+251921720381 hakimmelaku hakimmelaku www.melakutaye.com contact@melakutaye.com

Mee har'a furmaata qabatamaa bara haaraa fayya qabeessa ta'eef haa jalqabnu

Dr. Melaku Taye (Ogeessa Dhukkuba Sukkaaraa Hospitaala Ispeeshaalistii Tikur Anbessaa) tiin

Fulbaanaan yommuu seenu baay'een keenya bara darbe caalaa jijjiirama gaarii jireenya keenya keessatti hojiirra oolchuuf kaka'umsa qabna; Fayyaa ta'uu barbaanna. Fayyaan murtoo jalqabaa bara kana murteessuu qabnu (new year resolution) keessaa isa tokko. Jijjiirama qabatamaa hawwii bira darbee gochuuf waadaa galuun yeroo kamiyyuu caalaa barbaachisaa dha.

Barri haaraan dhufu yeroo gammachuu fi badhaadhina akka ta'uuf pirojektii keenya hunda caalaa fayyaaf xiyyeeffannoo kennuu qabna. Fayyaa keenya kan qabeenya hunda caaluuf dursa kennuu qabna. Hojii manaa ijoo boruuf hafuu hin qabne, tarkaanfiiwwan qabatamaa mirkanaa'anii fi qorataman irraa eegaluun karoora fooyya'iinsa fayyaa waara'aa fidu hojiirra oolchuun haa hojjennu.

Keessattuu, furdinni, dhukkuba sukkaaraa fi dhukkuboonni daddarboo hin taane kan biroo yeroodhaa gara yerootti babal'achaa kan jiran yoo ta'u, biyyoota dureeyyii fi guddachaa jiran keessatti damee fayyaa qormaata ta'aa kan jiran yoo ta'u, balaa fayyaa hawaasaa ta'uuf sadarkaa murteessaa irra ga'aniiru. Itoophiyaa keessattis tamsa'inni dhukkuboota daddarboo hin taane saffisa sodaachisaa ta'een dabalaa jira. Qorannoowwan biyya keenyatti gaggeeffaman mirkaneessu, miidhamtoonni dhukkuba sukkaaraa hedduun akka jiran. Keessattuu qorannoon biyyoolessaa Ministeerri Fayyaa waggoota 10 dura gaggeesse akka agarsiisutti lammiileen Itiyoophiyaa dhibbeentaa 3.2 ol dhukkuba sukkaaraa qabu. Akka gabaasa tilmaama Federeeshinii Dhukkuba Sukkaaraa Addunyaa bara 2021 Itoophiyaa irratti baaseetti, lammiileen Itoophiyaa miiliyoona lamaa ol dhukkuba sukkaaraatiin kan miidhaman yoo ta'u, waggaatti lammiileen Itoophiyaa kuma 27 ol dhukkuba sukkaaraatiin du'u. Kana jechuun daqiiqaa tokkotti lammiileen Itoophiyaa sadii sababa dhukkuba sukkaaraan du'u jechuudha.

Kanaaf dhibee sukkaaraa fi dhukkuboota kana fakkaatan irratti xiyyeeffannoo hatattamaa biyyaalessaa kennuun barbaachisaadha. Hubannoo hawaasaa bal'aa uumuu fi qorannoo fi yaala dhukkuba sukkaaraa sadarkaa isaa eeggate kennuunis dhimma boriif dhiisuu hin qabneedha. Duulli ittisa dafee bal'inaan fi qulqullinaan babal'achuu qaba. Dhukkuba sukkaaraa ittisuun ajandaa fayyaa biyyaalessaa tumsa hunda keenyaa barbaadu ta'uu qaba. Tattaaffii waloo hawaasa hunda hirmaachisu gaafata. Yeroon itti raawwannu amma.

Dhukkuboonni daddarboo hin taane kunneen irra caalaan isaanii kallattiin jireenya keenyaan kan wal qabatanidha. Kana jechuun amala fayya-dhabeessa jireenya keenya guyyaa guyyaa keessatti hojjennu dhiisuun jijjiirama fayya qabeessa, itti fufiinsa qabu gochuudhaan carraa dhukkuba haalaan hir'isuu dandeenya.

Fedhii fayyaa eeguu fi fooyyessuu bira darbee, karoora qabatamaa fi hojiirra ooluu danda'u kan fayyaa guddisu qopheessuu irraa eegala. Hawwii fi fedhii ifa hin taane kan akka, "Waggaa dhufu ulfaatina qaamaa hir'isuu barbaada; qaama sirrii ta'e qabaachuu nan barbaada; sukkaara koo to'achuu nan barbaada.. .kkf." Sassaabuu mannaa tarkaanfiiwwan safaramuu danda'anii fi tarkaanfii fudhachuu danda'an kanneen fayyaa fooyya'aa ta'e argamsiisan irratti xiyyeeffadhaa. "Bara 2017tti kiiloo 10 hir'isa, cooma garaa koo hir'isa, sukkaara dhiiga koo gara %7tti gadi buusa fi kkf." jenne galma ifa ta'uu danda'u kaa'uu fi galmaan ga'uuf carraaquu ni gorfama. Mee jijjiirama akkaataa jireenyaa barbaachisoo ta'an kanneen akka qabeenya fayyaa keessan eeguu fi fooyyessuuf itti fayyadaman akka armaan gadiitti isiniif haa qoodu

1. Nyaata fayya qabeessa yeroo hunda nyaachuu

Fayyaa eeguun kushinaa keessatti jalqaba. Jijjiirama akkaataa jireenyaa hunda keessaa, fayyaa fooyyessuuf tarkaanfiin bu'uuraa nyaata madaalawaa ta'e nyaachuudha. Filannoon nyaataa kushinaa keessatti godhamu fayyaa waliigalaa keenya irratti dhiibbaa guddaa qaba. Nyaanni keenya dhagaa bu'uuraa fayyaa keenyaati. Nyaanni akkaataa itti fayyadamnu irratti hundaa'uun qorichaas summiis ta'a. Kanaafidha imalli fayyaa Kushinaa irraa eegala jedhamee kan himamu.

Nyaata madaalawaa kuduraa fi muduraa adda addaa, midhaan guutuu faayibaraan(fiber) badhaadhee fi pirootiinii coomaa hin qabne of keessaa qabu nyaachuun guddina, anniisaa fi raawwii waliigalaa qaama keenyaaf soorata barbaachisoo ta'an ni argamsiisa. Nyaanni fayya qabeessa fayyaa qaamaa eeguu bira darbee fayyaa sammuu fooyyessa, ulfaatina qaamaa fayya qabeessa ta'e eeguuf gargaara, akkasumas carraa dhukkuboota daddarboo hin taanef saaxilamuu ni hir'isa. Nyaanni aadaa Itoophiyaa kana ni kenna. Nyaanni keenya nyaata orgaanikii halluu adda addaa qabu akka alaabaa Itoophiyaa haa ta'u! Ameen!

Fuduraalee fi muduraaleen vitaaminii, albuuda, faayibaraa fi antioksidaantiin (antioxidants) kan badhaadhan yoo ta'u, kennaa uumamaa nuuf kenne. Fayyaa eeguu fi dhukkuba ittisuu keessatti gahee olaanaa qabu. Walakkaa saanii keessanii (nyaata tokkoon tokkoon isaanii keessaa %50) kuduraalee fi muduraalee adda addaatiin guutuun ni gorfama. Nyaatni soorataa (pirootiinii) hojii maashaalee fi ciminaaf, akkasumas oomisha hormoonii fi inzaayimootaaf barbaachisoo waan ta'aniif gara kurmaana(1/4) saanii keenyaa qabaachuu qabu. Filannoon nyaataa keenya anniisaa kennu midhaan guutuu ykn faayibaraan badhaadhe ta'uu qaba, kunis saanii keenya keessaa kurmaana(1/4) hin caalle.

Sukkaara fudhachuu keenya daangeessuu qabna. Qorannoowwan hedduun akka agarsiisanitti dhugaatii sukkaara baayee qabuu fi nyaatni mi'aawaa jidduutti nyaannu balaa fayyaa ta'uu isaati. Akkuma Dhaabbanni Fayyaa Addunyaa yaada kenneen fayyadama sukkaara keenya madda anniisaa waliigalaa

guyyaa guyyaa keessaa %5 gadi akka hir'isu ni gorfama. Fayyadama sukkaara daran daangessuun fayyaa waliigalaatif barbaachisummaa guddaa qaba.

Qormaata fayyadama sukkaara hir'isuuf rakkisaa taasisan keessaa tokko nyaataa fi dhugaatii qophaa'e(packed) keessatti sukkaara dhokataan (hidden sugars in processed foods and beverages) baay'achuu isaati. Sukkaara of keessaa qaba yoo hin jennellee maqaa burjaaja'aa kan akka firuuktoosii(fructose), sukroosii(Sucrose) ykn maaltoosiin(maltose) mallatteessuudhaan sukkaara dhokataa qabaachuu danda'u. Keessattuu firuuktoosiin waggoota dhiyoo asitti gosa sukkaara miidhaa guddaa geessisu ta'uun isaa argameera. Boba'aaboba'aa ijoo seelii qaama keenyaa hundaa kan ta'e gilukoosii irraa adda ta'e Fructose Tiruu alatti waan hin fayyadamneef coomni miidhaa geessisu Tiruu keessatti akka kuufamuu fi furdina garmalee, dhukkuba sukkaaraa fi kolestrooliif saaxilama. Yunivarsiitii Kaalifoorniyaa, Ameerikaatti meetaaboliistii kan ta'an Dr. Roobart Lustig, firuktoosii weerara dhukkuba Tiruu coomaa balaafamaa, furdina garmalee fi dhukkuba sukkaaraa saffisiisuu keessatti gahee qabaachuu isaatiin "summii haaraa" jechuun balaaleffataniiru.

Kanaafuu, dhugaatii lallaafaa, cunfaau qaruuraa(packed) fi dhugaatii mi'aawaa biroo dhiisanii bishaan dhugaa. Yookiin aannan ykn shaayii hin mi'eeffamin filadhu. Cuunfaa fuduraa freshii cunfaa qaruuraa(packed) keessa jiru caalaa gaarii dha. Yoo freshii ta'ellee cuunfaa tolchuu dhiisanii firii guutuu nyaachuun gaariidha.

Alkoolii irraa of qusachuu fi tamboo xuuxuu dhiisuunis fayyaadhaaf barbaachisaa dha.

2. Yeroo hunda sochii qaamaa gochuu

Sochii qaamaa gochuun jireenya fayya qabeessa ta'e keessatti kutaa ijoo kan biraati. Yoo xiqqaate daqiiqaa 30 sochii qaamaa yeroo hunda gochuun ni gorfama. Sochii qaamaa yeroo hunda gochuun, keessumaa sochii erobiik giddu galeessaa hanga cimaa fi ispoortii maashaa cimsu fayyaadhaaf barbaachisaa dha. Yeroo ispoortii hojjennu sochiiwwan eroobikii/kaardiyoo guyyaa guyyaan marsaa onnee fi dhiigaa gargaaran, akkasumas sochii qaamaa humnaa (Resistance exercise) torbanitti al sadii mana keessatti ykn mana ispoortii keessatti maashaalee keessan cimsuuf hojjetan hammachuun barbaachisaadha. Hamma hojjennu faayidaan fayyaa guddaa ta'a.

3. Fayyaa kee yeroo hunda hordofuu

Dhukkuboota mallattoo bayee hin qabne(asymptomatic) -daddarboo hin taane osoo hin hammaatin dura yaaluun fi sirreessuuf waggaatti al tokko ykn lama qorannoo fayyaa idilee(regular health checkups) gochuun barbaachisaa dha.

Kana jechuun karoora garmalee jabaa fi hojiirra oolchuuf rakkisaa ta'e baasuu hin gorsu. Halkan tokkotti fayyaa kee fooyyessuuf yaaluun irra, jijjiirama xixiqqoo yeroon fooyya'u irraa jalqabuun gaariidha. Jijjiirama fayyaa waara'aaf ciminaan furtuudha. Murtoo fayyaa bara haaraa milkaa'aa ta'eef furtuun jijjiirama waara'aa fi qabatamaa ta'e fiduuf itti fufiinsa qabaachuudha. Karoorri fayyaa bara haaraa keenyaa milkeessuuf jireenya guyyaa guyyaa keessatti hammachuu fi amala gochuun barbaachisaa dha. Kana gochuuf ammoo ogeessa fayyaa waliin mari'achuun deeggarsa argachuuf gargaara. Karoora fayyaa bara haaraa keessanii maatii, hiriyoota, hiriyoota hojii fi hiriyoota naannoo keessanii biroof qooduunis walsimannaa fooyya'aa akka argattan isin gargaara.

Nyaata, hamma fi dheerina sochii qaamaa, ulfaatina, naannoo mudhii (hamma cooma garaa) fi kkf yeroo hunda shallaguudhaan jijjiirama hordofaa; Safaramaa, caalaan hojjedhaa. Injifannoo xiqqaa fayyaa irratti argattu hunda dinqisiifachaa kaka'umsaa fi kutannoodhaan gara fayyaa guutuu ta'etti tarkaanfadhaa.

Fayyaan kessan qabeenya kessan isa hunda caalaa gatii guddaa qabu ta'uu isaa yaadadhaa. Filannoo jireenya fayya qabeessa qaamaa fi sammuu kee sooru gochuudhaan qabeenya gatii guddaa qabu kana maallaqa bira darbee eegaa, Kunuunsaa. Bara haaraa bara 2017 milkaa'aa ta'eef karoorfannee abjoochaa yeroo jirru, fayyaa keenya eeguu fi fooyyessuu qaama jireenya keenyaa keessatti dursa kennuu qabna. Fayyaa kee dursa yoo kennite dhukkuba sukkaaraa fi dhukkuboota daddarboo hin taane biroo irraa of ittisuu dandeessa.

Fayyaa qabaachuun invastimantii hunda caalaa bu'aa guddaa argamsiisudha. Fayyaan yoo jiraate hojjannee kabajuu, daldalnee bu'aa argachuu, fiignee injifachuu, falmannee mo'uu, barannee fi qo'aannee argannoo haaraa uumuu, dhalnee dhungachuu, guddifannee gara milkaa'inaaf isaan qaqqabuu, kadhannee fayyuu, dulloomnee seenaa himuu dandeenya.

Barri haaraan dhufu kun yeroo jalqaba haaraa fayya qabeessa ta'e fayyaa keessan kunuunsuu fi jireenya dheeraa, fayyaa fi gammachuu qabuuf bu'uura kaa'uu akka ta'e hawwa.

Hubachiisa: Qabiyyeen ykn yaadonni barruu kana keessatti argaman odeeffannoo waliigalaa qofaaf. Qorannoo ykn yaala dhuunfaaf ogeessa fayyaa kessan mariisisaa.

Gorsa dabalataa, sirreeffama ykn yaada kennuudhaaf, karaa email: contact@melakutaye.com fi bilbila: +251921720381 qunnamuu dandeessu. Wal'aansa dhuunfaaf, Dr. Melaku ykn Miiltoo hojii isaa kutaa

dhukkuba sukkaaraa Hospitaala Ispeeshaalitii Tiikur Anbessaatti mari'achuu dandeessu. Odeeffannoon kun faayidaa kan qabu yoo ta'e namoota biroof qoodaa.