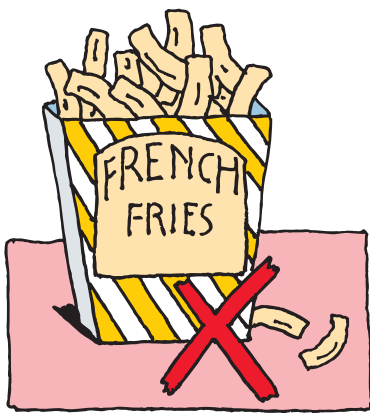


# ጥሩ ስብ መጥፎ ስብ

## ያስወግዱ.....

### የተቀየረ ስብ

- ድንች ጥብስ
- ትኩሽ ዶናት
- የታሸገ አትክልት
- ማርጋሪን
- የተጠበሱ ምግቦች
- በርካታ የተጋገሩ ምግቦች
- (ፓይ፣ ኩኪስ)
- አንዳንድ የታሸጉ ምግቦች
- እና ከረማላ



## በትንሹ ይመገቡ....

### የተጠራቀመ ስብ

- ቅቤ
- ቅባቱ ያልወጣ ቅቤ
- ከሬም
- ቀይ ስጋ
- ከምግብ በኋላ የሚበላ (ኬክ፣ አይስክሬም)
- የእንስሳት ቆዳ (ዶሮ፣ ተርኪ)



## ይመገቡ...

### ጥሩ ስብ

- ዘይታማ አሳ (ሳልመን፣ ትራውት)
- የወይራ ዘይት
- ኦሾሎኒ
- የካኖላ ዘይት
- አቡካዶ
- አኩሪ አተር ወይም የበቆሎ ዘይት



ምግብ ሲገዙ ሁልጊዜ ላዩ ላይ የተጻፈውን የምግብ ይዘት ያንቡ።  
አላማዎ ከስብ የነጻ ምግብ መመገብ ሳይሆን ዝቅተኛ መጥፎ ስብ ለመውሰድ ነው።

የስኳር በሽታን ለመቆጣጠር ከተመራጭ መንገዶች አንዱ ጤናማ ምግብ ሁልጊዜ መመገብ ነው!