



**ዓሳን ስጋን**

ስጋ አካል ባህላዊ አመጋግባ ሜዲተራንያን አይኮነን፤ ፍሉይ ምግብታት ብዙሕ ጊዜ ብዓሳ ወይ ብደርሆ ይሰራሕ። ዓሳ ብፍላይ ከም ሳርዲንን ሄሪንግን ስብሐ ዝመልኦም ዘርእታት ንጥዕና ልቢ ኣድላዩ ዝኾነ ኦሚጋ-3 ዝበሃሉ ፋት ዝሓዘ አዩ። ደርሆን ካልኦት ፖልትሪን ዝሓሸ ናይ ፋት ትሕዝቶ ካብ ስጋ ንላዕሊ ኣለዎም።

**ፀባ፡ፎርማጅን ጠስሚን**

ቅድም ኢሉ፡ ውዕኢታት ፀባ ካብቶም ቀንዲ ኣካል ናይ ሜዲተራንያን አመጋግባ ኣይነበረን።

ህፃናት ጡብ ምጡብ ምስ ወድኡ፡ ፀባ ምስታይ ብኡ የቋርፁ ። ጠስሚ ብዙሕ ዝጥቀም የለን፤ ፎርማጅ ግን ናይ ሙብላሕትኡ ክፋል ናይ ሜዲተራንያን መግቢ ኣሰራርሓ ኢዩ። ሕማም ሽኩርያ ንዘለዎም ሰባት ኣብ ፎርማጅ ብዛዕባ ዝርከቡ ናይ ላክቶዝን ፋትን ጥንቃቄ ምውሳድ ፅቡቕ ኢዩ።

**ወይኒ**

ውሑድ መጠን ዘለዎ ኣልኮል ንጥዕና ፅቡቕ ይመስል፤ ብፍላይ ብሜዲተራንያን ኣሰታትያ ክስተ እንክሎ ማለት-ውሑድ መጠን ኣብ ጊዜ መግቢ። ኣብ ደም ዝርከብ ኣልኮል ኣብ ከምዚ ጊዜ ቀስ ኢሉ ኢዩ ዝልዕል። ኣልኮላዊ ትሕዝቶኡ ገዲፍና፤ ቀይሕ ወይኒ ካልኦት ናይ ጥዕና ጥቕምታትውን ካብ ኣንቲኦክሲዳንትን ካብ ካለኦት ንጥረ ምግብታትን ኣለዎም። ብዝሒ ዘለዎ መጠን ኣልኮል ብፍላይ ካብ ሰዓታት ናይ መግቢ ወፃኢ ንጥዕና ጎዳኢቲ እዮም።

**ኣካላዊ ምንቅስቃስ**

ብዛዕባ ሜዲተራንያን አመጋግባ ክንብል ከለና፤ እቶም ነዚ ነገር መዓልታዊ ዝጥቀሙ ንእሽቶ ትሕዝቶ ዘለዎምን ገፈፍቲ ዓሳን ሙሉእ መዓልቲ ንጡፋት ምዃናም ብቀሊሉ ክንርስዕ ንክእል ኢና። ንቁፍብ ጊዜ ጥራይ ናይ ድቃስ ዕረፍቲ ይወስዱ ኣካላዊ ምንቅስቃስን ትሑት መጠን ኣእምራዊ ፀቕጢን ንፅቡቕ ጥዕና ኣገደስቲ ቅድመ ኩነት እዮም፤ አመጋግባ ከኣ በዚ መነፅር እዚ ክረኣ ኣለዎ።

**ተወሳኺ ሓበረሬታ**

ናይ ሜዲተራንያን አመጋግባ ከመይ ጌርካ ናብ ናይ ኖርዌይ ኣሰራርሓ መግቢ ተወሃህዶም፡ ዘይቲ ኣውሊዕን ዘይቲ ሬፕሲድን ተጠቐም። ምግብኻ ኣብ ኣትክልቲ መሰረት-ዝገበረ ይኸን፤ ከምኡውን ብብዝሒ ኦቾለኒ፡ ዓይኒ ዓተር፡ ባሎንንን ብርስንን ኣብ ፀብሒ ተጠቐም። ክትሰርሖም ትክእል ዓይነታት ሰላጣታት፡ ናይ ኣሕምልቲ ፀብሒን መረቕን መወዳእታ የብሎምን። መተሓሳስቢ፡ ዓሳውን ክትርስዕ የብልካን!

እዚ ናይ ሓበረሬታ ፅሑፍ ካብ ማሕበር ሕማም ሹኩርያ ኖርዌይ (Diabetesforbundet) ኣብ 2013 ተመሓይሹ ዝወፀ እዩ።