አርሶ አደርና ከተማ ግብርና ልማት ኮሚሽን

ስለ ላም ወተት ምን ያውቃሉ?

ኮሚኒኬሽን ጉዳዮች ዳይሬክቶሬት

መስከረም 2019 ዓ.ም

የአርሶ አደር እና ከተማ ግብርና ልማት ኮሚሽን

https://bit.ly/4hnxoMs
https://bit.ly/4h2cPVT
https://bit.ly/4gjsu1M
https://bit.ly/4gdXK2o
https://bit.ly/44XrDkt
farmeragr2020@gmail.com
http://aafuadc.gov.et/
https://x.com/AFuadc
https://bit.ly/voiceofaddisurban
https://s.channelcom.tech/6vgYg1

ስለ ላም ወተት ምን ያውቃሉ?



የላም ወተት መጠጣት ለአጥንት ጥንካሬ ለጡንቻ ለዕድገትና ለሰውነት ጤና በርካታ ጠቀሜታዎች አሉት

ዋና ዋና ጥቅሞች

- ጠንካራ አጥንት፡-
በወተት ውስጥ የሚገኙት ካልሲየ ምና ቫይታሚን “ዲ” ለአጥ ንት ጥንካሬ ከፍተኛ አስተ ዋፅ አላቸው።

- የጡንቻ ዕድገት፡-
ከፍተኛ ጥራት ያለው ፕሮቲን ስላ ለው የጡንቻን እድገት ያፋ ጥናል

- ሰውነትን ማርጠብ (Hydration)፡-
ከ85 እስከ 90 በመቶ ውሀ የያዘ በመ ሆኑ ሰውነትን ከማደስ ባለ ፈ ኃይል ይሰጣል።

- ለልብ ጤና፡-
በውስጡ ያለው ፖታሲየም የደም ግፊትን ለመቆጣጠር ይረዳል።

የላም ወተትና የወተት ተዋፅኦዎች ምንም እንኳን ለጤና ጠቃሚ ንጥረ ነገሮ ችን እንደ (ካልሲየም እና ቫይታሚን “ዲ”) ቢይዙም በአንዳንድ ሰዎች ላይ የተለያዩ የጤና እክሎችንና የጎንዩሽ ጉዳቶችን ሊያስከትሉ ይችላሉ።



የወተት ዋና ዋና የጉዳት መንስኤዎችና ምልክቶች

1:-የላክቶስ አለ መስማማት (Lactose Intolerance):-
ሰውነታችን በወተት ውስጥ የሚገኘውን ላክቶስ (የወተት ሱካር) የተባለውን ንጥረ ነገር ለመፍጨት የሚያሥፈልገው ኢንዛይም ሲያጥር የሚከሰት ነው ።

ምልክቶቹ ፡- ወተት ከጠጡ በኋላ የሆድ መነፋት የጋዝ መከማቸት የሆድ ቁርጠት ማቅለሽለሽና ተቅማጥ ናቸው።

2፡- የወተት አለርጂ (Milk Alergy):-
ይህ ከላክቶስ ችግር የተለየና የሰውነታችንን በሽታ የመከላከልን ስርዓት በወተት ውስጥ ካሉ ፕሮቲኖች ጋር በሚያደርገው ፍልሚያ የሚወሰን ነው፤ የወተት አለርጂ ከፍተኛ ትኩረት የሚሻ ሲሆን አልፎ አልፎ ለህይወት አስጊ ሊሆን ይችላል።

3:-ለህፃናት ያለ ዕድሜ ወተት መስጠት:-
ህፃናት ዕድሜያቸው አንድ ዓመት ሳይሞላ የላም ወተት መውሰድ የለባቸውም
ጉዳቱ፡- የህፃናት የምግብ መፍጫ ስርዓት የወተት ፕሮቲኖችን በቀላሉ መሸከም ስለማይችል ይህም በአንጀት ውስጥ መድማትን በማስከተል የብረት (Iron) ማዕድን መም ጠጥን በመቀነስ ለከፍተኛ የደም ማነስ ሊዳርጋቸው ይችላል።

4:- ያልተፈላ (ጥሬ ወተት) የመጠጣት አደጋ፡-
ፓስቸራይዝድ ያልተደረገ ወይም በደምብ ፈልቶ ያልቀዘቀዘ ጥሬ ወተት መጠጣት ለከፋ የጤና ችግር ይዳርጋል።
ጉዳቱ፡-በጥሬ ወተት ውስጥ አደገኛ የተለያዩ ባክቴሪያዎች ሊኖሩ ስለሚችሉ ለከባድ የምግብ መመረዝ ለሆድ ህመም እና ለተቅማጥ ያጋልጣል።

5፡- የቆዳ ብጉር (Acne) ያባብሳል:-
ቅባትነታቸው የቀነሰ የወተት ተዋፅዎችን አብዝቶ መመገብ በሰውነት ውስጥ ያሉ ሆርሞኖችን በማነቃቃት የፊት ላይ የብጉር መውጣትን ሊያባብስ ይችላል።



መፍትሔ፡-

- ወተት የሚታለብበት ዕቃ ንፁህና ደረጃውን የጠበቀ መሆን አለበት፤
- የላሟጡት ከመታለቧ በፊት በሚገባ መታጠብ አለበት
- አላቡው አካል ወደ ማለብ ከመግባቱ በፊት በሚገባ መታጠብ አለበት (ቢቻል እልቡቱ ንፁህ በሆነ በማሸን መሆን አለበት)፤
- የታለበው ወተት ስታንዳርዱን በጠበቀ የወተት ማጓጓዣ ዕቃ መጓጓዝ አለበት፤
- ወተቱ በተቻለ መጠን ተፈልቶ ቢጠጣ ይመከራል፤
- ወተቱን ፓስቼራይዝድ በማድረግ መጠቀም፤
- የወተት አጠቃቀምን በተመለከተ ኮሚሽኑ ያዘጋጀውን መመሪያ ለበለጠ መረጃ እንዲጠቀሙ ይመከራል፤