




ሽኮር፡ እንተ ወሐደ ይሓይሽ


ሽኮር አብ ብዙሓት ዓይነታት መግቢ ይርከብ። አብፕቲ አብ መትሓዚ መግቢ ዝልጠፍ ወረቓት «ካብ ትሕዝቶታቱ ክንድዚ ሽኮር ይርከብ» ተባሂሉ ይጽሓፍ። እዚ፣ አብፕቲ መግቢ ዝተፈለለዩ ዓይነታት ሽኮር ከም ዝርከቡ የመልከት። ኡቶም ዝተፈለለዩ ዓይነታት ሽኮር ከኣ እዞም ዝስዕቡ እዮም፡

ባህርያዊ ሽኮር
 ባህርያዊ ሽኮር አብ ፍረታት ይርከብ (Fruktose ይብሃል)  አብ ጸባ ውን ሽኮራዊ መቐረት ይርከብ (Laktose ይብሃል) 

ተወሳኺ ሽኮር
 አፍረይቲ መግቢ ምህርትታቶም ምእንቲ ከምቅሩን ክሸየጡን፡ ዝተፈለለዩ ዓይነታት ሽኮር ይሕውሱሎም። እዚ ዓይነት ሽኮር **ዝተወሰነ ሽኮር** ተባሂሉ ይጽዋዕ። ንኣብነት ናይ ገዛ ሽኮር (Saccharose)፣ ናይ ወይኒ ሽኮር (Glukose)፣ ሽኮር ተሓዊስዎም ናይ ዝፈልሑ ጽግቓ ፍረታት (Fruktosesirup)፣ ወይ ከኣ መዓር።

አብ መዓልቲ ክንደይ ተወሳኺ ሽኮር ይወሰድ?

ህጻናት አብ መዓልቲ እንተብዝሐ 30 ግራም አብ መግቢ ዝተሓወሰ ሽኮር፡ እዚ ኸኣ 7,5 ኮረት (ቁራጻት) ሽኮር ማለትዮ። 

ዓቢይቲ አብ መዓልቲ እንተብዝሐ 50 ግራም አብ መግቢ ዝተሓወሰ ሽኮር፡ እዚ ኸኣ 12,5 ኮረት (ቁራጻት) ሽኮር ማለትዮ። 

አብ ስዊዘርላንድ ካብ መጠን ንላዕሊ ተወሳኺ ሽኮር ነህልኹ። ካብ መጠን ንላዕሊ ተወሳኺ ሽኮር ምህላኽ ንስኒ ይጎድእ። ምብካዕ ከኣ የስዕብ። ካብ መጠን ንላዕሊ ተወሳኺ ሽኮር ምህላኽ ሕሉፍ ክብደት ኣካል እውን የስዕብ።

አብነታት ናይ ኣዝዩ ብዙሕ ተወሳኺ ሽኮር ዝተሓወሰም መግቢታት፡

1 ፔቲት ስዊስ (Petit Suisse) (50 ግራም)   **1 ቁራጽ ምቁር ቅጫ (Getreide-Riegel) (26 ግራም)**    = 4 ግራም

2 ዴሲ ሊተር ብማይ ዝተቐጠነ ጽግቓ   **2,5 ዴሲ ሊተር ዝስተ ቸኮላታ**  

1 ክፋል ኬቸኣፕ (20 ግራም)   **1 መብልዒ ማንካ ማርሜላታ (15 ግራም)**  

ክፍለጥ ዝግብኦ

ንጻዕዳ ሽኮር ባዞም ዝስዕቡ መግቢታት ስለ ዝተካእኩም ንጥዕና ዝሓይሽ ኣይኮነን

 **ዘይተመስርሐ (ጥረ) ሽኮር**  **መዓር**  **ጽግቓ ቢርን (Birne)**  **ስብቆ ተምርን፣ነዝዒ ዒቃን ቀቀብን (Ahorn)**

ከመይ ገይረ ምህላኽ ሽኮር ከውሕድ እኽእል?

1. ምኽሪ

ሽኮራውያን መስተታት ምግዳፍ

2 ዴሲ ሊተር ምቁር መስተ

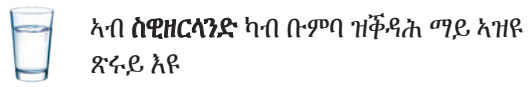


✗ አይፋል



ሽኮር ዘይብሎም መስተታት

ማይ ቡምባ፣ ወይ ማይ ስሓ ብዘይ ሽኮር



✓ እወ

2 ዴሲ ሊተር ዝሒል ሻሂ (Eistee)



✗ አይፋል



ናይ ፍረታት ወይ ቀመማት ሻሂ ብዘይ ሽኮር



✓ እወ

2. ምኽሪ

ሽኮር ዝተወሰኹም መግብታት ምግዳፍ

ሽኮር ዘለዎ ናይ ፍረታት ርግኦ (180 ግራም)

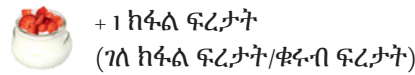


✗ አይፋል



ባህርያዊ ሽኮር

1 ተፈጥሮአዊ ርግኦ ምስ



✓ እወ

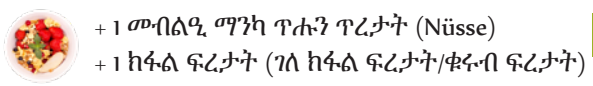
1 ክፋል ሽኮራዊ ቆሎ (Knusper-Muesli) (40 ግራም)



✗ አይፋል



1 ክፋል ዝተጸጸየ እኽቢ (Getreide-Flocken) ብዘይ ሽኮር ምስ



✓ እወ

3. ምኽሪ

ብማይ ዝይተቓጠነ ጽሟቕ ፍረታት ምግዳፍ

2 ዴሲ ሊተር ዝይተቓጠነ ጽሟቕ ፍረታት

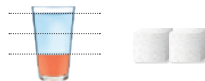


✗ አይፋል



ማይ ዝተሓወሰ ጽሟቕ ፍረታት

2 ዴሲ ሊተር ባዕልኹም ሰሪሕኩም ዝቐጠንኩም ጽሟቕ (ግቕን 1/3 ጽሟቕ፣ 2/3 ማይ)



✓ እወ

ዋላውን ባህርያውያን ጽሟቕ ፍረታት ብዙሕ ሽኮር ኣለዎም። ማይ እንተ ተሓወሰም ይሓይሹ።

4. ምኽሪ



ካብቲ ኣብ መምርሒ ምድላው መግቢ ዝተጠቐሰ ዝውሕድ ግቕን ሽኮር ውሳኔ። ካብኡ ክልተ ሲሶ (2/3) ወይ ከኣ ፍርቂ (1/2) ሽኮር ጥራይ ውሳኔ። ንኣብነት ኣብ መምርሒ መስርሕ መግቢ 300 ግራም ሽኮር እንተ ተባህሉ፡ 200 ወይ ከኣ 150 ግራም ጥራይ ተጠቐሙ።

5. ምኽሪ

ሽኮራዊ ነገር፡ እንተ በዝሓ ሓዲ ግዜ ኣብ መዓልቲ ምብላዕ። እዚ 'ውን ብትሑት መጠን ይኹን። ንኣብነት፡



ወይ ከኣ



ወይ ከኣ



ወይ ከኣ



1 ሓዲ መስርዕ ቸኮላታ

ገለ 10 ጉሚቤርሽን (Gummibärchen)

1 ቁራጽ ብሽኮቲ ጸባ (Milch-Schnitte)

4 ቁርጽራጽ ብጠስሚ ዝተሰረሐ ብሽኮቲ (Petit Beurre)

ብደገፍ ናይ፡

freistil

Ernährung und Bewegung
Projekte und Beratung



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

ምንጩ፡ Ratgeber «Zucker: Weniger ist mehr»,
Stiftung für Konsumentenschutz (2017).