



မြန်မာတို့အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများ စားသောက်နည်းလမ်းညွှန်



မာတိကာ

အခန်း:	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	နိဒါန်း:	၁
အခန်း(၁)	အစားအစာအုပ်စုများ	၃
အခန်း(၂)	အစားအစာအမျိုးမျိုးကိုဘယ်လောက် ပမာဏစီ စားရမှာလဲ	၁၂
အခန်း(၃)	ရေ	၁၆
အခန်း(၄)	ကြက်ဥ၊ဘဲဥ	၂၀
အခန်း(၅)	အရည်အသွေးပြည့်မီသော အိုင်အိုင်ဒင်းဆား စားသုံးရေး	၂၃
အခန်း(၆)	အဆီစားသုံးမှု	၂၅
အခန်း(၇)	ကျန်းမာသောကိုယ်အလေးချိန် (BMI)	၃၆ ၃၆
အခန်း(၈)	အသက်အရွယ်၊အခြေအနေအလိုက်စား သောက်နည်းလမ်းညွှန်	၄၃
အခန်း(၉)	သက်ကြီးအရွယ်တွင်အဟာရဓာတ် ကြွယ်ဝ သောအစာများကို ရွေးချယ် စား သုံးပါ	၅၆
အခန်း(၁၀)	အထူးအခြေအနေများအတွက်စားသော က်နည်း လမ်းညွှန်	၅၉
(က)	မကူးစက်တတ်သောရောဂါများ	၅၉
	၁။ သွေးတိုးရောဂါရှိသူများအတွက်	၅၉
	အစာအဟာရ	
	၂။ နှလုံးရောဂါရှိသူများအတွက်	၆၂
	အစာ အဟာရ	

၃။ ဆီးချိုရောဂါရှိသူများအတွက်	၆၆
(ခ) အားကစားသမားအစားအစာအာဟာရ	၇၁
(ဂ) အသက်သတ်လွတ်စားသုံးသူများအတွက်	၇၃
(ဃ) အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/အေအိုင်ဒီအက်စ်လူနာများအတွက်အာဟာရ	၈၀
အခန်း(၁၁) အသီးအနှံများ	၈၄
အခန်း(၁၂) သတိပြုရှောင်ရှားရမည့်ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများ	၁၀၁
အခန်း(၁၃) အရက်သောက်သုံးခြင်း	၁၀၄
အခန်း(၁၄) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း	၁၀၆
အခန်း(၁၅) အာဟာရဆုံးရှုံးမှုနည်းအောင်အစားအစာများကိုပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခြင်း	၁၀၈
အခန်း(၁၆) အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝသောအစားအစာများ	၁၁၀

နိဒါန်း

နိုင်ငံတော်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်အတွက် နိုင်ငံသားတိုင်း အာဟာရ ပြည့်ဝမျှတရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစား ဝန်ကြီးဌာနသည် နိုင်ငံသားများ၏အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးတွင် အဓိကကျသော အခြေခံလိုအပ်ချက် ဖြစ်သည့်အတွက်၊ အာဟာရချို့တဲ့မှုများလျော့နည်းပပျောက်ရေး၊ အာဟာရလွန်ကဲမှု ပြဿနာများ ကာကွယ်ရေး နှင့် အာဟာရပြည့်ဝမျှတစွာ စားသုံးတတ်သည့် ဓလေ့များပိုမိုထွန်းကားလာစေရေး စသည့် ရည်မှန်းချက် များ ချမှတ်ပြီး အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများကို ပိုမိုအားဖြည့် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

ဤ မြန်မာတို့အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများ စားသောက်နည်းလမ်းညွှန် စာအုပ် ကိုရေးသားပြုစု ထုတ်ဝေခြင်း၏ ယေဘုယျရည်မှန်းချက် မှာ ပြည်သူများအားလုံး အစားအသောက် ကို အာဟာရ ပြည့်ဝ မျှတအောင် စားသုံးတတ်စေခြင်းဖြင့် ပြည်သူလူထု၏ အာဟာရ နှင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေ မြှင့်တင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အသက်အရွယ်၊ ကျား/မ၊ ဇီဝကမ္မအခြေအနေအလိုက် အစာအာဟာရ ပြည့်ဝမျှတစွာ စားသုံးတတ်စေရန်လည်းကောင်း၊ အစားအသောက်ကို မှန်ကန်စွာ စားသုံးတတ် စေခြင်းဖြင့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ အာဟာရလွန်ကဲခြင်း နှင့် ယင်းတို့နှင့် ဆက်နွှယ်သော ရောဂါများ ဖြစ်သည့် ဆီးချို သွေးတိုးနှလုံးစသော ရောဂါတို့ ကို ထိရောက်စွာ ကြိုတင် ကာကွယ် နိုင်စေရန် လည်းကောင်း၊ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းသော အစားအသောက်များ

ကို ရွေးချယ် ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ် စားသုံးတတ်စေရန် လည်းကောင်း၊
ကျန်းမာရေးအခြေအနေအမျိုးမျိုးနှင့် လျော်ညီစွာ အစား အသောက်
များ ကို ရွေးချယ်စားသုံး တတ်စေရန် လည်းကောင်း နှင့် ကျန်းမာရေး
နှင့် ညီညွတ်ပြီး မှန်ကန် ကောင်းမွန်သော လူ့မှုဘဝနေထိုင်မှုပုံစံကို
နေထိုင် တတ်စေရန် တို့ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း(၁)

အစားအစာအုပ်စုများ

အာဟာရဓာတ်များ စုံလင်စေရန် ဆန်၊ ဂျုံ စသည့် ကောက်နှံ အမျိုးမျိုး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံများ၊ အသား၊ ငါး၊ နို့ နှင့် ဥအမျိုးမျိုး စုံလင်အောင်စားပါ။

အာဟာရဓာတ်များသည် လူသားတိုင်း ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စွာ အသက်ရှင်နေ ထိုင်နိုင် ရေးအတွက် အခြေခံလိုအပ်ချက် ဖြစ်ပါသည်။ အာဟာရဓာတ်မျိုးစုံ လုံ လောက်စွာရရှိစေရန်၊ အစားအစာအုပ်စု(၇)ခု သတ်မှတ် ခွဲခြားထား ပါသည်။ ယင်းအစားအစာ အုပ်စု(၇)ခု ၏ တစ်ခုချင်းစီ မှ အစား အစာ တစ်ခုစီ ကို နေ့စဉ်စုံလင်စွာ စားသုံးရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အစားအစာအုပ်စု (၇) ခုမှာ -

- ❖ အုပ်စု(၁) အစားအစာ-- ကောက်နှံအမျိုးမျိုး၊ နှံစားသီးနှံများနှင့် သစ်ဥသစ်ဖုများ။
- ❖ အုပ်စု(၂) အစားအစာ-- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။
- ❖ အုပ်စု(၃) အစားအစာ-- သစ်သီးဝလံများ။
- ❖ အုပ်စု(၄) အစားအစာ-- နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ။
- ❖ အုပ်စု(၅) အစားအစာ-- အသားအမျိုးမျိုး၊ ငါးအမျိုးမျိုး၊ ပင်လယ်စာများ၊ ဥအမျိုးမျိုးနှင့် ပဲအမျိုးမျိုး။
- ❖ အုပ်စု(၆) အစားအစာ-- အခွံမာသီးများ၊ အစေ့အဆန်များနှင့် ဆီအမျိုးမျိုး။

❖ အုပ်စု(၇) အစားအစာ-- အချိုအမျိုးမျိုး။

(က) အုပ်စု(၁) အစားအစာ

ကောက်နံအမျိုးမျိုး၊ နံစားသီးနှံများနှင့် သစ်ဥသစ်ဖုများ

အုပ်စု(၁)အစားအစာတွင် ကစီ ဓာတ်
(ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်)



အများဆုံး ကြွယ်ဝသော ဆန်၊ ဂျုံ၊
လူး၊ ဆပ်၊ ပြောင်း စသည်တို့ အပြင်
ယင်းတို့နှင့် ပြုလုပ်ထား သော အစား
အစာများ၊ အာလူး၊ ကန်စွန်းဥ၊ ပိန်းဥ
စသည်တို့အပြင်၊ ယင်းတို့နှင့် ပြုလုပ်
ထားသော အစားအစာများ ပါဝင်
သည်။ မြန်မာတို့ နေ့စဉ်စား သုံးသော
ထမင်းတွင် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်(ခေါ်)
ကစီဓာတ် အများဆုံးပါဝင်ပြီး ၊

အသားဓာတ်(ပရိုတင်း) ၇ ရာခိုင်နှုန်းခန့် လည်းပါဝင်သည်။



(ခ) အုပ်စု(၂)အစားအစာ
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ



အုပ်စု(၂)အစားအစာ တွင် ဗီတာမင် နှင့် သတ္တုဓာတ်များ ကြွယ်ဝသော ဒဏ်သလွန်ရွက်၊ မုန်ညင်းရွက်၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ဟင်းနုနွယ်ရွက် အစရှိသည့် အစိမ်းရင့်ရောင်ရှိသော ဟင်းရွက်များ၊ ရွှေဖရုံသီး၊ မုန်လာဥဖြူ၊ မုန်လာဥနီ၊ ခရမ်းသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ရုံးပတီသီး၊ ဗူးသီးအစရှိသော အ

ရောင်စုံသော ဟင်းသီးများ ပါဝင် ပါသည်။



(ဂ) အုပ်စု(၃)အစားအစာ
သစ်သီးဝလံများ



အုပ်စု(၃)အစားအစာ တွင်
ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ်များ ပေါ
ကြွယ်ဝသည့် ဖရဲသီး၊ သရက်
သီး၊ လိမ္မော်သီး၊ ငှက်ပျောသီး၊
နာနတ်သီး၊ မာလကာသီး၊
ထောပတ်သီး၊ ပန်းသီး၊
ဘယ်ရီသီး စသော သစ်သီး
ဝလံများ ပါဝင်ပါသည်။

(ဃ) အုပ်စု(၄)အစားအစာ
နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ



အုပ်စု(၄)အစားအစာတွင်
အသားဓာတ် (ပရိုတင်း)နှင့်
ထုံးဓာတ်(ကယ်လ်ဆီယမ်) ပေါကြွယ်
ဝသည့် နွားနို့၊ ဆိတ်နို့၊ ကျွဲနို့၊ နွားနို့ခဲ၊
ဒိန်ချဉ်၊ ဒိန်ခဲ၊ ထောပတ်၊ မာဂျရင်း
စသည်တို့အပြင် ၎င်းတို့နှင့် ပြုလုပ်
ထားသော အစားအစာများ ပါဝင်
သည်။



(င) အုပ်စု(၅)အစားအစာ

အသားအမျိုးမျိုး၊ ငါးအမျိုးမျိုးနှင့် ပင်လယ်စာများ၊

ဥအမျိုးမျိုးနှင့် ပဲအမျိုးမျိုး

အုပ်စု(၅)အစားအစာတွင်

အသားဓာတ်(ပရိုတင်း) အများဆုံး

ကြွယ်ဝသည့် ကြက်သား၊ ဝက်သား၊

အမဲသား၊ ဆိတ်သား စသည့်

အသားအမျိုးမျိုး၊ ငါးကြင်း၊ ငါးတန်၊

ငါးရူ၊ ငါးမြစ်ချင်း၊ ငါးသလဲထိုး၊

ငါးမြွေထိုး၊ ငါးရှဉ့်၊ ငါးအုံတုံ စသည့်

ငါးအမျိုးမျိုး၊ ဂဏန်း၊ ပုစွန်၊

ပုစွန်ထုပ်၊ ကျောက်ပုစွန်၊ ပြည်ကြီးငါး

စသည့် ပင်လယ်စာများ၊ ကြက်ဥ၊

ဘဲဥ နှင့် ငှက်ဥ စသည့် ဥအမျိုးမျိုး၊

ကုလားပဲ၊ မတ်ပဲ၊ စားတော်ပဲ၊

ပဲတီစိမ်း၊ ပဲနီလေး၊ ပဲဝါလေး စသည့် ပဲအမျိုးမျိုး စသည်တို့အပြင်၊

ယင်းတို့နှင့် ပြုလုပ်ထားသော အစား အစာ များ ပါဝင်သည်။



(စ) အုပ်စု(၆)အစားအစာ

အခွံမာသီးများ၊ အစေ့အဆန်များနှင့် ဆီအမျိုးမျိုး

အုပ်စု(၆)အစားအစာတွင်

အဆီဓာတ် ကြွယ်ဝသည့် အုန်းသီး၊

မြေပဲ၊ သစ်ကြားသီး စသည့် အခွံမာ
သီးများ၊ သီဟိုဠ်စေ့၊ နေကြာစေ့၊ ဖရုံ
စေ့စသည့် အစေ့အဆန်များနှင့် မြေပဲ
ဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ စားအုန်းဆီ၊ သံလွင်ဆီ
စသည့်အပင်များမှရသော နေကြာဆီ၊
ပဲပိစပ်ဆီ၊ ပြောင်းဖူးဆီ၊ဟင်း ချက်ဆီ
များ၊ဝက်ဆီ၊ အမဲဆီ၊ ငါးကြီးဆီစ
သည့်တိရစ္ဆာန်များမှ ရသောအဆီ
များ ပါဝင်ပါသည်။



(ဆ) အုပ်စု(၇)အစားအစာ
အချို့အမျိုးမျိုး



အုပ်စု(၇)အစားအစာတွင်
သကြား၊ ချိုချဉ်၊ ထန်းလျက်၊
ကြိသကာ၊ ချောကလက် စသည့်
အချို့အမျိုးမျိုး နှင့် ၎င်းတို့ကို
အခြေခံ၍ပြုလုပ် သော
အစားအစာ အမျိုးမျိုး (ဥပမာ-
ကပ်စေးနဲစသည်) တို့
ပါဝင်ပါသည်။

အကယ်၍ အစာအုပ်စုတစ်ခုမှ အစားအစာများကို မစားဘဲ နေခြင်း (သို့မဟုတ်) အစာ အုပ်စုတစ်ခုတည်းမှ အစားအစာ များကိုသာ နေ့စဉ်စားသုံးနေခြင်းဖြစ်ပါက ထိုအာဟာရဓာတ် တစ်မျိုး တည်း ချို့တဲ့နေခြင်း (သို့မဟုတ်) ပိုလျှံနေခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အစားအစာတစ်မျိုးစီတွင် ကစီဓာတ်၊ အသားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်၊ ရေဓာတ်နှင့် အမျှင်ဓာတ်စသည်ဖြင့် အာဟာရ ဓာတ်မျိုးစုံ စုံလင်စွာ ပါဝင်သည်။

မွေးစမှ အသက် ၆-လခန့်ထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းမှ အာဟာရ ဓာတ်မျိုးစုံ လုံလောက်စွာ ရရှိနိုင်သော်လည်း အသက် ၆-လ ကျော် လာသည့်ကလေး သို့မဟုတ် လူကြီးတစ်ဦးအတွက် အာဟာရ ဓာတ်မျိုး စုံကို လုံလောက်စွာပေးနိုင်သည့် တစ်မျိုးတည်းသော အစာ ဟူ၍ မရှိပါ။

အခန်း(၂)

အစားအစာအမျိုးမျိုးကို ဘယ်လောက် ပမာဏစီ စားရမှာလဲ။

အစားအစာအမျိုးမျိုးကို အသက်အရွယ်၊ ကျား/မ၊ ခန္ဓာကိုယ် အရွယ်အစား၊ လှုပ်ရှားမှုနှင့် ဇီဝကမ္မ ဖြစ်စဉ်တို့အလိုက် နေ့စဉ် လိုအပ် ချက်ပေါ်မူတည်၍ စားသုံးရမည်။

ထို့အပြင် ကျန်းမာရေးအခြေအနေအလိုက် သင့်လျော်သော အစား အစာများကို သင့်လျော်သောပမာဏသာ စားသုံးတတ်ရမည်။ အစားအစာ အုပ်စုတစ်ခုစီမှ အစားအစာများကို အသက်အရွယ်နှင့် ကျား/မ ကွာခြားမှုအလိုက် တစ်နေ့တာစားသုံးရမည့်ပမာဏကို အောက်ပါဇယားတွင် အသေးစိတ်ဖော်ပြထားပါသည်။

နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုအခြေအနေအလိုက်တစ်နေ့တာလိုအပ်သောကယ်လိုရီ

အသက် အရွယ်	ကျား			မ		
	အထိုင်များသော လှုပ်ရှားမှုအခြေ အနေ/ ဉာဏ လုပ်ငန်း	အတန်အ သင့် လှုပ်ရှား မှု	ကာယ လုပ်ငန်း များလှုပ် ရှားမှု	အထိုင်များ သော လှုပ်ရှားမှု အခြေအနေ/ ဉာဏ လုပ်ငန်း	အတန်အ သင့် လှုပ်ရှားမှု	ကာယ လုပ်ငန်း များလှုပ် ရှားမှု
၃နှစ်မှ ၅နှစ်	၁၂၀၀	၁၄၀၀	၁၆၀၀	၁၂၀၀	၁၄၀၀	၁၆၀၀
၆နှစ်မှ ၉နှစ်	၁၆၀၀	၁၈၀၀	၂၀၀၀	၁၄၀၀	၁၆၀၀	၁၈၀၀
၁၀နှစ်မှ ၁၂နှစ်	၁၈၀၀	၂၂၀၀	၂၄၀၀	၁၆၀၀	၂၀၀၀	၂၂၀၀
၁၃နှစ်မှ ၁၅နှစ်	၂၂၀၀	၂၆၀၀	၃၀၀၀	၁၈၀၀	၂၀၀၀	၂၄၀၀
၁၆နှစ်မှ ၂၀နှစ်	၂၆၀၀	၂၈၀၀	၃၀၀၀	၂၀၀၀	၂၂၀၀	၂၄၀၀
၂၁နှစ်မှ ၄၀နှစ်	၂၄၀၀	၂၈၀၀	၃၀၀၀	၂၀၀၀	၂၂၀၀	၂၄၀၀
၄၁နှစ်မှ ၆၀နှစ်	၂၂၀၀	၂၆၀၀	၂၈၀၀	၁၈၀၀	၂၀၀၀	၂၂၀၀
၆၀နှစ်မှ အထက်	၂၀၀၀	၂၄၀၀	၂၆၀၀	၁၆၀၀	၁၈၀၀	၂၀၀၀

နံနက်စာအစာများမှရရှိသောအင်အားဓာတ်ပမာဏ(ကယ်လိုရီ)	
ပဲပြုတ်ထမင်းကြော်	၄၂၆
ပဲပြုတ်ထမင်း	၄၃၅
ကြက်သားဆီချက်	၄၇၅
ခေါက်ဆွဲအစုံသုပ်	၃၇၃
အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ	၄၆၆
ရှမ်းခေါက်ဆွဲ	၇၄၇
ရခိုင်မုန့်တီ	၁၂၇

နံနက်စာအစာများမှရရှိသောအင်အားဓာတ်ပမာဏ(ကယ်လိုရီ)	
နန်းကြီးသုတ်	၇၃၅
မုန့်ဟင်းခါး	၂၆၉
ဆီထမင်း	၁၈၇
ပဲပြုတ်ကောက်ညှင်းပေါင်း	၂၁၇
ပဲပလာတာ(၁)ချပ်	၃၇၇
ကြက်ဥပြုတ်	၈၀
ကြက်ဥကြော်	၁၂၉

သွားရည်စာအစာများမှရရှိသောအင်အားဓာတ်ပမာဏ(ကယ်လိုရီ)	
ပေါင်မုန့်(၂)ချပ်	၁၅၀
ဘိန်းမုန့်	၂၈၆
ကိတ်မုန့်(၂)ချပ်	၂၃၆
ပေါင်မုန့်ထောပတ်သုတ်(၂)ချပ်	၂၃၈
ဂျင်းသုပ်(၁)ဇွန်း	၈၂
လက်ဖက်သုပ်(၁)ဇွန်း	၇၈
အာလူးကြော်(၂၀)ချပ်	၁၇၈

သွားရည်စာအစာများမှရရှိသောအင်အားဓာတ်ပမာဏ(ကယ်လိုရီ)	
ပြောင်းဖူးပြုတ်	၁၄၀
မုန့်လင်မယား(၅)တွဲ	၇၃
ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီး	၈၅
နွားနို့	၁၆၈
ပဲနို့	၂၆၀
ကော်ဖီ	၈၄
လက်ဖက်ရည်	၆၈

ဟင်းလျာများမှရရှိသော အင်အားဓာတ်ပမာဏ(ကယ်လိုရီ)	
ထမင်း	၃၀၀
ကြက်သားဒန်ပေါက်	၅၂၅
ခေါက်ဆွဲကြော်	၃၉၆
ဝက်သား(၃)တုံး	၂၀၂
ပုစွန်ဟင်း	၉၈
ငါးကြော်	၁၁၆
ဘဲဥဟင်း(၂)ခြမ်း	၁၂၅

ဟင်းလျာများမှရရှိသော အင်အားဓာတ်ပမာဏ(ကယ်လိုရီ)	
ကြက်သားဟင်း	၂၁၆
ကြက်ဘူးသီးချက်	၉၅
ပဲပြား	၁၂၀
ငါးလေးဟင်း	၁၈၀
ငါးဖယ်သုပ်	၁၃၀
ငါးပိရည်	၁၅
ဆီ	၉၉

အခန်း(၃)
ရေ
ရေဆာတိုင်း ရေ ကိုသာ သောက်ပါ



လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အသက်ရှင်နေမှုအတွက် ဇီဝကမ္မ
ကိစ္စတို့သည် ကိုယ်အတွင်းရှိ အရည်များတွင် အမှီပြု၍
နေကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် ရေသည် အောက်စီဂျင်ဓာတ်မှလွဲလျှင် လူ
နှင့် အခြားသောသတ္တဝါများအတွက် မရှိမဖြစ်သော အဓိကဒြပ်ပေါင်း
တစ်ခု ဖြစ်ပေသည်။ သာမန် အခြေအနေတွင် လူတစ်ယောက်၏
လိုအပ်သည့် ရေ ပမာဏ ကို တွက်ဆရန် မလိုပေ။ အဘယ်ကြောင့်
ဆိုသော် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရေမလုံမလောက်ဖြစ်ပါက ရေငတ်သည့်
လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ထိုအခါ ရေကို တစ်နည်း
နည်းဖြင့် သောက်ကြရပေမည်။ လူတစ်ချို့တွင် ပူအိုက်သော ရာသီ
အချိန်ကာလများတွင် ကိုယ်အလေးချိန် သိသိသာသာ ကျဆင်း လာ
တတ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်းမှာလည်း ချွေးအဖြစ် လည်း
ကောင်း၊ သာမန်အားဖြင့်မသိ၍ ရေရိုးရေငွေ့များက လူ၏ ကိုယ်
ရေပြားပေါ်မှ ထွက်သွားခြင်းကြောင့် လည်းကောင်းဖြစ်ပေသည်။

သာမန်လူများ အတွက် နေပူထဲ မှာသော်လည်းကောင်း၊ အပူချိန် မြင့်သော စက်ရုံများ၌ အလုပ်လုပ်ရသော ကာယအလုပ်သမားများ မှာသော်လည်းကောင်း၊ လယ်ယာလုပ်သားများမှာသော်လည်းကောင်း၊ ချွေးအထွက် များသဖြင့် ရေပိုမိုသောက်သုံးရန် လိုအပ်ပေသည်။ သို့မှသာအပူဓာတ် ကြောင့် ကိုယ်တွင်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် ရေဓာတ် ခန်းခြောက်ခြင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲဘေးဥပါဒ်များကို တားဆီးနိုင်ပေ မည်။

(၁) ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ရေဝင် နည်းအမျိုးမျိုး

လူ့သတ္တဝါတို့သည် လိုအပ်သည့်ရေကို အောက်ဖော်ပြပါ နည်းသုံး မျိုးနှင့် ရရှိနိုင်ပေသည်။

(က) ရေသောက်ခြင်း

(ခ) ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည် သစ်သီးဖျော်ရည် စသည်များ သောက်သုံး ခြင်း။

(ဂ) အစားအစာတိုင်းလိုလိုတွင် ရေအနည်းနှင့်အများပါလာခြင်း။

(ဃ) ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အစာအဟာရများ ကြေချက် လောင်ကျွမ်း ရ ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရေများ။

လူများတွင် လိုအပ်သည့်ရေပမာဏထက်ဝက်ကို အစားအစာ များမှရရှိနိုင်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ ပြင်ပသို့ ရေထွက်ခြင်း နည်း လေးမျိုးရှိပေသည်။

(၂) ခန္ဓာကိုယ် မှ ရေ ဓါတ်ဆုံးရှုံးခြင်းများ

(က) အဆုတ် မှ ရေထွက်ခြင်း။

ကျွန်ုပ်တို့ ရှူထုတ်လိုက်သော လေတွင် ပြင်ပအပူချိန် နှင့် ရေခိုး ရေငွေ့ ပေါ်တွင်မူတည်၍ ရေအနည်းနှင့်အများပါဝင်ပါသည်။ ပျမ်းမျှ

အားဖြင့် ၂၄ နာရီအတွင်း ရေပမာဏ ၃၀၀ စီစီ မှ ၄၀၀ စီစီ အထိ ထွက် သွားနိုင်ပေသည်။

(ခ) အူသိမ် အူမများမှ ရေထွက်ခြင်း။

ဝမ်းဖော၊ ဝမ်းလျှောသည်မှ အပ လူတို့စွန့်ပစ်သော ကျင်ကြီးတွင် ပုံမှန်အားဖြင့်တစ်နေ့လျှင် ရေပမာဏ ၁၀၀ စီစီမှ ၂၀၀ စီစီ အထိ ပါသွားနိုင်သည်။

(ဂ) ကိုယ်ရေပြားပေါ်မှ ရေထွက်ခြင်း။

ချွေးအဖြစ်လည်းကောင်း၊ မမြင်နိုင်သည့် ရေခိုးရေငွေ့ အဖြစ် လည်းကောင်း ကိုယ်ရေပြားပေါ်မှ ရေပမာဏ ၆၀၀စီစီ မှ ၈၀၀စီစီ အထိ ထွက်ရှိပေသည်။

(ဃ) ကျင်ငယ်အဖြစ်ထွက်ခြင်း။

ရေသည် ကျောက်ကပ်မှ ကျင်ငယ်အဖြစ် ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်သွားပေ သည်။ ကျောက်ကပ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရေများနေလျှင် ဆီးအဖြစ်များများထုတ်ပစ်နိုင်၍ ရေနည်းနေလျှင် ကျင်ငယ်အစွန့် နည်းခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရေဝင်ရေထွက် မျှတ အောင် ထိန်းသိမ်းပေးသည်။ အထူးသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အညစ် အကြေး အဆိပ်အတောက်များသည် ကျင်ငယ်နှင့်အတူ ထုတ်ယူခြင်း ကြောင့်၊ ကျင်ငယ်ဖြစ်ရန် ရေလိုပေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းတွင် ရေ မလုံလောက်ပါက၊ ကျင်ငယ်အနည်းငယ်သာစွန့်သဖြင့်၊ အထက်ဖော် ပြပါ အဆိပ်အတောက် အညစ်အကြေးများက လူ့ခန္ဓာကိုယ်အား ဥပါဒ် ပေးနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် သာမန်လူတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရေ အဝင် အထွက် မျှတမှု ရှိမရှိကို ကျင်ငယ်အစွန့် အနည်းအများ ပေါ်တွင် မူတည်၍ ယေဘုယျအားဖြင့်ချင့်ချိန် နိုင်ပေလိမ့်မည်။

(၃) ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ရေ၏အသုံးဝင်ပုံ

(က) ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့အပြားသို့ အစာအာဟာရများသယ်ယူပေးခြင်း၊

(ခ) အညစ်အကြေးများကို ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပသို့ သယ်ထုတ်ရခြင်း၊

(ဂ) ခန္ဓာကိုယ်၏ အပူချိန်ကို ထိန်းသိမ်းပေးရခြင်း စသည်တို့ သည် ရေ၏အဓိက စွမ်းဆောင်ချက်များ ဖြစ်ပေသည်။

တစ်နေ့တာ အတွက်ရေကို ပိုသောက်၍ ရောဂါဖြစ်သည်ဟူ၍ မရှိပါ။ လျော့၍ သောက်လျှင်သာ ရောဂါအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်နိုင် ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သာမန် ဉာဏ်အလုပ်သမားတစ်ဦးသည် တစ် နေ့လျှင် ရေဖန်ခွက် လေးခွက်မှ ခြောက်ခွက် လောက် ထိသောက် သင့်ပါသည်။ ကာယလုပ်သား များမှာမူ ထို့ထက် ၂ဆ၊ ၃ဆ ပို၍ သောက်ရပါမည်။

အခန်း(၄) ကြက်ဥ၊ဘဲဥ

ကြက်ဥ၊ဘဲဥများက သွေးတွင်းမကောင်းတဲ့ ကိုယ်လက်စထရောအဆင့် ကိုမြင့်တက်စေသည် ဆိုသည့် အယူအဆ ကြောင့် စားလိုစိတ် မရှိကြပေ။ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥများ ကို အသင့်အတင့် စားပေးပါက အောက်ပါ အကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိနိုင် ပါသည်။

(၁) မျက်စိကျန်းမာရေးကိုကောင်း စေပါသည်။



ကြက်ဥ၊ ဘဲဥစတဲ့ဥအမျိုးမျိုးမှာ Lutein နဲ့ Z.Zenthein စတဲ့ ပရိုတင်း ဓာတ် တို့များစွာ ပါဝင်တာကြောင့် အသက်ကြီးချိန် မှာ ဖြစ်နိုင်တဲ့ မက်ကူလာ ယိုးယွင်း ပျက်စီးမှု(Macular Degeneration) နဲ့ အတွင်းတိမ်ရောဂါ ဖြစ် နိုင်ခြေကို လျော့ကျစေ ပါသည်။

(၂) နှလုံးသွေးကြောစနစ်

ကျန်းမာရေးကို ကောင်းစေပါသည်။

တစ်နေ့ ကြက်ဥ(သို့မဟုတ်) ဘဲဥတစ်လုံး စားပေးပါက နှလုံး အထူးကုဆရာဝန်နဲ့ ဝေးဝေးမှာ နေနိုင်ပါသည်ဟု လေ့လာမှုတစ်ရပ် ကဆိုပါသည်။ အကြောင်းမှာ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥကို ပုံမှန်တစ်နေ့တစ်လုံး စား ပေးခြင်း ကြောင့် နှလုံးသွေးကြောအတွင်းသွေးခဲနှုန်း၊ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ လေဖြတ် ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ကျစေနိုင်ပါသည်။

(၃) ဦးနှောက်၏လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေ ကောင်းမွန်စေပါ သည်
ကြက်ဥ၊ ဘဲဥအနှစ် တွင် ဗီတာမင်ဘီ နှင့်ကိုလင်းဓာတ် ပါဝင်ခြင်း
ကြောင့် ဥအမျိုးမျိုးကို ဦးနှောက်အတွက်အစာလို့ ဆိုကြပါသည်။
အကြောင်းမှာ နာဗ်ကြောများ၏ လုပ်ငန်းဆောင်ခြင်းနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုကို
အားကောင်းစေခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ကိုလင်းဓာတ်သည် ကိုယ်
ဝန်ဆောင်မိခင်တွင် မရှိမဖြစ် အရေးပါလှပါသည်။ သန္ဓေသား
ဦးနှောက် ဖွံ့ဖြိုးမှု အတွက် လည်း အရေးပါ သည်။

(၄) ဆံကေသာ၊ လက်သည်းနှင့် အသားအရေကို ကျန်းမာလှပစေ
ပါသည်။

ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ တွင် ဆာလဖာဓာတ် ပါဝင်တာကြောင့် အသည်း၏လုပ်
ငန်းဆောင်တာများကို ကောင်းစေခြင်း၊ ဗီတာမင်ဘီစုပ်ယူအားကောင်း
စေခြင်း စသည့် အာနိသင်တို့ကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ ဆာလဖာဟာ
ကော်လာဂျင်နှင့် ကီရာတင်တို့ ထုတ်လုပ်မှု ကောင်းစေခြင်းကြောင့်
အသားအရေကို လှပစေခြင်း၊ လက်သည်းများကိုလည်း သန်စွမ်း
စေခြင်းနှင့် ဆံကေသာကို တောက်ပစေခြင်းစသောအစွမ်းသတ္တိ တွေကို
ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။

(၅) ကြွက်သားကို ဖွံ့ဖြိုးစေပါသည်

ကြက်ဥ၊ ဘဲဥထဲမှာပါသော ပရိုတင်းဓာတ်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်၏
ကြွက်သား တည်ဆောက်မှုကို အားကောင်းစေပါသည်။

(၆) ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်း ပေးနိုင်ပါသည်

နံနက်စာအနေဖြင့် ကြက်ဥ၊ ဘဲဥကို စားပေးခြင်းသည် အဝလွန်နေသူနဲ့
ကိုယ်အလေးချိန်များနေသူတွေကို ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းပေးနိုင်
ကြောင်း လူဝီစီးယားနားပြည်နယ်တက္ကသိုလ် မှ လေ့လာမှုအရ သိရ
ပါသည်။ နံနက်စာအဖြစ် ကြက်ဥ၊ ဘဲဥစားသော သူများသည်

ကယ်လိုရီများတဲ့ အစာတွေကို လျှော့စားဖြစ်ပြီး ကြာကြာ ဗိုက်ပြည့်
စေခြင်း ဖြစ်ကြောင်း လေ့လာသူတွေက ဆိုပါသည်။

အခန်း(၅)

အရည်အသွေးပြည့်မီသော အိုင်အိုဒင်းဆား စားသုံးရေး



မြန်မာနိုင်ငံတွင် အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့မှု ပပျောက်ရေးစီမံချက် ကို ၁၉၆၇ ခုနှစ်မှ စတင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့မှု ပပျောက်ရေးစီမံချက် အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် အဓိကကျသော **အရည်အသွေးပြည့် အိုင်အိုဒင်းဆား ထုတ်လုပ်ဖြန့်ဖြူးရေးလုပ်ငန်း** ကို မြန်မာ့ဆားနှင့်အဏ္ဏဝါဓာတုပစ္စည်း ထုတ်လုပ်ရေးနှင့် ရောင်းဝယ်ရေး လုပ်ငန်းက တာဝန်ယူဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ ဆား အက် ဥပဒေ ကို ပြင်ဆင်တိုးချဲ့ပြဋ္ဌာန်းခဲ့ပြီး ဆားထုတ်လုပ်သူများ၊ ဆား ကြိတ်ခွဲသူများနှင့် ပူးပေါင်း၍ တစ်နိုင်ငံလုံး စားသုံးရန် လိုအပ်သော အိုင်အိုဒင်းဆား ပမာဏကို ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်မှစ၍၊ ပြည့်မီအောင် ထုတ်လုပ်နိုင်ခဲ့သည်။ အိုင်အိုဒင်းဆား အတွက်လိုအပ် သော ပိုတက်ဆီယမ်အိုင်အိုဒိတ် (KIO_3) အ လျင်မီအောင် ဝယ်ယူရရှိရေးအတွက် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂကလေးများရန်ပုံငွေအဖွဲ့(UNICEF) ၏ ကူညီပံ့ပိုးမှုဖြင့် စီစဉ်ထားရှိပြီး၊ လုပ်ငန်းလည်ပတ်ရေး ရန်ပုံငွေ စနစ်တစ်ရပ် ကိုလည်း

ခိုင်မာစွာ ထားရှိပြီး ဖြစ်သည်။ အိုင်အိုင်ဒင်းဆား ထုတ်လုပ်သည့် နည်းစနစ်မှာ ကြိတ်ပြီး ဆားချောများတွင် သတ်မှတ် ထားသော ပိုတက်ဆီယမ်အိုင်အိုင်ဒိတ် (KIO_3) ဖြည့် ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

အိုင်အိုင်ဒင်းဆား အရည်အသွေးပြည့်မီရေးမှာ ထုတ်လုပ်မှု၊ သိုလှောင်မှု၊ သယ်ယူပို့ဆောင်မှု၊ လက်ကားရောင်းချမှု၊ လက်လီရောင်းချမှု အဆင့်ဆင့်တို့တွင် အရည်အသွေးပြည့်မီမှုသာ စားသုံးသူများအတွက် အရည်အသွေးပြည့်မီသော အိုင်အိုင်ဒင်းဆား စားသုံးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အိုင်အိုင်ဒင်းဆားထုတ်လုပ်၊ တင်သွင်း၊ သိုလှောင်ရောင်းချခြင်း တို့တွင် အိုင်အိုင်ဒင်းပါဝင်ရမည့် စံနှုန်းများ သတ်မှတ်ထားရာ ထုတ်လုပ်သူ/ စက်ရုံအဆင့်တွင် အိုင်အိုင်ဒင်းဓာတ် ၄၀ မှ ၆၀ (40-60 ppm)၊ လက်ကားရောင်းဝယ်/သိုလှောင်အဆင့်တွင် ၃၀ ပီပီအမ် (30 ppm)၊ လက်လီရောင်းဝယ်အဆင့်တွင် ၁၅ ပီပီအမ် (15 ppm) နှင့် စားသုံးသူ အိမ်ထောင်စုအဆင့်တွင် ၁၅ ပီပီအမ် (15 ppm) အသီးသီး ပါဝင်ရမည်ဖြစ်သည်။ အိုင်အိုင်ဒင်းဆား လက်လီရောင်းချ သူများသည် စားသုံးသူများနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ရသူများဖြစ်သည်။ မိမိတို့ ရောင်းချနေသော အိုင်အိုင်ဒင်းဆား အရည်အသွေးကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် စမ်းသပ် စစ်ဆေးခြင်းနှင့် စားသုံးသူများအားအိုင်အိုင်ဒင်းဆား စားသုံးခြင်းကြောင့် ရရှိနိုင်သည့်ကျန်းမာရေးသုခကို ပညာပေးခြင်းများ ဆောင်ရွက်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ စားသုံးသူများကလည်း အရည်အသွေးပြည့်မီသော အိုင်အိုင်ဒင်း ဆားကို ဝယ်ယူစားသုံးကြမှသာ အိုင်အိုင်ဒင်းချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော ရောဂါများမှ ကင်းဝေး နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အခန်း(၆) အဆီစားသုံးမှု

အစားအစာများအတွက် ချက်ပြုတ်စားသောက်ရာတွင် မြေပဲဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ နေကြာစေ့ဆီနှင့် စားအုန်းဆီတို့ကို အများဆုံးစားသုံးကြပါသည်။ အဆီစားသုံးမှုများပါက မည်သည့်ဆီမျိုးအစား ပင်ဖြစ်စေ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာပါမည်။ အဆီများသည် ဆဲလ်အမြှေးပါးများ၊ တစ်သျှူးများ၊ ဟော်မုန်းများ တည်ဆောက်မှုတွင် ပါဝင်ပြီး အဆီ



တွင်ပျော်ဝင်သည့် ဗီတာမင်များကိုလည်း ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ စုပ်ယူရာတွင် အဆီသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်နေပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ အဆီများကို ဘေးဥပါဒ်မဖြစ်စေဘဲ အာဟာရဖြစ်စေရန် ရွေးချယ်ချင့်ချိန် စားသုံး သင့်ပါသည်။

(က) စားသုံးဆီ နှင့် ကိုလက်စထရောလ်
စားသုံးဆီတွင် -

- ပြည့်ဝအဆီ (Saturated fat)
- မပြည့်ဝအဆီ (Unsaturated fat) ဟူ၍ ရှိပါသည်။

(၁) ပြည့်ဝဆီ (Saturated fat)

ပြည့်ဝဆီ(Saturated fat) များသည် သွေးထဲရှိ ကိုလက်စထရောလ် ပမာဏကို ပိုများစေပါသည်။ ယင်းတို့မှာ ပြည့်ဝဆီ (Saturated fat) အများစုမှာ တိရိစ္ဆာန် အဆီများ ဖြစ်သည်။ ပြည့်ဝဆီကို အမဲဆီ၊ ဝက်ဆီ၊ ထောပတ်၊ မလိုင် မထုတ်ရသေး သော နွားနို့၊ ဒိန်ခဲ၊ ရေခဲမုန့်၊ ကြက်၊ ငှက်တို့၏ အရေခွံများနှင့် ကြက်ဥအနှစ်များ စသည်တို့တွင် တွေ့ရှိသည့်အပြင် အုန်းနို့၊ အုန်းဆီ နှင့် စားအုန်းဆီ

တို့တွင်လည်း များစွာပါဝင်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ ပြည့်ဝဆီ (Saturated fat) များသည် သိပ်သည်းဆ နည်းသောအဆီ LDL ကို သွေးထဲတွင် များစေပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် ဆိုးကျိုး များ ဖြစ်စေပါသည်။ ပြည့်ဝဆီ အစားများသော သူများတွင် နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာ၊ ဆီးချိုရောဂါ နှင့် အခြားသွေးကြောရောဂါများ ပိုမိုဖြစ်ပွား ကြောင်း သုတေသနများမှ တွေ့ရှိထားပါသည်။ ပြည့်ဝဆီ (Saturated fat) များသည့် အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းမှ အထူးသတိပြု၍ ရှောင်ကျဉ် သင့်ပါသည်။

(၂) မပြည့်ဝဆီ (Unsaturated fat)

မပြည့်ဝဆီ (Unsaturated fat) တွင်

- ✚ ပိုလီ မပြည့်ဝဆီ (Polyunsaturated fat) နှင့်

- ✚ မိုနို မပြည့်ဝဆီ (Monounsaturated fat) ဟူ၍

(၂)မျိုး ထပ်မံ ၍ ရှိပါသည်။

မပြည့်ဝဆီ နှစ်မျိုးစလုံးသည် ကောင်းသောအဆီများ ဖြစ်ပါသည်။

ပိုလီမပြည့်ဝအဆီ(Polyunsaturated fat) သည် နေကြာဇေ၊ ပြောင်း ဖူးဆီနှင့် ပဲပုတ်ဆီ တို့တွင် အများဆုံးပါဝင်ပြီး၊ မိုနို မပြည့်ဝအဆီ (Monounsaturated fat)သည် မြေပဲဆီ နှင့် သံလွင်ဆီ တို့တွင် အများဆုံး ပါဝင်ပါသည်။ ယင်းတို့ကို စားသုံးခြင်းဖြင့် သွေးထဲ တွင် မကောင်းသော ကိုလက်စထရောလ် LDL ကို ကျစေပြီး မိုနို မပြည့်ဝအဆီ (Monounsaturated fat) သည် သွေးထဲတွင် ကောင်း သော ကိုလက်စထရောလ် HDL ကိုများလာစေပါသည်။ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်မှ ရသော အဆီများသည် ကိုလက်စထရောလ် လုံးဝပါ ဝင်ခြင်း မရှိဘဲ၊ တိရိစ္ဆာန်အဆီများ တွင်သာ ကိုလက်စထရောလ် ပါဝင်ပါသည်။ ဥပမာ အားဖြင့် ဝက်ဆီတွင် ကိုလက်စထရောလ် ၃၀၀၀

ppm မှ ၄၀၀၀ ppm အထိ ပါဝင်၍ ဟင်းရွက်ဆီများ တွင် ကိုလက်စထရောလ်လုံးဝမပါဝင်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ အထူးသတိ ပြုရန်မှာ ဖော်ပြပါ ကောင်းသောဆီများ(မပြည့်ဝဆီ) သည် ပြင်းထန် သောနေရောင်ခြည်နှင့် ထိတွေ့ခြင်း၊ လေသလပ်ခြင်း၊ ပြင်းထန် သောအပူဓာတ်တို့နှင့် ကြာရှည်စွာထိတွေ့သောကြောင့်၊ မကောင်း သောအဆီအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားနိုင်သဖြင့်၊ ကောင်းသောအဆီ များ(မပြည့်ဝဆီ) ကို မှန်ကန်သောနည်းစနစ်ဖြင့် ထုပ်ပိုး သိမ်းဆည်း ထားရန်လိုအပ်ပါသည်။

(၃) ပြောင်းလဲဆီ (Trans fat)

ပြောင်းလဲဆီ(Trans fat)သည် အဆီအမျိုးမျိုးထဲတွင် အဆိုး ဝါးဆုံး၊ အန္တရာယ်အများဆုံးနှင့် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မှု အရှိဆုံး အဆီ ဖြစ်ပါသည်။ ပြောင်းလဲဆီ(Trans fat)သည် ဟင်းရွက်ဆီနှင့် အခြားဆီ များအား အခဲဖြစ်စေခြင်း၊ ထပ်တလဲလဲ အပူပေးခြင်း ကြောင့် ဟိုင်ဒရိုဂျင်နေရှင်း(Hydrogenation) ဓာတ်ပြောင်းလဲမှု ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာပြီး “Trans fat” ဟု ခေါ်သောအဆီ(ပြောင်းလဲဆီ) အဖြစ် ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

ပြောင်းလဲဆီ (Trans fat) ကိုခဲအောင်ပြုလုပ်ထားသောဆီများ (ဥပမာ-မာဂျရင်း)၊ မကြာခဏ အပူပေးကြော် လှော် ပြီးသား ဆီများ၊ အပူပြင်းစွာပေးထားသော ဆီများ ထဲတွင် နှစ်၍ ကြော်ထား သော အကြော်အမျိုးမျိုး(ဥပမာ-အာလူးချောင်းကြော်၊ ငါးမုန့်ကြော်၊ ကြက် ကြော် စသည်များ)တို့တွင် အများဆုံးပါဝင်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ အကြော်ခံဆီ နှင့် ပြန်ကြော်ထားသော ဆီတို့တွင် ပြောင်းလဲဆီ (Trans fat) များစွာပါရှိနေသောကြောင့် စားသုံးရန်လုံးဝ မသင့်ပါ။ ပြောင်းလဲ ဆီ(Trans fat) ကိုစားသုံးခြင်းဖြင့် သွေးထဲတွင် LDL နှင့် ထရိုင်း

ဂလစ်စရိုက် (Triglyceride) ကိုများစေပြီး ကောင်းသောအဆီ HDL ကို ကျဆင်းစေသဖြင့်နှလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်ရောဂါ၊ ဆီးချိုနှင့် အခြားသော ရောဂါများကို ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် စားသုံးသူများသည် ပြောင်းလဲဆီ(Trans fat) ကို လုံးဝစားသုံးရန်မသင့်ကြောင်း နိုင်ငံတကာသုတေသနများက အတည်ပြု တွေ့ရှိထား ပြီးဖြစ်ပါသည်။

တာရှည်ခံအောင် ပြုပြင်ထားသောအစာများ နှင့် အသင့်စားအစာများ တာရှည်ခံအောင်ပြုပြင်ထားသောအစာများ နှင့် အသင့်စား အစာများ ကို သတိပြု၍ စားရန် ဖြစ်ပါသည်။

အထူးသတိပြု - ရှောင်ရန်မှာ ပြောင်းလဲဆီ (သိုမဟုတ်) ပြန်ကြော်ဆီ (Trans fat) များ ပါဝင်သော ----

- အဆီအနည်းငယ်သုံး၍ မီးဖုတ်ထားသော(Bakery) အစာများဖြစ်သည့် (ကိတ်မုန့်၊ ကွတ်ကီ စသည်များ)၊ ဆီများ များနှင့် ထပ်တလဲလဲ ပြန်ကြော် ထားသော အကြော် အမျိုးမျိုး၊
- အပူရှိန် ပြင်းပြင်းနှင့် အချိန်ကြာကြာ ကြော်ထား သည့် အစာများ(Deep fried) (ဥပမာ- ကြက်ကြော်)၊ အသင့်စားသုံးရန် ပြင်ဆင်ထားသော အစာများ (ဥပမာ- အာလူးကြော်၊ ဆီကြော် မုန့် များ၊ စည်သွတ် ဗူးများ) ကို ရှောင်ရှားရပါမည်။
- ကောင်းသောအဆီများဖြစ်သော်လည်း ထပ်တလဲလဲ၊ အကြိမ်ကြိမ် ကြော်ထားပြီးသော ပြောင်းလဲဆီ (သိုမဟုတ်) ပြန်ကြော်ဆီ(Trans fat)များ နှင့် ၎င်းဆီဖြင့် ကြော်ထား သော အကြော်မျိုးစုံ ကို စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ် သင့်ပါသည်။

- စားသောက်ဆိုင်များ နှင့် အစားအစာထုတ်လုပ်သောလုပ်ငန်းများအား ကြော်ထားပြီးသောဆီ / ပြန်ကြော်ဆီ(Trans fat) များကို အသုံးမပြုရန် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး၍ တားမြစ်ရန်၊ လိုအပ်နေပါသည်။
- အသက်အရွယ်မရွေး(အထူးသဖြင့် ကလေးများအပါအဝင်) အသင့်ပြင်ဆင်ရောင်းချသော အစားအစာများဖြစ်သည့် ဝက်အူချောင်း၊ ကြက်အူချောင်း၊ အသားညှပ်ပေါင်မုန့်၊ Hamburger ၊ အစာသွပ်ပေါင်မုန့်၊ ဆာလာမီ စသော အစား အစာ များကို ရှောင်ကြဉ် သင့်ပါသည်။

မကောင်းသောအဆီကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်သောရောဂါများ

ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိ အဆီများထဲတွင် မကောင်းသောအဆီများကြောင့် ရင်သားကင်ဆာ၊ အူမကြီးကင်ဆာ၊ ဆီးကြိတ်ကင်ဆာ၊ သားအိမ်ကင်ဆာ နှင့် Non-Hodgkin's lymphoma (ပန်ရည်ကြိတ်ကင်ဆာ) စသည့်ရောဂါများ သည် အဆီစားသုံးမှုနှင့် ဆက်သွယ်နေကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

အဝလွန်နေသူများအတွက် မကောင်းသောအဆီများကို ရှောင်ရှားပြီး ကောင်းသောအဆီကို မိမိ၏ တနေ့ အသုံးပြုသည့် ကယ်လိုရီကိုတွက်ချက်၍ ၎င်းကယ်လိုရီထက် မကျော်လွန်စေဘဲ စားသောက်သင့်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန် ပြုလုပ်ခြင်းသည် လည်း အဝလွန်ခြင်းကို ဟန့်တားစေပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် မပြည့်ဝဆီ (Unsaturated fat) များ ဥပမာ- ပဲဆီ၊ နှမ်းဆီ များကို ဟင်းချက်ရာတွင် အသုံးပြုသင့်သည်။ မကြာခဏ ပြန်ကြော်မည့် အစားအစာများ၊ အပူရှိန်ပြင်းပြင်းနှင့် အချိန်ကြာကြာကြော်မည့် အစာများ ကြော်လှော်

ရာတွင်လည်းကောင်း၊ စားသောက်ဆိုင်များတွင် လည်းကောင်း၊
အသုံးပြုမည့်ဆီသည် ပြောင်းလဲဆီ (Trans fat) အဖြစ် ပြောင်းလဲခြင်း
နည်းပါးမည့် စားအုန်းဆီကို သုံးသင့်ပါ သည်။



(ခ) ကိုလက်စထရောလ် (Cholesterol)

ကိုလက်စထရောလ် (Cholesterol) အနည်းအများ သည် လူတို့ စာသုံးလိုက်သော အစားအစာများ တွင် ရှိသော စားသုံးဆီ အပေါ် မူတည်လျက်ရှိသည်။

ကိုလက်စထရောလ် (Cholesterol) ၏ အနှစ်များသည် သွေးကြောများ အတွင်းနံရံတွင် တွယ်ကပ်ပြီး၊ သွေးကြောများ အတွင်း ချေဖျက်ရန်ခက်ခဲသော အစိုင်အခဲ (Plaque) များဖြစ် ပေါ်စေသဖြင့် သွေးကြောများကို ကျဉ်မြောင်းစေပြီး၊ သွေးသွားလာမှု ကို နှေးကွေးစေကာ၊ သွေးကြောများကို ပိတ်စေပါသည်။ ယင်းသို့ဖြစ်ခြင်းကို သွေးကြောမာခြင်း (Artherosclerosis) ဟုခေါ်ပါသည်။ ယင်းဖြစ်စဉ်သည် နှလုံးကြွက်သားများအား အာဟာရပေးနေသော သွေးကြောများဖြစ်သည့် ကိုရိုနရီ သွေးလွှတ်ကြော (Coronary arteries) များတွင် အထူးသဖြင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်ပြီး ယင်းတို့ကြောင့် သွေးကြောငယ်များတွင် နှလုံး အတွက် သယ်ဆောင်လာသော အောက်ဆီဂျင်နှင့် အာဟာရများ တဖြည်းဖြည်းလျော့နည်း ပြတ်တောက်လာသောအခါ နှလုံးကြွက်သားများ နာကျင်မှု ကိုဖြစ်စေပြီး နှလုံးအောင့်ခြင်း (angina) ကို ခံစားရပါသည်။ ထို့ပြင် အဆီခဲ (plaque) များ သွေးကြောနံရံမှ ပြုတ်ထွက်ပြီး အခြားဦးကျောက်သွေးကြော များ တွင် သွားရောက်ပိတ်ဆို့ခြင်းကြောင့် လေဖြတ်ခြင်းစသော ဆိုးကျိုးများလည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ကိုလက်စထရောလ်(Cholesterol)တွင် သိပ်သည်းဆနည်းသော လိုင်ပိုပရိုတိန်း(Low density lipoproteins-LDL) နှင့် သိပ်သည်းဆများသော လိုင်ပိုပရိုတိန်း (High density lipoproteins - HDL) ကို လက်စထရောလ် ဟူ၍(၂)မျိုး ပါဝင်ပါ သည်။

(၁) သိပ်သည်းဆနည်းသော လိုင်ပိုပရိုတိန်း (Low density lipoproteins -LDL)

လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် သိပ်သည်းဆနည်းသော လိုင်ပိုပရိုတိန်း (LDL) သည် အသည်းမှ ကိုလက်စထရော့များ (Cholesterol) ကို ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြားနေရာများသို့ သယ်ဆောင်ပေးသော ကြောင့် လည်းကောင်း၊ သိပ်သည်းဆနည်းသော လိုင်ပိုပရိုတိန်း LDL များ သွေးထဲတွင် များနေပါက နှလုံးသွေးကြောများတွင် စုပြီး သွေးကြော မာခြင်း၊ သွေးကြောပိတ်ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် မကောင်းသောအဆီ (Bad cholesterol) ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။

(၂) သိပ်သည်းဆများသော လိုင်ပိုပရိုတိန်း (High density lipoproteins-HDL)

လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် သိပ်သည်းဆများသော လိုင်ပိုပရိုတိန်း (HDL) မှာ သွေးထဲမှ ကိုလက်စထရော့များကို အသည်းသို့ ပြန်လည်သယ်ဆောင်ပေးပြီး အသည်းမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ စွန့်ထုတ်နိုင်သောကြောင့် သွေးထဲမှ ကိုလက်စထရော့များကို လျော့နည်းစေသဖြင့် ယင်းကို ကောင်းသောအဆီ (Good cholesterol) ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ LDL များပြီး HDL နည်းလျှင် သွေးကြောမာတတ်ပြီး သွေးကြောပိတ်ခြင်းနှင့် နှလုံးရောဂါ (heart attack) များ ပိုမိုဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါသည်။ သွေးထဲရှိ ကိုလက်စထရော့ ပမာဏသည် အစားသောက်ထဲတွင် ကောင်းသောအဆီနှင့် မကောင်းသောအဆီများ ပါရှိမှုပေါ်တွင် မူတည်နေပေသည်။ အသက် (၂၀) နှစ် အထက် လူတစ်ယောက်တွင် သွေးထဲရှိ စုစုပေါင်း ကိုလက်စထရော့ ပမာဏ မှာ ၂၀၀ mg/dl ထက်နည်းရမည် ဖြစ်ပြီး၊ HDL မှာ ၄၀ mg/dl ထက်များပြီး LDL မှာ ၁၀၀ mg/dl ခန့်လောက်သာ ရှိသင့်သည်ဟု သတ်မှတ်ထားပါသည်။

(ဂ) မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောဖက်တီးအက်စစ် (Essential fatty acid)

အချို့သော အဆီများသည် ကောင်းသောအဆီအဖြစ်နှင့် သွေးထဲတွင်ရှိနေပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။ ယင်းတို့သည် လူတို့ အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ဖက်တီးအက်စစ် (Essential fatty acid) ကိုပေးပြီး လူတို့၏ ဆဲလ်များ၊ တစ်သျှူးများ၊ ကလီစာများ၏ လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ပေးသဖြင့်၊ ယင်းအဆီမရှိပါက ကျန်းမာရေးကိုပင် ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောဖက်တီးအက်စစ်(Essential fatty acid) ကို ခန္ဓာကိုယ်မှ မတည်ဆောက်နိုင်ပါ။ ယင်းကဲ့သို့ ကောင်းသော အဆီသည် လူတို့လိုအပ်သော စွမ်းအင်ကိုထုတ်ပေးခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုကို ခံနိုင်ခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်နိုင်ခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်နှင့်စွမ်းရည် တိုးတက်ခြင်း၊ မျက်စိအမြင် အားကောင်းခြင်း၊ အရေပြား၊ ဆံပင်၊ လက်သည်း၊ ခြေသည်းတို့ကို စိုပြေ ချောမွေ့စေခြင်း၊ ကင်ဆာ နှင့် ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုနည်းစေခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု ကျဆင်းစေခြင်း၊ အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းများ ရောင်ရမ်းမှုကို ကျစေခြင်း၊ အနာကျက်စေခြင်း၊ အရိုးပါးခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်း၊ အိပ်ပျော်ခြင်း၊ အသည်းနှင့်ကျောက်ကပ်၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ပိုမိုကောင်းမွန်စေခြင်း တို့ကို ဖြစ်စေပါသည်။

(ဃ) ငါးအဆီနှင့် ကျန်းမာရေး

ငါးအဆီတွင် EFA တစ်မျိုးဖြစ်သော Alpha-linolenic acid (Omega-3) ပါဝင်ပြီး နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားမှု လျော့နည်းစေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ ငါး အဆီသည် သွေးတွင်းရှိ ဆဲလ်များ သွေးကြောများအတွင်း တွယ်ကပ်မှု မရှိစေရန်နှင့် သွေးခဲများမဖြစ်ပေါ်စေရန် ဟန့်တားပေးသဖြင့် နှလုံး ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း

တွေ့ရှိရပါ သည်။ သို့ဖြစ်၍ ငါးနှင့်ငါးအဆီတို့ကို စားသုံးခြင်းဖြင့် နှလုံးရောဂါ ကြောင့် ရုတ်တရက် သေဆုံးမှု ကိုကာကွယ်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

ငါးများ(သို့မဟုတ်) ပင်လယ်စာများကို တပတ်လျှင် အနည်းဆုံး(၂)ကြိမ် စားသုံးသင့်ကြောင်း၊ ငါးကို တပတ်လျှင် နှစ်ဆယ် ကျပ်သား ထက် ပိုစားသော ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များတွင် ကလေး ဦးနှောက် ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေသည်ဟု ဆိုကြသည်။ စားသုံးသင့်သောငါးများမှာ ငါးသလောက်၊ ငါးသေတ္တာငါး၊ ငါးကွန်းရှုပ် တို့ကဲ့သို့သော ငါးများဖြစ်ပါသည်။

(င) ကျန်းမာရေးအတွက် အိုမီဂါ- ၃ (Omega 3)

မြန်မာနိုင်ငံအတွက်မူ သန့်စင်သော မြေပဲဆီ စစ်စစ် အသုံးပြုရန် သင့်လျော်ပေသည်။ အချို့သော ဆီများတွင် အိုမီဂါ- ၃ (Omega 3) ပါဝင်ပြီး၊ ကိုလက်စထရောလ်ကို အစာအိမ်မှ စုပ်ယူခြင်းအား ကာကွယ်သည်။ ကောင်းသောဆီကို ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစိမ်းများ မှ လည်ကောင်း၊ အခွံမာသီးနှင့် အစေ့များမှ လည်ကောင်းရရှိပြီး၊ ငါးများမှလည်း အိုမီဂါ- ၃ (Omega 3) ပါဝင်ပြီး၊ ကိုလက်စထရောလ်ကို အစာအိမ်မှ စုပ်ယူခြင်းအား က အိုမီဂါ- ၃ (Omega 3) ပါဝင်သော ကောင်းသောဆီ ရရှိနိုင်ပါသဖြင့် ငါးကိုနေ့စဉ် စားသုံးနိုင်ပါက အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

မပြည့်ဝဆီများဖြစ်သော မြေပဲဆီ၊ ပဲဆီ၊ ဖွဲနုဆီ၊ ပဲပုတ်ဆီ၊ နေကြာဆီ၊ ပြောင်းဖူးဆီ၊ ဝါစေ့ဆီ၊ သံလွင်ဆီ များကို စားသုံး သင့်ပါသည်။

(စ) စားသုံးဆီများ တွင်ပါဝင်သော အဆီအမျိုးအစားများ

ဆီ	ပြည့်ဝဆီ	မပြည့်ဝဆီ Mono-unsaturated	မပြည့်ဝဆီ Poly-unsaturated	ပြောင်းလဲဆီ Trans fat	ကိုလက်စထရောလ်
နှမ်းဆီ	၁၄	၄၄	၄၂	၀	၀
ဆူးပန်းဆီ	၉	၁၂	၇၄	၀	၀
နေကြာဆီ	၁၀	၂၀	၆၆	၀	၀
ပြောင်းဆီ	၁၃	၂၄	၆၀	၀	၀
သံလွင်ဆီ	၁၃	၇၂	၈	၀	၀
ပဲပုတ်ဆီ	၁၆	၄၄	၃၇	၀	၀
မြေပဲဆီ	၁၇	၄၉	၃၂	၀	၀
စားအုန်းဆီ	၅၀	၃၇	၁၀	၀	၀
အုန်းဆီ	၈၇	၆	၂	၀	၀
အဆီခဲ (Shortening)	၂၂	၂၉	၂၉	၁၈	
ဝက်ဆီ	၃၉	၄၄	၁၁	၁	၃၅၀၀ ppm
ထောပတ်	၆၀	၂၆	၅	၅	

မှတ်ချက်။ ။ အထက်ဖော်ပြပါ ဟင်းရွက်ဆီများတွင် (Trans fat) ပါဝင်ခြင်း မရှိပါ။ လူတို့ပြုလုပ်မှုကြောင့်သာ (Trans fat) အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း(၇)

ကျန်းမာသော ကိုယ်အလေးချိန်

၁။ ကျန်းမာသော ကိုယ်အလေးချိန် ဘယ်လိုသိနိုင်ပါသနည်း။

ကျန်းမာသော ကိုယ်အလေးချိန်ကို ခန္ဓာကိုယ်ထုထည် စံနှုန်းဟု
ခေါ်သော Body Mass Index (BMI) နှင့် တိုင်းပါသည်။ ဘီအမ်အိုင်
(BMI) ကို ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်(ကီလိုဂရမ်-Kilogram)နှင့် ခန္ဓာ
ကိုယ် အရပ်အမောင်း(မီတာ-Meter)တို့ဖြင့် ထွက်ချက် နိုင်ပါ သည်။

- BMI ၁၈.၅ အောက် = ကိုယ်အလေးချိန်လျော့နည်း (Under weight)
- BMI ၁၈.၅ မှ ၂၄.၉ ထိ = ကျန်းမာသော ကိုယ်အလေးချိန် (Healthy weight)
- BMI ၂၅.၀ မှ ၂၉.၉ ထိ = ဝခြင်း (Overweight)
- BMI ၃၀.၀ နှင့် အထက် = အဝလွန်ရောဂါဖြစ်ခြင်း (Obesity)

BMI တွက်ရန် (တွက်နည်းပုံစံ ကိုဇယား ဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။)

BMI	၁၉	၂၀	၂၁	၂၂	၂၃	၂၄	၂၅	၂၆	၂၇	၂၈	၂၉	၃၀	၃၁	၃၂	၃၃	၃၄	၃၅
Height	ကျန်းမာသော ကိုယ်အလေးချိန်						ဝခြင်း					အလွန်ရောဂါဖြစ်ခြင်း					
၄' ၁၀"	၉၁	၉၆	၁၀၀	၁၀၅	၁၁၀	၁၁၅	၁၁၉	၁၂၄	၁၂၉	၁၃၄	၁၃၈	၁၄၃	၁၄၈	၁၅၃	၁၅၈	၁၆၂	၁၆၇
၄' ၁၁"	၉၄	၉၉	၁၀၄	၁၀၉	၁၁၄	၁၁၉	၁၂၄	၁၂၈	၁၃၃	၁၃၈	၁၄၃	၁၄၈	၁၅၃	၁၅၈	၁၆၃	၁၆၈	၁၇၃
၅'	၉၇	၁၀၂	၁၀၇	၁၁၂	၁၁၈	၁၂၃	၁၂၈	၁၃၃	၁၃၈	၁၄၃	၁၄၈	၁၅၃	၁၅၈	၁၆၃	၁၅၈	၁၇၄	၁၇၉
၅' ၁"	၁၀၀	၁၀၆	၁၁၁	၁၁၆	၁၂၂	၁၂၇	၁၃၂	၁၃၇	၁၄၃	၁၄၈	၁၅၃	၁၅၈	၁၆၄	၁၆၉	၁၇၄	၁၈၀	၁၈၅
၅' ၂"	၁၀၄	၁၀၉	၁၁၅	၁၂၀	၁၂၆	၁၃၁	၁၃၆	၁၄၂	၁၄၇	၁၅၃	၁၅၈	၁၆၄	၁၆၉	၁၇၅	၁၈၀	၁၈၆	၁၉၁
၅' ၃"	၁၀၇	၁၁၃	၁၁၈	၁၂၄	၁၃၀	၁၃၅	၁၄၁	၁၄၆	၁၅၂	၁၅၈	၁၆၃	၁၆၉	၁၇၅	၁၈၀	၁၈၆	၁၉၁	၁၉၇
၅' ၄"	၁၁၀	၁၁၆	၁၂၂	၁၂၈	၁၃၄	၁၄၀	၁၄၅	၁၅၁	၁၅၇	၁၆၃	၁၆၉	၁၇၄	၁၈၀	၁၈၆	၁၉၂	၁၉၇	၂၀၄
၅' ၅"	၁၁၄	၁၂၀	၁၂၆	၁၃၂	၁၃၈	၁၄၄	၁၅၀	၁၅၆	၁၆၂	၁၆၈	၁၇၄	၁၈၀	၁၈၆	၁၉၂	၁၉၈	၂၀၄	၂၁၀
၅' ၆"	၁၁၈	၁၂၄	၁၃၀	၁၃၆	၁၄၂	၁၄၈	၁၅၅	၁၆၁	၁၆၇	၁၇၃	၁၇၉	၁၈၆	၁၉၂	၁၉၈	၂၀၄	၂၁၀	၂၁၆
၅' ၇"	၁၂၁	၁၂၇	၁၃၄	၁၄၀	၁၄၆	၁၅၃	၁၅၉	၁၆၆	၁၇၂	၁၇၈	၁၈၅	၁၉၁	၁၉၈	၂၀၄	၂၁၁	၂၁၇	၂၂၃
၅' ၈"	၁၂၅	၁၃၁	၁၃၈	၁၄၄	၁၅၁	၁၅၈	၁၆၄	၁၇၁	၁၇၇	၁၈၄	၁၉၀	၁၉၇	၂၀၃	၂၁၀	၂၁၆	၂၂၃	၂၃၀
၅' ၉"	၁၂၈	၁၃၅	၁၄၂	၁၄၉	၁၅၅	၁၆၂	၁၆၉	၁၇၆	၁၈၂	၁၈၉	၁၉၆	၂၀၃	၂၀၉	၂၁၆	၂၂၃	၂၃၀	၂၃၆
၅' ၁၀"	၁၃၂	၁၃၉	၁၄၆	၁၅၃	၁၆၀	၁၆၇	၁၇၄	၁၈၁	၁၈၈	၁၉၅	၂၀၂	၂၀၉	၂၁၆	၂၂၂	၂၂၉	၂၃၆	၂၄၃
၅' ၁၁"	၁၃၆	၁၄၃	၁၅၀	၁၅၇	၁၆၅	၁၇၂	၁၇၉	၁၈၆	၁၉၃	၂၀၀	၂၀၈	၂၁၅	၂၂၂	၂၂၉	၂၃၆	၂၄၃	၂၅၀
၆'	၁၄၀	၁၄၇	၁၅၄	၁၆၂	၁၆၉	၁၇၇	၁၈၄	၁၉၁	၁၉၉	၂၀၆	၂၁၃	၂၂၁	၂၂၈	၂၃၅	၂၄၂	၂၅၀	၂၅၈
၆' ၁"	၁၄၄	၁၅၁	၁၅၉	၁၆၆	၁၇၄	၁၈၂	၁၈၉	၁၉၇	၂၀၄	၂၁၂	၂၁၉	၂၂၇	၂၃၅	၂၄၂	၂၅၀	၂၅၇	၂၆၅
၆' ၂"	၁၄၈	၁၅၅	၁၆၃	၁၇၁	၁၇၉	၁၈၆	၁၉၄	၂၀၂	၂၁၀	၂၁၈	၂၂၅	၂၃၃	၂၄၁	၂၄၉	၂၅၆	၂၆၄	၂၇၂
၆' ၃"	၁၅၂	၁၆၀	၁၆၈	၁၇၆	၁၈၄	၁၉၂	၂၀၀	၂၀၈	၂၁၆	၂၂၄	၂၃၂	၂၄၀	၂၄၈	၂၅၆	၂၆၄	၂၇၂	၂၈၀

၂။ အဝလွန်ရောဂါ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများ။

- အဝလွန်ခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် သွေးချို၊ ဆီးချို ဖြစ်တတ် ပါသည်။
- သွေးတိုးရောဂါလည်း ပို၍ဖြစ်လွယ်ပါသည်။
- လေဖြတ်နိုင်ရန်လည်း အခွင့်အလမ်း ပိုများပါသည်။
- ကိုယ်ထဲမှာ အဆီဓာတ်လည်း ပိုများသည့်အတွက် နှလုံးသွေး ကြော ကျဉ်းရောဂါ ပိုဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- သည်းခြေအိတ် ကျောက်တည်ခြင်းလည်း ပိုဖြစ်ပါသည်။ အသည်း အဆီဖုံးရောဂါလည်း ရနိုင်ပါသည်။
- ကင်ဆာရောဂါတွေလည်း ပိုဖြစ်နိုင်ပါသည်။ (ဥပမာ - ရင်သား ကင်ဆာ၊ အဆုတ်ကင်ဆာ၊ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ တို့ဖြစ်ပါသည်။
- ဝလွန်းသည့်အတွက် မောတတ်ပါသည်။ အသက်ရှူ မွှန်း ကျပ် မှု ကိုလည်း ခံစားရတတ်ပါသည်။
- ခြေထောက်တွင် သွေးကြောတွေ ထုံးနေတတ်ပါသည်။
- ဝလွန်းသော အမျိုးသမီးတွေမှာ ရာသီသွေးလည်း မမှန်တတ် ပါ။ ကလေးမီးဖွားရလည်း ခက်တတ်ပါသည်။
- ကြွက်သားနဲ့ အဆစ်တွေလည်း နာတတ်ပါသည်။
- စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကိုလည်း ခံနိုင်မှုနည်းပါသည်။

၃။ အဝလွန်ရောဂါဖြစ်နိုင်ချေရှိသူများ။

- လူတိုင်းမှာ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါသည်။
- မိမိကိုယ်ကို မဝနိုင်ဟုဆိုပြီး အနေအထိုင်၊ အစားအသောက် မဆင်ခြင်ပါက တစ်ချိန်ချိန်တွင် ဝလာနိုင်ပါသည်။
- ဖြစ်နိုင်ခြေများသော အုပ်စုများမှာ -
 - လှုပ်ရှားမှုနည်းလွန်းသောသူများ၊
 - ထိုင်၍ အလုပ်လုပ်ရသောသူများ (ရုံး ဝန်ထမ်းများ)
 - အဆီများသော အစားအစာများ စားတတ်သူများ၊
 - မျိုးရိုးတွင်အဝလွန်ရောဂါရှိသူများ
- ဆီနှင့် အထပ်ထပ်ကြော်ထားသော အစားအစာတွေ စားလျှင် ဝ၍နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကိုခံစားရနိုင် ပါသည်။
- နေ့စဉ်စားသုံးနေသော အဆီဓာတ်သည် ၅ ရာခိုင်နှုန်း လောက်သာ ပါသင့်ပါ သည်။ (အမှတ်တကယ် စားနေခြင်းသည် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း မှ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း ထိရှိခြင်း)
- အချို့ဓာတ် လွန်လွန်ကဲကဲစားသောသူများ၊
- အရက်သောက်တတ်သူများ၊
- ဆေးလိပ်စွဲစွဲမြဲမြဲ သောက်နေစဉ် ဖြတ်လိုက်သောအခါတွင် တချို့မှာ ဝလာတတ်ပါသည်။
- လည်ပင်းအကျိတ် သိုင်းရှိုက် ဂလင်းအားနည်းသောသူများ၊
- စိတ်ငြိမ်ဆေး သောက်နေရသူများ၊
- သန္ဓေတားဆေး သုံးနေရသူများ၊

- အချို့သော ဆီးချိုထိန်းဆေး၊ စတီးဂ္လိက်ဆေး နှင့် အတက်ရောဂါကျ ဆေး စားနေရသူများ၊
- မျိုးရိုးထဲမှာ ဝသောသူရှိခြင်း၊
- အိမ်တွင်းမှာပဲ နေရပြီး လှုပ်ရှားမှုနည်းသူများ၊

၄။ အဝမလွန်အောင် ဘယ်လိုထိန်းမလဲ။

- ✓ ပထမဆုံးအဆင့်တွင် ရှိနေသော ကိုယ်အလေးချိန်ထပ်၍ မတက် အောင် ပြုလုပ်ရပါမည်။
- ✓ ဒုတိယအဆင့် အနေဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကျအောင် လုပ်ရပါမည်။
- ✓ ဝသောသူတွေ ကိုယ်အလေးချိန် ချနိုင်ပါက၊ ဝခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော ရောဂါဖြစ်ပွားမှု အခွင့်အလမ်း နည်းပါးသွားပါမည်။
- ✓ ဆီးချို၊ သွေးချိုကြောင့် ဖြစ်တဲ့ နောက်ဆက်တွဲရောဂါ ဖြစ်ပွားနှုန်း ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း ကျဆင်းသွားနိုင်ပါတယ်။
- ✓ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နိုင်ချေ နည်းသွားပါမည်။
- ✓ ပေါ့ပါးသွက်လက်လာပါမည်။
- ✓ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုလည်း ရရှိလာမည် ဖြစ်ပါသည်။

၅။ ကိုယ်အလေးချိန် ဘယ်လိုချမလဲ။

- ✓ အစားအသောက်ကို မျှတအောင် စားသောက်တတ်ဖို့ လိုပါသည်။
- ✓ တစ်နေ့တာ စားတဲ့ အစာထဲတွင် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ် ဖြစ်သော ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ အာလူး ပါဝင်အောင် စားပါ။

ကောက်ညှင်းပါသော အစာအုပ်စုကို ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း လောက် သာ စားပါ။

- ✓ အသား၊ ငါး၊ ပုစွန်၊ ပဲ၊ နို့ကို ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း စားပါ။
- ✓ အမျှင်ပါသော ဟင်းသီးဟင်းရွက် အသီးအနှံ များများစားပါ။ အမျှင်ဓာတ်ပါတဲ့အတွက် အဆာခံပါသည်။ ဓာတ်တိုး ဆန့်ကျင် ပစ္စည်း (Antioxidant) တွေ ပါသည့်အတွက် နှလုံးသွေး ကြောကျဉ်းရောဂါကို ကာကွယ်ပါသည်။ အသားအရေ ကောင်း စေပါသည်။ ကင်ဆာ ကာကွယ်ပါသည်။
- ✓ တစ်နေ့အသီးအနှံ ဟင်းသီးဟင်းရွက်(၅)မျိုးလောက် ပါ အောင် စား နိုင်လျှင်ကောင်းပါသည်။
- ✓ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ နို့ဆီ၊ နွားနို့၊ သကြား၊ ချောကလက်၊ ထန်းလျက်/သကြားနှင့်လုပ်သော မုန့်မျိုးစုံ လျော့စားပါ။ အချို ရည်မျိုးစုံ မသောက်ပါနှင့်။ ဝက်ဆီ၊ အုန်းဆီ၊ ထောပတ်၊ မလိုင်၊ ဆီကြော်မုန့် အမျိုးမျိုးရှောင်ပါ။
- ✓ အစာကို တစ်နေ့သုံးကြိမ်လောက်သာ စည်းစနစ်တကျ စားပါ။
- ✓ ညလယ်စာစားခြင်းကိုရှောင်ပါ။
- ✓ ရေများများသောက်ပါ။
- ✓ သရေစာ နှင့် ဖြည့်စွက်စာများကို မစားပါနှင့်။
- ✓ ထမင်းစားရင် ကြိုသလို မစားဘဲ၊ ကျကျနန ထိုင်ပြီးစားပါ။ ကြာ ကြာ ဝါးစားပါ။ အချိန်ပေးစားပါ။
- ✓ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု ပိုပြီးလုပ်ပါ။ တော်ရုံ တန်ရုံ ခရီးကို လမ်းလျှောက်ပါ။ အပေါ်ထပ်ကို လှေကားမှ လမ်း လျှောက်ပြီး

တက်ပါ။ တီဗီ၊ ဗီဒီယို၊ ကွန်ပျူတာ ရှေ့မှာ အကြာကြီးထိုင်ခြင်း
ကိုရှောင်ပါ။

✓ ကိုယ်ကာယ လေ့ကျင့်ခန်းတွေလည်း လုပ်ပါ။တစ်နေ့လျှင်အ
နည်းဆုံး ၃၀မိနစ်လုပ်ပါ။

✓ လမ်းလျှောက်၊ ရေကူး၊ ခြင်းခတ် စသည့် ကိုယ်နှင့် သင့်တော်
ရာ တစ်ခုခုကို နေ့စဉ် ပြုလုပ်ပါ။

၆။ ပိန်ဆေးတွေ စားသင့်ပါသလား။

တချို့ပိန်ဆေးများမှာ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်သည့်အတွက်
ဈေးကွက်မှ ပြန်ပြီး ရုပ်သိမ်းသွားရသော အခြေအနေများ ရှိခဲ့ပါ
သည်။ ချက်ချင်းပိန်အောင် လုပ်ပါက ဆိုးကျိုးများ ရှိတတ်ပါသည်။
ဆရာဝန် နှင့် မတိုင်ပင်ဘဲ မသောက်သင့်ပါ။

၇။ ခေတ်မီကုထုံးများ

အစာအိမ်ကိုသေးသွားအောင် ခွဲစိတ်ဖြတ်တောက်ခြင်းများ၊
ဝမ်းဗိုက်ပေါ်က အဆီတွေကို စုတ်ထုတ်ခြင်းများလည်း ရှိပါသည်။
ပိန်သွယ်ပြီး လှပနေစေရန် ဆေးများက အထောက်အပံ့ပေး နိုင်သော်
လည်း လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးကိုမူ အစားထိုး
ရနိုင်မည် မဟုတ်ကြောင်း သုတေသီ များက သတိပေး ပြောကြား
ထားပါသည်။

အခန်း(၈)

အသက်အရွယ်၊ အခြေအနေအလိုက် စားသောက်နည်းလမ်းညွှန်

(၁) မွေးစမှ အသက် ၆-လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးပါ
မိခင်နို့ သည် မွေးစ မှ ၆လအထိကလေးငယ်များအတွက် အကောင်းဆုံး အာဟာရဖြစ်ပါသည်။



မိခင်နို့သည်.....

- ကလေးငယ် ကျန်းမာစွာ ကြီးထွားပြီး၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အကောင်းဆုံး အာဟာရဖြစ်ပါသည်။
- မွေးဖွားပြီး ပထမ (၆) လ အတွင်း ကလေးငယ် လိုအပ်သော တစ်ခုတည်းသော အာဟာရဖြစ်ပါသည်။
- ကလေးငယ်အတွက် ကြေလွယ်သော အစာဖြစ်ပြီး၊ ကလေးငယ် ကို အာဟာရများ လျန်မြန်စွာ ပေးနိုင်ပါသည်။

- မိခင်နို့သည် ရေဓာတ်၊ ပရိုတင်း၊ အဆီဓာတ်၊ နို့သကြားဓာတ်၊ ဗီတာမင်များနှင့် သတ္တုဓာတ်များ အလုံအလောက် ပါဝင်ပါသည်။

မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးများ

- မိခင်နို့သည် ကလေးငယ်တွင်ရောဂါများမဖြစ်ပွားစေရန် အတွက် မိခင်က ကလေးကို ပေးနိုင်သည့် ပထမဆုံးနှင့် တန်းဖိုး အရှိဆုံး ကာကွယ်ဆေးဖြစ်ပါသည်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်တွင် ဝမ်းလျှောခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ရောဂါကူးစက်ဝင်ရောက်ခြင်းနှင့် နာတာရှည် ရောဂါများဖြစ်ပွားမည့် အန္တရာယ်ကို လျော့ချနိုင်ပါသည်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် မိခင်နှင့် ကလေးငယ် တို့အကြား တွယ်တာမှု ပိုမိုခိုင်မာစေပါသည်။
- နောက်တစ်ကြိမ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကို နှောင့်နှေးကြန့်ကြာ စေနိုင်ပါသည်။
- မိခင်တွင် မမျိုးဥအိမ် ကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာတို့ ဖြစ်ပွားမည့် အန္တရာယ်ကို လျော့ချပေးနိုင်ပါသည်။

(၆) လအောက်ကလေးအား နို့ဘူးတိုက်လျှင်ဖြစ်စေ၊ မိခင်နို့ အပြင် အခြား အရည်၊ အဖတ်များတိုက်ကျွေးလျှင်ဖြစ်စေ ကလေးငယ် ၏ ကျန်းမာရေး ကို သိသာစွာ ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။



နို့ဘူး၊ အခြားအရည်၊ အဖတ်များတိုက်ကျွေးလျှင်...

- မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးသလောက် အာဟာရဓာတ်များ စုံလင်ပြည့်ဝစွာ မရနိုင်ပါ။
- မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးသကဲ့သို့ ကိုယ်ခံစွမ်းအား မကောင်းသဖြင့် အခြားရောဂါများလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- အစာအမျိုးမျိုးနှင့် ဓာတ်မတည့်သည့်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။
- မိခင်နို့အထွက်နည်းပါးသွားမည်။
- အစားအစာ မသန့်ရှင်းမှုကြောင့် ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှောရောဂါ များ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။
- နို့ဘူးနို့မှုန့်များအတွက်ကုန်ကျစရိတ်များပြားလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးငယ်ကို မွေးစမှ (၆) လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုး တည်း တိုက်ကျွေး
ပါ။ ရေမတိုက်ပါနှင့်။



- ကလေးငယ်ကို မွေးဖွားပြီး ပထမ ၆ လအတွင်း မိခင်နို့တစ်မျိုး တည်းသာ တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။
- မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးခြင်းဆိုသည်မှာ မိခင်နို့မှလွဲ၍ ရေ၊ အခြားအရည်များ သို့မဟုတ် အစားအစာများကို ပထမ ၆ လ အတွင်း မကျွေးရန် ဖြစ်ပါသည်။
- မိခင်နို့မှာ ရေဓာတ်အများအပြားပါဝင်ပါသည်။ ကလေးငယ်မှ နို့စို့လိုသည့် အခါတိုင်း နို့စို့ခွင့် ရရှိပါက ပူပြင်း ခြောက် သွေ့သော ရာသီဥတုများမှာပင် ရေဖြည့်စွက်တိုက်ကျွေးရန် မလိုပါ။
- မိခင်က ကလေးငယ်ကို နို့တိုက်တိုင်း မိခင်နို့ မှတစ်ဆင့် ရေ တိုက်ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

မွေးစကလေးငယ် အတွက် လုပ်ဆောင်ရန်

- မွေးစကလေးငယ်ကို မိခင်နှင့် ထိကပ်ပြီး စောနိုင်သမျှ စောစောနို့တိုက်ရပါမည်။ (မွေးဖွားပြီး ၁နာရီအတွင်း)
- ကလေးငယ်ကို နို့စို့လိုသည့် အခါတိုင်း နေ့ရောညပါ မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးပါ။
- ၆ လ အရွယ် မှစ၍ အာဟာရ ကြွယ်ဝသော ဖြည့်စွက် အစားအစာ များကို စတင်ကျွေးနိုင်ပါသည်။
- မိခင်နို့ကို ကလေးငယ် ၂ နှစ်ကျော်သည့်အထိ ဆက်လက် ဤ တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။

 မိခင်နို့တွင် မွေးစမှ ၆-လသားအရွယ်ထိ ကလေးငယ်များ အတွက် လိုအပ်သောအာဟာရဓာတ်များစုံလင်မျှတစွာ ပါဝင် နေပြီး အစာကြေလွယ်သည်။

 မိခင်နို့သည် ရောဂါပိုးများကို ခုခံ၊ ကာကွယ်၊ တိုက်ခိုက်နိုင် သည့် ဓာတ်များ ပါဝင်သည်။

 မိခင်နို့သည် ဉာဏ်ရည်ပိုကောင်းစေပြီး ဓာတ်မတည့်ခြင်း မဖြစ် စေပါ။

 မိခင်နို့သည် အချိန်မရွေး အလွယ်တကူရပြီး အချိန်ကုန် သက် သာစေ၍ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ နှင့် သံယောဇဉ်ကြီးထွားစေသည်။

 မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်းကို အချိန်ပြည့်တိုက်လျှင် သားဆက်ခြား စေသည်။

-  မိခင်နို့တိုက်ခြင်းသည် သားအိမ်ကိုကျုံ့စေသည်။ မီးဖွားပြီး သွေးသွန်ခြင်းမှကာကွယ် သည်။
-  သားမြတ်ကင်ဆာ၊ သားဥကင်ဆာဖြစ်ခြင်း အန္တရာယ် လျော့နည်းစေသည်။
-  မိခင်နို့သည် မိသားစုကုန်ကျစရိတ် သက်သာစေသည်။
-  မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအကျိုးကျေးဇူးသည်နိုင်ငံတော် အနာဂတ် အတွက်စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကြံ့ ခိုင်သော ကလေးများရရှိနိုင်သည်။

Exclusive Breastfeeding
(မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကိုသာတိုက်ကျွေးပါ)

မိခင်နို့မှလွဲ၍ အခြားမည်သည့်အစာ/အရည်မျှလုံးဝ မတိုက်ကျွေးပါနှင့်။ တိုက်ကျွေးပါက ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှော ရောဂါနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွင် ကူးစက်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားစေသည်။ အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့ပြီး သေဆုံးနိုင်ခြေ ပိုများသည်။

(ရွှင်းချက် - ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ ညွှန်ကြားသော သတ္တုဓါတ်၊ ဆေးဝါး များ ကို တိုက်နိုင်သည်။)

မီးဖွားပြီး ၁-နာရီအတွင်း စောနိုင်သမျှစောစွာ မိခင်နို့ကို စတင် တိုက်ကျွေးပါ။

မီးဖွားပြီး ပထမ ၁-ရက်၊ ၂-ရက်တွင် ထွက်သည့် နို့ရည်ကြည် (နို့ဦးရည်) ကို တိုက်ဖြစ်အောင်တိုက်ပါ။ အာဟာရဓာတ်များ ကြွယ်ဝသည့်အပြင် ရောဂါခုခံစွမ်းအားကိုလည်း ကောင်းစေသည်။

ကလေးဆာတိုင်း အသက် ၆-လ အထိ မိခင်နို့မှတစ်ပါး မည်သည့် အရည်၊ အဖတ်မျှ တိုက်စရာကျွေးစရာ မလိုပါ။ (ကျွေးလျှင် အစာ မကြေဖြစ်မည်။ ဝမ်းပျက်မည်။ နို့စို့နည်းသွားပြီး အာဟာရ ချို့တဲ့ သွားနိုင်သည်။) အလုပ်လုပ်နေသောမိခင်အတွက် ညှစ်ပြီးမိခင်နို့အား သိမ်းဆည်းပြီး ဇွန်း၊ ခွက်တို့ဖြင့် တိုက်နိုင်သည်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေး

ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှုအခက်အခဲများကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ။

- အနေအထားမှန်ကန်စွာနှင့် ထိကပ်မှုမှန်ကန်စွာ မိခင်နို့တိုက် လျှင်၊ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရာတွင် နာကျင်ခြင်းမဖြစ်ပါ။
- နို့သီးခေါင်းကွဲခဲ့ပါက မိခင်နို့ရည်သာလိမ်းပါ။ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းပေးသော ဆေးမှလွဲ၍ မည်သည့်လိမ်းဆေးမျှ မလိမ်းပါနှင့်။
- နို့တင်းမလာစေရန်မကြာခဏနို့တိုက်ကျွေးပါ။ တစ်ကြိမ်မိခင် နို့တိုက်ရန်ပျက်ကွက်ပါက နို့များပျော့ပျောင်းနေစေရန်နို့ညှစ် ပစ်ပါ။
- ညှစ်ထားသောမိခင်နို့ကို အေးသောနေရာတွင်သိမ်းပါ။ သို့သော် ၆-၈နာရီထက်ပိုပြီး မထားသင့်ပါ။
- မကယ်၍ သားမြတ်များဖူးရောက်နာကျင်လာ၊ ကိုင်ကြည့်လျှင် ပူလာပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်ပြပါ။

- ကလေးပါးစပ်တွင် အနာများ၊မှုက္ခရုနာများရှိ မရှိကြည့်ပါ။
တွေ့လျှင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်ပြပါ။
- ၆-လအောက်ကလေးကို မိခင်နို့နှင့် အခြားမည်သည့်အစာမျှ
ရောနှောမကျွေးပါနှင့်။ ရောနှောကျွေးခြင်းကြောင့် မိခင်နို့ထွက်
ကျဆင်းမည့်ပြင် ကလေးကိုလည်း နေမကောင်းဖြစ်စေသည်။
- ကလေးကိုမိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးရန် အခက်အခဲ
ရှိပါက ကျွမ်းကျင်သောနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးသူနှင့် တိုင်ပင်ပါ။

မမေ့မလျော့မှတ်သားရန်

- ကလေးအသက်၆-လပြည့်အထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်
ကျွေးခြင်းသည် ရာသီသွေးပြန်မပေါ်သေးသမျှကာလပတ်လုံး
နောက်ထပ်ကိုယ်ဝန်မရရှိစေရန် ကာကွယ်သည်။ မွေးပြီးစော
နိုင်သမျှစောစွာ သားဆက်ခြားရန် တက်ကျွမ်းသူနှင့်
တိုင်ပင်ပါ။
- ကလေးအသက်၆-လပြည့်လျှင် မိခင်နို့ဆက်လက်တိုက်ကျွေး
ပြီး ဖြည့်စွက်စာများစတင်ကျွေးပါ။
- ကလေးတွင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ အသက်
ရှူခက်ခဲခြင်း၊ အစာစားရန်ငြင်းဆန်ခြင်းတို့ဖြစ်မဖြစ် စောင့်
ကြည့်ပါ။ တွေ့ရှိပါက ချက်ချင်းကုသမှုခံယူပါ။
- အကယ်၍ မိခင်သည် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးသယ်ဆောင်သူဖြစ်ပြီး
နို့သီးခေါင်းကွဲခဲ့ပါက ကလေးကု ထိုဘက်မှမတိုက်သင့်ပါ။

ကောင်းသောသားမြတ်မှ နို့ကိုသာတိုက်ပါ။ နို့သီးခေါင်းကွဲသော
ဘက်မနို့ကို ညှစ်ပြီးသွန်ပစ်ပါ။

- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိသောမိခင်သည် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးစဉ်
အဖန်တလဲလဲ ရောဂါကူးစက်နေပါက မိခင်မှ ကလေးသို့
ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေများသည်။ လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ကွန်ဒုံး
အမြဲသုံးသင့်သည်။ မှန်ကန်စွာလည်းသုံးသင့်သည်။
- မိမိကလေးကို ကာကွယ်ရန် မိမိတွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီကူးစက်မှုရှိ
မရှိ စစ်ဆေးပါ။

သင်ဘာတွေသိဖို့လိုသလဲ။

- မွေးပြီးအသက်၆-လ ပြည့်သည်ထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းဖြင့်
ကလေးအတွက် လိုအပ်သောရေနှင့် အစာအာဟာရများ အလုံ
အလောက်ပေးစွမ်းနိုင်သည်။
- မွေးပြီးစထွက်သော အဝါရောက်နို့ဦးရည်ကို ကလေးသောက်စို့
နိုင်ရန် အသေအချာပြုလုပ်ပါ။
- နို့ဦးရည်သည် ကလေးငယ်ကို ရောဂါများမှ ကာကွယ်
ပေးသည်။
- မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုသည်မှာ ကလေးကို
ဆရာဝန် ဆရာမညွှန်ကြားသည့်ဆေးများမှအပ မည်သည့်
ရေ၊ အရည်၊ အစာများ၊ မတိုက်ကျွေးဘဲ မိခင်နို့
တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

- ကလေးအသက်၆-လ မပြည့်မီ မိခင်နို့အပြင် အခြားနို့များ၊ အရည်များ၊ ကလေးနို့မှုန့်များ၊ အစာများဖြည့်စွက်ကျွေးခြင်းသည် မိခင်နို့ထွက်ကျဆင်းစေပြီး ကလေးကိုလည်း မကျန်းမမာဖြစ်စေနိုင်သည်။

ထိကပ်မှုမှန်ကန်စွာနှို့စို့နိုင်ရန်ကူညီပါ

- မွေးပြီးတစ်နာရီအတွင်း မိခင်ရင်ဘက်ပေါ်သို့ အသားချင်းထိ ကပ်စေလျက်တင်ပြီး ကလေးကို မိခင်နို့စတင်တိုက်ကျွေးပါ။
- ထိကပ်မှုကောင်းစွာနှို့စို့ခြင်းသည် ကလေးကနို့ကောင်းစွာစို့ခြင်းဖြစ်သည်။
- ထိကပ်မှုကောင်းစွာနှို့စို့ခြင်းဖြင့် နို့ထွက်သန်စေသည်။
- ထိကပ်မှုကောင်းစွာနှို့စို့ခြင်းသည် နို့သီးခေါင်းနာခြင်း၊ ကွဲခြင်းမဖြစ်စေပါ။

ထိကပ်မှုကောင်းစွာနှို့စို့နိုင်ရန်

- သင့်နို့သီးခေါင်းနှင့်ကလေးနှုတ်ခမ်းများ ထိတွေ့ပါ။
- ကလေးပါးစပ်ကျယ်ကျယ်ပွင့်လာသည့်အထိ စောင့်ပါ။
- နို့သီးခေါင်းကိုအာခေါင်ဆီသို့ချိန်ရွယ်လျက် သားမြတ်အောက်မှ နေ၍ ကလေးကိုသားမြတ်ဆီသို့ လျင်မြန်စွာရွှေ့ယူပါ။
- ကလေးသည်သားမြတ်သားများကို ပါစပ်တွင်းသို့ ဆွဲသွင်းစုပ်ယူရမည်။

ထိကပ်မှုကောင်းစွာနို့စို့နိုင်သော ကလေးတွင် တွေ့ရှိရသော
အဓိကအချက်(၄)ချက်မှာ.....

၁။ ကလေးပါးစပ်ကျယ်ကျယ်ပွင့်သည်။

၂။ ကလေးပါးစပ်အထက်ဘက်တွင် အောက်ဘက်ထက် အမည်းကွင်း
ပိုမိုတွေ့မြင်နိုင်သည်။

၃။ ကလေး၏အောက်နှုတ်ခမ်းများအပြင်ဘက်သို့လန်နေသည်။

၄။ ကလေးမေးစေ့နှင့် သားမြတ်ထိနေသည်။ ကလေးသည် နှေးနှေး
နှင့် နက်ရှိုင်းစွာနို့စို့ယူမှုများရှိပြီး တစ်ခါတစ်ရံနားသည်။

တစ်နေ့ဘယ်နှစ်ကြိမ်နို့တိုက်ရမလဲ။

- နေ့ရောညပါ။ တစ်နေ့လျှင် ၈-၁၂ကြိမ် ကလေးဆာတိုင်း
တောင်းတိုင်း မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ။
- မကြာခဏ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် နို့ထွက်သန်စေသည်။
- သားမြတ်တစ်ဖက်ကို ကလေးက သူ့အလိုအလျောက်လွတ်
လိုက်သည်အထိစို့စေပါ။ သားမြတ်တစ်ဖက်စို့ပြီးမှ နောက်တစ်
ဖက်ကို ကလေးစို့လိုစိတ်ရှိက စို့စေရန်ဆက်လက် တိုက်ကျွေး
ပါ။
- ကလေးသည်တစ်နေ့လျှင် ဆီးအရောင် ဖျော့ဖျော့ ၆-ကြိမ်နှင့်
အထက်သွားပြီး ကိုယ်အလေးချိန်တိုးနေပါက ကလေးသည်
နို့ဝလင်စွာ စို့နေရသည်ဟု သိနိုင်သည်။

နို့တိုက်မိခင်သည် မလိုအပ်ဘဲ အစားရှောင်လွန်းလျှင် မိခင်နို့တွင်
ဗီတာမင်ဘီဝမ်း (Vitamin B1) ချို့တဲ့ သဖြင့် နို့စို့ကလေးသည်
သူငယ်နာဘယ်ရီဘယ်ရီ (Infantile Beriberi) ရောဂါကြောင့်
ရုတ်တရက် အသက်ဆုံးရှုံးရတတ်သည်။

မိခင်နို့ရည် ဘယ်လိုသိမ်းမလဲ

အခန်းအပူချိန်တွင်	(၄)နာရီ အထားခံသည်။
ရေခဲသေတ္တာရိုးရိုးအထပ်တွင်	(၈)နာရီမှ (၂၄)နာရီ အထားခံသည်။
ရေခဲသေတ္တာရေခဲသောအခန်းမှ အောက်ထပ်သို့ပြောင်း၍ ထည့် ပြီးလျှင်	(၁၂)နာရီ အထားခံသည်။

အသက်(၆)လမှစတင်၍ မိခင်နို့နှင့်အတူ ထမင်းနှင့်အာဟာရ
ပြည့်ဝသော ဖြည့်စွက်စာအမျိုးမျိုးကို အသက်အရွယ်အလိုက် စုံလင်
အောင်ကျွေးပါ။

ထမင်းနှင့်ဖြည့်စွက်စာ

- ဆန်ပြုတ် (သို့မဟုတ်)ထမင်းကို ညက်နေအောင်ပြုလုပ်၍ စတင်ကျွေးပါ။
- တစ်ခါစားလျှင် အစာတစ်မျိုးသာစ၍ကျွေးပါ။ ထိုအစာကိုပင် ၁-၂ ရက်ခန့်ဆက်၍ ကျွေးပါ။
- အစာတစ်မျိုးကို ကောင်းကောင်းစားတတ်မှနောက်ထပ်အစာ အသစ်တစ်မျိုးတိုး၍ကျွေးပါ။
- မည်သည့်အစာဖြစ်စေ စ၍ကျွေးသည့်အခါ ဇွတ်မကျွေးပါနှင့်၊ မစားလျှင်အခြားတစ်မျိုးပြောင်း၍ကျွေးပါ။ ရက်သတ္တပါတ်၊ နှစ်ပါတ်ကြာမှ ထိုအစာကို ပြန်၍ကျွေးကြည့်ပါ။
- ကလေး၏အသက်အရွယ်အလိုက် အသား၊ ငါး၊ ဥ၊ ပဲ၊ အသီး အရွက်များစုံလင်အောင်ကျွေးပါ။
- အစာကျွေးရာတွင် ကလေး၏အသက်အရွယ်ကိုလိုက်၍ အစာ ကိုမျိုးနိုင်အောင် ပြုလုပ် ပြီးမှကျွေးပါ။
- လည်ချောင်းတစ်ဆိုနိုင်သော အသီး၊ အစေ့ကဲ့သို့ အစားအစာ များကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အာဟာရဓာတ်နည်းသော လက်ဘက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ အားဖြည့် အချိုရည်၊ ဆိုဒါပါသော အချိုရည်များမတိုက်ကျွေးသင့်ပါ။

(၂)ကလေးအသက်အရွယ်အလိုက်ထမင်းနှင့်ဖြည့်စွက်စာကျွေးပုံ နမူနာ
(၆လ-၇လ)

ဇွန်းနှင့်ချေထားသောထမင်း

ဆန်ပြုတ်၊ ဇွန်းနှင့်ချေထားသောငှက်ပျောသီးမှည့်၊ သဘောသီးမှည့် စသည်တို့ကို တစ်နေ့လျှင်နှစ်ကြိမ်ခန့်ကျွေးပါ။
တစ်ခါကျွေးလျှင် (၂)ဇွန်း မှ (၃)ဇွန်းခန့်ကျွေးပါ။ စိတ်ရှည်လက်ရှည် အချိန်ယူပြီး ကျွေးပါ။

၇လ -၈လ

ထမင်း၊ နူးအောင်ချက်ထားသောအသား၊ ငါး၊ ပဲနှင့်ဟင်းရွက်များ၊ ဥအနှစ်၊ သစ်သီးမှည့်များ (အစာအားလုံးကို ကြေ အောင်ချေ ပြီးမှ ကျွေးပါ။) တစ်နေ့လျှင် ၂-ကြိမ်မှ ၃-ကြိမ်ထိကျွေးပါ။ တစ်ခါကျွေးလျှင်တဖြည်းဖြည်းတိုး၍ (၂၅၀)စီစီခွက် လေးပုံတစ်ပုံခန့် ကုန်အောင် ကျွေးပါ။

၈လ-၉လ

ထမင်းပျော့ပျော့၊ အသား၊ ငါးအတုံးသေးသေး၊ သစ်သီးမှည့် အတုံးသေးသေး ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို နုတ်နုတ်စဉ်း၍ ကျွေးပါ။ တစ်နေ့လျှင် (၃)ကြိမ်ထိ ကျွေးပါ။ တစ်ခါကျွေးလျှင် (၂၅၀)စီစီခွက် တဝက်ခန့်ထိတိုးကျွေးပါ။

၁၀လ-၁၁လ

ထမင်းပျော့ပျော့၊ အသား၊ ငါး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ပဲ၊ အသီးအရွက် မျိုးစုံကျွေးပါ။ တစ်နေ့လျှင် (၃)ကြိမ်မှ (၄)ကြိမ်ထိ ကျွေးပါ။ တစ်ခါ ကျွေးလျှင် (၂၅၀)စီစီခွက်တဝက်ခန့်ထိ ကျွေးပါ။

၁၂လ-၂၃လ

အပူ၊အစပ်၊ အခါးနှင့်ငန်လွန်းသော အစာများမှလွဲ၍ လူကြီးများစားသည့်အတိုင်းကျွေးနိုင်ပါသည်။ တစ်နေ့လျှင် (၄)ကြိမ်ထိကျွေးပါ။ တစ်ခါကျွေးလျှင် (၂၅၀)စီစီခွက် ၃/၄ မှ (၁)ခွက်ထိကျွေးပါ။ အဆာပြေသွားရေစာ ၁-ကြိမ် (သို့မဟုတ်) ၂-ကြိမ်ထည့်၍ ကျွေးနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ- ပူတင်း ၊ ဘိန်းမုန့်

ထမင်းချိန်နှင့်နီး၍ အခြားအစားအစာ (ဥပမာ - နို့) မကျွေး / မတိုက်ရ။ ဖြည့်စွက်စာကျွေးရင်း မိခင်နို့ကို ကလေး၏အသက်(၂)နှစ်အရွယ်အထိဆက်၍တိုက်ပါ။ ဖျားနာသောကလေးကို မိခင်နို့နှင့်အရည်များများတိုက်ကျွေးပါ။ ကလေးကြိုက်နှစ်သက်သော အစာပျော့ပျော့ကို စားချင်အောင်ကျွေးပေးနိုင်ပါသည်။ ဖျားပြီးသောကလေးကို အစာတကြိမ်ပိုမို၍ကျွေးပါ။ ကလေးအစားအစာများ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်ရန် သတိပြုရန်နှင့် အစားအစာမပြင်ဆင်မှီ လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့် ဆေးကြောရန်လိုပါသည်။ အသား၊ ငါး၊ ဥ၊ ပဲ၊ အသီးအရွက်များ ကလေး၏အသက်အရွယ်အလိုက် စုံလင်အောင်မကျွေးနိုင်ပါက သံဓာတ်နှင့် ဇင့်ဓာတ်ပါသော အားဆေးများကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအကူအညီဖြင့် တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက် ။ကလေးအစားအစာများသန့်ရှင်းလတ်ဆတ်ရန်သတိပြုပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ အထူးလိုအပ်သော အာဟာရ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ အစာပိုစားပါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ မိခင်ရော ဗိုက်ထဲက သန္ဓေသားပါ အာဟာရ လိုအပ်ချက် ပြည့်မီစေဖို့ အစားအစာမျိုးစုံကို ရွေးချယ်စားသောက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

အဓိကစားသင့်သည်များ

သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်မျိုးစုံ၊ အခွံချွတ်မထားသော ပေါင်မုန့် နှင့်ကွေကာများ၊ အဆီနည်းအသား၊ ငါး၊ နို့နှင့် နို့ထွက် ပစ္စည်း၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ပဲနီလေး၊ အခွံမာသီးနဲ့ အစေ့အဆန်။

ဖီတာမင်ဖောလိတ်(ဖောလစ်အက်စစ်)

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဟာ နေ့စဉ်စားသောက်တဲ့ အစားအသောက် ကနေ အနည်းဆုံး ဖောလိတ် ၆၀၀ မိုက်ခရိုဂရမ်ခန့် လိုအပ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ ဖောလိတ်လိုအပ်ချက်က ပိုမြင့်မားလာပါသည်။ ဖောလိတ်ဓာတ်သည် မွေးရာပါ ချို့ယွင်းချက်ပါသော ကလေးမွေးဖွားမှု မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ဖောလိတ်ဓာတ်ပါသော အကောင်းဆုံး အစားအသောက်များမှာ ကညွတ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ ကုလားပဲ၊ ပဲသီး၊ ပဲနီလေး၊ ဟင်းနုနယ်ရွက်တို့ဖြစ်ပြီး ဖောလိတ်ဓာတ် ပါဝင်မှု များသော အစားအသောက်များမှာ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ကြက်သွန် မြိတ်၊ လိမ္မော်သီး၊ တရုတ်နံနံ၊ ပဲ၊ ဂျုံ၊ ပေါင်မုန့်ညိုတို့ ဖြစ်ကြ ပါသည်။ ဖောလိတ်ဓာတ် အသင့်အတင့်ပါသော အစားအသောက်များ မှာ အာလူး၊ ဆယ်လ်မွန်ငါး၊ စတော်ဘယ်ရီသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ မြေပဲ၊ သီဟိုဠ်စေ့ စတာတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။

သံဓာတ်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် သံဓာတ် လိုအပ်မှုမှာလည်း မြင့်မားလာပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ လိုအပ်သော သံဓာတ်ကို ရရှိစေရန် နေ့စဉ်သံဓာတ်ပါသည့် အစားအသောက်ကို စားပေးသင့်ပါသည်။

နေ့စဉ်သံဓာတ်ပါသော အစားအစာ (ဥပမာ- အနီရောင်အသား) ကိုစားလျှင် သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကောင်းစေဖို့ ဗီတာမင်စီ များများပါသော အရည် (ဥပမာ-သံပုရာရည်၊ လိမ္မော်ရည်) နှင့် တွဲဖက်သောက် သင့်ပါသည်။

အိုင်အိုဒင်း

အိုင်အိုဒင်းဟာ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း ထွက်ရှိရန်အတွက် လိုအပ်သော အရေးကြီး သတ္တုဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် အရေးပါ ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် အိုင်အိုဒင်းဓာတ် မလုံလောက်မှုကြောင့် မွေးကင်းစ ကလေးငယ်တွင် ဉာဏ်ရည်ချို့တဲ့ခြင်း၊ အရိုးပုံပျက်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ခြေများပါသည်။ အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ပါဝင်တဲ့ အစားအစာတွေက ပင်လယ်စာ၊ ကျောက်ပွင့်၊ ရေမှော်၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ အသားနဲ့ နို့နဲ့နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေ ဖြစ်သင့်ပါ သည်။

ဗီတာမင်အေ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ဗီတာမင်အေ လိုအပ်ချက်များ ပေမယ့် ကိုယ်ဝန် ဆောင်အားဆေးတွေမှာ ဗီတာမင်အေ ပါဝင်နေတတ်ပါသည်။ ဗီတာမင်အေ အလွန်အမင်းများရင် မွေးရာပါ ချို့ယွင်းချက်ပါသော ကလေး မွေးဖွားနိုင်ခြေ ရှိပါသည်။

မာလ်တီဗီတာမင်အားဆေး

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် သက်သတ်လွတ်စားသူဖြစ်လျှင်၊ အစားအစာကိုအလုံအလောက်မစားသည့် ဆယ်ကျော်သက် ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဖြစ်လျှင်၊ အရက်၊ ဆေးလိပ်နှင့် မူးယစ်ဆေးမှီဝဲသူ ဖြစ်လျှင်၊ အလွန်မကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းနေရလျှင် ဗီတာမင် နှင့်သတ္တုဓာတ် အစုံပါသော ဖြည့်စွက်ဆေးကို လိုအပ်ပါသည်။ (သို့မဟုတ်ပါက- မာလ်တီဗီတာမင်အားဆေး မလိုအပ်ပါ။)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ရင်ပူခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ရင်ပူခြင်း အဖြစ်များသော ဝေဒနာဖြစ်ပါသည်။ ရင်ပူတာကင်းစေရန် ညဉ့်နက်ချိန် အစာမစားပါနှင့်။ အစာစားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကိုကွေးညွတ်ခြင်း၊ တစ်ခုခုသယ်မခြင်း၊ လဲလျောင်းခြင်း မပြုလုပ်မိစေရန် သတိပြုပါ။ လက်ဖက်ရည်နှင့် ကော်ဖီကို အလွန်အမင်းမသောက်ရပါ။ အိပ်ရာခေါင်းရင်းကို အနည်းငယ်မြှင့်ပြီး အိပ်ပါ။

အခန်း(၉)

သက်ကြီးအရွယ်တွင် အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစာများကို ရွေးချယ်စားသုံးပါ

သက်ကြီးအရွယ်တွင်ရှိသင့်သော ကိုယ်အလေးချိန်ကို ရရှိ/ထိန်းသိမ်းနိုင်မည့် အင်အားဓာတ်ကို မျှတသောပမာဏရရှိစေရန် စားသုံးနေထိုင်ရပါမည်။ ကျန်းမာစေသော စားသောက်မှုပုံစံ ဆိုသည်မှာ ဆိုဒီယမ် (အငန်ဓာတ်)၊ အဆီ (ပြည့်ဝဆီ)၊ သကြားတို့အပြင် ပြုပြင်ထားသောအနှံများဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာများ စားသောက်မှုကိုကန့်သတ်ရပါမည်။ အသက်အလိုက် ပြုလုပ်သင့်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်ခြင်း၊ အထိုင်များလွန်းခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။ အာဟာရဓာတ်သိပ်သည်းသော အစားအစာများကို အဓိကစားသုံးသင့်ပါသည်။ (ဥပမာ - နည်းနည်းစားရုံနှင့်အာဟာရဓာတ်များသောအစားအသောက်ကိုဆိုလိုပါသည်။ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ စသည်) အဆီဓာတ်နည်းပါးပြီး သေချာစွာကြိုချက်ထားသော နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ ပင်လယ်စာ၊ အဆီမပါသော အသားအမျိုးမျိုး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ အခွံမာသီးနှင့် အစေ့အဆန်များသည် ရွေးချယ်စားသုံးသင့်သော အစားအစာများ ဖြစ်ပါသည်။

သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် လိုအပ်သော ထုံးဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဒီဓာတ်များ လုံလောက်စွာရရှိစေမည့် အစားအစာများ၊ အစိမ်းရင့်ရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမျိုးမျိုး၊ အဝါရောင် နှင့် အနီရောင်သစ်သီးများ၊ ကောက်နှံများမှရသော အစားအစာများနှင့် အမျှင်များသော အစားအစာများကို နေ့စဉ် စားသုံးရပါမည်။

ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များကို နေ့စဉ် စားသုံးသော အစားအစာများမှ ရသင့်သော်လည်း၊ လိုအပ်ပါက အာဟာရဓာတ်ဖြည့်စွက်ထားသော အစားအစာများနှင့် ဆေးဝါးများ မှလည်း ရနိုင်ပါသည်။

သက်ကြီးရွယ်အိုတို့၏ အာဟာရအခြေအနေသည် ခန္ဓာကိုယ်၊ စိတ်ခံစားမှုနှင့် လူမှုအခြေအနေတို့အပေါ်တွင် များစွာသက်ရောက်လျက် ရှိပါသည်။ မျှတသောအာဟာရ အခြေအနေရှိမှသာလျှင် ကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ရရှိမည်ဖြစ်ရာ သက်ကြီးရွယ်အို ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအနေဖြင့် အောက်ပါအချက်များကို သိထားသင့်ပေသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုတို့၏ -

- (၁) ပုံမှန်အခြေအနေ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် တိုးခြင်း/လျော့ခြင်း
- (၂) နေ့စဉ် စားသောက်လေ့ရှိသော အစားအစာပုံစံနှင့် အရည်ဓာတ်ပမာဏ - စသည်တို့ကို မှတ်တမ်းထားသင့်ပါသည်။

အသက်အရွယ်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ စားသုံးလိုက်သော အစားအစာကို လောင်ကျွမ်းချေဖျက်သောဖြစ်စဉ်သည်လည်း နှေးကွေးလာပေသည်။ ထိုအခါအစာချေဖျက်ရန်ခက်ခဲခြင်း၊ အဝလွန်သော သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင်လည်း ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချရန် ခက်ခဲခြင်းများ စသည့်ပြဿနာများ ကြုံလာရတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအနေဖြင့် ကြေလွယ်သော အစားအစာကို ရွေးချယ်ကျွေးမွေးရပေမည်။

တစ်နေ့လျှင် အစားအစာကို အနည်းဆုံး (၃) ကြိမ် ကျွေးမွေးရပါမည်။ အာဟာရပြည့်ဝစေမည့် မုန့်၊ သွားရေစာ၊ ဘီစကစ် စ

သည်တို့ကိုလည်း အစားစားကြိမ် တစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ်ကြားတွင်
ကျွေးရပါမည်။ အထူးသဖြင့် အစာစားချင်စိတ်မရှိသော သက်ကြီး
ရွယ်အိုများ၊ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် လျော့နည်းသူများကို အာဟာရ
ပြည့်အစားအစာများ ဂရုစိုက်ကျွေးရပါမည်။

သက်ကြီးရွယ်အိုတို့ ကျန်းမာစေရေးအတွက် အစားအစာကို
ပြည့်ဝမျှတအောင်စားသုံးရမည်သာမက ဘေးဥပဒ်အန္တရာယ်ကင်းရှင်း
ရန် အလွန်အရေးကြီးလှပါသည်။ အစားအစာကို ဝယ်ယူချိန်၊ ပြင်ဆင်
ချက်ပြုတ်ချိန်နှင့် သိုလှောင်သိမ်းဆည်းချိန်များအားလုံးတွင် သန့်ရှင်း
မှုကို အထူးအလေးထား လုပ်ဆောင်ရပါမည်။

မပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ (ဥပမာ -
လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အသင့်အတင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း) ကိုလည်း
တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး မိနစ် (၃၀) ခန့်ဖြင့် တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး
(၅) ရက်ခန့် ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

အခန်း(၁၀)

အထူးအခြေအနေများအတွက် စားသောက်နည်းလမ်းညွှန်

(က) မကျွေးစက်တတ်သောရောဂါများ

၁။ သွေးတိုးရောဂါရှိသူများ အတွက် အစာ အဟာရ

➢ ဆား (အိမ်သုံးဆား-ဆိုဒီယမ်ကလိုရိုက်) လျော့စားပါ



သွေးတိုးရောဂါရှိသူများ စားသော အစားအသောက် များတွင် ဆား နည်းနည်း လျော့စား လိုက်ရုံဖြင့် သိသိသာသာ သွေးတိုးကျနိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာသော လူငယ်များတွင် တစ်နေ့လျှင် ဆား(အိမ်သုံး ဆား-ဆိုဒီယမ်ကလိုရိုက်) ၁၅၀၀ မီလီဂရမ်မှ ၂၄၀၀ မီလီဂရမ်အထိ လိုအပ်ပါသည်။ သွေးတိုးဝေဒနာရှင်မှာ ၁၅၀၀ မီလီဂရမ် ထက်ပို၍ မစားသုံးသင့်ပါ။ လက်ဖက်ရည်ခွက် တစ်ခွက်သည် ဆား (ဆိုဒီယမ် ကလိုရိုက်-အိမ်သုံးဆား) ၂၃၀၀ မီလီဂရမ် ရှိပါသည်။ အစားအစာများ ဝယ်လျှင်ဆား(အိမ်သုံးဆား-ဆိုဒီယမ်ကလိုရိုက်) မည်မျှပါသည် ကို အစားအစာထည့်သော ဗူး၊ အိတ်၊ ပုလင်း စသည်များ နောက်ကြောဖက်တွင် အဟာရများပါဝင်မှုဇယားငယ်ဖြင့် ဖော်ပြထားတတ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်သော အသင့်သောက်ရန် ထုတ်လုပ်ထားသည့် သစ်သီးဖျော်ရည်ဗူး၊ ပုလင်း စသည်များမှာပင်လျှင် ဆား (အိမ်သုံးဆား-ဆိုဒီယမ်ကလိုရိုက်) ပါဝင်မှုများနေတတ်ပါ သည်။



ဆားများဖြင့် အထားခံ အောင်ပြုလုပ် သော အစားအာဟာရများ (Preserved Food) ဥပမာ-ငါးခြောက်၊ ပုစွန်ခြောက် အမျိုးမျိုး၊ ငပိရည်၊ ငပိကြော် အမျိုးမျိုး၊ ပုစွန်ချဉ်၊ ငါးချဉ်၊ အချိုမှုန့်/ ကြက်သားမှုန့် ပါသော အစားအာဟာရများ အားလုံး) အေးခဲထား သော အစားအာဟာရများ (Frozen Food)၊ ပြုပြင်ထားသော အစားအာဟာရများ (Processed Food)၊ အာလူးကြော်တွေ၊ အသားဗူး၊ ဝက်/ကြက် အူချောင်း စတာတွေမှာ ဆား(အိမ်သုံးဆား-ဆိုဒီယမ်ကလိုရိုဒ်) ပါဝင်မှုများစွာပါဝင် နေသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ဆား အစား တခြားသော ဟင်းခတ်အမွှေး အကြိုင်များ နှင့် မဆလာ ကို အစားထိုး စားသုံးပါက ဆားလျော့စား သကဲ့ သို့ ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ ဆားများများ စားခြင်းကို အကျင့် ဖြစ်နေပါက တဖြည်းဖြည်း လျော့ချစားရန် အကြံပြုလိုပါ သည်။



➤ သစ်သီးဝလံများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

သွေးတိုးရောဂါရှိသူများ သစ်သီးဝလံများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ မလိုင်မပါသော/ ထုတ်ထားသော နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းများကို စားသုံးနိုင်ပါသည်။

➤ ငါးအမျိုးမျိုးနှင့် အဆီမပါသော အသား

သွေးတိုးရောဂါရှိသူများ ငါးအမျိုးမျိုးနှင့် အဆီ မပါသော အသား များကို သာ စားသုံးစေလိုပါသည်။

➤ အဆီများ၊ အချို အဆိမ့်များ

သွေးတိုးရောဂါရှိသူများ ကိုလက်စထရော များသော တိရိစ္ဆာန်အဆီများ၊ အချိုအဆိမ့်များကိုလည်း ရှောင်သင့်ပါသည်။

➤ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် ဆေးရွက်ကြီးပါသော ကွမ်းစားခြင်း

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် ဆေးရွက်ကြီးပါသော ကွမ်းစားခြင်းဖြင့် ဆေးရွက်ကြီး မှာပါသော နီကိုတင်းသည် ဆေးလိပ်သောက်ပြီးနောက် တစ်နာရီအထိ သွေးပေါင်ချိန်ကို ၁၀ မီလီမီတာ မာကျူရီခန့် တက်စေပါသည်။ သွေးတိုးရောဂါရှိ သူများ တစ်နေ့ကုန် ဆေးလိပ်သောက်နေခြင်းနှင့် ဆေးရွက်ကြီးပါသော ကွမ်းစားနေခြင်းပြုလုပ်ပါက သွေးပေါင်ချိန်သည် တစ်နေ့ကုန်မြင့်နေ ပါမည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် ဆေးရွက်ကြီးပါသော ကွမ်းစားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ဖို့လိုပါသည်။ ဆေးလိပ်သောက် နေသောသူများ အနားတွင်လည်း မနေဖြစ်အောင်လည်း သတိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

➤ အရက်သောက်သုံးခြင်း

အရက်သည် ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းကျိုး နှင့် ဆိုးကျိုး နှစ်မျိုး ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သို့သော်အရက် များများ

သောက်ခြင်းသည် သွေးတိုးရောဂါကို ပိုပြီး ဆိုးရွားစေနိုင်ပါသည်။
အရက်မသောက်ရ မနေနိုင်ပါက၊ လျော့သောက်သင့်ပါသည်။
သွေးတိုးရောဂါရှိသူများ အလွန်အကျွံ မသောက်မိအောင် အထူး
သတိပြု စေလိုပါသည်။

➤ ကော်ဖီသောက်သုံးမှုလျော့ချခြင်း



သုတေသီများက တစ်ချို့လူတွေမှာ ကော်ဖီ
သောက်ခြင်းဖြင့် ကော်ဖီတွင်ပါသော ကဖိန်း
ဓာတ်ကြောင့် သွေးတိုးတက်တတ်ပြီး၊ တစ်ချို့
မှာ ပုံမှန်သာဖြစ်တတ်သည်ကိုတွေ့ရှိပါသည်။

သွေး တိုး ရောဂါရှိသူများ ကော်ဖီကို အလွန်အကျွံ မသောက်မိစေ
ရန်နှင့် အလွန်ပြင်းသောကော်ဖီများကိုရှောင်ရန်တိုက်တွန်း ပါသည်။
ကော်ဖီအမှုန့်အစစ်များသည် ပြုပြင်ထားသော အသင့်စား ကော်ဖီ
မစ်အထုတ်များနှင့်နှိုင်းယှဉ်ပါက ကော်ဖီမှုန့်အစစ်များသည် အရသာ
လည်းပိုကောင်းပြီး၊ ကျန်းမာရေးနှင့်လည်း ပိုမိုညီညွတ် ပါသည်။
သွေးတိုးရောဂါရှိသူများ ကော်ဖီသောက်တတ်ပါက တစ်နေ့လျှင်
ကဖိန်းဓာတ်၂၀၀မီလီဂရမ် (ကော်ဖီအမှုန့်စစ်စစ် - ကော်ဖီနှစ်ခွက်
စာ) ထက်မပိုမိစေရန် ဂရုစိုက်သင့်ပါ သည်။

၂။ နှလုံးရောဂါရှိသူများအတွက် အစာ အာဟာရ

နှလုံးရောဂါရှိသူများအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ
အစားအစာများ စားသောက်နေထိုင်ခြင်းသည် နှလုံးရောဂါဖြစ်မှုကို
ကာကွယ်ရာတွင် အကောင်းဆုံးလက်နက် တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့
ပြုမူနေထိုင် စားသောက်ရန်မှာ ခက်ခဲခဲ မဟုတ်ပါ။ အောက်

ဖေါ်ပြပါ လွယ်ကူသော အဆင့်များကို လိုက်နာပါက တစ်သက်တာ ရေရှည် အကျိုးပြုနိုင်ပါသည်။

အဆင့်(၁)စားသောက်လိုက်သော ကယ်လိုရီများကို တတ်နိုင်သ၍ ကုန်အောင် အသုံးပြုရပါမည်။

အဆင့်(၂) စားသောက်လိုက်သော အစားအသောက်ထဲ တွင် ကယ်လိုရီ ပါဝင်မှုပမာဏ အနည်း၊ အများကို သတိပြုပြီး၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းပါ။ (လူတစ်ဦး နှင့်တစ်ဦး တစ်နေ့တာ ကယ်လိုရီ လိုအပ်ချက်ခြင်း မတူညီ ကြပါ။ အသက်အရွယ်၊ ကျား/မ၊ လှုပ်ရှားသွားလာမှု အခြေအနေ တို့အပေါ်တွင် ကယ်လိုရီလိုအပ်ချက် ကွာခြားပါ သည်။)

အဆင့်(၃) အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ ကိုယ်အလေးချိန် တိုးမလာစေရန် အရေးကြီးပါသည်။ လူတစ်ဦး၏ တစ်နေ့တာ စားသုံးလိုက်သော အစားအစာမှ ရရှိလာသော ကယ်လိုရီပမာဏ နှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား သွားလာမှုပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် ကုန်ခမ်း သွားစေမည့် ကယ်လိုရီပမာဏ တို့ကို မျှတစေရန် အရေးကြီးပါသည်။

တပတ်လျှင် စုစုပေါင်း -

- ✓ (၇၅)မိနစ် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း
(သို့မဟုတ်)
- ✓ (၁၅၀) မိနစ် အသင့်အတင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း

ပုံမှန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကိုယ်အလေးချိန်
ကို ထိန်းညှိပေးပြီး နှလုံး ကျန်းမာစေပါသည်။

ကျန်းမာရေးညီညွတ်သော အာဟာရဖြစ်စေသော အစားအစာ များကို
ဖော်ပြခဲ့သော အစာအုပ်စုများအားလုံး စားသုံး ခြင်းဖြင့် -

(၁) - ကိုယ်အလေးချိန်

(၂) - သွေးတွင်း ကိုလက်စထရောလ်

(၃) - သွေးပေါင်ချိန်

- တို့ထိန်းနိုင်ပါမည်။

✓ အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် အမျိုးစုံလင်စွာ စားရန်

✓ ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ လူး၊ ဆပိ၊)

✓ အဆီနည်းသော(သို့မဟုတ်) အဆီမပါသောနို့နှင့်နို့ထွက် ပစ္စည်း

အစားအစာများ

✓ အရေခွံမပါသော ကြက်သား၊ ငါး စသည်များ

✓ အခွံမာသီး အမျိုးမျိုး

✓ ဟင်းရွက်ဆီ အမျိုးမျိုး (မြေပဲဆီ၊ နေကြာဆီ၊ ပဲပုတ်ဆီ စသည်
များ)

နှလုံးရောဂါရှိသူများသည် သာမန်လူများကဲ့သို့ စားသုံးသင့်သော
အဆီ နှင့် ရှောင်သင့်သော အဆီများကို သတိပြုသင့်ပါသည်။ အာဟာရ

မဖြစ်သော အစားအစာများကို လျော့စားပါ။ စားသုံးလိုက်သော အစာများ၏ ကယ်လိုရီ သတိပြုပါ။

နှလုံးရောဂါရှိသူများသည် အောက်ဖော်ပြပါ စားသောက်ပုံ နည်းလမ်းများ ကို လိုက်နာပါ။

- ✓ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော ငါး၊ အသား၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးများစားပါ။
- ✓ ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ ကွေကာအုတ် တို့ကို အသင့်အတင့်စားပါ။
- ✓ ငါး၊ အဆီနှင့်အရေခွံမပါသော အသားအမျိုးမျိုးတို့ကို အငံနှင့် ပြန်ကြော်ဆီတို့ မပါအောင် ချက်ပြုတ်စားပါ။ (ဝက်သားကဲ့သို့ အသားကိုစားလျှင် အဆီလုံးဝ မစားပါနှင့်။)
- ✓ ငါးကို တစ်ပါတ်လျှင် အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ်စားပါ။ အထူးသဖြင့် အိုမီဂါ-၃ ပါသော ပင်လယ်ငါးအမျိုးမျိုးကိုလည်း စားသုံးပါ။
- ✓ မလိုင်မပါသော နို့ နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်း အမျိုးမျိုးကို စားပါ။
- ✓ အထူးသဖြင့် ဖေါ်ပြခဲပြီးသော ပြန်ကြော်ဆီ(သို့မဟုတ်) ပြောင်းလဲဆီ(Trans fat)ပါဝင်သော အစားအစာများကို လုံးဝ ရှောင်ပါ။
- ✓ အချိုများပါသော အစားအစာများ ရှောင်ပါ။
- ✓ အငန်ဓာတ်/ဆားပါဝင်မှု အလွန်နည်းသော အစားအစာများကို ရွေးချယ် စားပါ။
- ✓ အရက်ကိုလည်း အသင့်အတင့်သာသောက်ပါ။ တနေ့လျှင် (အရက်၊ ဘီယာ ၁ ခွက် မှ ၂ ခွက်) ပိုမသောက်ပါနှင့်။

✓ ဆေးလိပ်၊ ဆေး/ဆေးရွက်ကြီးပါသော ကွမ်းစားခြင်းကို လုံးဝ (လုံးဝ)ရှောင်ပါ။ ဆေးလိပ်သောက်နေသူ၏အနားမှ ဝေးဝေး ရှောင်ပါ။

၃။ ဆီးချိုရောဂါရှိသူများအတွက်

ဆီးချိုသွေးချိုသက်သာစေရန်.....

သင့်တော်သည့်အစားအစာများကို ရွေးချယ်၍ ဆင်ဆင်ခြင်ခြင် စားသုံးခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်ပြုလုပ်ခြင်း၊ ကယ်လိုရီ စားသုံးမှုလျှော့ချခြင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

ဆီးချိုရောဂါဝေဒနာရှင်များအနေဖြင့် သွေးတွင်း ဂလူးကို့စ် (Glucose) ကို ဖြည်းဖြည်းနှင့်မှန်မှန် ထုတ်ပေးနိုင် သည့်အစာများကို ရွေးချယ်စား သုံးသင့်ပါသည်။ အစာတစ်မျိုးကို စားသုံးလိုက်ပြီး နောက် ထိုအစာတွင် ပါဝင်သည့် ကစီဓါတ်(carbohydrate)များသည် သွေးတွင်း ဂလူးကို့စ် (Glucose)အဖြစ် သွေးအတွင်းသို့ မည်မျှမြန်မြန် နှင့် များများ ရောက်ရှိ သွားသည်ကို တိုင်းတာသည့် ယူနစ်တစ်ခုမှာ ဂလိုင်းစီးမစ်-အင်ဒက် (Glycaemic Index) ဖြစ်ပါသည်။ သွေးတွင်း ဂလူး ကို့စ်(Glucose) ၏ဂလိုင်းစီးမစ်-အင်ဒက် (Glycaemic Index) ကို ၁၀၀ ဟူ၍ထားပြီး အစားအစာ အမျိုးမျိုး၏ သွေးအတွင်း သကြားဓာတ် မြင့်မားစေ သည့်နှုန်း ဂလိုင်းစီးမစ်-အင်ဒက် (Glycaemic Index) ကို ဖော်ပြလေ့ ရှိသည်။ ဂလိုင်းစီးမစ်-အင်ဒက် (Glycaemic Index) မြင့်ခြင်းသည် သွေးအတွင်း သကြားဓာတ် မြင့်တက်နှုန်းမြန်ဆန်သည့် အဓိပ္ပါယ် ဖြစ်ပြီး ဂလိုင်းစီးမစ်-အင်ဒက် (Glycaemic Index) နိမ့်ခြင်းသည် သွေးအတွင်း ဂလူးကို့စ် (Glucose)မြင့်တက်နှုန်း နှေးကွေးသည့် အဓိပ္ပါယ် ဖြစ်ပါသည်။

အစားအစာများကို ရွေးချယ်ရာတွင်.....

ဂလိုစီမစ်-အင်ဒက် (Glycaemic Index) နိမ့်သော အစာများကို ရွေးချယ်တက်ဖို့လိုပါမည်။

- အစားအစာနှစ်မျိုးသည် Glycaemic Index ချင်းတူနေလျှင် အစားအစာ၌ပါဝင်သည့် (ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်-carbohydrate) ပမာဏကို ကြည့်၍ ကစီဇာတ် (carbohydrate) နည်းသော အစာကို ရွေးရပါမည်။

အစားအစာ	Glycaemic Index	Glycaemic Load
ကောက်နုများ		
ဆန်ဖြူ (Instant)	၈၇	၃၆
ဘာစမာတီဆန် (Basmati)	၅၈	၂၂
ဆန်လုံးညို	၅၀	၁၆
ခေါက်ဆွဲ (Instant)	၄၇	၁၉
ပေါင်မုန့် (White Bread)	၇၀	၁၀
ပေါင်မုန့် (Whole wheat Bread)	၇၇	၉
သစ်ဥသစ်ဖုများ		
အာလူး (Microwaved)	၈၂	၂၇
အစားအစာ	Glycaemic Index	Glycaemic Load
အာလူး (မီးဖုတ်)	၈၅	၂၆
အာလူးကြော်	၇၅	၂၂
အာလူးပြုတ်	၈၈	၁၆
ကန်စွန်းဥ	၆၁	၁၇
မျောက်ဥ (Yam)	၃၇	၁၃

မုန်လာဥနီ (Carrot)	၄၇	၃
ပဲဆန်အမျိုးမျိုး		
ကုလားပဲ	၂၈	၈
ပဲကတ္တီပါ	၂၈	၇
ပဲထောပတ်	၃၁	၆
ပဲနီလေး (Lentil)	၂၉	၅
ပဲပုတ်	၁၈	၁
သစ်သီးအမျိုးမျိုး		
ငှက်ပျောသီး	၅၁	၁၃
သဘောသီး	၅၉	၁၀
သရက်သီး	၅၁	၈
စပျစ်သီး	၄၆	၈
နာနတ်သီး	၅၉	၇
ပန်းသီး	၃၈	၆
လိမ္မော်သီး	၄၈	၅
ဆီးသီး	၃၉	၅
ဖရဲသီး	၇၂	၄
သစ်တောသီး	၃၈	၄
နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းများ		
အစားအစာ	Glycaemic Index	Glycaemic Load
နို့ဆီ	၆၁	၃၃
ဒိန်ချဉ် (Yogurt, Low Fat)	၃၃	၁၀
ရေခဲမုန့်	၆၁	၈
နို့(အဆီထုတ်)	၃၂	၄

နို့	၂၇	၃
သကြားအမျိုးမျိုး		
ဂလူးကို့စ် (Glucose)	၁၀၀	၁၀
ပျားရည်	၅၅	၁၀
ကြံသကြား (Sucrose)	၆၈	၇
နို့သကြား (Lactose)	၄၆	၅
သစ်သီးသကြား (Fructose)	၁၉	၂
အချိုရည်အမျိုးမျိုး		
လင်မနစ် (Lemonade)	၆၆	၁၃
လိမ္မော်ရည်	၅၂	၁၂
ပန်းသီးဖျော်ရည်	၄၀	၁၂
ကိုကာကိုလာ	၆၃	၆

Glycaemic Load

ဥပမာ-အစားအစာတစ်မျိုး၏ Glycemic Index=70
 ထိုအစားအစာ 100g တွင် carbohydrate 40g ပါလျှင်

$$\begin{aligned}
 \text{Glycaemic Load} &= \text{Index} \times \frac{\text{carbohydrate}}{\text{အလေးချိန်}} / \frac{\text{အစာ၏ စုစုပေါင်း အလေးချိန်}}{100} \\
 &= 70 \times 40 / 100 \\
 &= 28
 \end{aligned}$$

ဆီးချိုရောဂါဝေဒနာရှင်များအတွက် အကြမ်းအားဖြင့် အောက်ပါအုပ်စု (၃)မျိုးကို ရွေးချယ်စားသုံးသင့်ပါသည်။

(၁) လုံးဝရှောင်ကြဉ်မည့်အစားအစာများ

ဂလူးကိုစ့်၊ သကြား၊ နို့ဆီ၊ ထန်းလျက်၊ ကြံသကာ နှင့် ၎င်းတို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာများ၊

(၂) အသင့်အတင့်သာစားသုံးနိုင်သော အစားအစာများ

ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ အာလူး၊ ကန်စွန်ဥ၊ ပန်းဥ စသည့် ကစီဓါတ်(ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်-carbohydrate)များသော အစာများ၊ ချိုသော အသီးအနှံများ၊ ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် ၎င်းတို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာများ၊

(၃) ဆန္ဒရှိသရွေ့စားသုံးနိုင်သော အစားအစာများ

အသား၊ ငါး၊ အချိုဓါတ်မရှိသော အသီးအနှံများ၊ အရွက်များစသည် တို့ကို စားသုံးနိုင်ပါသည်။

(ခ) အားကစားသမား အစား အစာ အာဟာရ



- ၁။ လိုအပ်သောစွမ်းအင်(ကယ်လိုရီ)အလုံအလောက်ပြည့်စုံပြီး ကစီဓာတ်၊ အသားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်တို့ကို အချိုးကျကျ ပေါင်းစပ်ထားသည့်အပြင် ရေ၊ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်တို့ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို စနစ်တကျ စားသုံးပါ။
- ၂။ အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများကို အမျိုးအမယ်စုံလင်စွာ စားပေးသင့်ပါသည်။ ထမင်းကိုတစ်နေ့သုံးကြိမ် စားသုံးသော အလေ့အကျင့်ပျိုးထောင်သင့်ပါသည်။ ကြားအချိန်တွင် ဖြည့်စွက်စာများ ထည့်သွင်းစားသုံးသင့်ပါသည်။
- ၃။ အစားအစာအမျိုး အမယ်စားသုံးမှု၊ ရေသောက်မှုစသော အလေ့အကျင့်များကို ပြိုင်ပွဲမတိုင်မီ အားကစားလေ့ကျင့်စဉ် ကာလမှစ၍ စားသုံးသင့်ပါသည်။ ပြိုင်ပွဲကာလရောက်မှ စတင်စားသုံးခြင်းမပြုသင့်ပါ။
- ၄။ ပြိုင်ပွဲကာလအတွင်း အာဟာရစားသုံးမှုသည် အားကစား အောင်နိုင်ရေးအတွက် အရေးပါသော်လည်း လေ့ကျင့်စဉ်ကာလအတွင်း စားသုံးခဲ့သောအာဟာရဓာတ်များ၏ ပြည့်စုံလုံလောက်မှုက ပိုမိုအရေးကြီးကြောင်း သတိပြုရပါမည်။

၅။ ဗီတာမင် နှင့် သတ္တုဓာတ်များပါဝင်သည့်ဆေးများကို မလိုအပ်ဘဲ အလွန်အမင်း မသောက် သုံးသင့်ပါ။

၆။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် အတိုးအလျော့ပြုလုပ်ခြင်းကို ပြိုင်ပွဲမတိုင် မီပြုလုပ်ရပါမည်။ ပြိုင်ပွဲနီးမှကပ်၍အလွန်အမင်းအတိုး အလျော့ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းများ ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။

၇။ အားကစားအမျိုးအစားအလိုက် အားကစားသမား တစ်ဦးချင်းစီ အတွက် အာဟာရဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များ ရရှိနိုင်စေရန် အားက စား အာဟာရဆိုင်ရာပညာရှင်များ ထံမှ အကြံဉာဏ်များရယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

၈။ ပြိုင်ပွဲ(သို့) လေ့ကျင့်မှုအပြီးတွင် ချွေးနှင့်အတူ ခန္ဓာကိုယ်မှ ဆုံးရှုံး သွားသောရေ၊ ဆားနှင့် ကစီဓာတ်များ ပြန်လည်ဖြည့်တင်းရန်နှင့်



နောက်တစ်ကြိမ် ဆက်လက်ယှဉ်ပြိုင် (သို့မ ဟုတ်)လေ့ကျင့်ရာတွင်အားကစားစွမ်း

ရည်ပြည့်ဝစေရန်၊ အားဖြည့်ဖျော်ရည် သောက်သုံးမှု သည်အထူးအရေးကြီးပါ



သည်။ အထူးသဖြင့် ယှဉ်ပြိုင် (သို့မဟုတ်) လေ့ကျင့်ပြီးလျှင်ပြီးချင်း (၂)နာရီအတွင်း သည် အရေးကြီးဆုံးအချိန်ဖြစ်ပါသည်။

အင်အားဓာတ် ၀.၂ ရာခိုင်နှုန်း မှ ၀.၃ ရာခိုင်နှုန်းနှင့်သကြားဓာတ် ၅ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်သောဖျော်ရည် (မြန်မာ့အားဖြည့်ဖျော်ရည်) ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ချွေးထွက်၍ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်လျော့ နည်းမှုပေါ်မူတည်၍ ဖြည့်တင်းပေးရပါမည်။ ခန္ဓာကိုယ်အလေး

ချိန်တစ်ကီလိုဂရမ်(၂.၂ပေါင်) လျော့တိုင်း ဖျော်ရည်တစ်လီတာ နှုန်းပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးသင့်ပါသည်။ ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်ရရှိ ရန်အတွက် အားဖြည့်ဖျော်ရည်ထဲသို့ သစ်သီးတစ်မျိုးမျိုးကို ထည့်၍ သောက် နိုင်ပါသည်။

(ဂ) အသက်သတ်လွတ်စားသုံးသူများ အတွက်

အသက်သတ်လွတ် စားသုံးသူများသည် စားသုံးသင့်သည့် အာဟာရကို လုံလောက်စွာ မစားသုံးပါက အသားဓာတ်ချို့တဲ့နိုင်ခြင်း နှင့် ဗီတာမင်ဓာတ် များလည်း ချို့တဲ့နိုင်ခြင်း စသည့် အားနည်းချက် များရှိသကဲ့သို့၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို အဓိကထား လုံလောက်စွာ စားသုံးပါက သာမန်လူများ ထက် အမျှင်ဓာတ်များ ပိုမိုလုံလောက်စွာ ရသည့်အတွက် အားသာချက်များလည်း ရှိပါသည်။ အစာအာဟာရနှင့် ပတ်သက်၍ အသက်သတ်လွတ် စားသူများ အတွက် အားသာချက်နှင့် အားနည်းချက်များကို ယှဉ် တွဲ တင်ပြပါမည်။

(၁) အမျှင်ဓာတ်

ဟင်းသီးဟင်းရွက်ထဲမှာ အများဆုံးပါရှိပါသည့် အမျှင် ဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။ အမျှင် ဓာတ်ပိုမိုစားသုံးသူသည် အမျှင်ဓာတ် အစားနည်းသူထက် ပိုမို ကျန်းမာပါသည်။ အကယ်၍ အသက်သတ်လွတ် စားသုံးသူ များသည် လုံလောက်သော အာဟာရကို နေ့စဉ်စားသုံးနိုင်ပါက အသားငါး စားသူများထက် ပိုပြီးကျန်းမာ အသက်ရှည်စွာ နေထိုင်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ ဟင်းသီးဟင်း ရွက်နှင့် အသီးနှံများတွင် ပါဝင်သော အမျှင်ဓာတ်သည် ခန္ဓာ ကိုယ်အတွက် စွမ်းအင်ဖြစ်စေသည့် ဂလူးကို့စ်ဖြစ်အောင်

အစာခြေ၍ မရနိုင်သောကြောင့် ၎င်းကို ဆဲလ်များမှ ဂလူးကို့စ် အဖြစ်ပြောင်းလဲ၍ အသုံးပြုနိုင်ခြင်း မရှိပါ။ ထို့ကြောင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်မှ ရရှိသော အမျှင်များသည် အူနံရံရှိ ဘက်တီးရီးယားများကို သယ်ဆောင်ပြီး မစင်အဖြစ် ပုံမှန်စွန့် ထုတ်ပေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းကိုပုံမှန်သွားစေပြီး အူလမ်းကြောင်းတွင် ဖြစ်တတ်သောရောဂါများကို ကာကွယ် စေခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် အားအကျိုးပြုပါသည်။ ထို့အပြင် ထိုအမျှင်များသည် ခန္ဓာကိုယ် အတွက် အင်အား (energy) အဖြစ်နှင့် အကျိုး မပြုနိုင်သော် လည်း စားသုံးလိုက်သော အာဟာရများထဲရှိ ဂလူးကို့စ်ကို သွေးထဲသို့ မြောက်များစွာ ရောက်ရှိခြင်းမှ ကာကွယ်ပြီး ဆဲလ်မှ ဂလူးကို့စ်ကို ဖြည်းဖြည်းနှင့် မှန်မှန် စုပ်ယူစေ၍ သွေးထဲ သကြားဓာတ် ပမာဏကို အမြဲတမ်း ပုံမှန်ဖြစ်နေအောင် ထိန်းညှိပေး သည်။

ထို့အပြင် နှလုံးနှင့် သွေးကြောများအား ဒုက္ခပေးနိုင်သည့် ကိုလက်စထရောလ် ပမာဏကို လျော့နည်းစေခြင်း၊ ဝမ်းပုံမှန် သွားပြီး၊ အူမကြီးအား ဘက်တီးရီးယားပိုးများဒုက္ခပေးခံရခြင်း၊ အူမကြီး ကင်ဆာဖြစ်ခြင်း၊ အသက်ကြီးလာရင့် ဖြစ်လာနိုင်သော ရောဂါဖြစ်သည့် နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ နှင့် အဝလွန်ခြင်း တို့ကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှ အမျှင် ဓာတ်အပြင်၊ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များကို အစာလမ်း ကြောင်းတလျှောက်ရှိ အူနံရံများက စုပ်ယူပါသည်။ ဤနည်းဖြင့် အမျှင်(Fibre)သည် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် အစာလမ်းကြောင်း ကိုများစွာ အကျိုးပြုပြီး ရောဂါပေါင်းများစွာကို ကာကွယ်ပါသည်။ အချို့ အရသာမရှိသည့် အသီးနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဆန္ဒရှိ သလို ကြိုက်သလောက် များများစားသုံးနိုင်သော်လည်း၊

ချိုသည့် အသီးနှံများကိုမူ တစ်မျိုးစီ သို့မဟုတ် အသုပ် ပုံစံဖြင့် (Fruit Salad)အဖြစ် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် သုံးကြိမ်ထက် ပိုမစားသင့်ပါ။

(၃) အသားဓာတ်

အသားဓာတ် (Protein) သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ လုပ်ငန်း စဉ်အတော်များများကို အထောက်အကူပြုပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဆဲလ်များနှင့် တစ်ရှူးများ၏ လုပ်ငန်းများ ဖြစ်သည့် သွေးထဲနှင့်တစ်ရှူးထဲရှိအရည်ပမာဏကို မျှတအောင် ထိန်းချုပ်ပေးခြင်း၊ သွေးထဲ ဟိုက်ဒရိုဂျင် စုစည်းမှု (pH) ကို မျှတအောင် လုပ်ပေးရန်အင်ဇိုင်းနှင့် ဟော်မုန်းများပုံမှန် အလုပ်လုပ်နိုင်အောင် အကူအညီပေးခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရောဂါပိုးများ နှောက်ယှက်မှုကို ကာကွယ်ပေးခြင်း၊ အာဟာရကို ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ သယ်ယူပို့ဆောင်ရာတွင် အကူအညီပေးခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အဓိကလောင်စာဖြစ်သည့် ဂလူးကို့စ်ကို အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ပြတ်လတ်သွားပါက အသားဓာတ်မှ ဂလူးကို့စ်အဖြစ် ပြောင်းလဲ၍ အသက်မဆုံးရှုံးအောင် ထိန်းထားပေးခြင်းစသည့် အရေးပါသည့် လုပ်ငန်း များစွာဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အား အထောက်အကူပြုပါသည်။

အသားဓာတ်ကို ဆဲလ်ကလပ်စည်းများ အတွင်းရှိ ဒီအမ်အေ(DNA) ခေါ် မျိုးရိုးဗီဇကို သယ်ဆောင်ပေးသည့် အမီနိုအက်စစ် ကွင်းဆက်များအဖြစ် တွေ့ရပါသည်။ အသားဓာတ်တွင် အမီနိုအက်စစ် အမျိုးအစား (၂၀) ရှိပြီး၊ အရိုးတွယ်ကြွက်သား များကို အသုံးပြု၍၊ လိုအပ်သော အသား ဓာတ်အများစုကို ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာပင် ထုတ်လုပ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ထုတ်လုပ်၍မရနိုင်သော မဖြစ်မနေ

လိုအပ်သည့် အမီနိုအက်စစ် တချို့ရှိနေသောကြောင့် အသား ဓာတ်ကိုနေ့စဉ် အနည်းငယ်စီ ဖြည့်စွက်စားသုံးရန် လိုအပ်ပါ သည်။

လူတစ်ယောက်အတွက် လုံလောက်သော အသားဓာတ်ကို အသား၊ ငါး၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ၊ နို့ စသည့် တိရိစ္ဆာန်ထွက် အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းဖြင့် ရနိုင်သကဲ့သို့ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ အခွံမာသီး စသည့် အပင်ထွက် အစားအစာများကို လုံလောက်စွာ စားသုံးခြင်းဖြင့်လည်း လူ တစ်ယောက် အတွက် လုံလောက်သော အသားဓာတ်ကို ရရှိနိုင် ပါသည်။ သက်သတ်လွတ်စားသုံးသောသူတို့ အတွက်မှာမူ၊ အားနည်းချက် တစ်ခုမှာ တိရိစ္ဆာန်မှရသော အသားဓာတ်တွင် အသားတစ်မျိုးတည်းမှ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အမီနိုအက်စစ် (Essential Amino acid) အားလုံး ပါဝင်နိုင်သော် လည်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ အခွံမာသီး စသည့် အစားအစာများ မှရရှိသော အသားဓာတ်တွင် အမီနိုအက်စစ် တစ်ခု (သို့) တစ်ခုထက် ပို၍ လိုနေတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အသက်သတ်လွတ် စားနေသူများသည် နွားနို့ စသည့် တိရိစ္ဆာန် ထွက် နို့မသောက်သူများဖြစ်ပါက ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော အမီနိုအက်စစ်(Essential Amino acid) အားလုံး ပါစေရန် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပဲ၊ အခွံမာသီး တို့ကို အမျိုး ခွံစွာ စားသင့်ပါသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ပဲ၊ အခွံမာသီး စသည့် အစားအစာ တစ်မျိုးတည်းစား၍ အသားဓာတ်ထဲတွင် ပါဝင်သော Amino acid အကုန်လုံးပါဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါ။ ဆိုလိုသည် မှာကုလားပဲဟင်းတစ်မျိုးတည်းမှခန္ဓာကိုယ်အတွက် လုံလောက် သော အသားဓာတ် တစ်နည်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက်မရှိ

မဖြစ်လိုအပ်သော အမီနိုအက်စစ် (Essential Amino acid) ကို ရရှိမည်မဟုတ်ပါ။ ပဲတစ်မျိုးတည်းကိုသာ အမြဲစားသုံးပါက အသက်သတ်လွတ်စားခြင်း အတွက် အားနည်းချက်အဖြစ် နောက်ဆက်တွဲ ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ဖြစ်လာစေနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ပဲတစ်မျိုးတည်းကို နေ့စဉ်ဆက်တိုက် စားမည့်အစား ပဲပုပ်၊ ကျောက်ကပ်ပုပ်၊ မြေပဲ၊ ပဲဝါခြမ်း၊ နှမ်းနှင့် အခြား အခွံမာစေ့များ၊ ပဲပြား၊ တို့ဖူး စသည်တို့ကို တပတ်အတွင်းတွင် အနည်းဆုံး အမျိုးအစား နှစ်ခုထက်ပို၍ ပါဝင်အောင် တလှည့်စီ စားသင့်ပါသည်။ သို့သော်အသက်သတ်လွတ် စားသူသည် အသားဓာတ်ပါသော အသီးအရွက်နှစ်မျိုးနှင့် နှစ်မျိုးထက်ပိုပြီး စားသုံးပေးနိုင်ပါက နေ့စဉ်အသားစားသူနှင့် အသားဓာတ် အာဟာရ ရရှိမှုတွင် တူညီသွားနိုင်ပါသည်။ အသက်သတ်လွတ် စားသူများသည် အသားစားသူများထက် အားသာသည့် အချက်မှာ တိရိစ္ဆာန်မှရရှိသည့် အသားဓာတ်ကို လိုသည် ထက်ပို၍ စားသုံးပါက ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးနှင့် နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာ များစွာ ရှိသော်လည်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ အခွံမာသီး စသည့် တို့မှ ရသော အသားဓာတ်ကိုမူ အစာလမ်း ကြောင်းပြဿနာနှင့် အစာမတည့်သည့် ပြဿနာမရှိပါက ဆန္ဒရှိ သလောက်ကြိုက်သလို များများ စားသုံးနိုင်ပါသည်။ အပင်မှရသည့် အသားဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အောက်ဆီဂျင် ပိုရသောကြောင့် အသားစားသူထက် လူကိုပို၍ လန်းဆန်းစေသဖြင့် လိုသည်ထက် ပိုစားမိသည် ဟူ၍မရှိဘဲ အမျှင်များများစားလေ ဘက်တီးရီးယားများကို ပိုမိုဖယ်ရှား နိုင်ပြီး အစာလမ်းကြောင်းကိုပို၍ကျန်းမာသန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေပါသည်။

(၃) ဗီတာမင် ဘီ (၁၂)

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ အခွံမာသီး စသည့် အစားအစာများကို တခုထက်ပိုစားပါက အသားဓာတ်နှင့် တခြား ဗီတာမင်ဓာတ်၊ သတ္တုဓာတ်များကို လုံလောက်စွာ ရနိုင်သော်လည်း ဗီတာမင် ဘီ(၁၂)ကိုမူ အပင်ထွက် အာဟာရများမှ ရနိုင်သည့် အထောက်အထားကို အာဟာရဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာရှင်များ မတွေ့ရသေးကြောင်း လေ့လာ သိရှိရပါသည်။ ဗီတာမင် ဘီ(၁၂) သည် ဆဲလ်များပုံမှန်ကြီးထွားမှု၊ အပေါ်ယံ ဆဲလ်များ ထုတ်လုပ်မှု၊ သွေးနီဥထုတ်လုပ်မှု၊ အာရုံကြောအကာလွှာ ထိန်းသိမ်းမှု၊ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြော ဆဲလ်များ ထိန်း သိမ်းမှုနှင့် ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောစနစ်၏ ပုံမှန်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ထိန်းသိမ်းမှုအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။ ၎င်းကို တိရိစ္ဆာန်ထွက်အစားအစာများမှသာ ရရှိနိုင်ပြီး၊ တခြားမည်သည့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ အခွံမာသီး စသောအစားအစာများမှ မရနိုင်ကြောင်း လေ့လာသိရှိရပါသည်။

ဗီတာမင် ဘီ(၁၂) ချို့တဲ့ပါက သွေးအား နည်းရောဂါတစ်မျိုး (Pernicious Anaemia) ရနိုင်ပြီး နာရီကြောစနစ်ပျက်စီး နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အကယ်၍ အသက်သတ် လွတ်စားသူ သည် ကြက်ဥ (သို့မဟုတ်) နွားနို့ကဲ့သို့ တိရိစ္ဆာန်ထွက် နို့များကို မသောက်သုံးသူများ ဖြစ်ပါက ဗီတာမင် ဘီ(၁၂) ချို့တဲ့မှု ရှိ/မရှိ စမ်းသပ်စစ်ဆေးသင့်ပြီး ရှိပါက ဆေးဝါးဆောင်ထားသင့်ပါသည်။ ကြက်ဥ စားသူများ (သို့မဟုတ်) နွားနို့ သောက် သူများ အတွက် မလိုအပ်ပါ။

(၄) ကယ်လ်စီယမ်

ကယ်လ်စီယမ်ကို အသီးအရွက်များတွင် ရရှိနိုင်သော်လည်း ကယ်လ်စီယမ်အတွက် သီးသန့်ပုံမှန် စားသုံးမှု မရှိပါက ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လုံလောက်သည့် ပမာဏကို ရရန်မလွယ်ကူပါ။ ထို့ကြောင့်နေ့စဉ် နွားနို့(သို့)ပဲနို့ နှစ်ခွက်ခန့် သောက်သင့်ပါသည်။

(၅) အပိုစာများ

အချိုရည် (Soft drink)၊ ဘီစကစ်မုန့် အပါအဝင် သရေစာ အချို့စာများအားလုံး ကျန်းမာရေး အတွက် မလိုအပ်ပါ။ အရသာ အတွက် အပျော်စားသည့် အပိုစာများသာ ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ထိုအစားအစာများကို မစားသုံးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးအတွက် မည်သည့် အကျိုးကျေးဇူးမှ ဆုတ်ယုတ် သွားရန် မရှိပါ။

အချုပ်အားဖြင့် အသက်သတ်လွတ်စားသူများအတွက် အသားဓာတ် ကို ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ အခွံမာသီး စသည့် အစားအစာများမှ လုံလောက်စွာ ရရှိနိုင်သော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည့် **ဗီတာမင် ဘီ(၁၂)** ကိုမူ တိရိစ္ဆာန်ထွက်အစားအစာမှသာ ရရှိနိုင်သောကြောင့် တိရိစ္ဆာန်ထွက် အသားဓာတ်လုံးဝ မစားသုံးသူများသည် ဖြည့်စွက် **ဗီတာမင် ဘီ(၁၂)** ကို အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ လူတိုင်းလူတိုင်း တနေ့ကို ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစိမ်းအကျက် သုံးလေးမျိုး နှင့် အသီးနှံ နှစ်မျိုးခန့် စားသုံးမှ ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လုံလောက်သော အာဟာရကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ အသက်သတ်လွတ်စားသူများ အနေဖြင့်မူ ယင်းပမာဏထက်ပိုစားသုံးသင့်ပြီး အစာလမ်းကြောင်းပြဿနာ မရှိပါက ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို မိမိကြိုက်နှစ်သက်သလောက် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို များများစားသုံးခြင်းဖြင့် ရောဂါပေါင်း
များစွာကို ကာကွယ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပြီး မည်သူ့ မဆို လူ့သက်တမ်းမှာ
ကျန်းမာအသက်ရှည်စွာ အသက်ရှင်နေထိုင်ရမည် ဖြစ်သည်။

(ဃ) နာတာရှည်ကူးစက်ရောဂါများ

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/အေအိုင်ဒီအက်စ် လူနာအများအတွက် အာဟာရ

(က) အင်အားဓာတ် (ကယ်လိုရီ)

- ❖ ရောဂါလက္ခဏာ မရှိသော အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ သမားများအတွက် ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းရန် အင်အား ဓာတ်လိုအပ်မှုမှာ သာမန်လူများထက် ၁၀ရာခိုင်နှုန်း ခန့်ပို၍ လိုအပ်ပါသည်။
- ❖ ရောဂါလက္ခဏာရှိသော အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ သမားများအတွက် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းရန် အင်အား ဓာတ်လိုအပ်မှုမှာ သာမန်လူများထက် ၂၀-၃၀ရာခိုင်နှုန်းခန့်ပို၍ လိုအပ်ပါသည်။
- ❖ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျနေသော အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/ အေအိုင်ဒီအက်စ် ကလေးများအတွက် ကယ်လိုရီ လိုအပ်ချက်မှာ သာမန်လိုအပ်ချက်ထက် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း မှ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း အထိ ပိုမို လိုအပ်ပါသည်။

(ခ) ပရိုတင်းဓာတ် နှင့် အဆီဓာတ်

- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ရောဂါပိုးရှိသူများအတွက် ပရိုတင်းဓာတ်နှင့် အဆီဓာတ် ပိုမိုလိုအပ်သည်ဟု သုတေသနအထောက်အထားများ ခိုင်မာစွာမရှိသေးပါ။ သာမန်လူများကဲ့သို့သာ စားသုံးသင့်ပါသည်။

(ဂ) အဏုအာဟာရဓာတ် (MICRONUTRIENTS)

အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ အတွက်

- အိပ်ချ်အိုင်စွီ ရောဂါပိုးရှိသူ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် အဏုအာဟာရဓာတ်များ ရရှိရန်၊ အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများဖြစ်သည့် သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ နို့၊ ဥအမျိုးမျိုးနှင့် အသားဓာတ်တို့ကိုစားသုံးရန် အကြံပြု ထားပါသည်။
- အဏုအာဟာရဓာတ်(MICRONUTRIENTS) များ တနေ့တာလို အပ်ချက်ပြည့်မီစေရန် အားဆေးများကို တိုက်ကျွေးရာတွင် ဗီတာမင်အေ၊ ဇင့်ဓာတ် နှင့် သံဓာတ်ပါသော အားဆေးများကို ပိုမို မတိုက်ကျွေးမိစေရန် သတိပြုသင့်ပါသည်။

ကလေးများ အတွက်

- အိပ်ချ်အိုင်စွီ ရောဂါပိုးရှိသော ကလေးများအတွက် ဗီတာမင်အေ လိုအပ်ချက်မှာ -
 - ❖ အသက် ၄လ မှ ၆လ ထိ ကလေးအတွက် ဗီတာမင်အေ ၁၀၀,၀၀၀ ယူနစ်၊
 - ❖ အသက် ၆လ မှ ၁၂လ ထိ ကလေးအတွက် ဗီတာမင် အေ ၂၀၀,၀၀၀ယူနစ် တို့ကို ၄လ မှ ၆လကြာ ကာလ ပေးသင့်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ အတွက်

အိပ်ချ်အိုင်စွီ ရောဂါပိုးရှိသောကိုယ်ဝန်ဆောင် နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ အတွက်--

- ❖ သံဓာတ် ကို ၄၀၀ မိုက်ခရိုဂရမ် နှင့် ဖောလိတ်ဓာတ် ကို ၆၀ မီလီဂရမ်နေ့စဉ်လိုပါသည်ဟုကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ အကြံပြု ထားပါသည်။

- ❖ သွေးအားအလွန်နည်းသော သူများအတွက် ဖော်ပြပါအချိန် အဆထက် ၂ဆခန့် ပိုမိုလိုအပ်ပါသည်။
- ❖ ဗီတာမင်အေကိုမူ နေ့စဉ်လိုအပ်ချက်(RDA) ထက်ပိုမို၍ တိုက် ကျွေးရန် မလိုအပ်ပါဟု အကြံပြု ထားပါသည်။
- ❖ မိုက်ခရိုနျူထရန် ခေါ် အဏုအာဟာရဓာတ်များ၏ လိုအပ်ချက် များကို လုံလောက်သော အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝသော အစားအစာများဖြင့်သာ စားသုံးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်ဟု အကြံပြုထားပါသည်။

အေအာတီ (ART)ဆေးများ နှင့် အာဟာရဓာတ်

(၁) အာဟာရ ပြည့်ဝသော အစားအစာများ စားသုံးခြင်းဖြင့် (ART) ဆေးစားနေရသူအိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ရောဂါပိုးရှိသောသူများအတွက် ဆေး အာနိ သင် ပိုမိုထက်မြက် ကောင်းမွန်ပါ သည်။

(၂) ထို့ကြောင့် အေအာတီ(ART)ဆေး တိုက်ကျွေးသော စီမံချက်များ တွင် ရေရှည် အာဟာရဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများကို စီမံ ဆောင်ရွက် ထားကြ ရပါသည်။

(၃) အေအာတီ(ART) ဆေး တိုက်ကျွေးနေသောသူများအတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဆိုင်ရာ သုတေသန လုပ်ငန်းများကို ပိုမို ဆောင် ရွက်သင့်ကြောင်းကိုလည်း ပညာရှင်များကအကြံပြုတင်ပြ ထားကြပါ သည်။

(၄) အချုပ်အားဖြင့် အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝသော အစားအစာများကို မှန်ကန်စွာ စားသုံးခြင်းသည် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ လူနာများ အတွက်

သက်သက်မဟုတ်ဘဲ သာမန်လူများ အတွက်ပင်လျှင် အရေးကြီး
ဆုံးဖြစ်ပါသည်။

ကိုးကားကျမ်း။။ *WHO Technical Consultation on Nutrient
requirements for people living with HIV/AIDS. Report of a
technical consultation, World Health Organization, Geneva, 13-
15 May 2003.*

အခန်း(၁၁)
အသီးအနှံများ

ကျွဲကောသီး



ကျွဲကောသီး တစ်ခွက်စာ (၁၉၀ ဂရမ်)မှာ ပါဝင်သော ကျန်းမာရေး တန်ဖိုးတွေက ဗီတာမင်စီ (တစ်နေ့တာလိုအပ်သော ပမာဏရဲ့ ၁၉၃ ရာခိုင်နှုန်း)၊ ပိုတက်စီယမ် (တစ်နေ့တာလိုအပ်သော ပမာဏရဲ့ ၁၂ ရာခိုင်နှုန်း)၊ အမျှင်ဓာတ် (တစ်နေ့တာ လိုအပ်သော ပမာဏရဲ့ ၈ ရာခိုင်နှုန်း) တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

ငှက်ပျောသီး



ငှက်ပျောသီးမှာ အဓိကအားဖြင့် သကြား(ဂလူးကို့စ်၊ ဖရပ်တို့စ်နဲ့ ဆူး ကရိုစ်) ပါဝင်သောကြောင့် စွမ်းအင် ကို ချက်ပေးနိုင်သကဲ့သို့ အင်အား ဓာတ် တာရှည်စွာ ရရှိစေ နိုင်ပါသည်။ ငှက်ပျောသီးမှာ ပါဝင်သည့်

Tryptophan ခေါ်သော Aminoacid သည် Serotonin အဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်သောကြောင့် စိတ်ခံစားမှု ကောင်း စေပြီး စိတ်ဓာတ်ကျ ဆင်းမှု လျော့နည်းစေပါသည်။ ငှက်ပျောသီးမှာပါဝင်သော များစွာ သော အမျှင်ဓာတ်များသည် ဝမ်းနုတ်ဆေးအပျော့စားသကဲ့သို့ ပြုလုပ်

နိုင်တာကြောင့် ဝမ်းချုပ်သူတွေအတွက် အသုံးဝင်ပါသည်။
ငှက်ပျောသီးမှာ ပါဝင်သော များစွာသော အမျှင်ဓာတ်တွေက အူမကြီး
လုပ်ငန်းပုံမှန် ဖြစ်အောင် ကူညီပေးသကဲ့သို့ Pectin ခေါ် ရေမှာ
ပျော်ဝင်သော အမျှင်ဓာတ်များသည်လည်း အစာလမ်းကြောင်း
တစ်လျှောက် ပုံမှန်ရွေ့လျားမှု ရရှိအောင် ပြုလုပ်ပေးပါသည်။ ငှက်ပျော
သီးတွင် ပါဝင်သော သံဓာတ်များသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဟေမိုဂလိုဘင်
ကြီးထွားဖို့ လှုံ့ဆော်နိုင်သောကြောင့် သွေးအားနည်းရောဂါများအတွက်
သင့်တော်ပါသည်။ နေ့စဉ်ငှက်ပျောသီး သုံးလုံးပုံမှန်စားသော သက်ကြီး
သူတွေသည် အသက်ကြီးလာလျှင် အမြင်အာရုံဆုံးရှုံးမှုဖြစ်ရသော
အကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်သည့် မက်ကူလာယျက်စီး ယိုယွင်းမှု (Age
related macular degeneration) ဖြစ်နိုင်ခြေကို ၃၆ ရာခိုင်နှုန်းအထိ
လျော့ချနိုင်ပါသည်။ ငှက်ပျောသီးတွင်ပါဝင်သော များစွာသော ပိုတက်
စီယမ်နှင့် အလွန်နည်းလှသော ဆိုဒီယမ်ကြောင့် သွေးတိုးရောဂါ မဖြစ်
အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ငှက်ပျောသီးမှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ကောင်း
သော ဘက်တီးရီးယားတွေကို အာဟာရဖြစ်စေသော Fructooligosa-
ccharide(FOS) ပါဝင်ပါသည်။ ရင်ပူဝေဒနာရှိသူတွေ ငှက်ပျောသီး
စားရင် သက်သာတာဟာ ငှက်ပျောသီးမှာ ပါဝင်သော Antacid
ဂုဏ်သတ္တိကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ငှက်ပျောသီးကို ပုံမှန်စားပေးလျှင်
ကျောက်ကပ်ကျန်းမာရေးကို ကူညီနိုင်ပါသည်။ ငှက်ပျောသီးမှာ
ပါဝင်သော ဓါတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်း ခြပ်ပေါင်း Phenolic ကြောင့်
ကျောက်ကပ်ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ချနိုင်ပါသည်။

နဂါးမောက်သီး

နဂါးမောက်သီးထဲတွင် Antioxidant များစွာ ပါဝင်ပြီး ကင်ဆာမဖြစ်
အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ သုတေသနပြုလုပ်ချက်များအရ
သွေးလှည့်ပတ်မှုစနစ်အတွက် အလွန်ကောင်းပြီး စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့်

ဖြစ်သော သွေးဖိအားတက်ခြင်းကို လျော့နည်းစေပါသည်။ မျက်စိ အမြင်အာရုံကောင်းစေပြီး သွေးထဲက အဆိပ်အတောက်များကိုလည်း ခြေဖျက်ပေးပါသည်။ အမျှင်ဓာတ်မြင့်မာစွာ ပါဝင်သောကြောင့် ကိုယ်လက်စထရောလ် ကျစေပါသည်။ ဘီတာကယ်ရီတင်း ပါဝင်သည့် အတွက် မျက်စိအမြင်ကောင်းခြင်း၊ ကောင်းစေပါတယ်။ ဗီတာမင် B1, B2, B3 ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်ပါသည်။ သွေးတွင်း သကြား ဓာတ်ပမာဏ ကို ထိန်းညှိပေးနိုင်တဲ့အတွက် အမျိုးအစား(၂) ဆီးချို သွေးချိုရောဂါ ရှိသူများအတွက် သင့်တော်ပါသည်။

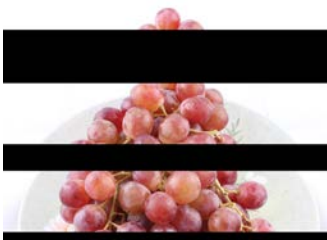
ပန်းသီး



ပန်းသီးတွင် ဗီတာမင်အေပါရှိပြီး မျက်စိ ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူ ပြု သည်။ ပန်းသီးမှာ ဗီတာမင် အေ၊ စီ၊ B6 နှင့် ဖောလိတ်ဓာတ်များ ပါဝင်သည့်အပြင် ပိုတက်စီယမ်၊ ကယ်လ်စီယမ်၊ သံဓာတ်၊ ဖော့စ်ဖရပ်စ်၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်နဲ့ ဆီလီနီယမ် တို့ကဲ့သို့ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော သတ္တုဓာတ်

တွေလည်း ပါဝင်နေပါတယ်။

စပျစ်သီး



စပျစ်သီးမှာ ပါဝင်သော ဖလေဗိုင်းနွိုင်းဟာ အစွမ်းထက် အင်တီအောက်ဆီးဒင့် တွေ ဖြစ်ပြီး ဖရီးရယ်ဒီကယ် ကြောင့် ထိခိုက် ပျက်စီးမှု မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပြီး

အိုမင်ရင့်ရော်မှု မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေး ပါသည်။ စပျစ်သီးသည် သွေးထဲမှ နိုက်ထရစ်အက်စစ်အဆင့်ကို တိုးစေခြင်းကြောင့် သွေးခဲမှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး၊ နှလုံးရောဂါဖြစ်ပေါ်နိုင်ခြေကို လျော့ကျစေပါသည်။ စပျစ်သီးမှာပါသော အင်တီအောက်ဆီးဒင့်သည် မကောင်းသော ကိုလက်စထရော (LDL) နှင့် အောက်ဆီဂျင်တို့ ဓာတ်ပေါင်း မှုမဖြစ်အောင် တားဆီးပေးသဖြင့် ဓာတ်ပေါင်းမှုကြောင့် ဖြစ်တက်သော သွေးကြောပိတ် ကာကွယ်ပါသည်။ ဝမ်းမချုပ်အောင် ကာကွယ်ပြီး ဝမ်းမှန်မှန်သွားစေပါသည်။ စပျစ်သီးဖျော်ရည်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် သံဓာတ်ပမာဏကို ဖြည့်တင်းပေးခြင်းကြောင့် ညောင်းညာ ပင်ပန်း မှုကိုကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ စပျစ်သီးသည် ယူရစ်အက်စစ်များနေ ခြင်းကို လျော့ကျစေပါသည်။ လေ့လာမှုတွေအရ စပျစ်သီးသည် ဦးနှောက်ကျန်းမာရေးကို ကောင်းစေသကဲ့သို့ အာရုံကြောထိခိုက်မှု ဆိုင်ရာရောဂါတွေ မဖြစ်အောင်လည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

မင်းကွတ်သီး

မင်းကွတ်သီးထဲတွင် ကစီနှင့် အမျှင်ဓာတ်တို့အပြင်၊ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များလည်း အမြောက်အများပါရှိသည်။ အရိုးနုများကို ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပြီး၊ အရိုးပွရောဂါနှင့် အရိုးပါးခြင်းတို့ကိုလည်း ထိထိ ရောက်ရောက် ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ မင်းကွတ်သီးထဲတွင် citric acid, acetic acid, polyphenol နှင့် hydroxycitric acid(HCA) တို့ ကြွယ်ဝစွာပါရှိခြင်းကြောင့် ကိုလက်စထရောပမာဏကို ကျစေသည့် အတွက် အလွန်သူများနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်ပုံမှန် ထိန်းသိမ်းလို သူများ မှီဝဲစားသုံးသင့်ပါသည်။ သွေးထဲရှိ သကြားပမာဏကို ကျစေသောကြောင့် ဆီးချိုရောဂါသည်များ စားသုံးသင့်သည်။

လိုင်ချီးသီး

လိုင်ချီးသီးသည် လိုင်ချီးထဲတွင်ပါသော beta carotene ပမာဏသည် မုန်လာဥနီထက် ပိုများပြားသည်။ လိုင်ချီးသီး တစ်ခွက်စာ ပမာဏ ထဲတွင် ပါရှိသော ပိုတက်စီယမ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အရေးပါသော သတ္တုဓာတ်ဖြစ်ပြီး၊ သွေးဖိအားနှင့် နှလုံးခုန်နှုန်းတို့ကို ဟန်ချက်ညီညီ ထိန်းချုပ်ပေးပြီး သွေးခဲခြင်း၊ ဆဲလ်များပျက်စီးခြင်းမှလည်း ကြိုတင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ လိုင်ချီးသီးတွင် ကြေးနီ(Copper)များ အလုံ အလောက်ပါရှိခြင်းကြောင့် သွေးနီဥများကို ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်သဖြင့် သွေးအားကောင်းစေပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော အမျှင် ဓာတ်နှင့် ကစီဓာတ်တို့ ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိပါသည်။

လိမ္မော်သီး



လိမ္မော်သီးတွင်ပါဝင်သော ဗီတာမင်စီ သည် ရေမှာပျော်ဝင်နိုင်သော ဓာတ်တိုး ဆန့်ကျင်ဗီတာမင်ဖြစ်ပြီး ကင်ဆာဖြစ် ပွားနိုင်ခြေကို လျော့ပါးစေနိုင်ပါသည်။ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို ကျဆင်း

စေပါသည်။ လိမ္မော်သီးတွင် ဗီတာမင် ဘီ-၉ လို့ခေါ်သော ဗီတာမင်ဖော် လိပ်သည် homocysteine လို့ခေါ်ဆိုသော အမိုင်နိုအက်ဆစ် ထွက်ရှိမှု ကို လျော့ကျစေသည့်အတွက် သွေးကြောများ တောင့်တင်းလာခြင်း၊ ကျဉ်းလာခြင်း၊ သွေးခဲပိတ်ဆို့ခြင်းတွေကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

သခွားမွေးသီး

သခွားမွေးသီးသည် သစ်သီးတွေ အားလုံးအနက် ဗီတာမင်အေ အများဆုံး ပါဝင်သော သစ်သီး ဖြစ်ပါသည်။ သခွားမွေးသီးတစ်ခွက် (၁၇၇ ဂရမ်) မှာ ဗီတာမင်အေ (အဓိကအားဖြင့် ဘီတာကယ်ရိုတင်း ပုံစံ) ၅၉၈၇ အိုင်ယူ ပါဝင်ပါသည်။ အသားရေကို ကျန်းမာလှပ စေပါသည်။ ဗီတာမင်အေပါဝင်မှု များလွန်းသောကြောင့် လွန်ကဲစွာ မစားသင့်သော်လည်း သခွားမွေးသီး အသင့်အတင့်စားခြင်းကြောင့် ရရှိသော အာဟာရဓာတ်များသည် အန္တရာယ်ကင်းပါသည်။ သခွားမွေး သီးကို တစ်ခွက်စာပမာဏ စာရုံနှင့် တစ်နေ့တာ မှီဝဲသင့်သော ဗီတာမင် အေ ပမာဏ၏ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော် ရရှိနိုင်ပါသည်။ (ဗီတာမင်အေ ၁၂၀ ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်ပါသည်။) ဗီတာမင်အေသည် အမြင်အာရုံကို ထိန်းပေးပြီး အမြင်အာရုံကို ကောင်းစေပါသည်။ သခွားမွေးသီးတွင် ဗီတာမင်စီ ၁၀၈ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ဖောလိတ်ဓာတ်နှင့် ဗီတာမင် B12 တို့ ချို့တဲ့မှုကြောင့် သွေးအားနည်း ရောဂါရတက်ပါသည်။ ဖောလိတ်ဓာတ် ချို့တဲ့မှုကြောင့် သွေးနီဥတွေက ပုံမှန် အရွယ်အစားထက် ပိုမိုကြီးမားလာပါသည်။ သခွားမွေးသီးမှာ ဗီတာမင်ကေ၊ ဗီတာလင် B6၊ နိုင်ယာစင်၊ အမျှင်ဓာတ်၊ အဂ္ဂနီဆီယမ် နှင့် သိုင်ယာမင်းဓာတ်တို့များစွာ ပါဝင်နေပါသည်။

သစ်ကြားသီး

သစ်ကြားသီးတွင် ပါဝင်သော အဆီသည် ကောင်းသောအဆီ ဖြစ်ပါသည်။ တစ်နေ့တွင် ပမာဏ အသင့်အတင့်ကို စားပေးပါက ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းပေးနိုင်သည့်အပြင် အောက်ပါကျန်းမာရေး စွမ်းပကား တွေကိုလည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။
နှလုံးရောဂါမဖြစ်အောင်ကာကွယ်ပေးခြင်း၊

သစ်ကြားသီးမှာ ပရိတင်းဓာတ်၊ အမျှင်ဓာတ်၊ ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်
နှင့် အင်တီအောက်ဆီးဒင့်များစွာ ပါဝင်ပါသည်။ သစ်ကြားသီးတွင်
အိုမီဂါ၃ ဖက်တီးအက်စစ်လည်း ပါဝင်နေပါသည်။ ထို့ကြောင့်
သစ်ကြားသီးကို စားခြင်းသည် သွေးတွင်း မကောင်းသော
ကိုလတ်စထရောနှင့် ထရိုင်ဂလစ်စရိုက် အဆင့်ကို လျော့ကျစေသဖြင့်၊
နှလုံးရောဂါဖြစ်နှုန်းကို လျော့ကျစေပါသည်။

စိတ်ကျရောဂါသက်သာစေပါတယ်

သစ်ကြားသီးနှင့် သစ်ကြားသီးအဆီတွင် အိုမီဂါ ၃ ဖက်တီးအက်စစ်
ပါဝင်မှုများခြင်းကြောင့် ဦးနှောက်၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို
ကောင်းစွာလုပ်ဆောင်နိုင်စေပြီး စိတ်ကျရောဂါကို သက်သာစေ
ပါသည်။

ကိုယ်အလေးချိန်ကို လျော့ကျစေပါသည်။

သစ်ကြားသီး၏ ကောင်းသောအကျိုးတစ်ခုသည် ကိုယ်အလေးချိန်ကို
ထိန်းပေးနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အရေးပါပါသည်။

သစ်ကြားသီးတွင် အာဟာရတန်ဖိုးများစွာ ပါဝင်ခြင်းကြောင့် တစ်နေ့
တာအတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်ကို ကောင်းစွာ ရရှိစေ
ပါသည်။ သစ်ကြားသီးတွင် ပရိတင်းဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဘီ၊ ဗီတာမင်အီး၊
မဂ္ဂနီဆီယမ်၊ ကယ်လ်စီယမ်၊ ပိုတက်စီယမ်နဲ့ မဂ္ဂနီစီတွေ ပါဝင်နေ
ခြင်းကြောင့် ဦးနှောက်၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို ကောင်းမွန်
စေသကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက်လည်း အရေးပါပါ
သည်။

မှန်ဉာဏ်ကို ကောင်းမွန်စေပါသည်

သစ်ကြားသီးတွင် မှတ်ဉာဏ်အားကောင်းစေသော အိုမီဂါ ၃ အဆီများ
များစွာ ပါဝင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ အိုမီဂါ ၃ အဆီသည် ဦးနှောက်

ဆဲလ်များကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်နိုင်စေရန် အဆီတည်ဆောက်ရာတွင် လိုအပ်ပါသည်။

အရိုးကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်ပေးပါတယ်

သစ်ကြားသီးမှာပါသော Alpha linolenic acid သည် အရိုးဖြစ်ပျက်မှုကို အလွန်အကျွံမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးခြင်းကြောင့် အရိုးကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေပါသည်။ သစ်ကြားသီး၏ အိုမီဂါ ၃ အဆီပါဝင်မှုကြောင့် အရိုးထုထည်ဆုံးရှုံးမှု မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

သရက်သီး



သုတေသန လေ့လာမှုများအရ သရက်သီးမှာ ပါဝင်သော အင်တီအောက်ဆီးဒင့်များ ဖြစ်သော Quercetin, Isoquercitrin, Astragalin, Fisetin, Folic acid နှင့် Methylgallat စသော

ဓာတ်တွေ ပါဝင်သဖြင့် အူမကြီးကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာ၊ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ စသော ကင်ဆာရောဂါ တချို့ကို မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ဖော်ပြထားကြပါသည်။

သွေးတွင်းမကောင်းသော ကိုလက်စထရောကို လျော့ကစေပါသည်။ သရက်သီး၏ အမျှင်ဓာတ်၊ ပက်တင်နှင့် ဗီတာမင်စီ တို့များစွာ ပါဝင် တာကြောင့် သွေးတွင်း ကိုလက်စထရောကို လျော့ကျစေပါသည်။

ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များကို ရရှိစေပါသည်။ သရက်သီးခွက်တစ်ခွက်စာ ပမာဏမှာ ဗီတာမင်စီ တစ်နေ့တာ လိုအပ် သော အတိုင်းအာ၏ ၇၆ ရာခိုင်နှုန်း၊ ဗီတာမင်အေတစ်နေ့တာလိုအပ် သော

အတိုင်းအတာ၏ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ ဗီတာမင် B6 တစ်နေ့တာ လိုအပ်သော အတိုင်းအတာ၏ ၁၁ ရာခိုင်နှုန်း၊ အမျှင်ဓာတ်နှင့် ကြေးနီ ဓာတ် တစ်နေ့တာလိုအပ်သော အတိုင်းအတာ၏ ၇ ရာခိုင်နှုန်း၊ မဂ္ဂနီစီယမ် တစ်နေ့တာ လိုအပ်သော အတိုင်းအတာ၏ ၄ ရာခိုင်နှုန်း အသီးသီး ပါဝင်နေပါသည်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကို ထိန်းပေးသည်။ သရက်သီးတွင် သွေးထဲမှ အင်ဆူလင်ကို ပုံမှန်ပမာဏရှိအောင် ကူညီ ပေးပါသည်။ သို့သော် ဆီးချိုရောဂါရှိနေသူများ အနေဖြင့် သရက်သီးကို အသင့် အတင့်သာ စားပေးသင့်သည်။

သဘောသီး



သဘောသီးတွင် ပရိုတင်းဓာတ်ကို ချေဖျက်ပေးနိုင်သည့် အင်ဇိုင်းတွေ ပါဝင်ပါသည်။ သဘောသီးမှာ ပါဝင်သော အမျှင်ဓာတ်သည် အစာကြေညက်စေပြီး ဝမ်းမှန်စေသည့် အာနိသင် ကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်ကို ကောင်းမွန်စေပါသည်။ သရက်သီးမှာ ပါဝင်သော ဗီတာမင်စီ၊ ဗီတာမင်အေနှင့်အတူ ကာရိုတီးနိုက် ၂၅ မျိုး ပါဝင်ခြင်းကြောင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအား စနစ်ကို ကျန်းမာသန်စွမ်းအောင် ထိန်း သိမ်း ပေးနိုင်စွမ်း ရှိပါသည်။

အုန်းသီး



အုန်းသီးသည် ကောင်းမွန်ထူးခြားသည့် အစာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ အုန်းရည်သည် ဓာတ်တိုးပစ္စည်းပါဝင်မှု များပြားပြီး လူတွေကို အထူးအကျိုးပြုကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိထားပါသည်။

အုန်းသီးမှ ရရှိသော အုန်းဆီသည် အလွန်အကျိုးများသော ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ပစ္စည်းအဖြစ် သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။ အုန်းဆီသည် ဆံပင်သန့်စွမ်းနက်မှောင်ရန် အလွန်ကောင်းမွန်သည့် သဘာဝ အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပါသည်။ အုန်းဆီဖြင့် ဦးခေါင်းကို မှန်မှန်နှိပ်နယ်ပေးပါက ဦးရေပြားတွင် ဖြစ်ပေါ်တက်သော ဘောက်နှင့် ဦးရေပြားခြောက်သွေ့ခြင်းတို့ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ အုန်းဆီကို အရေပြားပေါ်လိမ်းပြီး နှိပ်နယ်ပေးပါက အသားပတ်ခြင်း၊ ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ အက်ကွဲခြင်းများမဖြစ်အောင် ကာကွယ် ပေးနိုင် ပါသည်။ အုန်းသီးမှ ထုတ်လုပ်သော အုန်းနို့၊ အုန်းမှုန့်၊ အုန်းသီးဖတ် စသည်တို့သည်လည်း အစားအသောက်များ၊ ဟင်းလျာများ၊ မုန့်များ ချက်ပြုတ်ရာတွင် အသုံးပြု ကြပါသည်။ အချို့နိုင်ငံများတွင် အုန်းနို့မှာ ဟင်းလျာအတော်များများ တွင် မပါမပြီး အသုံးပြုကြသော အရသာထူးခြားကောင်းမွန်စေသော ဟင်းချက်ဖွယ်တစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဟင်းချက်ရာတွင် အသုံးပြုမှု နည်းပါးသော်လည်း မြန်မာမုန့်တော်တော်များများတွင် အုန်းနို့ အုန်းမှုန့်နှင့် အုန်းသီးဖတ် ပါဝင်ပါသည်။

ရွေးသီး

ကယ်လိုရီ ပါဝင်မှု လျော့နည်းခြင်း

ရွေးသီးသည် ကယ်လိုရီ ပါဝင်မှု အလွန်နည်းပါးသော သစ်သီးတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ၁၀၀ ဂရမ် အလေးချိန်ရှိတဲ့ ရွေးသီးတွေတွင် ၂၉ ကယ်လိုရီ သာ ပါဝင်ပါသည်။

အမျှင်ဓာတ်ပါဝင်မှု မြင့်မားခြင်း

ရွေးသီးမှာ အမျှင်ဓာတ်များများ ပါဝင်ပါသည်။ ရွေးသီး ၁၀၀ ဂရမ်မှာ အမျှင်ဓာတ် ၅ ဒဿမ ၇ ဂရမ် ပါဝင်ခြင်းကြောင့် တစ်နေ့တာ လိုအပ်သော အမျှင်ဓာတ်ရဲ့ ၂၃ ရာခိုင်နှုန်းကို ရရှိစေပါသည်။ ရွေးသီး မှာပါသော အမျှင်ဓာတ်သည် အူမကြီး၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ကောင်းမွန်စေသော အကျိုးကျေးဇူးများစွာ ရရှိစေပါသည်။

ဗီတာမင်စီ ပါဝင်မှုများခြင်း

ရွေးသီးတစ်ခွက်စာ ပမာဏတွင် ဗီတာမင်စီ တစ်နေ့တာလိုအပ်သော အတိုင်းအတာ၏ တစ်ဝက်နီးပါး ပါဝင်ပါသည်။

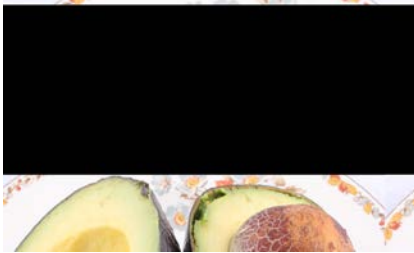
သံဓာတ်ပါဝင်မှုများခြင်း

ရွေးသီးမှာ သံဓာတ်ပါဝင်မှု မြင့်မားပါသည်။ ရွေးသီး ၁၀၀ ဂရမ်တွင် သံဓာတ် ၃ ဒဿမ ၂ မီလီဂရမ် ပါဝင်ခြင်းကြောင့် တစ်နေ့တာ လိုအပ်သော သံဓာတ်ပမာဏ၏ ၁၈ ရာခိုင်နှုန်း ရရှိစေပါသည်။

(၅) ကယ်လ်စီယမ် ပါဝင်ခြင်း

ရွေးသီး ၁၀၀ ဂရမ်မှာ ကယ်လ်စီယမ် ၃၂ မီလီဂရမ် ပါဝင်ခြင်းကြောင့် တစ်နေ့တာလိုအပ်သော ပမာဏ၏ ၃ ရာခိုင်နှုန်းကို ရရှိစေပါသည်။

ထောပတ်သီး



ထောပတ်သီးထဲတွင် ပါဝင်သော ဓာတုပစ္စည်းများတွင် အချို့သည် ကင်ဆာ ကလာပ်စည်းများကို ဖျတ်ဆီးပစ်နိုင်ကြောင်း၊ ကျန်းမာ နေသော ကလာပ်စည်း များကို လည်း ထိခိုက်မှု မရှိကြောင်း၊

ထို့ကြောင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ၊ ခံတွင်းကင်ဆာတို့ကို ကာကွယ် နိုင်ခြင်းရှိကြောင်း သိရပါသည်။ ထို့အပြင် ထောပတ်သီးမှ ထွက်ရှိ လာသော အဆီသည် Oleic Acid ပါဝင်မှုများပြီး၊ ရင်သားကင်ဆာ မဖြစ်အောင် လည်း ကာကွယ်ပေးနိုင် ပါသည်။

နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ လျော့ကျစေခြင်း

ထောပတ်သီး တစ်ခွက်စာထဲတွင် လူတစ်ယောက်၏ တစ်နေ့တာ လိုအပ်သော Folate ဖောလိတ်အမည်ရှိ ဗီတာမင်ဘီ တစ်မျိုး ၂၃ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်ကြောင်း သိရပါသည်။ ဖောလိတ်သည် နှလုံးသွေး ကြောရောဂါ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ ထို့အပြင် ထောပတ် သီးထဲမှာ ပါဝင်သော မိုနိုမပြည့်ဝဆီနှင့် ဗီတာမင် E, Glutathione စသည်တို့သည်လည်း နှလုံးကျန်းမာရေးကို အားပေးမြှင့်တင်ပေးနိုင် ပါသည်။

သွေးတွင်း အဆီဓာတ်ကျဆင်းစေသည်

ထောပတ်သီးထဲတွင် ဘီတာဆုက်စတီရာ (Beta-Sitosterol) ဟုခေါ် သော ဓာတုပစ္စည်းများက ကိုလက်စထရောလ် ပမာဏကို ကျဆင်းစေ ပါသည်။ ထောပတ်သီး တစ်ပတ်ခန့် စားပြီးလျှင် ကိုလက်စထရောလ် ပမာဏ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ကျဆင်းသွားစေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိထား

ရပါသည်။ ကိုလက်ထရောလ် နည်းသည်နှင့်အမျှ နှလုံးသွေးကြော
ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ အခွင့်အလမ်း နည်းသွားစေပါသည်။

လေဖြတ်ခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်း

ထောပတ်သီးထဲမှာပါတဲ့ ဖောလိတ်က လေမဖြတ်အောင် ကာကွယ်ပေး
ပါသည်။

အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းကို နှေးကွေးစေခြင်း

Glutathione လို့ခေါ်တဲ့ အင်တီအောက်စီးဒင့် ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်တဲ့
အတွက် အဲဒီ ပစ္စည်းက အသက်အရွယ် အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို နှေးကွေး
အောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ဗီတာမင် C, E နှင့် K ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်ခြင်း

ဗီတာမင် C နှင့် E ကြွယ်ဝသောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဓာတ်တိုး
ခြင်း ဖြစ်စဉ်များ မဖြစ်အောင် တားဆီးပေးပါသည်။ ဗီတာမင် K က
သွေးခဲရာမှာ ကူညီပေးပါသည်။

အာဟာရစုပ်ယူမှု ပိုကောင်းစေခြင်း

ကာရိုတင်နိုက်လိုခေါ်သည့် ပစ္စည်းများသည်အတွက် အဆီတွင်
ပျော်ဝင်လွယ်သော အာဟာရ ဓာတ်များ စုပ်ယူမှု ပိုကောင်းစေပါသည်။
ထောပတ်သီးအခွံနှင့် ကပ်လျက် အစိမ်းရင့်ရောင်ရှိသော အပိုင်းမှာ
အများဆုံးပါဝင်ပါသည်။

ထောပတ်သီးကို ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော စားသုံးနည်း

အများအားဖြင့် ထောပတ်သီးကို အသားများခြစ်ယူပြီး၊ နို့၊ သကြား
တို့ဖြင့် ဖျော်ရည်စက်ထဲထည့်ဖျော်ပြီး သောက်သုံးလေ့ ရှိကြပါသည်။
ယင်းကဲ့သို့ ပုံစံမျိုး အမြဲတမ်းသုံးစွဲလျှင် နို့နှင့် သကြားကြောင့် ကယ်လို
ရီတွေတက်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် တိုးခြင်း၊ နို့ထဲမှ ပြည့်ဝဆီများ
စားမိခြင်း ဖြစ်တက်ကြောင်း သတိထားရပါမည်။ အကောင်းဆုံးနည်း
မှာ ထောပတ်သီးကို ၎င်းအတိုင်းဇွန်းနှင့် ကော်၍ စားခြင်းက စိတ်အချ

ရဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ထောပတ်သီး အသားတွေချည်း သက်သက် ကြိတ်စက်ထဲ ထည့်ချေကာ ၎င်းထောပတ်သီး အနှစ်ထဲသို့ သခွားသီး အချောင်းများ၊ မုန်လာဥနီ အချောင်းများနှစ်၍ စားခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စေပါသည်။ ထို့အပြင် ထောပတ်သီးကို ဟင်းချိုရည်အဖြစ်လည်း ခပ်သောက်နိုင်ပါသည်။

	ထောပတ်သီး(၁၅၀ ဂရမ်)	ပါဝင်နှုန်း
၁	ပင်တာသိနစ် အက်စစ်	၄၂%
၂	အမျှင်ဓာတ်	၄၀%
၃	ဗီတာမင် K	၃၅%
၄	ကြေးနီ (Copper)	၃၁%
၅	ဗီတာမင် B6	၂၃%
၆	ဗီတာမင် E	၂၁%
၇	ပိုတက်စီယမ်	၂၁%
၈	ဗီတာမင်စီ	၂၀%

ပြောင်းဖူး



ပြောင်းဖူးတွင် ဗီတာမင် B1 ပါဝင်သဖြင့် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် တည်ဆောက်ဖွဲ့ခွဲမှုမှာ အသုံးပြုနိုင်သကဲ့သို့ ဗီတာမင် B5 ပါဝင်မှုကြောင့် ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေမှာ ကူညီနိုင်ပါသည်။

ဖောလိတ်ပါဝင်တာကြောင့် ဆဲလ်သစ်တွေ ဖြစ်ပေါ်စေသလို ဗီတာမင်စီ ပါဝင်မှုကြောင့် ရောဂါတွေကို တွန်းလှန်ပေးနိုင်ပါတယ်။ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို ကောင်းစေပါတယ်။ ပြောင်းဖူးတွင် ဗီတာမင် B9 လို့ခေါ်သော ဖောလိတ်ပါဝင်မှုကြောင့် နှလုံးကျန်းမာရေးကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ ဖောလိတ်ဓာတ်ပါသော အစားအစာကို များများစားခြင်းကြောင့် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါ၊ လေဖြတ်ခြင်းနှင့် နှလုံးရောဂါဖြစ်ပေါ်ခြင်းတို့ လျော့ကျစေပါတယ်။ ပြောင်းဖူးရဲ့ နောက်ထပ်ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးတစ်ရပ်မှာ အဆုတ်ကင်ဆာကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ပြောင်းဖူးမှာ Beta Cryptoxanthin ပါဝင်တာကြောင့် အဆုတ်ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ကျစေပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်သောသူတွေသည် ပြောင်းဖူးကို ပုံမှန်စားပေရင် အဆုတ်ကင်ဆာ ဖြစ်နှုန်း ၃၇ ရာခိုင်နှုန်းလျော့ကျစေပါတယ်။ ပြောင်းဖူးမှာ သိုင်ယာမင်း သို့မဟုတ် ဗီတာမင် B1 ပါဝင်ခြင်းကြောင့် မှတ်ဉာဏ်အစွမ်းကို ကောင်းမွန်စေပါသည်။ ပြောင်းဖူးသည် အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ကျစေပါတယ်။ ပြောင်းဖူးမှာ ဘီတာကယ်ရိုတင်း၊ ဖောလိတ်နှင့် အင်တီအောက်ဆီးဒင့် ဇီနိုသင်းတို့ များစွာပါဝင်သဖြင့် မက်ကူလာ(မျက်စိအမြင်လွှာ) ယိုယွင်းပျက်စီးမှုလိုမျိုး မျက်စိရောဂါတွေ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်

ပေးပါသည်။ ပြောင်းဖူးမှာ Ferulic Acid ခေါ် အင်တီအောက်ဆီးဒင့် တစ်မျိုး များစွာပါဝင်သဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရောင်ရမ်းမှု၊ အိုမင်းမှုနှင့် ကင်ဆာရောဂါ တချို့အမျိုးအစားတွေကို မဖြစ်အောင် ကာကယ်ပေး ပါသည်။ ပြောင်းဖူးတစ်ခွက်စာ ပမာဏမှာ တစ်နေ့တာ လိုအပ်တဲ့ အမျှင်ဓာတ် ၁၈ ဒသမ ၄ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်နေသဖြင့်၊ အမျှင်ဓာတ်သည် သွေးတွင်းကိုလက်စထရောကို လျော့ကျစေခြင်းနှင့် အူမကြီးကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ကျစေပါသည်။ အမျှင်ဓာတ်ဟာ ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါရှိသူတွေမှာလည်း သွေးတွင်းသကြားဓာတ် ပမာဏကို လျော့ကျ စေပါသည်။

သတိပြုရန်မှာ လူအများစုသည် ပြောင်းဖူးထဲကို အဆီ၊ ဆားနဲ့ သကြားတွေထည့်ပြီး ချက်ပြုတ်စားသောက်ကြပါသည်။ ပြောင်းဖူးကို ပြုတ်ပြီး သုပ်စားခြင်း သို့မဟုတ် စုပ်ပြုတ် ပြုတ်သောက်ခြင်း ပိုပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ ပိုညီညွတ်ပါသည်။

ရွှေဖရုံသီး

ရွှေဖရုံသီး အစေ့သည် L-Tryp-tophan လို့ ခေါ်သော အမိုင်နိုအက် ဆစ်ဓာတ် ကြွယ်ဝတာမို့ စိတ်ကျရောဂါ ဝင်လာခြင်းကို ကောင်းစွာ တားဆီးပေးနိုင်ပါသည်။

ရွှေဖရုံသီးမှာပါသော ဇင့်သည် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အရေးကြီးသော ပုံမှန်ဇီဝ ဖြစ်စဉ်ကြီး ၇ ခုမှာ အရေးပါသော ဓာတ်ကူပစ္စည်း အနေဖြင့် ပါဝင်ပါတယ်။ ရွှေဖရုံသီး အစေ့များများစားပေးလျှင် ရောင်ယမ်းနာ ကျင်မှုကို အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ လျော့ချပေးနိုင်ကြောင်း သုတေသနများစွာအရ သိရပါသည်။

ဖရုံသီး အစေ့ထဲတွင် ဆီးကျောက်၏ အဓိကကုန်းကြမ်းဖြစ်တဲ့ ကယ်လ် စီယမ်အောက်ဇဲလိတ် (Calcium Oxalate) အနည်ကျ ဖွဲ့တည်ခြင်းကို တားဆီးနိုင်သော ဒြပ်ပေါင်းများ ပါဝင်ကြောင်း လေ့လာမှုများအရ

သိရပါသည်။ ဖရုံစေ့လက်တစ်ဆုပ်စာလောက်တွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ တစ်ယောက် နေ့စဉ်လိုအပ်တဲ့ မဂ္ဂနီစီယမ် သတ္တုဓာတ်ရဲ့ ၉၂ ရာခိုင်နှုန်း လောက်ပါဝင်လို့ အာဟာရ ကောင်း တစ်ခုလို့ ဆိုနိုင်ပါသည်။ ဖရုံစေ့ထဲ မှ Phytosterol ခေါ် အပင်ထွက် အဆီဓာတ်တစ်မျိုး ပါဝင်သဖြင့် သွေးထဲရှိ LDL ခေါ် မကောင်းတဲ့ ကိုလက်စထရော အဆီဓာတ် ပမာဏကို လျော့ချပေးနိုင်ပါသည်။ ဖရုံစေ့ထဲမှ Phytosterol သည် ကိုလက်စထရော ကျဆင်းစေလို့ ကိုလက်စထရောကြောင့် ဖြစ်ရသော ကင်ဆာအတော်များများ (ဥပမာ- ရင်သားကင်ဆာ) ကို ကာကွယ် ပေးနိုင်သည့် အာနိသင် ရှိပါသည်။

အခန်း (၁၂)

သတိပြုရှောင်ရှား ရမည့် ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများ ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီး

သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ ကင်ဆာ၊ နာတာရှည် အဆုတ်လမ်း ကြောင်း ဆိုင်ရာရောဂါများစသည့် မကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှု များပြားလာခြင်းအကြောင်းအရင်းကို ရှာဖွေကြည့်ပါက ဆေးလိပ် နှင့် ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများ သုံးစွဲခြင်းသည် အရေးပါသော အကြောင်းရင်းတစ်ခုအဖြစ် ပါဝင်နေသည်ကို တွေ့ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် ဆေးရွက်ကြီးထိန်းချုပ်ရေး အပြည်ပြည် ဆိုင်ရာသဘောတူစာချုပ်ကို ၂၀၁၃ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလတွင် သဘောတူလက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့ပြီး ၂၀၀၄ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ (၂၀)ရက်နေ့ တွင် အတည်ပြုခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါသဘောတူစာချုပ်၏ အပိုဒ်(၁၁)အရ ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများ ထုပ်ပိုး ခြင်းနှင့် သတိပေးရုပ်ပုံများ၊ စာသားများ ရေးသား ဖော်ပြခြင်း ဆိုင်ရာ မူဝါဒနှင့်နည်းဗျူဟာများကို မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် ထိထိ ရောက်ရောက် လိုက်နာအကောင်အထည်ဖော်ရန် လိုအပ်ခြင်း ဖြစ်ပါ သည်။ အာဆီယံ နိုင်ငံများကို လေ့လာကြည့်ပါက (၇) နိုင်ငံကသာ ဆေးလိပ်ထုတ် ကုန်များအပေါ် အန္တရာယ်သတိပေးစာသား ရုပ်ပုံများကို ကမ္ဘာ့ကျန်းမာ ရေးအဖွဲ့မှ လမ်းညွှန်သည့်အတိုင်း ဆောင်ရွက်နိုင်သည်ကို တွေ့ရ ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့်လည်း အခြားနိုင်ငံ များနည်းတူ (Pictorial Health Warning) ကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရန် ကျန်း မာရေးဝန်ကြီးဌာနမှဦးဆောင်ကာ ကြိုးပမ်းလျက်ရှိပါသည်။ ဆေးလိပ်

ထုပ်၏ရှေ့နောက်မျက်နှာပြင် (၇၅)ရာခိုင်နှုန်းတွင် ကျန်းမာရေးသတိပေးရုပ်ပုံနှင့်စာသားများ ထည့်သွင်းဖော်ပြနိုင်ရန် အမိန့်ကြော်ငြာစာတစ်ရပ်ကို အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်ပါ အချက်များနှင့်အညီ ပြုစုရေးသားခဲ့ရာ ယခုအခါ ဥပဒေပညာရှင်များ၏ အကြံပြုချက်များဖြင့် အပြီးသတ်ပြင်ဆင်ရေးသားပြုစုပြီးဖြစ်ပါ သည်။ မကြာမီအကောင်အထည် ပေါ်လာတော့မည်ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးတွင် ပါဝင်သောနီကိုတင်း၏ စွဲလမ်းစေသောအာနိသင်ကြောင့် ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးတို့ကို စတင်စမ်းသပ် သောက်သုံးကြည့်ရာမှ တဖြည်းဖြည်း ပို၍စွဲလမ်းလာကာ ဆေးလိပ်မသောက်ရ မနေနိုင်အောင်၊ ကွမ်းမစားရ/ဆေးမငုံရ မနေနိုင်အောင် ဖြစ်လာကြသည်။ ကိုယ်တိုင်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ သူတစ်ပါး၏ဆေးလိပ်ငွေ့ ကိုရှူရှိုက်ရခြင်းနှင့် ဆေးပါသောကွမ်းစားခြင်းတို့ကြောင့် အောက်ပါ ရောဂါများကို ဖြစ်ပွားစေပါသည်။

ခံတွင်းကင်ဆာ၊ လည်ချောင်းကင်ဆာ၊ အဆုတ်ကင်ဆာနှင့် ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုး၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း/သွေးကြောပိတ်ခြင်း၊ ရုတ်တရက် နှလုံးခုန်ရပ်ခြင်း၊ ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်၍ လေဖြတ်ခြင်း၊ အဆုတ်ပြွန်ရောင်ခြင်း၊ အဆုတ်ပွခြင်း၊ ပြင်းထန်သည့် သွေးတိုးရောဂါ၊ ခြေပုပ်လက်ပုပ်ရောဂါ၊ ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါတို့ကို ဖြစ်ပွားစေပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များ ကိုယ်တိုင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ဆေးပါသော ကွမ်းစား ခြင်းနှင့် သူတစ်ပါး ဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှူရှိုက်ရခြင်း တို့ကြောင့် အထက်ဖော်ပြပါရောဂါများအပြင် အောက်ပါ တို့ကို

ဖြစ်ပွားစေပါသည်။ သားပျက်သားလျှောခြင်း (ကိုယ်ဝန် ပျက်ခြင်း) လမစေ့ပေါင်မပြည့်သော ကလေးမွေးဖွားခြင်း၊ မွေးရာပါကိုယ်အင်္ဂါ ချို့ယွင်းချက်ပါလာခြင်း၊ မွေးကင်းစကလေး ရုတ်တရက် သေဆုံးခြင်း၊ ကလေးအသေ မွေးဖွားခြင်း တို့ဖြစ်ကြရပါသည်။

မိဘများက သားသမီးများနှင့် ကလေးသူငယ်များကို ဆေးလိပ် သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်းတို့ အစမပြုမိကြစေရန် ဝိုင်းဝန်းစောင့်ရှောက်ကြပါ။ သတိပေးကြပါ။ ကလေးငယ်များရှေ့တွင် ဆေးလိပ် သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း၊ ကလေးများအား ဆေးလိပ် မီးညှိခိုင်းခြင်း၊ ဆေးလိပ်/ကွမ်းဝယ်ခိုင်းခြင်းတို့ကို မပြုလုပ်သင့်ပါ။ မိမိ ကိုယ်တိုင်လည်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်းကို ဖြတ်နိုင်ရန်ကြိုးစားပါ။ နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။ မိသားစုဝင်များနှင့် မိတ်ဆွေများ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်းကို ဖြတ်နိုင်ရန်လည်း တိုက်တွန်းအားပေး ကူညီပါ။

အခန်း(၁၃)
အရက်သောက်သုံးခြင်း

အရွယ်ရောက်ပြီးအရက်သောက်တတ်သူတွေဟာ အရက်ရှောင်ကြဉ်သူတွေထက် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားဖို့ ၂၄ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်နိုင်ချေနည်းတယ်လို့ သုတေသနတစ်ခုကဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ ဒါပေမယ့်လည်း အရက်သောက်တတ်သူတွေဟာ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားဖို့ အခွင့်အရေးကတော့ အရက်မသောက်တတ်သူတွေထက် ပိုများနေတာကိုတွေ့ရပါသည်။ တစ်ပတ်ကို၁၄ယူနစ်ခန့် အရက်ပုံမှန်သောက်သုံးတဲ့အမျိုးသမီးတွေနဲ့ တစ်ပတ်ကို၂၁ယူနစ်ခန့်ပုံမှန်သောက်သုံးတဲ့အမျိုးသားတွေဟာ စောစောစီးစီးသေဆုံးဖို့အခွင့်အရေးပိုများတယ်လို့လေ့လာမှုကဖော်ပြခဲ့ပါသည်။

ထို လေ့လာမှုမှာတော့ ဆွီဒင်၊ ကနေဒါ၊ အာဂျင်တီးနား၊ ဘရာဇီးလ်၊ အိန္ဒိယနဲ့တူရကီနိုင်ငံတို့အပါအဝင်နိုင်ငံပေါင်း၁၂နိုင်ငံက အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးအရေအတွက် ၁၁၄၉၇၀ ယောက်တို့ကိုလေ့လာကြည့်ခဲ့ပါသည်။ သူတို့ဟာတစ်ပတ်မှာတစ်ကြိမ်(သို့)နှစ်ကြိမ်အရက်သောက်သုံးတတ်သူတွေဖြစ်ပြီး တစ်ညကိုပိုင်အနည်းငယ်သောက်သုံးလေ့ရှိသူတွေဖြစ်ပါသည်။ သုတေသီတွေဟာ သူတို့ကို ၃နှစ်ခန့်အထိစောင့်ကြည့်လေ့လာခဲ့တဲ့အခါမှာ သူတို့ဟာအရက်မသောက်တတ်သူတွေထက် နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားဖို့ ၂၄ရာခိုင်နှုန်းလျော့နည်းနေတာကိုတွေ့ခဲ့ရပါတယ်။

ဒါပေမယ့်လည်း သူတို့ဟာအရက်မသောက်တတ်သူတွေထက် ရင်သား၊ သားအိမ်၊ အသည်း၊ အစာအိမ်စတဲ့ ကင်ဆာရောဂါတွေဖြစ်ပွားဖို့၅၁ ရာခိုင်နှုန်းခန့်အထိ အခွင့်အရေးပိုများနေပါတယ်။ ဒါ့အပြင်အရက်ပုံမှန်

သောက်သုံးသူတွေဟာကိုယ့်ကိုကိုယ်ထိခိုက်နာကျင်စေခြင်းတွေဖြစ်
ပေါ်စေဖို့အရက်မသောက်တတ်သူတွေထက် ၂၉ရာခိုင်နှုန်းပိုများနေပါ
သည်။ ဥပမာချော်လဲတာမျိုးပါ။ နောက်ဆုံးမှာတော့ သုတေသီတွေ
ပျမ်းမျှသတ်မှတ်ခဲ့ကြတာ အရက်သောက်ခြင်းဟာ ရေရှည်အတွက်
ကောင်းကျိုးတစ်စုံတစ်ရာပေးနိုင်ခြင်းမရှိဘူးဆိုတာဖြစ်ပါသည်။

Reference: Lancet. 2015 Nov 14;386(10007):1945-54. doi:
10.1016/S0140-6736(15)00235-4. Epub 2015 Sep 17. "Alcohol
consumption and cardiovascular disease, cancer, injury,
admission to hospital, and mortality: a prospective cohort study."

အခန်း(၁၄)
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း

သင်၏ တနေ့တာ လှုပ်ရှား သွားလာခြင်း	ကီလိုကယ်လိုရီ / တစ်နာရီ
ထိုင် နေ ခြင်း	၈၆
မတ်တပ်ရပ် နေ ခြင်း	၁၃၂
က နေ ခြင်း	၃၇၂
ဈေးဝယ် ထွက်ခြင်း	၂၀၄
လက်နှိပ်စက်ရိုက်ခြင်း	၁၀၈
ဘောလီဘော ကစားခြင်း	၁၈၀
စားပွဲတင် တင်းနစ်	၂၄၅
တင်းနစ်	၃၉၂
အိပ်နေခြင်း	၅၇
အိမ်သန့်ရှင်း (ကြမ်းတိုက်..)	၂၁၀
ပန်းခြံ လုပ်ငန်း	၃၀၀
တီဗွီကြည့်	၈၆
စက်ဘီးစီး (၁၅ ကီလိုမီတာ/တစ်နာရီ)	၃၆၀
ပြေး (၁၂ ကီလိုမီတာ/တစ်နာရီ)	၇၅၀
ပြေး (၁၀ ကီလိုမီတာ/တစ်နာရီ)	၆၅၅
ပြေး (၈ ကီလိုမီတာ/တစ်နာရီ)	၅၂၂
ပြေး (၆ ကီလိုမီတာ/တစ်နာရီ)	၃၅၃
လမ်းလျှောက်(၄ ကီလိုမီတာ/တစ်နာရီ)	၁၆၀

လေ့ကျင့်ခန်းလုံးဝမလုပ်သူများ

လေ့ကျင့်ခန်းလုံးဝမလုပ်သူများတွင် အသားအရေပွခြင်း၊ အမောမခံနိုင်ခြင်း၊ အရေပြားလေးတွဲခြင်း၊ အသားအရေညစ်ခြင်း၊ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ အစာချေဖျက်မှုမကောင်းခြင်း၊ လေဖြတ်လွယ်ခြင်း၊ ကိုယ်ခံအားမကောင်းခြင်း၊ သွေးလှည့်ပတ်မှုမကောင်းခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများနာကျင်ကိုက်ခဲလွယ်ခြင်းတို့ဖြစ်စေတတ်သည်။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါအမျိုးမျိုးရှိသူများတွင် လည်းပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သင့်သည်။ ထိုမျှမကအညောင်းထိုင်၊ အသည်းအဆီဖုံး၊ ကျီးပေါင်း၊ ဒူးနာ၊ ခါးနာသည့် လူများတွင်လည်း မိမိတို့၏ခံနိုင်စွမ်းရည်၊ ရောဂါလက္ခဏာ၊ အသက်၊ အခြေအနေအလျောက် နေ့စဉ်ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်သင့်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်လှပကျစ်လစ်စေဖို့၊ ဗိုက်ချပ်စေဖို့စသည်တို့လည်းအခြေခံအားဖြင့်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းပေါ်မူတည်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်းလုံးဝမရှိသူများအဖို့ကြွက်သားများချိနဲ့ခြင်း၊ အကြောများပုံမှန်မပွင့်ခြင်းစသည့်ပြဿနာများ ရှိစေနိုင်သည်။ အနှေးပြေးခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းကဆိုးဝါးသောကိုလက်စထရော LDL level ကိုကျစေသည်။ စိတ်ပင်ပန်းမှုကိုတိုက်ထုတ်ဖို့ရန်မှာလေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်လုပ်ခြင်း၊ အားကစားတစ်ခုခုပြုလုပ်ခြင်းရှိဖို့လိုသည်။ အရိုးသိပ်သည်းဆအတွက် အရိုးများကိုကာကွယ်ရန်၊ သန်မာစေရန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၊ ကယ်စီယမ်၊ ပိုတက်စီယမ်များစားသုံးရန်လိုသည်။ စိတ်ခံစားမှု Mood issue များအတွက် Endorphins ဟိုမုန်းကိုမြှင့်ပေးပြီး Cortisol level ကျစေရန်ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရမည်။

အခန်း(၁၅)

**အာဟာရဆုံးရှုံးမှုနည်းအောင် အစားအစာများကို
ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခြင်း**

ချက်ပြုတ် ကြော် လှော် ရာတွင် ဗီတာမင် ဓါတ် များ ဆုံးရှုံး

မှုလျော့နည်း စေသောနည်းများ

ဟင်းသီးဟင်းရွက် များတွင် သဘာဝပါဝင်သော ဗီတာမင်ဓါတ် များသည် ဟင်းသီးဟင်းရွက် များကို ရေဆေးရာတွင် လည်းကောင်း၊ မချက်ပြုတ်မီ လှီးဖြတ်ရာတွင် လည်းကောင်း၊ ချက်ပြုတ် ကြော်လှော်ရာတွင် လည်းကောင်း၊ ဗီတာမင်ဓါတ်များ ဆုံးရှုံး လျော့နည်း သွားတတ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဗီတာမင်-အ နှင့် ဗီတာမင်-စီ တို့ ဆုံးရှုံး လျော့နည်း တတ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ ဗီတာမင်ဓါတ်များ ဆုံးရှုံး လျော့နည်းမှုမှ ကာကွယ်နိုင်သော နည်းလမ်းများမှာ-

- (၁) ဟင်းသီးဟင်းရွက် များကို - ဦးစွာ ပထမ ရေ စင်စင်ဆေးပြီး မှ လှီးဖြတ်ပါ။
- (၂) ဟင်းသီးဟင်းရွက် များကို အချိန် ကြာမြင့်စွာ ချက်ပြုတ် ကြော်လှော်ခြင်း မပြုပါနှင့်။
- (၃) ချက်ပြုတ်ရာတွင် အခြား သော သား၊ ငါး တို့ ထည့်ပြီး မှ ဟင်းသီး ဟင်းရွက် များကို ထည့် ချက်ပါ။
- (၅) ဟင်းသီးဟင်းရွက် များကို အသုတ် ပြုလုပ်၍ စားပါက၊ ရေ စင်စင်ဆေးပြီး၊ လတ်လတ် ဆတ်ဆတ် လှီးဖြတ်၍ ချက်ခြင်း သုတ်စားပါ။ (မိနစ် (၃၀) ထက် မပို ပါစေနှင့်)
- (၄) လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီး ဟင်းရွက် များကို အစိမ်း စားခြင်း နှင့် အချို့သော သစ် သီးများ အခွံ မခွါ ဘဲ စား ခြင်း တို့ သည် အကောင်းဆုံး သော အလေ့အထ ဖြစ်ပါသည်။

(မှတ်ချက်။ လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီး ဟင်းရွက် များ နှင့် သစ်
သီးများ တွင် ကပ် ပါလာနိုင်သော ပိုးမွှား များ နှင့် ပိုးသတ်ဆေး
အကြွင်း အကျန်များ ကို အထူးသတိပြုပါ ။)

ပဲဟင်းချက်သည့်အခါ one ရောနှော၍ ချက်ပါ။ သံဓာတ် နှင့်
အခြားသော အာဟာရဓာတ် များ ပါဝင်မှု ပိုမို ပြည့်စုံစွာ ရရှိစေရန်
ဖြစ်နိုင်ပါက အမဲသား(သို့မဟုတ်) ဆိတ်သား စသည့်အသားတစ်
မျိုးမျိုး သို့မဟုတ် ငါး၊ ငါးခြောက် အနည်းငယ်မျှဖြစ်စေ၊ ရောနှော၍
ကြော်ချက်ပါ။

ဟင်းရွက်များကြော်ချက်သည့်အခါ တွင်လည်း အသား၊ ငါး၊
ဥတစ်မျိုးမျိုး ကို အနည်းငယ်မျှဖြစ်စေ၊ အသား၊ ငါးမှ သံဓာတ်ကို
ရရှိရုံမက၊ အရွက်များမှ သံဓာတ်ကို စုပ်ယူနိုင်စွမ်းလည်း ပို၍
ကောင်းလာသည်။

အခန်း(၁၆)

အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ (ဗီတာမင်အေ၊

ဗီတာမင်ဘီဝမ်း၊ သံဓာတ်၊ ထုံးဓာတ်၊ အမျှင်ဓာတ်)

ဗီတာမင်အေ

(Vitamin A)နှင့်ဗီတာမင်အေဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများမှာ

- တိရစ္ဆာန်မှရသော အစားအစာများ (ဥအမျိုးမျိုးနှင့် အသားအမျိုးမျိုး၊ ကြက်အသည်း၊ ငါးကြီးဆီနှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်း အမျိုးမျိုး)၊ အဝါရောင်၊ အနီရောင်နှင့် အစိမ်းရင့်ရောင်ရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများမှရသော အစားအစာများ(မုန်လာဥနီ၊ ဟင်းနုနွယ်၊ သခွားမွေး၊ သရက်သီး၊ သင်္ဘောသီး) စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။ တစ်နေ့တာအတွက် ဗီတာမင်အေ လိုအပ်ချက်ပမာဏမှာ အသက်အရွယ်၊ ကျား/မနှင့် ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်တို့ပေါ်တွင်မူတည်၍ ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ ဖော်ပြထားသော တစ်နေ့တာလိုအပ်ချက်ပမာဏကို ရရှိအောင် စားသုံးရမည့်တစ်ခါပြင်စာ (Serving Size)မှာ အစားအစာအမျိုးအစားကိုလိုက်၍ကွာခြားပါသည်။ ဥပမာ- တစ်နေ့တာ အတွက် လိုအပ်သောဗီတာမင်အေပမာဏကိုရရှိရန် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ပန်းကန်လုံးတစ်ဝက်မှ ၁-လုံးစားသုံးရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်သော်လည်း အဝါရောင်နှင့်အနီရောင်ရှိသော သစ်သီးဝလံများကိုမူ ပန်းကန်လုံး၄ပုံ၁ပုံမှ တစ်ဝက်အထိ စားသုံးရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဗီတာမင်ဘီဝမ်း (Vitamin B1)

ဗီတာမင်ဘီဓာတ်ကြွယ်ဝသောအစားအစာများမှာ
-ကောက်နံ့များမှရသော အစားအစာများ (ပေါင်မုန့်၊ ကွေကာ၊
ထမင်း)၊ အသားအမျိုးမျိုး (ဝက်သား၊ အဆီမပါသော အသား၊
ကြက်၊ဘဲ)၊ အသည်းနှင့် ငါးအချို့ (ငါးခူ)၊ ပဲအမျိုးမျိုးနှင့်
အခွံမာသီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမျိုးမျိုး၊ တဆေးနှင့်
နို့ထွက်ပစ္စည်း အမျိုးမျိုးတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။
တစ်နေ့တာအတွက် ဗီတာမင်အေ လိုအပ်ချက်ပမာဏမှာ
အသက်အရွယ်၊ ကျား/မနှင့် ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်တို့ပေါ်တွင် မူတည်
၍ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ ဖော်ပြထားသော တစ်နေ့တာလိုအပ်ချက်
ပမာဏကို ရရှိအောင် စားသုံးရမည့် တစ်ခါပြင်စာ (Serving
Size) မှာအစားအစာအမျိုးအစားကို လိုက်၍ ကွာခြားပါသည်။
ဥပမာ - အဆီမပါသော ဝက်သားတုံး တစ်ဝက်သည် တစ်နေ့
တာလိုအပ်သော ဗီတာမင်ဘီဝမ်းပမာဏကို ပြည့်မီစေပြီး၊
ချက်ထားသော ပဲစိမ်းဆိုပါက ပန်းကန် ၂-လုံးစားမှသာလျှင်
တစ်နေ့တာလိုအပ်ချက်ကို ပြည့်မီစေမည် ဖြစ်ပါသည်။

အမျှင်ဓာတ် (Fiber Rich Food)

အမျှင်ဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများမှာ

- ကောက်နှံအမျိုးမျိုး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ အခွံမာသီးနှင့် အစေ့အဆန်များ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးအမျိုးမျိုးတို့ဖြစ်ပါသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် တစ်နေ့တာအတွက် အမျှင်ဓာတ်လိုအပ်ချက်ပမာဏကို (၃၀-၄၀)ဂရမ် သတ်မှတ်ထားသော်လည်း၊ အများစုမှာ(၁၀)ဂရမ်သာစားသုံးကြကြောင်းသိရပါသည်။ အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများအတွက် သီးခြားသတ်မှတ်ချက် မရှိသော်လည်း၊ စင်ကာပူနိုင်ငံ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ အာဟာရဌာန၏ သတ်မှတ်ချက်အရ တစ်နေ့လျှင်(၂၀-၃၀) ဂရမ် ဖြစ်ကြောင်း သိရပါသည်။

အစားအစာများတွင် အမျှင်ဓာတ်ပါဝင်မှု အချို့မှာ -

- ထောပတ်သီး အလတ်စားတစ်လုံးမှ အမျှင်ဓာတ် (၁၂)ဂရမ်၊
- ပန်းသီးအလတ်စားတစ်လုံးမှ အမျှင်ဓာတ် (၅)ဂရမ်၊
- ငှက်ပျောသီး အလတ်စားတစ်လုံးမှ (၄)ဂရမ်၊
- ဂေါ်ဖီကြော် ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးမှ (၄)ဂရမ်၊
- ကိုက်လန်ကြော် ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးမှ (၇)ဂရမ်၊
- ချက်ထားသော ပဲနီလေး ပန်းကန်လုံး ၁လုံးမှ (၁၄)ဂရမ်၊
- ချက်ထားသော ပဲပိစပ် ပန်းကန်လုံး ၁လုံးမှ (၉)ဂရမ်၊
- ကွေကာအုပ်မှုန့် ပန်းကန်လုံး ၁လုံးမှ (၁၂)ဂရမ်

အာဟာရဓာတ်ဖြည့်စွက်ထားသောအစားအစာများကို စားသုံးပါ။

ဗီတာမင်နှင့်သက်စောင့်ဓာတ်များကို အစားအစာတွင် သဘာဝအတိုင်းပါဝင်သောပမာဏအပြင် ထပ်မံထည့်သွင်းဖြည့်စွက်ထားသော အစားအစာများသည် အာဟာရဓာတ်ဖြည့်စွက်အစာများ ဖြစ်သည်။

အစားအစာတွင် အာဟာရဖြည့်စွက်ခြင်း ဆိုရာတွင် ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး စားသုံးလေ့ရှိသည့် အစာတွင် အာဟာရဓာတ်များ ဖြည့်စွက်ခြင်းနှင့် ရည်စူးအုပ်စုတစ်စုအတွက် ၎င်းတို့စားသုံးလေ့ရှိသည့် အစာတွင် အာဟာရဖြည့်စွက်ခြင်းဟူ၍ ခွဲခြားနိုင်သည်။

ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး စားသုံးလေ့ရှိသည့်အစာတွင် အာဟာရဓာတ်များဖြည့်စွက်ခြင်းသာဓကများမှာ ဆားတွင် အိုင်အိုဒင်းဖြည့်စွက်ခြင်း၊ ဆန်တွင်ဗီတာမင်နှင့် သက်စောင့်ဓာတ်များ ဖြည့်စွက်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ရည်စူးအုပ်စုတစ်စုအတွက် ၎င်းတို့စားသုံးလေ့ရှိသည့်အစာတွင် အာဟာရဓာတ်ဖြည့်စွက်ခြင်းသာဓကများမှာ ကလေးများအတွက် အာဟာရဖြည့်ဘီစကစ်၊ အသက် ၆-လမှ ၃-နှစ်အောက် ကလေးများအတွက် အဏုအာဟာရမှုန့်တို့ ဖြစ်သည်။

မြန်မာလူမျိုးအများစုသည် ဆန်နှင့် အခြားကောက်နှံများ (ဥပမာ - ကောက်ညှင်း) ကို အဓိကထားစားသုံးခြင်း၊ ဘာသာရေးနှင့် အခြားအကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အစားရှောင်ခြင်း၊ တိရစ္ဆာန်ထွက် အစားအစာများကို စားသုံးမှုနည်းခြင်း၊ သက်သက်လွတ်စားခြင်း စသည့်ဓလေ့များကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် တစ်နေ့တာလိုအပ်သည့်

အဏုအာဟာရဓာတ်များ (ဗီတာမင်နှင့် သက်စောင့်ဓာတ်များ) အနက် အချို့ကို ပြည့်မီနိုင်ခြင်းမရှိပေ။

ထို့ကြောင့်အစာတွင် အာဟာရဓာတ်များ ဖြည့်စွက်ခြင်းသည် မြန်မာလူမျိုးတို့ စားသုံးလေ့ရှိသည့် စားသောက်မှုပုံစံများအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေပြီး၊ တစ်နေ့တာလိုအပ်ချက်အတွက် အစာမှ လုံလောက်စွာမရရှိသည့် အာဟာရဓာတ်များကို ဖြည့်စွက်ပေးနိုင်ပါ သည်။

အာဟာရဖြည့်စွက်အစာတွင် အာဟာရဓာတ်အချို့ကို ရွေးချယ်၍ တစ်နေ့တာလိုအပ်ချက်ပြည့်မီနိုင်စေရန်နှင့် လွန်ကဲမှုလည်း မဖြစ်နိုင် စေရန် ချိန်ဆဖြည့်စွက် ထားပါသည်။

မည်သည့်အာဟာရဖြည့်စွက်အစာတွင်မဆို သတိပြုလေ့လာရမည့်အချက်များမှာ -

- ယင်းအစာကို စားသုံးရမည့် တစ်ခါစားပမာဏ
- တစ်နေ့တာအတွင်း စားသုံးနိုင်သည့် အများဆုံးပမာဏ
- အစာတွင် ဖြည့်စွက်ထားသည့် အာဟာရဓာတ်အမျိုးအစားများ
- အစာတွင် ဖြည့်စွက်ထားသည့် ယင်းအာဟာရဓာတ်များ၏ ပမာဏ သို့မဟုတ် တစ်ခါစားလျှင်ရရှိမည့် တစ်နေ့တာ လိုအပ်ချက်၏ ရာခိုင်နှုန်း
- ဖြည့်စွက်ထားသည့် အာဟာရဓာတ်များ၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူပြုမည့်ကောင်းကျိုးများ
- စားသင့်သည့်ပမာဏထက် ပိုမိုစားသုံးမိပါက ကြုံတွေ့နိုင်သည့် ကျန်းမာရေး အန္တရာယ်များ

- အထက်ပါအချက်အလက်များကို အစာထုပ်၏ အညွှန်းတွင် ဖော်ပြထားခြင်း ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။
- အညွှန်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် အသက်အရွယ်အလိုက် တစ်ခါ စားပမာဏကိုသာ စားသုံးပါ။
- တစ်နေ့တာအတွင်း စားသုံးနိုင်သည့် အများဆုံးပမာဏထက် ပိုမစားပါနှင့်။
- ကျန်းမာရေးအထောက်အကူဖြစ်စေရန်နှင့် အာဟာရပြည့်ဝစေရန် အာဟာရဖြည့်အစာ များကို မှီဝဲစားသုံးသင့်ပါသည်။
- အာဟာရဓာတ်များစုံလင်စွာ ရရှိစေရန် ဆန်၊ ဂျုံစသည့် ကောက်နှံအမျိုးမျိုး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများ၊ အသား၊ ငါး၊ နို့နှင့် ဥအမျိုးမျိုး တို့ကို နေ့စဉ် စုံလင်စွာစားသုံးသည့် အလေ့အထကိုလည်း ပြုမူကျင့်ကြံရပါမည်။

သံဓာတ်

စားတတ်မှအကျိုးရှိမည်

အသား၊ ငါး၊ အသည်းနှင့်ဘဲသွေး (သွေးခဲ) စသည့် တိရစ္ဆာန်ထွက်အစားများ၌ပါဝင်သော သံဓာတ်ကို အစာလမ်းကြောင်းမှ လွယ်ကူစွာစုပ်ယူနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သံဓာတ် ရရှိစေရန် ထိုအစားများကို တက်နိုင်သလောက် စားပါ။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် ပဲအမျိုးမျိုး၌ ပါဝင်သော သံဓာတ် ကို အစာလမ်းကြောင်းမှ အလွယ်တကူမစုပ်ယူနိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် အောက်ပါနည်း လမ်းများအတိုင်း စားတတ်မှ အဖတ်တင်ပါမည်။

အချဉ်ဓာတ်သည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ပဲအမျိုးမျိုးမှ သံဓာတ်ကို လွယ်ကူစွာစုပ်ယူနိုင်အောင် ကူညီသည်။

ပဲဟင်းချက်သည့်အခါ အမဲသားဆိတ်သား စသည့်အသားတစ်မျိုးမျိုး သို့မဟုတ် ငါး၊ ငါးခြောက် အနည်းငယ်မျှဖြစ်စေ၊ ရောနှော၍ ချက်ပါ။

ဟင်းရွက်များကြော်ချက်သည့်အခါ အသား၊ ငါး၊ ဥတစ်မျိုးမျိုးကို အနည်းငယ်မျှဖြစ်စေ၊ ရောနှော၍ ကြော်ချက်ပါ။ အသား၊ ငါးမှ သံဓာတ်ကို ရရှိရုံမက၊ အရွက်များမှ သံဓာတ်ကို စုပ်ယူနိုင်စွမ်းလည်း ပို၍ ကောင်းလာသည်။

ပဲသီး၊ မြင်းခွာရွက်စသည်တို့ကို သုပ်၍စားသည့်အခါ သံပုရာ ရည်ညှစ်၍စားခြင်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ချဉ်ရည်ဟင်းချက် စားခြင်း၊ အချဉ်တည်၍စားခြင်း၊ ထမင်းစားပြီးနောက် မာလကာ သီးနှင့် အချဉ်ဓာတ်ကြွယ်ဝသော အသီးတစ်မျိုးမျိုးကို စားသုံးခြင်း၊ ပဲကိုအပင်ဖောက်၍(ပဲပင်ပေါက်အဖြစ်)စားခြင်း၊ ပဲတီချဉ်ပြုလုပ်၍ စားခြင်းဖြင့် သံဓာတ်စုပ်ယူမှု ပိုကောင်းလာသည်။

ဆင်ခြင်သင့်သည့် စားသောက်နည်းများ

ထမင်းစားပြီး လက်ဖက်ရည်အချိုသောက်ခြင်း၊ ရေနွေးကြမ်း ဖန်ဖန်သောက်ခြင်း၊ လက်ဖက်သုပ်စားခြင်းတို့သည် အစာလမ်းကြောင်းမှသံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို နှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိ ထားပါသည်။

သံဓာတ်အာဟာရသည် အရေးကြီးသော သတ္တုအာဟာရဓာတ် တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ သံဓာတ်ချို့တဲ့လျှင် သွေးအားနည်းရောဂါ ခံစား ရမည်။

လူကြီး၊ လူငယ်၊ ကျား၊ မ၊ မရွေးသွေးအားနည်းလျှင်-

- ❖ မောပမ်းမည်။
- ❖ ရင်တုန်မည်။
- ❖ အားအင်ကုန်ခမ်းနေမည်။
- ❖ နှုတ်ခမ်း၊ လျှာ၊ မျက်ခွံနှင့်အရေပြားတို့ ဖြူဖပ်ဖြူရောင် ဖြစ်နေ မည်။
- ❖ သွေးအားနည်းလွန်းလျှင် နှလုံးလုပ်ငန်း ပျက်ယွင်းပြီး အသက် အန္တရာယ် ကြုံတွေ့နိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သွေးအားနည်းလျှင်-

- အားအင်ချည့်နဲ့မည်။ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မည်။
- ပေါင်မပြည့်သောကလေးမွေးဖွားတတ်သည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်၊ မီးဖွားစဉ်နှင့် မီးဖွားပြီးကာလများ အတွင်း အသက်အန္တရာယ် ကြုံတွေ့နိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်သွေးအားမနည်းစေရန်-

- သံဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကိုစားရမည်။
- သံဓာတ်နှင့် ဖေါလစ်အက်ဆစ်များပါဝင်သည့် ဆေးပြားကို နေ့စဉ် မှန်မှန်မှီဝဲ စားသုံးရမည်။

ကလေးငယ်များသွေးအားနည်းလျှင်-

- အားအင်ချည့်နဲ့မည်။
- ကျန်းမာရေးချို့တဲ့သဖြင့် မကြာခဏ ဖျားနာမည်။
- ခန္ဓာကိုယ် ပုံမှန် မကြီးထွားနိုင်။
- ကျောင်းသင်ခန်းစာများတွင်အာရုံမစူးစိုက်နိုင်သဖြင့် ပညာရေး နှောင့်နှေးမည်၊ နိမ့်ကျမည်။

ကလေးများသွေးအားမနည်းစေရန်-

- သံဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကျွေးရမည်။

လူကြီးများ သွေးအားနည်းလျှင်-

- အားအင်ချည့်နဲ့မည်။
- ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့မည်။
- အင်တိုက်အားတိုက် အလုပ်မလုပ်နိုင်သဖြင့် ဝင်ငွေနည်း၍ စီးပွားရေး ထိခိုက်မည်။

သံဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ

သံဓာတ်ချို့တဲ့သဖြင့် သွေးအားနည်းရောဂါ ဖြစ်ခြင်းမှ ကာ ကွယ်ရန် သံဓာတ်အာဟာရ ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို နေ့စဉ် စားသုံးဖို့ လိုအပ်သည်။

အသား၊ အသည်းနှင့် သွေးခဲတို့သည် သံဓာတ်အထူးကြွယ်ဝ သဖြင့် တတ်နိုင်သလောက်စားသုံးသင့်သည်။

ဟင်းနုနယ်ရွက်၊ မုန့်ညင်းရွက်၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ကင်းပုံရွက်၊ ချဉ်ပေါင်ရွက် စသည့် အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းရွက်များသည် သံဓာတ် အတော်အတန် ကြွယ်ဝသဖြင့် နေ့စဉ်စားသုံးသင့်သည်။ ပဲအမျိုးမျိုး သည်လည်း သံဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာဖြစ်သည်။