

**ሓበሬታ ብዛዕባ ኣይረን**

- ኣይረን፡ ንጥዕና ኣዝዩ ኣገዳሲ ዝኾነ ማዕድን እዩ።
- ኣይረን ናብ ኩሉ ክፍልታት ኣካላት ኣክስጂን የብጽሖ።
- ትሑት መጠን ኣይረን፡ ድኻምን ምጽምላው ገጽን ሕርቕንን የስዕብ።

**ክንድ ምንታይ ኣይረን ክረከብ የድልየኒ፡**

ዓመት	ዕለታዊ ዘድልይ መጠን ኣይረን ብሚሊግራም*	መዓልታዊ ትሕቲ እዚ ዝተገልጸ መጠን ኣይረን (ብሚሊግራም) ጥራይ ክውሰድ ይግባእ*
9 ዓመትን ልዕሌኡን ዝኾኑ ሰብኡት	8	45
ካብ 19 ክሳብ 50 ዓመት ዝርከባ ደቕ ኣንስትዮ	18	45
51 ዓመትን ልዕሌኡን ዝኾና ደቕ ኣንስትዮ	8	45
ካብ 19 ክሳብ 50 ዘለዎ ጥንሲ ዘለዎን ደቕ ኣንስትዮ	27	45
ካብ 19 ክሳብ 50 ዓመት ዘለዎ ዘጥብዎ ደቕ ኣንስትዮ	9	45

\*እዚ መጠን ካብ ምግብን ካብ ካልእ መተካእታን ዝርከብ ኣይረን የጠቓልል።

እቲ ኣም ኣሕምልቲ ጥራይ ዝምገቡ ሰባት ካብቶም ኣሕምልቲ ጥራይ ዘይምገቡ ሰባት ዕጽፊ ዝኾነውን ኣይረን የድልዮም። ካብ ናይ ኣታኽልቲ ዝርከብ ኣይረን ከምቲ ካብ እንስሳታት ዝርከብ ኣይረን ስለዘይኾነ ኣብ ኣካላትና ብግቡእ ናብ ውሽጢ ኣይእትዎን ።

**ናይ ገለ ልሙድ ምግባታት መጠን ኣይረን**

ካብ ናይ እንስሳታትን ኣሕምልትን ምግባታት ኣይረን ክንረከብ ንክእል።

- ካብ እንስሳታት ንረኽቦም ምግባታት (“ሄም ኣይረን” ይብሃሉ) ከም ስጋ፡ ዓሳን ውጺት ዶርሆን የጠቓልል። እዚ ዓይነት ኣይረን፡ ኣካላትና ብቀሊሉ መጽዩ የእትዎ።
- ካብ ኣታኽልቲ ንረኽቦም ምግባታት (“ሄም ዘይብሉ ኣይረን” ይብሃል) ከም ንቁጽ ባልደንጓ፡ ዓተርን ዓደስን ገለ ፍረታትን ኣሕምልቲን የጠቓልል።
- ኣብ ካናዳ፡ ከም ሓሩጭ፡ ፓስታን ናይ ቁርሲ ሲርያልን ዝመሳሰሉ ካብ ጥረታት ዝስርሑ ምግባታት ኣይረን ይግበረሎም እዮ። ነዚ ዓይነት ኣይረን ምስ ስጋ/ዓሳ/ዶርሆ ወይ ናይ ቫይታሚን ሲ ምንጭታት ምስ ዝኾኑ ምግባታት ብሓባር ክንወስዶ ክለዮ፡ እቲ ኣይረን ብግቡእ ኣብ ኣካላትና ይኣቱ። ብዙሕ ቫይታሚን ሲ ዘለዎም ዓይነት ምግባታት ንምጥቓስ፡ ዓሌት ለሚንን ኣራንሺን፡ ካንታሎፒ፡ ስትሮቤሪ፡ ብሮኮሊ፡ ኮሚደረን ጉዕን ይርኽቡ።



እዚ ዝስዕብ ዝርዝር፡ ምንጪ ኣይረን ዝኾኑ ምግብታት የርእይ።

ምግብ	መጠን	ኣይረን (ብሚሊግራም)
ኣሕምልትን ፍረታትን		
ዝበሰለ ስፒናች	125 ሚሊ (1/2 ቢኬሪ)	2.0-3.4
ጹማቕ ኮሚደረ	125 ሚሊ (1/2 ቢኬሪ)	2.4
ዝበሰለ ናእሽቱ (ቤቢ)ኣዳጉራ	12 5 ሚሊ (1/2 ቢኬሪ)	1.9-2.4
ዝበሰለ ሊማ ባልደንጓ	125 ሚሊ (1/2 ቢኬሪ)	2. 2
ጥረ ኣስፓራጉስ	6 ጨናፍር	2.1
ዕሹግ ተምሪ	12 5 ሚሊ (1/2 ቢኬሪ)	2.0
ዝበሰለ ድንሽ ምስ ቅራፉ	1 ማእከላይ	1.3- 1. 9
ዝበሰለ ዓይኒ ዓተር	125 ሚሊ (1/2 ቢኬሪ)	1. 7
ዝበሰለ ተርኒፕ ወይ ቀጠልያ ብንጅር (green beet)	12 5 ሚሊ (1/2 ቢኬሪ)	1.5- 1.7
ጹማቕ ፕሩን	125 ሚሊ (1/2 ቢኬሪ)	1.6
ንቁጽ ሚሽሚሽ (Apricots, dried)	60 ሚሊ (1/4 ቢኬሪ)	1.6
ዕሹግ ብንጅር	12 5 ሚሊ (1/2 ቢኬሪ)	1.6
ዝበሰለ ኬል (Kale) ሓምሊ	12 5 ሚሊ (1/2 ቢኬሪ)	1.3
ዝበሰለ ቀጠልያ ዓይኒ ዓተር	125 ሚሊ (1/2 ቢኬሪ)	1. 3
ይ ኮሚደረ ስን	125 ሚሊ (1/2 ቢኬሪ)	1. 3
ጥረታት		
ሽዑ ንሽዑ ዝበለሰ ኣትሚል (Oatmeal)	175 ሚሊ (1/4 ቢኬሪ)	4.5- 6.6
ኩሉ ዓይነት ዝበለሰ ናይ ስርናይ ውጽኢት	175 ሚሊ (1/4 ቢኬሪ)	5.7-5.8
ኩሉ ዓይነት ንቁጽ ሲርያል	30 ግ (ዓቀን ብዝምልከት ናይቲ ባኮ ምልክት ተወከሰ)	4.0-4.3
ግራፍላ፡ ኣት፡ ፍረታትን ካዕካዕን	1 ባር (32 ግ)	1.2 -2.7



ሶዳ ክራከር	6ክራከር	1.5-2 .3
ዝበሰለ ኦት ምስ ገፊሉ	175 ሚሊ (3/4 ቢኬሪ)	2.0
ዝበሰለ ፓስታ፡ እንቋቅሖ ዘለዎ ፓስታ መረቕ	125 ሚሊ (1/2 ቢኬሪ)	1.3
ጸባን አማራጺታቱን		
ርግኦ	175 ሚሊ (3/4 ቢኬሪ)	2.1
ስጋን አማራጺታቱን		
ስጋን ስጋ ዶርሆን		
ዝበሰለ ስጋ ደርሆ ማይ	75 ግ (2 1/2 ኣውንስ)	1.8- 7.4
ዝበሰለ ስጋ ዓጋዜን ወይ ጤለ ቢዱ	75 ግ (21/2 ኣውንስ)	2.5-3.8
ዝበሰለ ስጋ ከብቲ	75 ግ (2 1/2 ኣውንስ)	1.4-3.3
ዝበሰለ ጥሑን ስጋ (ከብቲ ወይ በጊዕ)	75 ግ (2 1/2 ኣውንስ)	1.3-2.1
ዝበሰለ ስጋ በጊዕ	75 ግ (2 1/2 ኣውንስ)	1.3-2.1
ዝበሰለ ስጋ ደርሆ	75 ግ (2 1/2 ኣውንስ)	0.4-2.0
ዝበሰለ ስጋ ሓሰማ	75 ግ (2 1/2 ኣውንስ)	0.5 -1.5
ዝበሰለ ጥሑን ስጋ (ተርኪ፡ ደርሆ፡ ሓሰማ)	75 ግ (21/2 ኣውንስ)	07-.08
ዝበሰለ ስጋ ተርኪ	75 ግ (2 1/2 ኣውንስ)	0.3-0.8
አካላት ስጋ		
ዝበሰለ ናይ ሓሰማ ጸላም ከብዲ*	75 ግ (2 1/2 ኣውንስ)	13.4
ዝበሰለ ናይ ደርሆ፡ ተርኪ፡ በጊዕ ጸላም ከብዲ*	75 ግ (21/2 ኣውንስ)	6.2-9.7
ዝበሰለ ከሊት ናይ በጊዕ	75 ግ (2 1/2 ኣውንስ)	9.3
ዝበሰለ ጸላም ከብዲ ናይ ከብቲ*	75 ግ (2 1/2 ኣውንስ)	4.9
ዝበሰለ ከሊት (ናይ ከብቲ፡ ናይ ምራኽ፡ ናይ ሓሰማ)	75 ግ (2 1/2 ኣውንስ)	2.3- 4.4
ዓሳን ምግብታት ባሕሪን		
ዝበሰለ ኦክታፕስ	7 5 ግ (2 1/2 ኣውንስ)	7.2
ዝበሰለ ኦይስተር	75 ግ (2 1/2 ኣውንስ)	3.3-9.0



ዝበሰለ ምግብታት ባሕሪ (ሽሪምፕ፣ ስካሎፕ፣ ክራብ)	75 ግ (2 1/4 አውንስ)	0.6-2.2
ዕሽግ ሳርዲን	75 ግ (2 1/4 አውንስ)	1.7-2.2
ዕሽግ ክላም	75 ግ (2 1/4 አውንስ)	2.0
ዝበሰለ ዓሳ (ስገምሪ፣ ትራውት፣ ባስ)	75 ግ (2 1/4 አውንስ)	1.4-1.7
ምስ ማይ ዝተዓሸገ ቱና	75 ግ (2 1/4 አውንስ)	1.2
አማራጺታት ስጋ		
ዝበሰለ ቶፋ	150 ግ (1/2 ቢኬሪ)	2.4-8.0
ዝበሰለ ሸዊት ኣዳጉራ	175 ሚሊ (1/4 ቢኬሪ)	6.5
ዝበሰለ ዓደስ	175 ሚሊ (1/4 ቢኬሪ)	4.1-4.9
ዝበሰለ ባልደንጓ (ጻዕዳ፣ ኩሊት፣ ጸሊም ወዘተ)	175 ሚሊ (1/4 ቢኬሪ)	2.6 -4.9
ዝተቀልወ ፍረ ዱባ	60 ሚሊ (1/4 ቢኬሪ)	1.4-4.7
ዝበሰለ ዓይኒ ዓተር	175 ሚሊ (3/4 ቢኬሪ)	1.9-3.5
ዝበሰለን ዝበክዐን ናይ ጸብሒ ኣዳጉራ ውጽኢት	150 ግ (3/4 ቢኬሪ)	3.2
ዝበሰለ ስጋ ዝመስል ግና ስጋ ዘይብሉ (ሶሴጅ፣ ደርሆ፣ ቅብቅብ፣ ዓሳ)	75 ግ (2.5 አውንስ)	1.5-2.8
ዕሽግ ዝተሰንከተ ባልደንጓ	175 ሚሊ (1/4 ቢኬሪ)	2.2
ጽጹይ ፕረታት ካዕካዕ (ካሺው፣ ኣልሞንድ፣ ሃዝልናት፣ ማካዳሚያ፣ ፒስቲችዮ)	60 ሚሊ (1/4 ቢኬሪ)	1.3-2.2
ዝበሰለ እንቋቅሖ	2 ዓቢይቲ	1.2-1.8
ዝተቀልወ ዘርኢ ስምስም	15 ሚሊ (1 ዓቢ ማንካ)	1.4
ቁራጽ ሚትላስ	75 ግ (2.5 አውንስ)	1.4
ሃመስ	60 ሚሊ (1/4 ቢኬሪ)	1.5
ናይ ኣልሞንድ ጠስሚ	30 ሚሊ (2 ዓቢ ማንካ)	1.1





ዝተፈለለዎ		
ብላክስትራፕ ጥረ ሽኮር	15 ሚሊ (1 ዓቢ ማንካ)	3.6
ማርማይት ወይ ቬጌማይት	30 ሚሊ (2 ዓቢ ማንካ)	1.5

\*ጥንሲ ዘለወን ደቅ አንስትዮ፡ ኣብ ክልተ ሰሙን ሓንሳብ ናይ ሓደ ግዜ መጠን ጸላም ከብዲ ንላዕሊ ክወስዳ ዮብለንን።

ምንጩ: "ካናዳ ኒውትሪንት ፋይል 2015 "

ዌብ ሳይት: [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-eng.php) [ሰነ 2016].

---

እዚ ሓበሬታ ዝሓዘ ሰነድ ብሓልዮት ማሕበር ዳይቴሻን ካናዳ ዝተዳለወ እዩ።

© 2014. ንጥቅም ስላማ እንዘይከይዱ ምላእ ብጭላኦ ምስቲ ምዃር ይፍቀድ እዩ።

