



# ሽኮር: እንተ ወሐደ ይሓይሽ

ሽኮር ኣብ ብዙሓት ዓይነታት መግቢ ይርከብ። ኣብ'ቲ ኣብ መትሓዚ መግቢ ዝልጠፍ ወረቐት «ካብ ትሕዝቶታ ክንድዚ ሽኮር ይርከብ» ተባሂሉ ይጽሓፍ። እዚ ማለት ድማ-

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




**ዝተወሰኹ ሽኮር**  
ኣብ ዝተመሰርሑ ምግብታት፡ መብዛሕትኡ ግዜ ሽኮር ይውሰኽ እዩ፡ ንኣብነት ብመልክዕ ሱክሮስ (ዓይነት ሽኮር)፡ ግልገዝ፡ ፍሮክቶስ፡ መዓር ወይ ሽሮቦ።



አመና ብዙሕ ዝተወሰኹ ሽኮር ምብልሻው ስኒን ልዑል ክብደት ሰውነትን የሰዕብ። ኣብ ስዊዘርላንድ አመና ብዙሕ ዝተወሰኹ ሽኮር ኢና ንውስድ።


**እንተብዝሓ ክውሰድ ዝግብኡ ሽኮር**

**ንዓቢይቲ**  
ኣብ መዓልቲ እንተብዝሓ 50 ግራም ኣብ መግቢ ዝተወሰኹ ሽኮር




12.5 ኮረታት ሽኮር


**ንቆልዑ**  
ኣብ መዓልቲ እንተብዝሓ 30 ግራም ኣብ መግቢ ዝተወሰኹ ሽኮር





7.5 ኮረታት ሽኮር


**ኣብነት ናይ መዓልታዊ 28 ግራም ዝተወሰኹ ሽኮር\***

 **ሓደ 180 ግራም ኩባያ ናይ ፍረታት ርግሓ**



 **50 ግራም ሽኮራዊ ቆሎ (Knusper-Muesli)**



 = 4 ግራም

## ክፍላጥ ዝግብኡ


ናይ ፍረታት መስተን ጽግታትን ብዙሕ ዝተወሰኹ ሽኮር\* ዝሓዙ እዮም። ንኣብነት፡




**2 ደሲ ሊተር ጽግታት ፍረታት**



ዝተዳለዉ ስንታትን ዝልኮዩ ክሬማታትን ብዙሕ ዝተወሰኹ ሽኮር\* ዝሓዙ እዮም። ንኣብነት፡



**20 ግራም ኬችኣፕ**



 **1 መብልዒ ማንካ ማርሜላታ (15 ግራም)**



ብተፈጥሮኦም ሽኮራውያን ዝኾኑ መግብታት ልክዕ ከም ሽኮር ልዑል ካሎሪ ዘለዎምን ምብልሻው ስኒ ዘሰዕቡን እዮም። ንኣብነት፡

 **ዘይተመሰረሐ ጥረ ሽኮር**


 **መዓር**


 **ጽግታት ቢርን**

 **ስብቆ ተምርን ነዝዒ ዒታን ቀቀብን**

ሱብ ዝሰርሑም ኣመቀርትን ናይ ሽኮር መተካእታታትን ከም ኣማራጺ ሽኮር ክትጥቀሙሎም ኣይምከሩን እዮም። ኣብ ርእሲ ካልእ ነገር ንሳቶም መቐረት ሽኮር ከምንለምድ ይገብሩና።

 **ሱብ ዝሰርሑም ኣመቀርቲ**  
ንኣብነት፡ አሲፓርታም፡ ሳይክላመይት፡ ሳካሪን (Aspartam, Cyclamat, Saccharin)

 **መተካእታት ሽኮር**  
ንኣብነት፡ ኢዞማልት፡ ሶርቢት፡ ክሲት (Isomalt, Sorbit, Xylit)

 **ካብ ልሙድ ወጻኢ**  
ሓደ ሓደ ግዜ ካብቶም “ስኒ-ዘይጎድእ” ዝብል ምልክት ዝተጻሕፎም ፍርያት ምውሳድ።

\* እቲ ተጠቐሱ ዘሎ ዓቕን ማእከላይ ገምጋም እዩ.



# ንመዓልታዊ ትወስዶ ሽኮር ብኸመይ ተገድሎ

## ምኽሪ 1

ምቁር መስተታት ብካብ ሽኮር ናጻ ዝኾኑ መስተታት ተክሊ



2 ደሲ ሊተር ልሰሉሰ መስተ



አማራጺ፡  
ማይ ቡምባ\* ወይ ማይ ጋዝ  
ብዘይ ሽኮር



2 ደሲ ሊተር ዝሑል ሻሂ



አማራጺ፡  
ናይ ፍረታት ወይ ቀመማት ሻሂ  
ብዘይ ሽኮር

\* ኣብ ስዊስላንድ ማይ ቡምባ ጥዑም እዩ ከምኡውን ብፍጹም ንጹህ እዩ።

## ምኽሪ 2

ብሽኮር ሃብታማት ንዝኾኑ ምግብታት ብባህርያዊ ሽኮራት ጥራይ ዝሓዙ ምግብታት ተክሊ፡



ሓደ 180 ግራም ኩባያ ናይ ፍረታት ርግኦ



50 ግራም ሽኮራዊ ቆሎ (Knusper-Muesli)



አማራጺ፡  
50 ግራም ፍረታት ዝተሓወሰ  
100 ግራም ባህርያዊ ርግኦ



አማራጺ፡  
40 ግራም ዝተጸጸየ ብሃርያዊ እኸሊ ምስ  
1 መብልዒ ማንካ ጥረታትን  
50 ግራም ፍረታትን

## ምኽሪ 3

ጽግታት ፍረታት ብማይ ምቅጣን፡



2 ደሲ ሊተር 100% ጽግታት ፍረታት



አማራጺ፡  
2 ደሲ ሊተር ኣብ 7ዛ ዝተዳለወ ብማይ ዝተቀጠነ ጽግታት ፍረታት  
(ዓቕን 1/3 ጽግታት፣ 2/3 ማይ)



ጽግታት ፍረታት ብተፈጥሮ ኣገዩ ብዙሕ ሽኮር (ፍራክቶስ) ዝሓዙ እዮም።  
ስለዝኾነ ድማ ኩሉጊዜ ብማይ ከተቃጥኖም ይግባእ።

## ምኽሪ 4

ባዕልኻ ሰርሓዮ፡

- ብዝተኻእለ መጠን ባህርያዊ-ያን ብዝኾነ ዘይተመስርሑ ሓደስቲ መተሓውስቲ ገይርካ ከሸንን ሰንከትን
- ኣብ ምስራሕ ምግብ ትጥቀመሉ መጠን ሽኮር ኣገድል
- ብኸሎም ህዋሳት ስምዒትካ ኣስተማቕሮ

ዘይተመስረሑ ጥረ ሽኮርን ኣማራጺታት ሽኮርን ከም ባዕል መዓር፡ ሸሮፖ ቀቕብ ወይ ሺሮፖ ነዝዒ ዒቃ ዝሓመሰሉ ኣብ ትገዝእሉ ኣዋን፡ ኣብ ጽፈት፡ መብቆል፡ ዘላቕ ናይ ኣፈራርያ ተክኒካትን ማሕበራዊ ሓፋኖትን ኣተኩር።

## ምኽሪ 5

ሽኮራዊ ምግብታት ብውሑድ ዓቕንን ሳሕትን ኣስተማቕሮም፡ ንኣብነት፡



1 መስርዕ ቸኮላታ

ወይ



ኣስታት 10 ጉሚቤርሽን

ወይ



ሓደ ቁራጽ ብሽኮቲ ዳባ

ምስ ደገፍ ካብ፡

**freistil**

Ernährung und Bewegung  
Projekte und Beratung



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

ምንጩ፡ መምርሒ "ሽኮር፡ ዝወሓደ ዝያዳ እዩ፡"  
ትካል-ረድኤት ንኣለዎ ኣህላኺ (2017)