70g)
Fruit					
					
1 medium apple/orange/pear (160-175g)	3 small apricots	1 small banana (120g)	20 grapes/ cherries	¾ cup fruit salad	150ml juice
Starchy Vegetables					
					
½ cup boiled or 100g raw sweet potato	½ cup mashed /1 raw medium (120g) potato	½ cup boiled/ 65g raw taro	⅓ cup boiled/ 50 g raw cassava	½ cup corn or medium cob	½ cup baked beans/ kidney beans/ lentils

Kaarbohaaydreetii	Qamadii, Baaqelaa, paastaa, ruuzii, kuduraalee, aannan fi shalalaa (dhama), loomii, burtukaana, muuzii, timaatima, kaarota, hundee diimaa, dinnicha, mixaaxisha, damma
Protiinii	Cooma, qurxummii, killee, baaduu, nuugii
Faatii (cooma)	Dadhaa, zayita, cream, margarine,



Ciree (breakfast)	✓ Muuzii 1 (for carbohydrate) ✓ Daabboo ✓ Aannan

Laaqana (lunch)	✓ Foon (for sandwich) ✓ Kuduraalee fi fuduraalee ✓ Nyaata cooma irraa bilisa ta'e.
Iraata (dinner)	✓ Kuduraalee fi fuduraalee ✓ Paastaa, dinnicha

1. **Nyaata baay'inaan protiinii of keessaa qaban:**





Nyaanni protiinii of keessaa qabu baay'ateef kaalorii baay'ee hin qabaatu. Protiinii qaama keessaniif barbaachisu argachuuf tarreeffama gosa nyaataa armaan gadii keessaa muraasa argachuu yaalaa!

- Foon lukkuu, Qurxummii
- Killee(hanqaaquu yookiin buuphaa),
- Aannan, Baaduu, Dhadhaa
- Baaqela, Atara, Paastaa, Ruuzii, Mokoronii
- Dinnicha, Mixaaxisha
- Nuugii

2. Nyaata Kaarbohayidireetiin Badhaadhan:

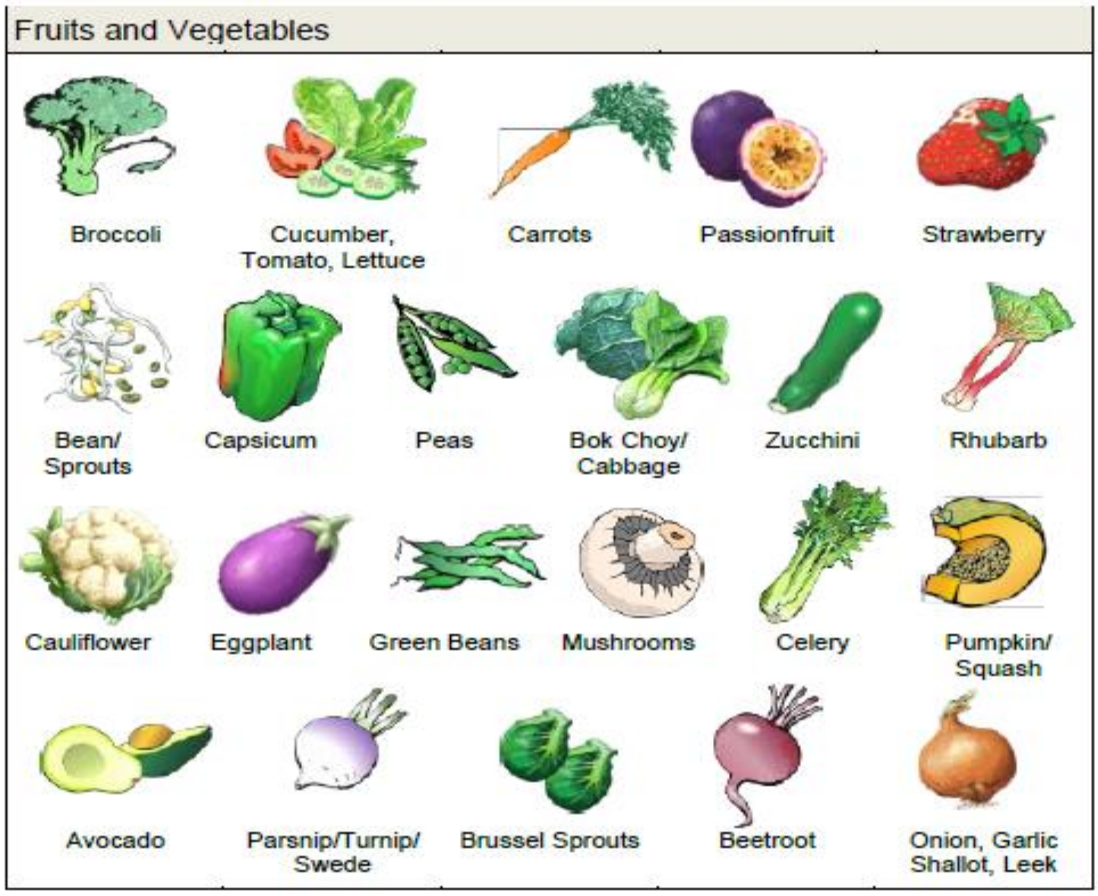
Bread	Baked bannock	Bagel	Bun	Soda crackers	Hot cereal	Cold cereal	Pancake or waffle
 1 slice	 2x2x1 inch (5x5x2.5 cm)	 ¼	 ½	 7	 ¾ cup (175 mL)	 ½ cup (125 mL)	 1 (4 inch or 10 cm)
Cooked pasta, quinoa	Cooked rice, barley	Thick soup	Pizza crust	Pita	Roti/chapati		
 ½ cup (125 mL)	 ⅓ cup (75 mL)	 1 cup (250 mL)	 1/12 of 12 inch or 30 cm pizza	 ½ (6 inch or 15 cm)	 1 (6 inch or 15 cm)		

Beans, peas, lentils	Corn	Green peas	Potato	Squash	Sweet potato, yam
 ½ cup (125 mL) cooked	 ½ cup (125 mL)	 1 cup (250 mL)	 ½ cup (125 mL)	 ¾ cup (175 mL)	 ½ cup (125 mL)

3. Nyaata Ittisaa:

Kuduraalee fi fuduraalee kanneen akka qaaraa, Loomii, Raafuu, kaarota, hundee diimaa, qaaraa, Qullubbii adii, Qullubbii diimaa

Apple, orange	Banana	Blueberries	Other berries	Cherries or grapes	Canned fruit	Kiwis	Peach, nectarine
 1 medium	 ½ large	 1 cup (250 mL)	 2 cups (500 mL)	 15	 ½ cup (125 mL)	 2 medium	 1 large



Nyaata kaarbohaaydreetii irraa bilisa ta’an kanneen akka buna (coffee) sukkaara utuu hin fayyadamin dhuguun kuufama kaarbohaaydreetii qaama keessaa hir’isuun ni danda’ama.

Albuudotaa fi Madda Nyaataa

Albuudota	**Nyaata**	**Faayidaa**
Kaalsiyeem (calcium):	Aannan, baaduu, shalalaa,	Lafee jabeessuu, Dhiiga ittichuu, Seelii kottoonfachiisuu
Kolini (choline)	Aannan, tiruu, killee, ocholonii	Seelii hojjechuuf gargaara.
Kiroomiyem (chromium)	Birokoli, dinnicha, foon, qurxummii, nyaata dheedhii	Qabiyyee sukkaaraa dhiiga keessaa too’achuuf.
Kopperi (copper)	Nuugii, ija midhaanii, qamadii fi midhaan dheedhii	Ayiranii qaama keessatti hojjechiisuuf gargaara.

Filooriyidii (fluoride)	Bishaan of keessaa filoorayidi qabu, qurxummii galaanaa tokko tokko	Guddina lafee, jabina ilkaanii kenna.
Ayiranii (iron)	Baaqelaa, cooma, burtukaana	Dhiiga diimaaf barbaachisa.
Magniziyem (Magnesium)	Kuduraalee magariisa, dinnicha, qamadii	Sochii onnee, kottoonfachuu maashaaleetiif, jabina lafeetiif gargaara.
Potasiyem (potassium)	Dinnicha, muuzii, baaduu, aannan, kuduraa fi fuduraalee	Dhiibbaa dhiigaa too'achuu, Cirracha kale akka hir'atu taasisa.
Seleniyem (Selenium)	Gogaa foonii, biqiloota tokko tokko biyyee seleniyem of keessaa qabu irratti biqilan, nuugii birazil	Seelii miidhama irraa hambisuuf gargaara. Hormoonii tayirooyidii jedhamu too'ata.
Soodiyemi (sodium)	Nyaata soogidda itti dabaluun hojjetame kan akka nyaata restoranti	Dhangala'aa madaaluuf.
Zinki (zinc)	Foon diimaa, midhaan dheedhii tokko tokko	Narvii, qaama ittisaa oomishuuf gargaara.

Vitaminoota A hanga K fi Madda Isaanii

Gosa Albuudotaa	**Madda Nyaataa**	**Faayidaa Isaanii**
Vitamin A	Dinnicha mi'aawu (mixaaxisha), kaarota, spinach, tiruu	Dukkana keessatti dandeetti ilaaluu, Dandeettii dhukkuba ofirraa ittisuu qaamaa horachuu
Vitamin B1 (thiamine)	Qamadii, daabboo, midhaan dheedhii, baaqela, atara	Qaamni kaarboni fi protiinii akka geejjibu taasisa.
Vitamin B2 (riboflavin)	Aannan, daabboo, garbuu	Nyaata gara anniisatti jijjiiruf, seelii

	(barley)	dhiiga diimaa oomishuuf.
Vitamin B3 (niacin)	Foon, qurxummii, midhaan dheedhii	Nyaata bulleessuu fi kolestrooli oomishuuf gargaara.
Vitamin B5 (pantothenic acid)	Foon lukkuu, cooma, dinnicha, ocholonii, timaatima	Karbonii, protiinii fi cooma gara anniisatti jijjiira.
Vitamin B6	Midhaan dheedhii, dinnicha, gogaa foon, garbuu, qamadii, cuunfaa burtukaanaa	Guddina sammuu daa'imaaf gargaara.
Vitamin B7 (biotin)	Tiruu, fuduraa, foon	Qaamni akka cooma, protiinii fi seelii biroo oomishuuf gargaara.
Vitamin B12	Qurxummii, foon, midhaan dheedhii	Qaamni dhiiga seelii diimaa akka oomishuuf gargaara.
Vitamin C	Qaamaa diimaa fi magariisa (peppers), fuduraa, brokoli, timaatima, paappayyaa, maangoo, burtukaana, raafuu	Seelii miidhama irraa hambisuuf, qaama ittisaa oomishuuf, Qaamni collagen (Kollagini) akka oomishu gargaara.
Vitamin D	Zayita qurxummii, qurxummii, bu'aa aannanii, midhaan dheedhii	Lafee fi maashalee jabeessuuf, Sammuu fi qaamolee gidduutti walitti dhufeenya akka cimu taasisa.
Vitamin E	Ija midhaanii, dhadhaa, nuugii, zayita kuduraalee, ocholonii	Seelii miidhama irraa hambisa.
Vitamin K	Kuduraalee magariisa kan akka raafuu, spinach, brokoli, aannan, baaduu	Dhiiga ittichuu fi fayyummaa lafee eeguuf gargaara.

Furdina Qaama Ijoollee Hir'isuuf

Biyyoota Awurooppaa badhaadhan keessa furdinni qaamaa garmalee haa hir'atu malee, biyyoota biroo keessatti ammas hatattamaan dabalaa jira. Sababni guddaan, akka qorattoonni jedhanitti, **nyaanni rakasaa fi nama furdisan salphumatti argamuu isaaniiti.**

Guddinni ijoollee garmalee furdatanii guddoo kan mul'atan baha Eeshiyaatti. Keessattuu Chaayinaa fi Hindii. Namoonni nyaata madaalawaa sa'aatii sirriitti nyaachuu hin dandeenye qaamni isaanii humna halkan balleessaa bule bakka buufachuu waan qabaatuuf, nyaata biraa nyaatan illee guyyaa guutuu miirri quufuu itti hin dhagahamu. Kanaafuu nyaata baayyee nyaachuuf dirqamu. Kunis Furdinaaf saaxila.

Qorichoota (Gosoota nyaata) naannoo keenyatti argaman keessaa kan yeroo ammaa kanatti hedduu nu fayyadan. Ittisa qaamni keenya dhukkuuboota irratti qabu ol kaasuuf (Koroonaa dabalatee):

- ✓ Loomii
- ✓ Burtukaana
- ✓ Qullubbii Adii
- ✓ Ginjibila
- ✓ Raafuu
- ✓ Qaaraa /Qaccee
- ✓ Ittittuu
- ✓ Shaayee_Magariisa
- ✓ Paappayaa
- ✓ Qurxummii

Dabalataan nyaata mi'eessituun itti baay'atu soorachuu dhiisuu. Isaan kanneenii fi kan biroo nyaataa fi dhugaatii keenya guyyaa guyyaa keessatti dabaluun yoo fayyadamne ittisni qaamni keenya vaayirasii koroonaa irratti godhu ni dabala.

Hub. Nyaatonni kanneen warreen vitamni 'C' baay'inaan of keessaa qabanii fi humna ittisa dhibee qaama namaa kan dabalanidha (Immunity enhancers).

ULFAATINA QAAMAA (FURDINA) HUMNAA OLII AKKAMIIN HIR'ISNAA?

1. Bishaan dhuguudhaan. Ganama akkuma hirribaa kaaneen bishaan yoo danda'ame loomii itti naqnee dhuguu qabna. Kana qofaan hin dhiifamu; nyaata nyaannu hundumaa waliin bishaan ga'aa sirriitti dhuguu qabna.
2. Shayii (keessumaa shayii magariisa yookiin green tea) sirriitti dhuguun ni gargaara.
3. Nyaata sa'aa 1:00 boodaa (galgala) irraa of qusachuu qabna.
4. Nyaata miyaa'aa ta'an akka kuukisii, chiipsii, keekii mimi'aawoo irraa of qusachuu.
5. Nyaata kuduraaf muduraa sirriitti nyaachuu qabna.
6. Nyaata zayitaa isa fayya qabeessa akka olive oil, fish oil fi kan kana fakkaatan soorachuu!
7. Hirriiba ga'aa sa'aa saddeet argachuu qabna.
8. Torbanitti guyyaa sadii yookaan afur sochii qaamaa daqiiqaa 30 hanga sa'aa tokkoo ta'u taasisuu.
9. Wantoota sammuun nu dhiphisan irraa of fageessuu.
10. Buna osoo sukkaara yookiin mi'eessituu itti hin dabaliin dhuguu.

GOSOOTA NYAATAA KAN MATAA DHUKKUBBII, KAANSARII, DHUKKUBA LAPHEE, KAN ITTISANII FI FOOYYESSAN JEDHAMANII DOKTORAAN KAN AJAJAMAN KANNEEN ARMAAN GADIITI:

1. **Hundee Diimaa:**

Nitric Acid kan jedhamu of keessaa kan qabu yoo ta'u, dhukkuba kansarii ittisuuf akkasumas, hiddi dhiigaa dammaqinaan dhiiga akka raabsu taasisa.

2. **Qaama Burtukaanii:**

Burtukaanni Vitaaminii C dhaan kan badhaadhe ta'uun isaa beekamaa dha. Qaamni yookiin gogaan Burtukaanii (Orange Pith) inni keessaa bifa adii qabu, fayyummaadhaaf baay'ee barbaachisaa waan ta'eef hamma danda'ame soorachuun ni gorfama. Akkasumas antioxide of keessaa waan qabuuf Kolestirolin dhiigaa wajjin akka walitti hin dabalamne godha.

3. **Killee (Buuphaa):**

Killeen nyaata prootiinii dhaan badhaadhedha. Albuudni killee keessatti argamu rifeensa fi qeensa bareeda akka qabaannu taasisa.

4. **Saliixa**
5. **Sanaafica**
6. **Foon Jabbii**

Foon Diimaa hundumaa irra foon jabbii caalatti faayidaa kan qabu dha.

7. **Birokoolii baay'ee qorre**

Keemikaalli Salforafooniin (Sulforaphone) gosa nyaataa kana keessatti argamu, sombii fi hiddi dhiigaa rakkoo nama gubuu akka hin uumne hambisa.

Wabiilee (References)

a) World Healthy Organization
b) Dr. Gurmeessaa
c) American Dietetic Association
d) Diabetes UK
e) Johns Hopkins medicine
f) Food and Agriculture of Organization of the United Nation
g) WebMD, food recipes guide
h) The Children with Diabetes Foundation (http://www.cwdfoundation.org/)
i) UW Healthy - www.uwhealth.org/nutrition.
j) Alberta Health Services
k) Harvast Health Publishing
l) British Columbia – Health Link BC

FAYYAA TA'AA !!!

Kan Qindeessee Isiniif Dhiheesse

Getu Abera

Cell phone: 0919872853

Telegram: https://t.me/reading pdf

Email: getuabera041@gmail.com

April, 2021