

Harborview የበሽተኛና የቤተሰብ ትምህርት መስጫ

የስኳር በሽታዎን ለመቆጣጠር እንዲያስችልዎ ተብሎ የተዘጋጀ የምግብ መጠኖች

የሚበሉትን የምግብ መጠን መወሰን፣ የደምዎን የስኳር መጠን ለመቆጣጠር ከሚወስዷቸው እርምጃዎች ዋናዎቹ ክፍል ነው። ከዚህ በታች የተጠቀሱት መረጃዎች ተጠቅመው ለእርስዎ የሚሆኑትን የምግብ መጠን ይገምቱ።

- ◆ 85 ግራም (3 አውንስ) ስጋ፣ የእጅዎን መዳፍ፣ ጣቶችዎን ሳይጨምሩ ያክል ነው።



- ◆ መካከለኛ አጥል ወይም ብርትኳን አንድ ጭብጥ ያክል ነው። የዚህን ያህል መጠን ያለው ግማሽ ሙዝ ደግሞ አንዴ ሊቀርብ የሚችል የፍራፍሬ መጠንን ያክላል።



- ◆ 28 ግራም (1 አውንስ) ቺዝ ወይም አቸሎኒ ሲባል በአንድ እጅ መትዘንነውን ያህል ነው።



- ◆ በአንድ ገበታ ልዩ በሚቀርብ እንጀራ ውስጥ የሚያስፈልገው ስታርች መጠን፣ የግምሽ ወይም የ1 1/2 የተጠቀለሉ የእንጀራ መጠኖችን ያክላል።



- ◆ አንድ ኩባያ የበሰለ ፓስታ፣ ሩዝ ወይም ምስር ፣ የአንድ አነስተኛ ጭልፋ መጠንን ያክላል።



- ◆ በቀን የሚያስፈልግዎ የጨው መጠን ይአውራ ጣትዎን ጫፍ ያክል ነው።



- ◆ ምግብዎ ውስጥ የሚጨምሩት ዘይት ወይንም ቅቤ መጠኑ የአውራ ጣትዎን ጫፍ ያህል ወይንም ትንሽ የሻይ ሱካር ማንኪያ ያህል ነው።



Portions to Eat to Control Your Diabetes

The amount of food that you choose is an important part of your diabetes control. Use these tips to estimate your food portions.

- ◆ 85 grams (3 ounces) of meat is about the size of the palm of your hand without fingers or thumb.



- ◆ A medium apple or orange is about the size of a fist. One half a banana of this same size equals one fruit serving.



- ◆ 28 grams (1 ounce) of cheese or nuts equals one handful.



- ◆ A starch serving of injera per meal is about half of a full slice or 1 ½ rolled pieces



- ◆ A cup of cooked pasta, rice or lentils is about the size of a small ladle.



- ◆ The tip of the thumb is the amount of salt that is recommended for the entire day.



- ◆ The tip of the thumb is the serving size for butter or oil, which is equal to 1 teaspoonful.

