

መግቢያ

በአለማችን ላይ ከ7 ቢሊዮን ህዝብ በላይ እንደሚኖር ይገመታል፡፡ ባደሃነራቸው ማለትም እንደ አሜሪካ፣እንግሊዝ እና ሌሎች የአውሮፓ እነ የኤሲያ ሃገራት ውስጥ የሚኖሩ ሰዎችእያደገ በሚመጣው አለም ውስጥ ጠግቦ ለማደር ሩጫ ውስጥ

ይገኛሉ ፡ ፡ ይሄ ሁሉ ሩጫ ታዲያ ሰዎች ስራቸውን ብቻ እየሰሩ ለራሳቸው የሚሆንን ጊዜ ማለትም ከበተሰበቻቸው ጋር ቁጭ ብሎ ጊዜ ለማሳለፍ፣ ረጋ ብሎ ለማሰብ እንዲሁም ደግሞ ጤናማ የሆነ ምግብን አብስሎ ለመመገብ የሚሆንን ጊዜ ያጣሉ ፡ ፡ ታዲያ ይሄ እውነትም ይመስላል ባደጉት ሃገራት ውስጥ የፈጣን ምግቦችን (fast foods) ንግድ ያጣጧል፡፡ ታዲያ እነዚህ ፈጣን ምግቦች

ከጤናማነታቸው ይልቅ ጊዜ ቆጣቢነታቸው ስለሚበልጥ በፈረንጆቹ አፍ junk food ሲሉ ይጠሯቸዋል፡፡ ወደ አማርኛ በቀጥታ ስንመልሰው የቆሸሸ ምግብ እንደማለት ነው፡፡

ግን junk food ማለት ምን ማለት ነው?

junk food ብለን የምንጠራቸው ምግቦች በስኳር፣በcarbohydrate፣ እና በቅባት መጠናቸው የበለፀጉ፣ ነገር ግን ደግሞ በvitamin፣ በprotein እና ሌሎች ጠቃሚ ንጥረ ነገሮች ያነሱ ምግቦችን ማለታችን ነው፡፡ ላምሳሌ ስጋ፣ ድንች፣ ዳቦ፣ ዘይት፣ቅቤ ወዘተ,, ይጠቀሳሉ፡፡

በርግጥ እነዚህን ምግቦች በጤናማ መጠን በትክክል ተዘጋጅተው የምንመገባቸው ከሆነ ለሰውነታችን እጅግ ጠቃሚ ናቸው፡፡

ነገርግን በርገር፣ፕዛ፣ችብስ፣cheese፣proccesed foods እና የመሳሰሉት ከሚዘጋጁበት አዘገጃጀት የተነሳ በውስጣቸው ከፍተኛ የሆነ ያልተሰበረ የቅባት መጠንን ይይዛሉ፡፡

ታዲያ በከፍተኛ መጠን እነዚህን ንጥረ ነገሮች መጠቀም ምን gудat ያስከትላል? ጥሩጥያቀ ነው፡፡ እንደ እነዚህ ያሉ ምግቦችን ለመስበር እና ለስራ ለማዋል ሰውነታችን ብዙ ስራ መስራት ይጠበቅበታል፡፡ጥናቶች እንደሚያሳዩት 1 ግራም ቅባትን ሰብሮ ለጥቅም ከመዋሉ በፊት ለሴቶች 47 ሰአት ለወንዶች ደግሞ 33 ሰአት የመፈጫት ጊዜ ያስፈልገዋል፡፡

ዩሄ ሁሉ ከሆነ በኋላ ደግሞ በሰውነታችን ውስጥ የተጠራቀመውን ሃይል የምናወጣበት መነገድ ከሌለ ፣ ማለትም የበላናቸው ምግቦች የሚይዙትን የቅባትነት መጠን ያህልየሚሆን ስራ በቀናችን ውስጥ የማንሰራ ከሆነ ሳንጠቀምበት በሰውነታችን ውስጥ በስብ መልክ ይቀመጣል፡፡

ይሄ ደግሞ ከፍ ላለ የኮለስትሮል መጠን፣ የስብ መከማቸት ዩሄንንም ተከትለው ለሚመጡለሎች የጤና ተግዳሮቶች ይዳርገናል፡፡

ሃተታ

ታዲያ በሃገራችን እንዲሁም በጊቢያችን የፈጣን ምግቦች ንግድ እየተስፋፋ ይገኛል፡፡ በርገር ፣ፕዛ ፣ቆቆር፣እርጥብ በጊቢያችን ዙሪያ በቀላሉ ማግኘት እንችላለን፡፡ ታዲያ በዚህ ዘጋቢ ፊልም በጊቢያችን ዙሪያ እንዲሁም በጊቢያችን ውስጥ እንዲሁም ደግሞ የተማሪዎች ዕጠቃቀም ምን እንደሚመስል እናያለን፡፡

መደምደምያ

በጊቢያችን ውስጥ የሚማሩ ተማሪዎች በጊቢያችን ዙሪያ እንዲሁም በጊቢያችን ውስጥ junk foodsን በቀላሉ ማግኘት ይችላሉ፡፡ላዚህም ይመስላል ብዙ ተማሪዎች ከጤናማ ምግቦች በላይ እንዲሁም በኋላ የሚጠቀሙባቸው፡፡ junk foods ብለን የም

ንጠራቸውን ምግቦች አንድ ሰው ሊመገባቸው ከሚገባው mwt.en እና ድግግሞሽ በላይመመገብጤና ላይ ጉዳትን ሊያስከትል ስለሚችል በመጠኑንመገባቸው እያልን ፕሮግራሞችንን እናበቃለን ሰላም ሁኑ።