

ምግብ

ዝበሰለ ምግብ ንገደሕ እዋን እዩ ዝፀንሕ

- ምግብኻ ክበላሾ እንተ ጀመሩ ቀልጢፍኻ ንንውሕ ዝበለ ጊዜ ምእንቲ ኸትዕቅቡ ብእተኻእለካ መጠን ኣብስል።
- ናውቲ እንተ ኣልዩዎም ምግብ የድርቁ።

ድሕንነት ምግብ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ

- ፈለማ ዝበላሾ ምግብ ይብልዑ
- ብዛዕባ እተወሰኑ ጉጅለታት ምግብ ኣብሬታ እንተ ደሊኻ ኣብ ታሕቲ ርእ
- ውፅኢት ፀባ ኣዝዮም ተበላሽውቲ እዮም።
- እንቋቑሖ ካብ 1-2 ሰሙን ይፀንሕ።

ናይ መኽዘን ሃፍቲ የካፍሉ

- ምስ ጎረባብትኻ ምግብ ምእንቲ ኸይበላሾ ናውቲ ምዝሓልን ጀነሬተራትን ብሓባር ተጠቐም።
- ዝበላሸዉ ምግብታት ምስ ጎረባብቶም ብምክፋል ቀዲሞም ይብልዑ።

ኣብ ውሽጢ ምግብ ንምኽሻን ብጋዝ ወይ ብፈሓም ኣይትጠቐም-ምምራዝ ካርቦን ሞኖክሳይድ ከሰዕብ ይኸእል እዩ። ምግብ ዚዳለውሉ ኸባቢ ብመፅረዩ (bleach) ፅሩይ ግብር። መብዛሕትኡ ጊዜ ኣእዳውካ ተሓፀብ ወይ ናይ ኢድ ሳኒታይዘር ተጠቐም።

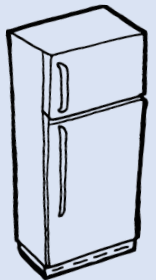
ኣይሉ ምስ ጠፍኡ...

እቲ መዝሓሊን መዝሓሊ በሪን ዛሕሊ ንምሓዝ ይተዓይ። መዓይ እንተ ተዓፀዩ...

- መዝሓሊ ንምግብ ኸሳብ 4 ሰዓት ኬዕቀኑ ይኸእል እዩ ክሳብ **4 ሰዓታት**
- ምሉእ ቀዝሒ ንሙቕቱ ይሕዝ መዝሓሊ ሙቕት ክሕዝ እዩ መዝሓሊ ሙቕት ክሕዝ እዩ **3 48 ሰዓታት**
- ኣንድሕር ፍርቂ ሙሉእ መዝሓሊ ሙቕት ክሕዝ እዩ መዝሓሊ ሙቕት ክሕዝ እዩ **3 24 ሰዓታት**

ኣብ ግዳም ሃሩር እንተኾይ፣ መግቢ ቀልጢፉ ይበላሾ ።

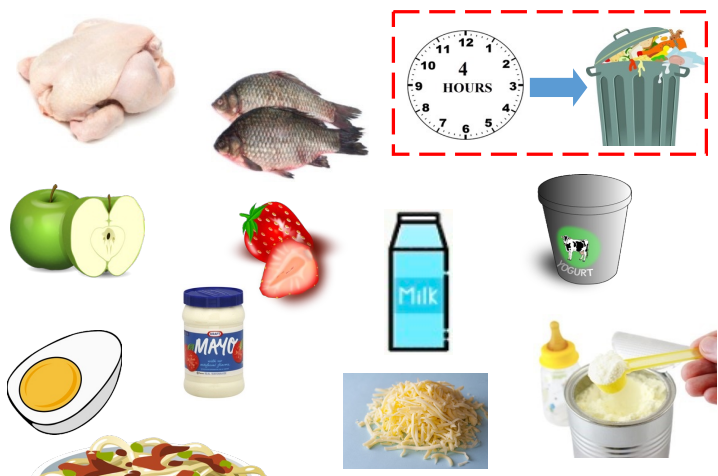
ኣፍንጫኻን ዓይንኻን ተጠቐም-ምግብ ሕግቕ ሽታ ዘለዎ ወይከኣ ዝተበላሸወ ዝመስል እንተኾይ፣ ደርብዮ! መግቢ ደሓን ድዩ ኣይኮነን ንምፍላጥ ኣይትጠዓም።



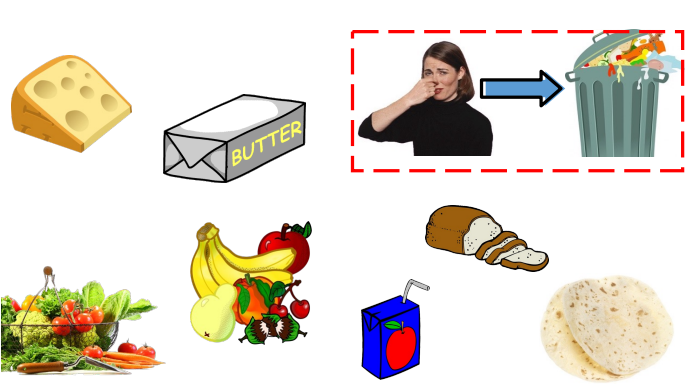
ኣንሳእ ዝበላሾ ምግብ ኣብ 40° ወይ ካብኡ ንላዕሊ ምስ ኩነ፡-

ኣፍንጫኻ/ዓይኒኻ ምምሽማሽ ክሳብ ዝረከብ ፅናሕ፡-

ድሕሪ 4 ሰዓት



ኩሉ ዝበሰለ ምግብ ድሕሪ 4 ሰዓታት ደርብዮ!



ገሊኡ ምግብ እተበላሸወ ኸፋላት ክቕረፅ ይኸእል እዩ። ኣብ ውሳኔታት ምግብ እትሕግዝ መኽሸኒ መጽሓፍ ርኽብ።