



၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ။ ဤလက်စွဲစာအုပ်ပါ မည်သည့်အချက်များကိုမဆို ပြန်လည်ကူးယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
ဤလက်စွဲစာအုပ်မှ ကူးယူဖော်ပြကြောင်း ရည်ညွှန်းပေးရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။



အပိုင်း 3

t m n
z ka & ;



Scan QR Code
for electronic version

၃.၁။ အစာအုပ်စုနှင့် အာဟာရဓာတ်များ

အစာအုပ်စုများ

အစားအစာတို့တွင် ကြွယ်ဝစွာပါဝင်သည့် အာဟာရဓာတ်များ၏ အဓိကအကျိုးပြုမှုအပေါ်မူတည်၍ အစာအုပ်စု(၃)စု ခွဲခြားထားပါသည်။ အစာအုပ်စု(၃)စုမှ အစားအစာများကို စုံလင်မျှတစွာပါဝင်အောင် နေ့စဉ်ပြင်ဆင်စားသုံးရပါမည်။

အာဟာရဓာတ်

အာဟာရဓာတ်သည် အသွေး၊ အသား၊ အင်အားတို့ကို ဖြစ်စေတတ်သော သြဇာဓာတ်ဖြစ်သည်။ သက်ရှိသတ္တဝါတို့ ခန္ဓာကိုယ်အသက်ရှင်ကျန်းမာရေးအတွက်လိုအပ်သော ဇီဝဓာတုပစ္စည်းများဖြစ်ပြီး အစားအစာများ စားသုံးခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးခြင်း၊ လှုပ်ရှားသွားလာခြင်း၊ မျိုးဆက်ပွားခြင်း၊ အင်အားဖြစ်စေခြင်းနှင့် ရောဂါကာကွယ်ခြင်းတို့အတွက် အာဟာရဓာတ်အမျိုးမျိုး လိုအပ်သည်။ အာဟာရလိုအပ်ချက်များသည် အသက်အရွယ်၊ ကျား/မ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၊ ကျန်းမာရေးအခြေအနေတို့အရ ကွာခြားသည်။

အာဟာရဓာတ် (၆) မျိုး

ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ် (၆) မျိုးမှာ

- (က) ကစီဓာတ်
- (ခ) အဆီဓာတ်
- (ဂ) အသားဓာတ်
- (ဃ) သတ္တုဓာတ်
- (င) ဗီတာမင်ဓာတ်နှင့်
- (စ) ရေဓာတ်တို့ဖြစ်ကြသည်။

အစာအုပ်စုနှင့် အာဟာရဓာတ် ကြွယ်ဝသောအစာများ

အစာအုပ်စု	အာဟာရဓာတ်	ကြွယ်ဝသောအစာများ
အင်အားဖြစ်စေသောအစာ	ကစီဓာတ်	ကောက်နံ့များ(ဥပမာ - ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း)၊ သစ်ဥသစ်ဖု (ဥပမာ - အာလူး၊ ပိန်းဥ) အချိုစာများ (ဥပမာ - ပျားရည်၊ သကြား)
	အဆီဓာတ်	သီးနှံဆီအမျိုးမျိုး (ဥပမာ - နေကြာဆီ၊ ပဲပိစပ်ဆီ) တိရစ္ဆာန်အဆီ (ဥပမာ - ဝက်ဆီ၊ အမဲဆီ)
ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသောအစာ	အသားဓာတ်	သား၊ ငါး၊ နို့၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဥအမျိုးမျိုး
ရောဂါကာကွယ်စေသောအစာ	ဗီတာမင်ဓာတ်	ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံ
	သတ္တုဓာတ်	
	ရေဓာတ်	အရည်အမျိုးမျိုး အရည်ခွမ်းသည့် အစာများ

အာဟာရမျှတစေရန် နေ့စဉ်စားသုံးသည့် အကြိမ်တိုင်းတွင်
အစာအုပ်စု (၃)စုလုံး ပါအောင်စားပါ။



အစာအာဟာရဆိုင်ရာ လိုက်နာသင့်သည့်အချက်များ

- ၁။ နေ့စဉ်စားသုံးသည့်အကြိမ်တိုင်းတွင် အစာအုပ်စု (၃)စုလုံးပါအောင် စားပါ။
- ၂။ အသား၊ ငါး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများကို နေ့စဉ်စားသုံးပါ။
- ၃။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများကို များများစားသုံးပါ။
- ၄။ အိုင်အိုဒင်းဆားကိုသာ သုံးစွဲပါ။
- ၅။ ရေကို လုံလောက်အောင် သောက်ပါ။
- ၆။ အသင့်စားအစားအာဟာရထက် သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်၍ ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ်ကင်းသော သဘာဝအစားအာဟာရများကို ရွေးချယ်စားသုံးပါ။
- ၇။ အဆီအမျိုးမျိုး၊ အငန်နှင့် ချိုသောအစားအာဟာရများကို ဆင်ခြင်၍ စားသုံးပါ။
- ၈။ အချိုရည်များကို ဆင်ခြင်၍ သောက်သုံးပါ။
- ၉။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် နို့တိုက်မိခင်များ အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအာဟာရများ ပိုစားပါ။ အစားမရှောင်ပါနှင့်၊ မွေးစမှ အသက်(၆)လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးပါ။
- ၁၀။ အသက် (၆)လမှစတင်၍ အာဟာရပြည့်ဝသော ဖြည့်စွက်စာအမျိုးမျိုးကို အသက်အရွယ်အလိုက် စုံလင်အောင်ကျွေးရင်း မိခင်နို့ကို အသက် (၂)နှစ်အထိ တိုက်ကျွေးပါ။
- ၁၁။ ကလေးများနှင့် ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်များ အစွမ်းကုန်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးနိုင်စေရန် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသော အစားအာဟာရများကိုရွေးချယ်ပါ။
- ၁၂။ သက်ကြီးဘိုးဘွားဘဝတွင် အာဟာရဓာတ်များ ကြွယ်ဝသည့်အစားအာဟာရများကိုသာ ရွေးချယ်စားသုံးပါ။

၃.၂။ အကျအာဟာရဓာတ်များ

ဗီတာမင်အာဟာရ

ဗီတာမင်အေသည် ကလေးများပုံမှန်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး၊ မျက်စိကျန်းမာရေးနှင့် အမြင်အာရုံကောင်းမွန်ရေးအတွက်လည်း အရေးကြီးသောဗီတာမင်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။

အစားအစာမှ ဗီတာမင်အေအလုံအလောက်မရရှိပါက ဗီတာမင်အေချို့တဲ့နိုင်ခြင်း

- ၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများမလိုအပ်ဘဲ အစားရှောင်လျှင် ဗီတာမင်အေ အလုံအလောက် မရရှိနိုင်တော့ပေ။ ထိုမိခင်များမှ မွေးလာသည့်ကလေးများ ဗီတာမင်အေချို့တဲ့တတ်သည်။
- ၂။ နို့တိုက်မိခင်များမလိုအပ်ဘဲ အစားရှောင်လျှင် ဗီတာမင်အေအလုံအလောက်မရရှိ နိုင်တော့ပေ။ ထိုမိခင်များ၏ နို့ကိုစို့ရသောကလေးများ ဗီတာမင်အေချို့တဲ့တတ်သည်။
- ၃။ ကလေးငယ်များကို ဗီတာမင်အေကြွယ်ဝသည့်အစားအစာများ လုံလောက်စွာမကျွေးလျှင် ထိုကလေးများ၌ ဗီတာမင်အေချို့တဲ့တတ်သည်။

ဗီတာမင်အေချို့တဲ့လျှင်

- ကလေးများ ပုံမှန်မကြီးထွားမဖွံ့ဖြိုးနိုင်ပါ။
- ကူးစက်ရောဂါအမျိုးမျိုးကြောင့် မကြာခဏဖျားနာတတ်သည်။
- ဖျားနာလျှင် နာတာရှည်တတ်သည်။ ပြင်းထန်တတ်သည်။
- ကြက်မျက်သင့်ရောဂါခံစားရတတ်သည်။
- မျက်ဖြူသားနှင့် မျက်ကြည်လွှာတို့ခြောက်သွေ့ပြီး မတောက်ပြောင်တော့ပေ။
- မျက်ကြည်လွှာတွင် အနာဖြစ်နိုင်သည်။
- အနာပျောက်သော်လည်း အပြင်တိမ်စွဲနိုင်သည်။
- မျက်ကြည်လွှာပေါက်၍ မျက်စိကွယ်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။
- အခြားရောဂါများဖြစ်ပွားပါက ရောဂါပြင်းထန်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ကြုံတွေ့ရတတ်သည်။

ဗီတာမင်အေဓာတ်များပါသည့် အစားအစာများပါ။ ကျွေးပါ။

- ၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များဗီတာမင်အေကြွယ်ဝသည့်အစားအစာများကို လုံလောက်စွာစားသုံးပါ။
- ၂။ မီးဖွားပြီး ပထမတစ်ရက်နှစ်ရက်တွင် ထွက်သည့်နို့ဦးရည်သည် ဗီတာမင်အေအလွန်ကြွယ်ဝသည်။ ကလေးကို နို့ဦးရည်တိုက်ဖြစ်အောင်တိုက်ပါ။
- ၃။ ကလေးအသက် (၆)လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးပါ။
- ၄။ အသက်(၆)လမှစ၍ ထမင်းခွံသည့်အခါ ဗီတာမင်အေကြွယ်ဝသည့် အောက်ပါအစားအစာများကို အသက်အရွယ်အလိုက်ထည့်ကျွေးပါ။
 - အသည်းအမျိုးမျိုး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့အမျိုးမျိုး၊ အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းရွက်များ၊ နီဝါရောင်သစ်သီးများ၊ အဝါရောင် သစ်သီးများ၊ အဝါရောင်နှင့် အနီရောင်သစ်ဥသစ်ဖုများ။

အင်အားပြည့် ဗီတာမင်အေးဆေးလုံးသောက်ပါ။ တိုက်ကျွေးပါ။

- ၁။ နို့တိုက်မိခင်တိုင်း မွေးဖွားပြီးတစ်လအတွင်း အင်အားပြည့်ဗီတာမင်အေး ယူနှစ်နှစ်သိန်းပါ ဆေးလုံးတစ်လုံး တစ်ကြိမ်သောက်ပါ။
- ၂။ အသက် (၆)လမှ (၁၁)လအရွယ်အထိ ကလေးတိုင်းကို အင်အားပြည့်ဗီတာမင်အေး ယူနှစ်နှစ်သိန်းပါ ဆေးလုံးတစ်လုံးတစ်ကြိမ်တိုက်ကျွေးပါ။
- ၃။ အသက်(၁)နှစ်မှ (၅)နှစ်အတွင်း ကလေးတိုင်းကို အင်အားပြည့်ဗီတာမင်အေး ယူနှစ်နှစ်သိန်းပါ ဆေးလုံးတစ်လုံး (၆)လတစ်ကြိမ် တိုက်ကျွေးပါ။
- ၄။ လတ်တလော အတော်အတန်အာဟာရချို့တဲ့သောကလေးများကို လွန်ခဲ့သည့်လက ဗီတာမင်အေးကို သောက်သုံးထားခြင်းမရှိလျှင် နောက်နှစ်လအတွင်းအခြား အစီအစဉ်များမှတိုက်ကျွေးနိုင်ခြေမရှိလျှင် အင်အားပြည့်ဗီတာမင်အေး ဆေးလုံးတိုက်ပါ။ (အသက်အရွယ်အလိုက်အင်အား ပြည့်ဗီတာမင်အေး ဆေးလုံးတစ်ကြိမ်တိုက်ပါ)
- ၅။ မကြာသေးမီက ဝက်သက်ပေါက်ထားသော ကလေးများကို အင်အားပြည့်ဗီတာမင်အေး ဆေးလုံးတိုက်ပါ။ (အသက်အရွယ်အလိုက် ဗီတာမင်အေးဆေးလုံးကို ပထမနေ့တွင် တစ်လုံး၊ ဒုတိယနေ့တွင် တစ်လုံးတိုက်ပါ)
- ၆။ မျက်လုံးတွင် ဗီတာမင်အေးချို့တဲ့မှုလက္ခဏာရှိပြီး လတ်တလောအာဟာရချို့တဲ့သော ကလေးငယ်များကို အင်အားပြည့်ဗီတာမင်အေးဆေးလုံးတိုက်ပါ။ (အသက်အရွယ်အလိုက် ပထမနေ့တွင် တစ်လုံး၊ ဒုတိယနေ့တွင် တစ်လုံး၊ ၁၅ရက်နေ့ မြောက်နေ့တွင် တစ်လုံးတိုက်ပါ)

ဗီတာမင်ဘီဝမ်း

ဗီတာမင်ဘီဝမ်းချို့တဲ့မှုကြောင့် သူငယ်နာ(ဘယ်ရီဘယ်ရီ) ရောဂါဖြစ်နေသော ကလေးသည်အချိန်မီကုသမှု မခံရပါက သေဆုံးသွားနိုင်သည်။ ထိုကလေးအတွက် ဗီတာမင်ဘီဝမ်းထိုးဆေးသည် အသက်ကယ်ဆေးဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်း

- နို့တိုက်မိခင် အစားရှောင်လွန်းခြင်း
- ဆန်ကို အလွန်ဖြူသည်အထိ ကြိတ်ခွဲစားသုံးခြင်း
- ဆန်ကို အထပ်ထပ်ဆေးကြောခြင်း၊ ထမင်းရည်ငဲ့ခြင်း

ဗီတာမင်ဘီဝမ်းချို့တဲ့မှုကြောင့်ဖြစ်သည့် သူငယ်နာ(ဘယ်ရီဘယ်ရီ)ရောဂါ၏ လက္ခဏာများ

- မိခင်နို့စို့နေသည့် အသက်(၁)လမှ (၆)လအရွယ်ကလေးများတွင် အများဆုံးဖြစ်တတ်ပါသည်။
- ကျန်းမာနေသော ကလေးသည် ရုတ်တရက်
 - တအင်အင် အဆက်မပြတ် ငိုညည်းနေခြင်း
 - ငိုညည်းနေရာမှ အသံတိမ်၍ ဝင်သွားခြင်း
- အသက်ရှူခက်ခဲလာခြင်း
- ပြာနမ်းလာခြင်း
- အော့အန်ခြင်း
- မျက်ဖြူလန်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

နို့စို့ကလေးငယ်များတွင် ဗီတာမင်ဘီဝမ်းချို့တဲ့မှုကြောင့် သူငယ်နာ(ဘယ်ရီဘယ်ရီ) ရောဂါဖြစ်စေရန်

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ အာဟာရဖြစ်သည့် အစားအစာများစုံလင်လုံလောက်အောင် စားပါ။ အစားမရှောင်ပါနှင့်။
- အလွန်ဖြူအောင် ကြိတ်ခွဲထားသည့်ဆန်ကို မစားသင့်ပါ။
- ထမင်းချက်ရန်ဆန်ဆေးသည့်အခါ ဆန်ကိုရေနှင့် အထပ်ထပ်ပွတ်သပ်ဆေးကြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ထမင်းရည်မငဲ့ဘဲ ရေခန်းချက်စားသည့်အကျင့်ပြုလုပ်ပါ။ အကယ်၍ ထမင်းရေခန်းမချက်စားပါက မိသားစုဝင်အားလုံး ထမင်းရည်သောက်ပါ။

ဗီတာမင်ဘီဝမ်း ကြွယ်ဝသည့်အစားအစာများ

- ပဲအမျိုးမျိုး
- အဆီလွတ်ဝက်သား
- မောင်းထောင်းဆန် (ဆန်လုံးညို)
- လျှော့ကြိတ်ဆန်
- ပြုတ်ဆန် (ပေါင်းဆန်၊ စပါးအခွံမချွတ်မီ ရေနွေးငွေ့ဖြင့် ပေါင်းထားသောဆန်)တို့သည် ဗီတာမင်ဘီဝမ်း ကြွယ်ဝသည့် အစားအစာများဖြစ်ကြပါသည်။

ဗီတာမင်ဘီဝမ်းဆေးပြား

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ကိုယ်ဝန်(၉)လမှ မွေးဖွားပြီး (၃)လအထိ ဗီတာမင်ဘီဝမ်းပါသည့်ဆေးပြားကို သတ်မှတ်ထားသောပမာဏအတိုင်း နေ့စဉ်သောက်ပါ။

ဗီတာမင်ဒီ အာဟာရ

- ဗီတာမင်ဒီသည် အရိုးများကြီးထွားစေရန် အရေးပါသောအာဟာရဓာတ်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

ဗီတာမင်ဒီချို့တဲ့လျှင်

- ကလေးများ၌ (Rickets) ခေါ် အရိုးပျော့ရောဂါ ဖြစ်ပွားတတ်သည်။
- အသက်ကြီးပိုင်းတွင် အရိုးပါးခြင်းနှင့် ကြွက်သားအားပျော့ခြင်း ဖြစ်ပွားတတ်သည်။

ဗီတာမင်ဒီချို့တဲ့ရခြင်းအကြောင်းရင်း

နေရောင်ခြည်ကောင်းစွာမရသော ဝင်ရိုးစွန်းဒေသတွင်နေထိုင်သူများ၊ အလွန်သူများ၊ အသားရောင်ရင့်သူများ၊ ဘာသာရေးနှင့် ကျန်းမာရေးတို့ကြောင့် နေရောင်မခံနိုင်သူများ၊ ဗီတာမင်ဒီကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို လုံလောက်စွာမစားသုံးရသူများ၊ အမှတ်ဗီတာမင်ဒီစုပ်ယူမှုနည်းသူများသည် ဗီတာမင်ဒီချို့တဲ့နိုင်ပါသည်။ ၎င်းအချက်များရှိလျှင် သွေးတွင်းဗီတာမင်ဒီကိုစစ်ဆေးပြီး ရှိသင့်သည့်ပမာဏထက် လျော့နည်းနေပါက ဗီတာမင်ဒီဆေးလုံးကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း သောက်သုံးရပါမည်။

ဗီတာမင်ဒီ ကြွယ်ဝသောအစားအစာများ

- ကြက်ဥ
- နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ
- တိရိစ္ဆာန်အသည်း
- သဘာဝဆယ်လမွန်ငါး၊ မွေးမြူရေးဆယ်လမွန်ငါး၊ ဆာဒင်းငါးသေတ္တာ၊ တူနာငါးသေတ္တာ
- ငါးကြီးဆီ (ငါးအသည်းအဆီ)
- မှိုအစို၊ မှိုအခြောက်

ဗီတာမင်ဒီရရှိရန် နေရောင်ခြည်ထိတွေ့မှု မည်မျှလိုအပ်ပါသလဲ။

နေရောင်ခြည်ကိုသုံးပြီး အရေပြားမှ ဗီတာမင်ဒီထုတ်လုပ်မှုသည် ရာသီဥတု၊ လတ္တီကျု၊ နေရောင်ခြည် ကာကွယ်ပစ္စည်းအသုံးပြုမှု၊ မြို့ပြမီးခိုးမြူ၊ အသားအရောင်၊ အသက်အရွယ်တို့ကြောင့် ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။

နေရောင်ခြည်အပြင်းဆုံးဖြစ်သော နံနက် (၁၀)နာရီမှ နေ့လည်(၂) နာရီအချိန်မှလွဲ၍ တစ်နေ့လျှင် (၁၀) မိနစ်မှ မိနစ်(၂၀)အထိ နေရောင်ခြည်ကာပစ္စည်းမသုံးဘဲ သင့်အရေပြားအပေါ်သို့ နေရောင်ခြည်တိုက်ရိုက် ထိတွေ့သင့်ပါသည်။ နေလောင်ခြင်းမဖြစ်ရန် ဂရုပြုပါ။

ဖောလစ်အက်ဆစ်ဓာတ်

ဖောလစ်အက်ဆစ်ဓာတ်ချို့တဲ့ပါက

- မွေးရာပါကိုယ်အင်္ဂါချို့တဲ့မှုများ (ဥပမာ - နှုတ်ခမ်းကွဲ၊ အာခေါင်ကွဲ) ဖြစ်နိုင်သည်။
- သွေးအားနည်းရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည်။

ဖောလစ်အက်ဆစ်ဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ

- ဆန် (အထူးသဖြင့် - အားဖြည့်ဆန်)
- အစိမ်းရောင်ရှိသောဟင်းရွက်များ
- အသီးအနှံများ (အထူးသဖြင့် - လိမ္မော်သီး၊ စပျစ်သီး၊ သံပရာသီး၊ ငှက်ပျောသီး)
- ပေါင်မုန့်
- ပဲအမျိုးမျိုး
- ဥ
- အမဲအသည်း

ဖောလစ်အက်ဆစ်ဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်နိုင်သော မွေးရာပါကိုယ်အင်္ဂါ ချို့တဲ့မှုများကို ကာကွယ်ရန် -

ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်းစတင်သိရှိချိန်မှစ၍ သံဓာတ် (၆၀ မီလီဂရမ်)နှင့် ဖောလစ်အက်ဆစ် (၄၀၀ မိုက်ခရိုဂရမ်)ဆေးပြားတစ်နေ့တစ်ပြား နေ့စဉ်သောက်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန် အစီအစဉ်ရှိပါက ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီက ပင်ဖောလစ်အက်ဆစ်တစ်နေ့တစ်ပြားနေ့စဉ် သောက်ပါ။

သံဓာတ်အာဟာရ

သံဓာတ်သည် အရေးကြီးသော သတ္တုအာဟာရဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ သံဓာတ်ချို့တဲ့လျှင် သွေးအားနည်းရောဂါ ခံစားရမည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ သွေးအားနည်းလျှင်

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်၊ မွေးဖွားစဉ်နှင့် မွေးဖွားပြီးကာလများအတွင်း အသက်အန္တရာယ်ကြုံတွေ့နိုင်သည်။
- လမစေ့၊ ပေါင်မပြည့်သောကလေး မွေးဖွားတတ်သည်။

ကလေးများ သွေးအားနည်းလျှင်

- ခန္ဓာကိုယ်ပုံမှန် မကြီးထွားနိုင်ပါ။
- ကျောင်းသင်ခန်းစာများတွင် အာရုံမစူးစိုက်နိုင်သဖြင့် ပညာရေးနှောင့်နှေးမည်။
- ရောဂါရလွယ်သည်။

ကလေး၊ လူကြီးမရွေး သွေးအားနည်းလျှင်

- အားအင်ချိနဲ့မည်။ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မည်။
- ရောဂါပြင်းထန်လျှင် နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်း၊ နှလုံးပျက်ယွင်းခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သံဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစာများ

- သံဓာတ်ချို့တဲ့သဖြင့် သွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်သံဓာတ် အာဟာရကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို နေ့စဉ်စားသုံးရန်လိုအပ်သည်။
- အသား၊ အသည်းနှင့် သွေးခဲတို့သည် သံဓာတ်အထူးကြွယ်ဝသဖြင့် တတ်နိုင်သမျှစားသုံးသင့်သည်။
- ဟင်းနုနယ်ရွက်၊ မုန်ညင်းရွက်၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ကင်းပုံရွက်၊ ချဉ်ပေါင်ရွက် စသည့်အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ပဲအမျိုးမျိုးသည် သံဓာတ်အတော်အတန်ကြွယ်ဝသဖြင့် နေ့စဉ်စားသုံးသင့်သည်။
- အသားဓါတ်နှင့် အချဉ်ဓာတ်(ဗီတာမင်စီ)သည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ပဲအမျိုးမျိုးမှ သံဓာတ်ကို အစာလမ်းကြောင်းမှ လွယ်ကူစွာစုပ်ယူနိုင်အောင် ကူညီသည်။

ဆင်ခြင်သင့်သည့် စားသောက်နည်းများ

ထမင်းမစားမီ (၁)နာရီနှင့် ထမင်းစားပြီး(၂)နာရီအတွင်း လက်ဖက်ရည်အချိုသောက်ခြင်း၊ ရေနွေးကြမ်း ဖန်ဖန်သောက်ခြင်း၊ လက်ဖက်သုပ်စားခြင်းတို့သည် အစာလမ်းကြောင်းမှ သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

သံဓာတ်ဆေးပြား

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလအတွင်း သံဓာတ်ဆေးပြားကို ပထမအကြိမ်ကိုယ်ဝန် စပြုချိန်မှစ၍ နေ့စဉ်သတ်မှတ်ထားသော ပမာဏအတိုင်းသောက်ပါ။ ပျို့ဖော်ဝင်အမျိုးသမီးတိုင်း သံဓာတ်ဆေးပြားကို ကျန်းမာရေးဌာနမှ သတ်မှတ်ထားသောပမာဏအတိုင်း သောက်ပါ။

အိုင်အိုင်ဒင်းအာဟာရ

အိုင်အိုင်ဒင်းသည် သံဓာတ်၊ ထုံးဓာတ်တို့ကဲ့သို့ပင် သတ္တုအာဟာရဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ပုံမှန်ကြီးထွားရေး၊ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုး၍ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်ရေး၊ ခန္ဓာကိုယ်၏ ဇီဝကမ္မလုပ်ငန်းများ ပုံမှန်လည်ပတ်ရေးတို့အတွက် အိုင်အိုင်ဒင်းအာဟာရကို လုံလောက်စွာစားသုံးကြရမည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် အိုင်အိုင်ဒင်းအာဟာရချို့တဲ့လျှင်

- ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျတတ်သည်။
- ကလေးအသေမွေးတတ်သည်။
- လမစေ့၊ ပေါင်မပြည့်သောကလေး၊ ဆွံ့အနားမကြားသောကလေး၊ ဉာဏ်ရည်နိမ့်သောကလေး၊ ခြေလက်မသန်စွမ်းသောကလေးမွေးတတ်သည်။

ကလေးငယ်များ အိုင်အိုင်ဒင်းအာဟာရချို့တဲ့လျှင်

- ခန္ဓာကိုယ်စံချိန်မီ မကြီးထွားနိုင်ဘဲ သေးကွေးပုညက်နေမည်။ ဉာဏ်ထိုင်းမည်။
- လည်ပင်းကြီးရောဂါ ဖြစ်မည်။ သွက်လက်ဖျတ်လတ်မှုမရှိ၊ ထုံထိုင်းနေကွေးမည်။

အိုင်အိုင်ဒင်းဆား လူတိုင်းစား

- အိုင်အိုင်ဒင်းအာဟာရကို လုံလောက်စွာရရှိရန် အိုင်အိုင်ဒင်းဆားကို နေ့စဉ်စားသုံးရမည်။

သန္ဓေသားဘဝမှစ၍ သက်ကြီးရွယ်အိုဘဝအထိ အိုင်အိုင်ဒင်းအာဟာရကို လုံလောက်စွာ မှီဝဲကြရမည်။

အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေး

သန်ကောင်ရောဂါ

ကလေးများတွင် သန်ကောင်ရောဂါခွဲကပ်လျှင် အာဟာရချို့တဲ့၍ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုနှင့် သင်ယူနိုင်စွမ်း နှေးကွေးမည်။

သန်ကောင်ရောဂါ ကာကွယ်ရေး

- အစားအစာမပြင်ဆင်မီ၊ အစာမစားမီနှင့် အိမ်သာဝင်ပြီးတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။
- သန့်ရှင်းသော အစားအစာများကို စားသုံးပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကို ပုံမှန်ဆောင်ရွက်ပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တိုင်း ကိုယ်ဝန်(၃)လနှောက်ပိုင်းတွင် ကျန်းမာရေးဌာနမှသတ်မှတ်ထားသော သန်ချဆေးဖြင့် အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ် သန်ချပါ။
- အသက်(၂)နှစ်မှ (၉)နှစ်အထိ ကလေးတိုင်း (၆)လတစ်ကြိမ် ပုံမှန်သန်ချပါ။
- မြေကြီးပေါ်တွင် ဆော့ကစားပြီးတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။
- အပြင်ထွက်တိုင်းဖိနပ်စီးပါ။

ဘဝရှေ့ဆောင် ရက်တစ်ထောင်

သန္ဓေသားဘဝမှ အသက် (၂)နှစ်အတွင်း ဘဝအစပထမရက်ပေါင်း (၁၀၀၀) ကာလတွင် အာဟာရဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးဖြည့်ဆည်းမှုသည် ရေတို၊ ရေရှည် အကျိုးကျေးဇူးများကိုရရှိစေနိုင်၍ ထိုကလေး၏ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးအတွက် အရေးအကြီးဆုံးနှင့် ထိရောက်မှုအရှိဆုံးလုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်ပါသည်။

၃.၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်အာဟာရ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ အစာပို၍စားပါ။ ထမင်းနှင့်ဟင်း တစ်နပ်ပိုစားပါ။ အစားရှောင်ရန် (လုံးဝ) မလိုပါ။

နို့တိုက်မိခင်သည် ငန်လွန်းသောအစာမှလွဲ၍ အစား(လုံးဝ)မရှောင်ရပါ။ မိခင်နို့တွင် ကလေးငယ်အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရများပြည့်စုံကာလုံလောက်သော ပမာဏရရှိစေရန် နို့တိုက်မိခင်ဘဝတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဘဝထက် ပိုစားရပါမည်။ အစာအုပ်စု (၃)မျိုးစလုံးပါအောင် စားသောက်ရမည်ဖြစ်သည့်အပြင် ပမာဏအားဖြင့်လည်း ပိုစားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

မွေးရာပါကိုယ်အင်္ဂါချို့တဲ့မှုများ (ဥပမာ - နှုတ်ခမ်းကွဲ၊ အာခေါင်ကွဲ) ဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း စတင်သိရှိချိန်မှစ၍ သံခါတ်(၆၀မီလီဂရမ်)နှင့် ဖောလစ်အက်စစ် (၄၀၀ မိုက်ခရိုဂရမ်)ဆေးပြား တစ်နေ့တစ်ပြား နေ့စဉ် သောက်ပါ။

ကိုယ်ဝန် (၃)လနောက်ပိုင်းတွင် သန်ချဆေးပြား (Mebendazole 500 mg) တစ်ကြိမ်သောက်သုံးရမည်။

ကိုယ်ဝန် (၉)လမှစ၍ ကလေးမွေးဖွားပြီး(၃)လအထိ ဗီတာမင်ဘီစမ်းဆေးပြားကို သတ်မှတ်ထားသော ပမာဏ အတိုင်း နေ့စဉ်သောက်သုံးရပါမည်။

၃.၄။ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်း

မိခင်နို့ရည်၏ အာဟာရ

မိခင်နို့သည် ကလေးငယ်ကျန်းမာစွာကြီးထွားပြီး ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အကောင်းဆုံးအာဟာရဖြစ်ပါသည်။ မွေးဖွားပြီး ပထမ(၆)လအတွင်း ကလေးငယ်လိုအပ်သော တစ်ခုတည်းသော အာဟာရဖြစ်ပါသည်။ ကလေးငယ်အတွက် အစာ ကြေလွယ်ပြီး ကလေးငယ်ကို အာဟာရဓာတ်များလျင်မြန်စွာပေးနိုင်ပါသည်။

- အာဟာရကြွယ်ဝပြီး ရောဂါကာကွယ်ပေးသည့်ဓာတ်များပါဝင်သော နို့ဦးရည်ကို တိုက်ဖြစ်အောင်တိုက်ပါ။
- မွေးဖွားပြီး (၁)နာရီအတွင်း စောနိုင်သမျှစောစောတိုက်ပါ။
- ကလေးငယ်ကို မွေးဖွားပြီး အသက်(၆)လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာတိုက်ပါ။
- မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးခြင်းဆိုသည်မှာ မိခင်နို့မှလွဲ၍ ရေ၊ အခြားအရည်များ (သို့) အစားအစာများကို ပထမ(၆)လအတွင်း မကျွေးခြင်းကိုဆိုလိုပါသည်။
- မိခင်နို့တွင် ရေဓာတ်အများအပြား ပါဝင်ပါသည်။ ကလေးငယ်နို့ဆာသည့်အခါ တိုင်းတိုက်ပါ။ နို့စို့လိုသည့်အခါတိုင်း နို့စို့ခွင့်ရရှိပါက ပူပြင်းခြောက်သွေ့သော ရာသီဥတုများမှာပင် ရေထပ်မံ တိုက်ကျွေးရန် မလိုပါ။
- မိခင်နို့ကို ခဏခဏတိုက်ပါ။ အချိန်ကြာကြာတိုက်ပါ။ ကလေးဆာတိုင်းတိုက်ပါ။

- မိခင်နို့တွင် အဆီဓာတ်၊ သကြားဓာတ်၊ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များအလုံအလောက်ပါဝင်သည်။ အစာကြေလွယ်သည်။

မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

- နို့ဦးရည်နှင့် မိခင်နို့သည် ကလေးငယ်ရောဂါမဖြစ်ပွားစေရန်အတွက် မိခင်မှကလေးကိုပေးနိုင်သည့် ပထမဆုံးနှင့်တန်ဖိုးအရှိဆုံး ကာကွယ်ဆေးဖြစ်ပါသည်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်တွင် ဝမ်းလျှောခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါ ကူးစက်ဝင်ရောက်ခြင်းနှင့် နာတာရှည်ရောဂါများဖြစ်ပွားမည့် အန္တရာယ်ကိုလျော့ချနိုင်ပါသည်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် မိခင်နှင့်ကလေးငယ်တို့ကြား သံယောဇဉ်တွယ်တာမှု ပိုမိုခိုင်မာစေပါသည်။

မိခင်များအတွက် အကျိုးကျေးဇူးများ

- နောက်တစ်ကြိမ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကို နှောင့်နှေးကြန့်ကြာစေနိုင်သည်။
- မိခင်တွင် မမျိုးဥအိမ်ကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာတို့ဖြစ်ပွားမည့်အန္တရာယ်ကို လျော့ချပေးနိုင်သည်။

ကလေးကိုမိခင်နို့ ခဏခဏတိုက်ပါ။

- မိမိ၏ရင်သွေးကို နို့ဝအောင်တိုက်နိုင်သည်ဟု ယုံကြည်စိတ်မူးပါ။ နို့ထွက်များပါမည်။
- အချိန်ကြာကြာတိုက်ပါ။
- အသက်(၆)လမတိုင်မီ နေ့ရောညပါ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ပါ။
- မိခင်သည် အာဟာရပြည့်ဝစွာစားသုံးပါက အမြွှာကလေးများအတွက်လည်း မိခင်နို့လုံလောက်စွာ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။
- (၆)လပြည့်ပြီးနောက် အာဟာရကြွယ်ဝသောဖြည့်စွက်အစာများကို စတင်ကျွေးရင်းမိခင်နို့ကို ကလေးငယ် (၂)နှစ်ကျော်သည်အထိဆက်လက်၍ တိုက်ကျွေးပါ။

၃.၅။ ကလေးသူငယ် အစာကျွေးမွေးပြုစုခြင်း

သင့်ကလေးကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးစေရန် မိခင်နို့နှင့် ဖြည့်စွက်စာကို စနစ်တကျတိုက်ကျွေးပါ။

ဖြည့်စွက်စာဆိုသည်မှာ ကလေးအသက် (၆)လပြည့်လျှင် မိခင်နို့နှင့်အတူဖြည့်စွက်ကျွေးမွေးရသည့် အခြား အစားအစာများကို ဆိုလိုသည်။

- ကလေးအသက်(၆)လပြည့်လျှင် မိခင်နို့နှင့်အတူ ထမင်း၊ အသားငါး၊ အသီး အရွက်၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ငှက်ပျောသီး၊ ကြက်ဥ စသည့်အဖတ်များ၊ ဆန်ပြုတ်၊ စွပ်ပြုတ်နှင့် အရည်အမျိုးမျိုးကို ဖြည့်စွက်ကျွေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- အသက်(၆)လပြည့်ပြီးသောကလေးအား ဖြည့်စွက်စာကျွေးရာတွင် ဆီအနည်းငယ် (လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းခန့်) ထည့်၍ ကျွေးရပါမည်။
- သစ်ဥ၊ သစ်ဖုနှင့် မုန့်ပဲသရေစာများ အပါအဝင်အစားအစာမျိုးစုံတို့ကို တဖြည်းဖြည်းအကျင့်လုပ်၍ ကျွေးရပါမည်။

ငါးနှစ်အောက်ကလေး အစာအာဏာကျွေး

- ငါးနှစ်အောက်ကလေးများသည် လူကြီးများကဲ့သို့ တစ်ကြိမ်တည်းနှင့် အစာအများကြီးမစားနိုင်ကြပါ။ လူကြီးများကဲ့သို့ တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ်စားရုံဖြင့် မလုံလောက်ပါ။
- တစ်နေ့လျှင် ထမင်းသုံးကြိမ်ကျွေးပါ။
- အာဟာရပြည့်ဝသော မုန့်ပဲသရေစာများ တစ်နေ့လျှင်(၂)ကြိမ်ကျွေးပါ။
- ကလေးစားချင်အောင် ချောမြူ၍ ကျွေးရမည်။

နေမကောင်းသည့်ကလေး အစာပိုကျွေး

ကလေးငယ်နေမကောင်းဖြစ်နေစဉ်နှင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ဖြစ်နေစဉ်

- အစာမကျွေးဘဲ မထားပါနှင့်၊ ကလေးကမစားချင်သည့်တိုင် ချောမြူပြီးကျွေးပါ။
- အစာကို တစ်ကြိမ်ကျွေးလျှင် ပမာဏနည်းနည်းနှင့် အကြိမ်များများကျွေးပါ။
- အစာပျော့ပျော့ကျွေးပါ။ အရည်များများတိုက်ပါ။
- မိခင်နို့ဆက်တိုက်ပါ။ ဓာတ်ဆားရည်၊ ဆန်ပြုတ်၊ စွပ်ပြုတ် တိုက်ပါ။
- အာဟာရပြည့်ဝမှ မြန်မြန်နာလန်ထမည်။
- ကလေးအစာမဝင်ပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့အမြန်ပြပါ။

နာလန်ထချိန်တွင် ကလေးခံတွင်းပြန်ကောင်းလာတတ်ပါသည်။ နာမကျန်းဖြစ်စဉ် လျော့နည်းသွားသော ကိုယ်အလေးချိန်ကို အမြန်ဆုံးပြန်လည်ရရှိအောင် နာလန်ထချိန်တွင် အစာပိုကျွေးပါ။

အသက်	တစ်နေ့လျှင်ကျွေးရမည့်အကြိမ်	တစ်ကြိမ်တွင်ပျက်မှုထူးထူးရမည့်ပမာဏ	အစာအမျိုးအစား	အစာအမျိုးအစား
၆-၈လပြည့်လွန်း	<ul style="list-style-type: none"> • ခြေညှိစွက်စားမှုကိုထောင်ကျွေးပါ။ (၂-၃ကြိမ်) • မကြာခဏ မိခင်နို့စိုင်းခြင်း 	ထမင်းစားခွန်း (၂-၃ ခွန်း) အခြေခံအစာနှင့် ဝဇ္ဇီ တစ်ထောင် တိုးကျွေးပါ။	ဆန်ပြုတ်ပုပ်ပုပ် / နုညှပ်ပျော့စိသည့် တက်ကံသို့	ခြေညှိစွက်စားမှုများစွာ..... * ထမင်း၊ ဝဇ္ဇီ၊ အာလူး၊ ကန်စွန်ညှု (အခြေခံအစာ) တို့မှ တစ်မျိုး
၆-၉လ	<ul style="list-style-type: none"> • ခြေညှိစွက်စား (၂-၃ကြိမ်) • မကြာခဏ မိခင်နို့စိုင်းခြင်း • သွားရည်စား (၁-၂ကြိမ်) 	ထမင်းစားခွန်း (၂-၃ ခွန်း) မှ တစ်ထောင် တိုးကျွေးပါ။ (၂၅၀ မီလီလီတာဆန်) ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်ခန့်အထိ	ဆန်ပြုတ်ပုပ်ပုပ် / မကြာခဏခြင်း / အနုမိတ်ခြစ်အောင် ပြုတ်ကျွေးခြင်း (မိဘကစားစားမင်းရိုင်း အစာ)	* အသားအမျိုးမျိုး၊ ငါးပုစွန်အမျိုးမျိုး၊ ဥတမျိုးမျိုး နှင့် အပူပိုင်းတို့မှ တစ်မျိုး
၉-၁၂လ	<ul style="list-style-type: none"> • ခြေညှိစွက်စား (၃-၄ကြိမ်) • မိခင်နို့စိုင်းခြင်း • သွားရည်စား (၁-၂ကြိမ်) 	(၂၅၀ မီလီလီတာဆန်) ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်ခန့်အထိ	နှစ်နှစ်ပြုလုပ်ထားသော အစာအစားစား လက်ခြေတိုင်းစား နိုင်သော မုန့် မုန့်ခွပ်များ	* ပဲထမင်းမျိုး (ဥပမာ - ပဲမိလား ပဲရည်စုံ ပဲကြိုး ကုတ်ထား) တို့မှ တစ်မျိုး
၁၂-၂၄လ	<ul style="list-style-type: none"> • ခြေညှိစွက်စား (၃-၄ကြိမ်) • မိခင်နို့စိုင်းခြင်း • သွားရည်စား (၁-၂ကြိမ်) 	(၂၅၀ မီလီလီတာဆန်) ပန်းကန်လုံး ဝေးပုံသို့ပုံမှ တစ်ဝက်ခန့်အထိအပြည့်	မုန့်ခွပ်များ၊ မိသားစုထမင်းပိုင် အစာ	* ထပ်မံမစားရန်၊ ထပ်မံမစားရန် အနီရောင် နို့မသား အသိအမှတ် အမျိုးမျိုးတို့မှ တစ်မျိုး

၃.၆။ အားဖြည့်ဆန်ထုတ်လုပ်ပုံ

ပြည်တွင်း၌စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ထားသော သမားရိုးကျဆန်အားအမှုန်ကြိတ်၍ရရှိလာသော ဆန်မှုန့်တွင် ဝိတာမင်နှင့် သတ္တုဓါတ်(၈)မျိုးပါဝင်သော အကုအဟာရအမှုန်များကို အချိုးကျရောစပ်၍ အပူပေးပုံလောင်းနည်းပညာအသုံးပြုကာ အဟာရဖြည့်ဆန်စေ့ကို ထုတ်လုပ်ပါသည်။ ယင်းအဟာရဖြည့်ဆန်စေ့နှင့် သမားရိုးကျဆန်စေ့ကို (၁:၉၉) အချိုးဖြင့် ရောနှောလိုက်ပါက အားဖြည့်ဆန်ရရှိပါသည်။

အားဖြည့်ဆန်စေ့တွင်

- ဝိတာမင် အေ၊
- ဝိတာမင် ဘီ-၁၊
- ဝိတာမင် ဘီ-၃၊
- ဝိတာမင် ဘီ-၆၊
- ဝိတာမင် ဘီ-၁၂၊
- ဖောလစ်အက်စစ်၊
- သံဓါတ်နှင့်
- ဇင့်ဓါတ်တို့ကို မြန်မာနိုင်ငံ၏ အဟာရလိုအပ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီအောင်တွက်ချက်၍ ပေါင်းစပ်ထားပါသည်။

အားဖြည့်ဆန်ကို စဉ်ဆက်မပြတ်(၆)လနှင့်အထက်စားသုံးလျှင် ကလေးများကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးခြင်း၊ ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုအားကောင်းခြင်း၊ ကလေး၊ လူကြီးမိသားစုဝင်အားလုံးအလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်းအား တိုးတက်ကောင်းမွန်လာခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးပိုမိုကောင်းမွန်လာခြင်း အစရှိသည့်အကျိုးကျေးဇူးများရရှိစေနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အဖြစ်များသည့် သွေးအားနည်းခြင်းနှင့် ပုညက်ခြင်းတို့မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

၃.၇။ မြန်မာတို့အတွက်အဟာရမျှတ၍ ကျန်းမာစေရန် စားသောက်နည်းလမ်းညွှန်

အစာအဟာရဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်များ

ယေဘုယျရည်မှန်းချက်

လူတိုင်းသက်တမ်းစေ့ အသက်ရှည်စွာနေနိုင်ရေးနှင့် ရောဂါဘယကင်းရှင်းရေးတို့ကို အထောက်အကူပြုစေရမည်။

ဝိသေသရည်မှန်းချက်များ

- ၁။ အဟာရပြည့်ဝကျန်းမာ၍ ကိုယ်အလေးချိန်ပြည့်မီသောကလေးများ မွေးဖွားလာစေရမည်။
- ၂။ ကလေးသူငယ်ဘဝနှင့် ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်တို့တွင် အစွမ်းကုန်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးနိုင်ကြစေရမည်။
- ၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် နို့တိုက်မိခင်များအဟာရပြည့်ဝစွာစားသုံးတတ်ကြစေရမည်။
- ၄။ အဟာရချို့တဲ့မှုများ ပပျောက်သွားစေရမည်။
- ၅။ အဟာရလွန်ကဲမှုနှင့်နီးနွယ်သော ရောဂါများ၏အန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးကြစေရမည်။
- ၆။ သက်ကြီးရွယ်အိုဘဝကို ကျန်းမာစွာဖြတ်သန်းနိုင်ရမည်။

အစာအဟာရဆိုင်ရာ လိုက်နာသင့်သည့် အချက်များ

- ၁။ မွေးစမှ အသက်(၆)လထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးပါ။
- ၂။ အသက်(၆)လမှစတင်၍ မိခင်နို့နှင့်အတူ ထမင်းနှင့်အဟာရပြည့်ဝသော ဖြည့်စွက်စာအမျိုးမျိုးကို အသက်အရွယ်အလိုက် စုံလင်အောင်ကျွေးပါ။
- ၃။ အဟာရဓာတ်များ စုံလင်မျှတစွာရရှိနိုင်စေရန် ဆန်၊ ဂျုံစသည့် ကောက်နံ့အမျိုးမျိုး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးဝလံများ၊ အသား၊ ငါး၊ နို့နှင့် ဥအမျိုးမျိုး စုံလင်အောင်စားပါ။

- ၄။ ကလေးများနှင့် ယိုးဖော်ဝင်အရွယ်များ အစွမ်းကုန်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးနိုင်စေရန် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုကို အထောက်အကူပြုသည့်အစားအစာများပို၍ကျွေးပါ။
- ၅။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် နို့တိုက်မိခင်များ အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများပိုစားပါ။
- ၆။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများကို ဖောဖောသီသီစားသုံးပါ။
- ၇။ အဆီအမျိုးမျိုးကိုဆင်ခြင်၍ စားသုံးပါ။
- ၈။ မိမိအရပ်အမောင်းအလိုက်ရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းထားပါ။
- ၉။ အငန်ကို ဆင်ခြင်၍ မှီဝဲပါ။ အိုင်အိုဒင်းဆားကိုသာ စားသုံးပါ။
- ၁၀။ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်၍ ဘေးဥပဒ်အန္တရာယ်ကင်းသောအစားအစာများကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူ စားသုံးပါ။
- ၁၁။ ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူပြုသော အစားအသောက်ဆိုင်ရာ ယုံကြည်မှုများ၊ ဓလေ့ထုံးစံများ၊ အလေ့အထများကို လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။
- ၁၂။ သက်ကြီးရွယ်အိုဘဝတွင် အာဟာရဓာတ်များကြွယ်ဝသည့် အစားအစာများကိုသာ ရွေးချယ်စားသုံးပါ။
- ၁၃။ ရေကို လုံလောက်အောင်သောက်ပါ။ အချိုရည်များကိုဆင်ခြင်၍ သောက်သုံးပါ။
- ၁၄။ အာဟာရပြည့်ဝမှုတစ်ပြား ကျန်းမာစွာအသက်ရှည်ရေးအတွက်ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်။ ဆေးမဝံ့ပါနှင့်။ အရက်ကို အလွန်အကျွံမမှီဝဲပါနှင့်။

၃.၇.၁ မွေးစမှ အသက်(၆)လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးပါ။

မိခင်နို့ဘာကြောင့်တိုက်သင့်သလဲ

- မိခင်နို့တွင် မွေးစမှ (၆)လအရွယ်ထိ ကလေးငယ်များအတွက် လိုအပ်သောအာဟာရဓာတ်များ စုံလင်မှုတစွာ ပါဝင်နေပါသည်။
- မိခင်နို့သည် ရောဂါပိုးများကို ခုခံ၊ ကာကွယ်၊ တိုက်ခိုက်နိုင်သည့်ဓာတ်များ ပါဝင်သည်။
- မိခင်နို့ကို အချိန်မရွေးအလွယ်တကူတိုက်နိုင်သည်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် သံယောဇဉ်ကြီးထွားစေသည်။
- မိခင်နို့တိုက်ခြင်းသည် သားအိမ်ကိုကျုံ့စေသည်။ မီးဖွားပြီး သွေးသွန်ခြင်းမှ ကာကွယ်သည်။ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ခြင်း အန္တရာယ်လျော့နည်းစေသည်။
- မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကို အချိန်ပြည့်တိုက်လျှင် သားသမီးဝေးစေနိုင်သည်။

မိခင်နို့ ဘယ်လိုတိုက်မလဲ

- မီးဖွားပြီးနာရီဝက်အတွင်း စောနိုင်သမျှစောစွာ မိခင်နို့ကို စတင်တိုက်ကျွေးပါ။
- မီးဖွားပြီး ပထမ ၁-ရက်၊ ၂-ရက်တွင် ထွက်သည့်နို့ရည်ကြည်(နို့ဦးရည်)ကို တိုက်ဖြစ်အောင်တိုက်ပါ။ အာဟာရဓာတ်များကြွယ်ဝသည့်အပြင် ရောဂါခုခံစွမ်းအားကိုလည်း ကောင်းစေသည်။
- ကလေးဆာတိုင်း အသက် (၆)လအထိ မိခင်နို့မှတစ်ပါး မည်သည့်အရည်၊ အဖတ်မျှ တိုက်ကျွေးစရာ မလိုပါ။ (ကျွေးလျှင် အစာမကြေဖြစ်မည်။ ဝမ်းပျက်မည်။ နို့စို့နည်းသွားပြီး အာဟာရချို့တဲ့သွားနိုင်သည်။)

နို့တိုက်မိခင်သည် မလိုအပ်ဘဲ အစာရှောင်လွန်းလျှင် မိခင်နို့တွင် ဗီတာမင်ဘီဝမ်း (Vitamin B1) ချို့တဲ့သဖြင့်
 နို့စို့ကလေးသည် သူငယ်နာဘယ်ရီဘယ်ရီ (Infantile Beri Beri) ရောဂါကြောင့်
 ရုတ်တရက် အသက်ဆုံးရှုံးရတတ်သည်။

၃.၇.၂ အသက်(၆)လမှစတင်၍ မိခင်နို့နှင့်အတူ ထမင်းနှင့်အာဟာရပြည့်ဝသော ဖြည့်စွက်စာအမျိုးမျိုးကို
 အသက်အရွယ်အလိုက် စုံလင်အောင်ကျွေးပါ။

ထမင်းနှင့် ဖြည့်စွက်စာ ဘယ်လိုကျွေးမလဲ

- ဆန်ပြုတ်(သို့မဟုတ်) ထမင်းကို ညက်နေအောင်ပြုလုပ်၍ စတင်ကျွေးပါ။
- အစာတစ်မျိုးသာ စ၍ကျွေးပါ။ ထိုအစာကိုပင် ၃-၄ ရက်ခန့်ဆက်၍ ကျွေးပါ။
- အစာတစ်မျိုးကို ကောင်းကောင်းစာတတ်မှ နောက်ထပ်အစာသစ်တစ်မျိုးတိုး၍ ကျွေးပါ။
- မည်သည့်အစာဖြစ်စေ စ၍ကျွေးသည့်အခါ ဇွတ်မကျွေးပါနှင့်၊ ခေတ္တနားထားလိုက်ပါ။ ရက်သတ္တပတ်၊
 နှစ်ပတ်ကြာမှ ထိုအစာကိုပြန်၍ ကျွေးကြည့်ပါ။
- ကလေး၏ အသက်အရွယ်ကိုလိုက်၍ အစာကိုမျိုးနိုင်အောင်ပြုလုပ်ပြီးမှ ကျွေးပါ။ အပူအစပ်၊ အခါးစသည့်
 အရသာပြင်းများကို ရှောင်ပါ။ ဆားသင့်ရုံသာ ထည့်ပါ။ မလွန်ကဲပါစေနှင့်။
- ကလေး၏အသက်အရွယ်အလိုက် အသား၊ ငါး၊ ဥ၊ ပဲ၊ အသီးအရွက်များ စုံလင်အောင်ကျွေးပါ။

အသက်အရွယ်အလိုက် ထမင်းနှင့်ဖြည့်စွက်စာ ကျွေးပုံနမူနာ

(၆) လ	ဇွန်းနှင့်ချေထားသောထမင်း၊ ဆန်ပြုတ်၊ ဇွန်းနှင့်ချေထားသော ငှက်ပျောသီးမုည့်၊ သင်္ဘောသီးမုည့်။
(၇) လ	ထမင်း၊ နူးအောင်ချက်ထားသော အသား၊ ငါး၊ ပဲနှင့် ဟင်းရွက်များ၊ ဥအနှစ်၊ သစ်သီးမုည့်များ အစာအားလုံးကို ကျေအောင်ချေပြီးမှ ကျွေးပါ။
(၈)လ - (၉)လ	ထမင်းပျော့ပျော့၊ အသား၊ ငါးအတုံးသေးသေး၊ သစ်သီးမုည့် အတုံးသေးသေး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို နုတ်နုတ်စင်း၍ ကျွေးပါ။
(၁၀)လ - (၁၁)လ	ထမင်းပျော့ပျော့၊ အသား၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ပဲ၊ အသီးအရွက်မျိုးစုံ ကျွေးပါ။
(၁၂)လ	အပူ၊ အစပ်၊ အခါးနှင့် ငန်လွန်းသောအစာများမှလွဲ၍ လူကြီးများ စားသည့်အတိုင်း ကျွေးနိုင်သည်။

ဖြည့်စွက်စာကျွေးရင်း မိခင်နို့ကို ကလေးအသက်(၂)နှစ်အထိဆက်၍ တိုက်ပါ။

၃.၇.၃ အာဟာရဓာတ်များ စုံလင်စေရန် ဆန်၊ ဂျုံ စသည့် ကောက်နံ့အမျိုးမျိုး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးဝလံများ၊ အသား၊ ငါး၊ နို့နှင့် ဥအမျိုးမျိုး စုံလင်အောင်စားပါ။

အစာမျိုးစုံ စားဖို့ဘာကြောင့်လိုအပ်ပါသလဲ။

- ကျန်းမာစွာအသက်ရှည်နိုင်ရေးအတွက် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်၊ ပရိုတင်း၊ အဆီ၊ ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ် စသည့်အာဟာရဓာတ်မျိုးစုံနှင့် ရေတို့လိုအပ်ပါသည်။
- မွေးစမှ အသက်(၆)လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းမှ အာဟာရဓာတ်မျိုးစုံကို လုံလောက်စွာရရှိနိုင်သော်လည်း အသက်(၆)လကျော်လာသည့် ကလေး (သို့မဟုတ်) လူကြီးတစ်ဦးအတွက် အာဟာရဓာတ်မျိုးစုံကို လုံလောက်စွာပေးနိုင်သည့် တစ်မျိုးတည်းသော အစာဟူ၍မရှိပါ။
 - ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်အများဆုံးပါဝင်ပြီး ကျန်အာဟာရများအနည်းငယ်ပါဝင်သည့်အစာ
 - ပရိုတင်းအများဆုံးပါဝင်ပြီး ကျန်အာဟာရများအနည်းငယ်ပါဝင်သည့်အစာ
 - အဆီဓာတ်သာ အဓိကပါဝင်သည့်အစာ
 - ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များသာ အဓိကပါဝင်သည့်အစာဟူ၍သာရှိပါသည်။
- ထို့ကြောင့် အာဟာရဓာတ်များစုံလင်မှုတစ်ရပ်ရရှိရန် အစာမျိုးစုံကို နေ့စဉ်စားဖို့ လိုပါသည်။

အစားမျိုးစုံ မျိုးစုံအောင်ဘယ်လိုစားရမလဲ။

- ထမင်းသည် မြန်မာတို့နေ့စဉ်စားနေကျ အဓိကအစာဖြစ်သည်။ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်အများဆုံးပါဝင်ပြီး ပရိုတင်း၊ (၇%)ခန့် ပါဝင်သည်။ ဗီတာမင်အချို့လည်း ပါဝင်သည်။
- ဂျုံ၊ လူး၊ ဆပ် စသည့်ကောက်နံ့များ၊ အာလူး၊ ပိန်းဥ၊ ကန်စွန်ဥ စသည့်သစ်ဥသစ်ဖုများသည် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် အများဆုံးကြွယ်ဝပြီး အင်အားဖြစ်စေသော အစာအုပ်စုတွင် ပါဝင်သည်။
- အမဲဆီ၊ ဝက်ဆီ၊ မလိုင်၊ ထောပတ်စသည့် တိရိစ္ဆာန်အဆီများ၊ နှမ်းဆီ၊ ပဲဆီ စသည့် အပင်ထွက်အဆီများသည် အဆီဓာတ်ကြွယ်ဝပြီး အင်အားဖြစ်စေသော အစာအုပ်စုတွင် ပါဝင်သည်။
- အသား၊ ငါး၊ ပုစွန်၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့၊ ပဲအမျိုးမျိုးတို့သည် ပရိုတင်းဓာတ်ကြွယ်ဝပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသော အစာအုပ်စုတွင် ပါဝင်သည်။
- သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ်များကြွယ်ဝပြီး ရောဂါကာကွယ်စေသော အစာအုပ်စုတွင် ပါဝင်ပါသည်။
- အစာမျိုးစုံအောင် စားသည်ဆိုရာတွင်
 - (၁) ထမင်းနှင့်အတူ အင်အားဖြစ်စေသောအစာအုပ်စုမှ အစာတစ်မျိုး၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသော အစာတစ်မျိုး၊ ရောဂါကာကွယ်စေသောအစာအုပ်စုမှအစာတစ်မျိုး (အနည်းဆုံး)ပါဝင်အောင် နေ့စဉ်စားရမည်။
 - (၂) ကောက်နံ့ဆိုလျှင် တစ်မျိုးတည်းမဟုတ် ကောက်နံ့မျိုးစုံစားရမည်။ ပဲဆိုလျှင်လည်း ပဲမျိုးစုံ အသီးအရွက်ဆိုလျှင်လည်း အသီးအရွက်မျိုးစုံအောင် စားရပါမည်။

၃.၇.၄ ကလေးများနှင့် ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်များ အစွမ်းကုန်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေရန် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုကို အထောက်အကူပြုသည့်အစားပေး ပို၍စားပါ။

ကလေးများနှင့် ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်များကို ဘာကြောင့် အစာပိုကျွေးသင့်သလဲ။

- ကလေးတစ်ယောက်၏ကြီးထွားမှုသည် မွေးစအရွယ်တွင် အမြန်ဆုံးဖြစ်သည်။ အသက် ၆-လခန့်တွင် မွေးစကိုယ်အလေးချိန်၏ နှစ်ဆဖြစ်လာသည်။ အသက် တစ်နှစ်ခန့်တွင် မွေးစကိုယ်အလေးချိန်၏ ၃-ဆ ဖြစ်လာသည်။
- ကလေး၏ဦးနှောက်သည် မွေးပြီး ၂-နှစ်အတွင်း အမြန်ဆုံးကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးနေသည်။
- ကလေးသူငယ်ဘဝတစ်လျှောက်တွင်လည်း ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေသည်။
- လူပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် ယောက်ျားကလေးများ တစ်ရိန်ထိုးကြီးထွားကြသည်။ အပျိုသဘာဝပြောင်းလဲမှုများ ဖွံ့ဖြိုးမှုများဖြစ်ပေါ်သည်။
- အာဟာရဓာတ်များ လုံလောက်စွာရရှိမှသာ ကလေးသူငယ်ဘဝနှင့် ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်တွင် အစွမ်းကုန် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးနိုင်ပေလိမ့်မည်။

ကလေးများနှင့်ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်များကို အစာဘယ်လို ပို၍ကျွေးမလဲ။

- ကလေးများသည် တစ်ကြိမ်တည်းနှင့်အစားများများ မစားနိုင်ကြပါ။ ထို့ကြောင့် ၅-နှစ်အောက် ကလေးများကို တနေ့လျှင် ထမင်း(၃)ကြိမ် မှ (၅)ကြိမ်အထိကျွေးရမည်။
- ကလေးများကြိုက်နှစ်သက်သည့်အရသာမျိုးရှိအောင် ချက်ပြုတ်၍ကျွေးရမည်။ ပျော့ပျော့ပျောင်း ပျောင်းနှင့် ကလေးများအလွယ်တကူမျိုချနိုင်အောင် အစားအစာများကို ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်၍ ကျွေးရမည်။
- ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုအတွက် ပရိုတင်းအာဟာရ လုံလောက်စွာရရှိစေရန် အသား၊ ငါး၊ ပုစွန်၊ အသည်း၊ ဥ၊ နို့နှင့် ပဲအမျိုးမျိုးတို့ကို တက်နိုင်သမျှကျွေးရမည်။
- သွေးနှင့် ကြက်သားများတည်ဆောက်ရာတွင် လိုအပ်သည့်သံဓာတ်ကို လုံလောက်စွာရရှိစေရန် သံဓာတ်ကြွယ်ဝသည့်အစားများ (အသား၊ အသည်း၊ သွေး၊ ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းရွက်များ) ကိုကျွေးရမည်။
- အရိုးနှင့်သွားများတည်ဆောက်ရာတွင် လိုအပ်သည့်ထုံးဓာတ်ကို လုံလောက်စွာရရှိစေရန် ထုံးဓာတ်ကြွယ်ဝသည့်အစားများ (နို့၊ အရိုးပါဝါးစားနိုင်သော ငါးကလေးများ)ကို ကျွေးရမည်။ ကလေးများနှင့် ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်များနေ့စဉ် နို့တစ်မျိုးမျိုး မှန်မှန်တိုက်သည့် ဓလေ့ထွန်းကားလာလျှင် မြန်မာတို့ပိုထွားကြိုင်းလာကြလိမ့်မည်။
- ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားရေးနှင့် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် လိုအပ်သည့်အိုင်အိုင်ဒင်းဓာတ်ကို လုံလောက်စွာ ရရှိစေရန် အိုင်အိုင်ဒင်းဆားကိုသာ စားသုံးစေရမည်။
- ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုအတွက်လိုအပ်သည့် ဗီတာမင်အေလုံလောက်စွာရရှိစေရန် ဗီတာမင်အေကြွယ်ဝ သည့် အစားများ (အသည်း၊ နို့၊ ဥ၊ အဝါရောင်သစ်သီးများ၊ အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းရွက်များ၊ အဝါနှင့် အနီရောင် သစ်ဥသစ်ဖုများ)ကို ကျွေးရမည်။
- သံဓာတ်၊ ထုံးဓာတ်နှင့် အိုင်အိုင်ဒင်းဓာတ်အပြင် အခြားသောသတ္တုဓာတ်များကို လည်းကောင်း၊ ဗီတာမင်အေအပြင် အခြားသောဗီတာမင်များကိုလည်းကောင်း လုံလောက်စွာရရှိစေရန် အသား၊ ငါး၊ သီးနှံစုံလင်အောင် ကျွေးရမည်။

၃.၇.၅ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် နို့တိုက်မိခင်များ အစာပိုစားပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် နို့တိုက်မိခင်များ ဘာကြောင့်အစာပိုစားဖို့ လိုသလဲ။

- သန္ဓေသား၏ကြီးထွားမှုအတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များကို မိခင်ကခွဲဝေပေးရသည်။
- ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် အာဟာရပြည့်ဝသောအစာများကို သာမန်အချိန်မှာ ထက်ပို၍ စားသုံးရန်လိုသည်။
- မိခင်နို့ထုတ်လုပ်ရာတွင် အသုံးပြုရသည့်အာဟာရဓာတ်များ လုံလောက်စွာရရှိနိုင်ရန် နို့တိုက်မိခင်များ သည် အစာပို၍ စားဖို့လိုအပ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် နို့တိုက်မိခင်များ ဘယ်လိုအစာပိုစားကြမလဲ။

- သန္ဓေသားနှင့် နို့တိုက်ကလေး၏ကြီးထွားမှုအတွက် ပရိုတင်းအာဟာရလုံလောက်စွာရရှိရန် အသား၊ ငါး၊ ပုစွန်၊ အသည်း၊ ဥ၊ နို့နှင့် ပဲအမျိုးမျိုးတို့ကို ပိုစားသုံးရမည်။
- သန္ဓေသား၏ သွေးနှင့်ကြွက်သားများတည်ဆောက်ရန် လိုအပ်သည့်သံဓာတ်ကို လုံလောက်စွာရရှိစေရန် သံဓာတ်ကြွယ်ဝသည့်အစာများကို ပို၍စားရမည်။
- သန္ဓေသားနှင့် နို့တိုက်ကလေး၏ အရိုးနှင့်သွားများတည်ဆောက်ရာတွင် လိုအပ်သည့်ထုံးဓာတ်ကိုလုံလောက်စွာ ရရှိစေရန် ထုံးဓာတ်ကြွယ်ဝသည့်အစာများကိုစားရမည်။
- သန္ဓေသားနှင့်နို့တိုက်ကလေး၏ ကြီးထွားရေးနှင့် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက်လိုအပ်သည့် အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ကို လုံလောက်စွာရရှိရန် အိုင်အိုဒင်းဆားကိုသာ စားသုံးရမည်။
- သန္ဓေသားနှင့်နို့တိုက်ကလေး၏ ကြီးထွားမှုအတွက် လိုအပ်သည့်ဗီတာမင်အေလုံလောက်စွာရရှိရန် ဗီတာမင်အေကြွယ်ဝသည့် အစာများကိုစားရမည်။
- သံဓာတ်၊ ထုံးဓာတ်နှင့် အိုင်အိုဒင်းအပြင် အခြားသောသတ္တုဓာတ်များကို လည်းကောင်း၊ ဗီတာမင်အေအပြင် အခြားသောဗီတာမင်များကိုလည်းကောင်း၊ လုံလောက်စွာရရှိစေရန် အသား၊ ငါး၊ သီးနှံစုံလင်အောင် စားရမည်။
- သံဓာတ်နှင့် ဖောလစ်အက်ဆစ် (Folic Acid) ဆေးပြားများ မှန်မှန်မှီဝဲရမည်။ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ စုံလင်စွာပါဝင်သည့်အားဆေးများကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း မှန်ကန်စွာ မှီဝဲနိုင်လျှင် အကျိုးရှိပါမည်။

၃.၇.၆ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများကို ဖောဖောသီသီစားသုံးပါ။

ဘယ်လို အသီးအရွက်မျိုးကို ရွေးချယ်စားသုံးသင့်သလဲ။

- မြန်မာနိုင်ငံ၏ အဓိကအာဟာရပြဿနာများတွင် ဗီတာမင်အေချို့တဲ့မှုနှင့်သံဓာတ်ချို့တဲ့မှုတို့ ပါဝင်ပါသည်။
- ကလေးသူငယ်များအား ဗီတာမင်အေကြွယ်ဝသည့် အသီးအရွက်များကိုရွေးချယ်၍ ကျွေးရမည်။ လူကြီးများလည်း စားသင့်သည်။

ယင်းတို့အား

- သရက်သီးမှည့်၊ သဘောသီးမှည့်စသည့် အဝါရောင်သစ်သီးမှည့်များ
- ဒန့်သလွန်ရွက်၊ ကန်စွန်းရွက်စသည့် အစိမ်းရင့်ရောင်ဟင်းရွက်များ၊
- ရွှေဖရုံသီးကဲ့သို့ အဝါရောင်ဟင်းသီးများ၊

- ရွှေဝါကန်စွန်းဥ၊ မုန်လာဥနီတို့ကဲ့သို့ အဝါရောင်နှင့် အနီရောင်သစ်ဥ၊ သစ်ဖုများ ဖြစ်ကြသည်။
- ဒန့်သလွန်ရွက်၊ ကင်းပုံရွက်၊ ဘူးညွန့်၊ ပဲညွန့်စသည့် အစိမ်းရင့်ရောင်ဟင်းရွက်များသည် သံဓာတ်၊ ထုံးဓာတ်နှင့် ဖောလစ်အက်ဆစ်လည်း ကြွယ်ဝသဖြင့် အမျိုးသမီးများ၊ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ စားသုံးသင့်သည်။
- ဗီတာမင်စီသည် အစားအစာများမှ သံဓာတ်ကို အစာလမ်းကြောင်းက ပို၍ထိရောက်စွာစုပ်ယူနိုင်အောင် အားပေးကူညီသဖြင့် ဗီတာမင်စီကြွယ်ဝသော အသီးအရွက်များကိုလည်း စားသုံးသင့်ပါသည်။
 - ဆီးဖြူသီးနှင့်မာလကာသီးတို့သည် ဗီတာမင်စီအထူးကြွယ်ဝကြသည်။
 - အစိမ်းရင့်ရောင်ဟင်းရွက်များ၊ အရသာချဉ်သည့် အသီးအရွက်များသည် ဗီတာမင်စီ ကြွယ်ဝကြသည်။
- ငှက်ပျောသီးမှည့်သည် ကယ်လိုရီကြွယ်ဝပြီး ပျော့ပျောင်းနူးညံ့သဖြင့်အသက် (၆)လကျော် နို့စို့ကလေးဖြည့်စွက်စာကျွေးရာတွင် သင့်တော်ပါသည်။
- သွားနှင့် သွားဖုံးကျန်းမာရေးအတွက် အရည်ရွှမ်းသောအသီးများကိုလည်း မှန်မှန်စားသုံးသင့်သည်။

၃.၇.၇ အဆီအမျိုးမျိုးကို ဆင်ခြင်၍ စားသုံးပါ။

- ဆီသည် အင်အားကိုဖြစ်စေ၏။ ဗီတာမင်အေကဲ့သို့ ဆီ၌သာပျော်ဝင်သော ဗီတာမင်တို့ကို အစာလမ်းကြောင်းမှ စုပ်ယူနိုင်ရန်အတွက်အစာစားသည့်အခါ ဆီကို ထည့်သွင်းစားသုံးဖို့လိုအပ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော ဖတ်တီးအက်ဆစ် (Essential Fatty Acid) ရရှိရန် ဆီကိုစားသုံးရပါမည်။ ဆီသည် နှုတ်ကို မြိန်စေသည်။ တစ်ကြိမ်တည်းနှင့် အစာများများမစားနိုင်သောကလေး သူငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ သည် လိုအပ်သည့်ကယ်လိုရီအပြည့်အဝရရှိစေရန် ဆီကိုလုံလောက်အောင် စားဖို့အရေးကြီးပါသည်။
- ထို့ကြောင့် ဆီကို အသက်အရွယ်အလိုက် စားသင့်သလောက်စားရမည်သာဖြစ်၏။ သို့သော်ဆီစားသုံးရာတွင် ဆင်ခြင်တတ်ဖို့အရေးကြီးပါသည်။

အဆီများသော အစားအစာများ

အဆီအမျိုးမျိုးကို ဘာကြောင့်ဆင်ခြင်၍ စားသုံးသင့်သလဲ။

- ဆီအစားများသဖြင့် ကယ်လိုရီရရှိမှုသည် လိုအပ်သည်ထက်ပိုနေပါက ခန္ဓာကိုယ်၌ အဆီများစုမိပြီး ဝဗြိုးလာနိုင်သည်။
- ခန္ဓာကိုယ်၌ အဆီများစုမိပြီး အလွန်လာလျှင် သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြော ကျဉ်းရောဂါ၊ သည်းခြေရောဂါ၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါများနှင့် ကင်ဆာရောဂါ (အူမကြီးကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာ၊ သားအိမ်ကင်ဆာစသည်) ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် အန္တရာယ်ပိုလာသည်။

အဆီအမျိုးမျိုးကို ဘယ်လိုဆင်ခြင်ပြီးစားသုံးကြမလဲ။

- နို့၊ မလိုင်း၊ ထောပတ်စသည့် တိရစ္ဆာန်ထွက်အဆီများတွင် ပြည့်ဝသော ဖတ်တီးအက်ဆစ် (Saturated Fatty acids) များကြွယ်ဝသဖြင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း ရောဂါနှင့် အခြားရောဂါများဖြစ်ပွားနိုင်သည့် အန္တရာယ်ပို၍ များစေပါသည်။ ထိုအဆီများကို ဆင်ခြင်၍စားသုံးရမည်။
- ဆိတ်သား၊ အမဲသား၊ ဘဲ၏အရေပြားစသည်တို့တွင် မျက်စိဖြင့်အလွယ်တကူမမြင်နိုင်သော အဆီများ ပါရှိနေသည်။ ဆင်ခြင်၍ စားသုံးပါ။
- ပဲဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ နေကြာဆီစသည့် အပင်ထွက်ဟင်းချက်ဆီများတွင် မပြည့်ဝသော ဖတ်တီးအက်ဆစ် (Unsaturated Fatty acids)များကြွယ်ဝသည်။

- အစားအစာများကို ဆီနှင့်ကြော်၍ မစားပဲပြုတ်၍စားခြင်း၊ မီးကင်းမီးဖုတ်၍ စားခြင်း၊ နို့ကိုမလိုင်ထုတ်ပြီးမှ သောက်သုံးခြင်းတို့သည် ဆီကိုဆင်ခြင်၍စားသည့် နည်းများဖြစ်ကြပါသည်။
- ပင်လယ်ငါးအချို့၏အဆီတွင် (Omega-3) ဖတ်တီးအက်ဆစ်များ ကြွယ်ဝပြီး နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားမှုမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် ဂုဏ်သတ္တိရှိကြောင်း သိရပါသည်။

ကိုလက်စထရော (Cholestrol)

- အကယ်စင်စစ်ကိုလက်စထရောသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက်အသုံးကျသည့် အဆီဓာတ်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။
- ကိုလက်စထရောကို အစားအသောက်များမှရရှိသည်။ မလုံလောက်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်က ထုတ်လုပ်နိုင်သည်။
- သို့သော် သွေးထဲတွင်ကိုလက်စထရော အမျိုးအစားအချို့များလွန်းလျှင်မကောင်းပါ။ သွေးကြောများ ကျဉ်းတတ်သည်။ ပိတ်ဆို့တတ်သည်။ ယင်းတို့ကို မကောင်းသော ကိုလက်စထရောဟုခေါ်သည်။
- ကြက်ဥ၊ ထောပတ်၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်စသည့် တိရစ္ဆာန်ထွက်အစားအစာများသည် ကိုလက်စထရော ကြွယ်ဝကြသည်။
- ပြည့်ဝဆီများ (ဝက်ဆီ၊ အမဲဆီ၊ မလိုင်၊ ထောပတ်)စားခြင်းက သွေးအတွင်း၌ ကိုလက်စထရောပမာဏကို မြင့်စေသည်။ သို့သော် ပြည့်ဝဆီများစားသုံးခြင်းကို အဓိကထား၍ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ကိုလက်စထရော ကြွယ်ဝသည့်အစားအစာများကို ဆင်ခြင်စားသုံးလျှင် ကောင်းပါသည်။

၃.၇.၈ မိမိအရပ်အမောင်းအလိုက် ရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းထားပါ။

ကိုယ်အလေးချိန်ကို ဘာကြောင့်ထိန်းထားဖို့ လိုသလဲ။

အလွန်လျှင် ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးသွေးကြောရောဂါ စသည်များဖြစ်ပွားနိုင်သည့် အန္တရာယ်ပိုများပါသည်။

- ခန္ဓာကိုယ်၌ အဆီများလိုအပ်သည်ထက် ပိုစုမိနေခြင်းကို အလွန်သည်ဟု ပြောခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော်ခန္ဓာကိုယ်၌ အဆီများမည်မျှစုမိနေသည်ကို တိုင်းတာရန် မလွယ်ကူပေ။
- အရပ်အမောင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်တို့ကိုတိုင်းတာကြည့်ခြင်းသည် ဝဖိုးမှုကိုခန့်မှန်းရာတွင် အလွယ်ကူဆုံး နည်းဖြစ်သည်။
- အရပ်အမောင်းချင်းတူလျှင် ကိုယ်အလေးချိန်နည်းသူက ပိန်ပြီးကိုယ်အလေးချိန်များသူက ဝသည်။
- ကိုယ်အလေးချိန်များလာခြင်းသည် ဝဖိုးလာသည့် သဘောပင်ဖြစ်သည်။
- ထို့ကြောင့် မိမိ၏ကိုယ်အလေးချိန်သည် မိမိအရပ်အမောင်းအလိုက်ရှိသင့်သည် ထက်ပိုမသွားအောင် ထိန်းထားဖို့လိုပါသည်။

ကိုယ်အလေးချိန် ဘယ်လိုထိန်းရမလဲ။

- ထမင်းကို စားကောင်းတိုင်း တနင့်တပို မစားပါနှင့်။
- ထမင်းတစ်နပ်နှင့် တစ်နပ်ကြားတွင် သရေစာများ တစွတ်စွတ်မစားပါနှင့်။
- အမဲဆီ၊ ဝက်ဆီစသည် တိရစ္ဆာန်အဆီများ၊ ဝက်သား၊ ဆိတ်သား၊ ဘဲသားစသည့် အဆီများသော အသားများ၊ မလိုင်၊ ထောပတ်နှင့် အုန်းဆီတို့ကို ရှောင်ပါ။
- ပဲဆီ၊ နှမ်းဆီစသည့် ဟင်းချက်ဆီများကို သင့်တင့်ရုံစားပါ။
- ချိုလွန်းသော အစားအစာများကို ရှောင်ပါ။ အရက်သေစာ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

- ကောက်ပဲသီးနှံများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားပါ။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။ လမ်းလျှောက်၍ သွားနိုင်သည့်နေရာသို့ လမ်းလျှောက်ပြီးသွားပါ။ ကားမစီးပါနှင့်။ ယာဉ်တစ်မျိုးမျိုးမစီးပါနှင့်။
- အသက်အရွယ်အလိုက် သင့်တော်သည့် အားကစားတစ်မျိုးမျိုးကို ကစားပါ။

အရပ်အမောင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့်ခါးလုံးပတ်

- မိမိ၏ အရပ်အမောင်းအလိုက်ရှိသင့်သော ကိုယ်အလေးချိန်ကို သိအောင်လုပ်ထားပါ။ (နောက်ဆက်တွဲ - က ကိုကြည့်ပါ။)
- BMI သည် ၁၈.၅-ထက်နည်းလျှင် ပိန်သည်။
- ၁၈.၅နှင့် ၂၄.၉ ကြားတွင် ရှိလျှင် ကောင်းသည်။
- ၂၅ နှင့် ၂၉.၉ ကြားတွင်ရှိလျှင် ကိုယ်အလေးချိန်များနေသည်။
- ၃၀နှင့်အထက်ရှိလျှင်ဝနေပြီဟု သိထားသင့်သည်။(နောက်ဆက်တွဲ - ခ ကိုကြည့်ပါ)
- BMI သည်(၂၂) ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရှိနေလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။
- အမျိုးသားတစ်ယောက်၏ ခါးလုံးပတ်လည်သည် ၈၀ - စင်တီမီတာ (၃၆) လက်မ ထက်မပိုသင့်။
- အမျိုးသမီးတစ်ယောက်၏ ခါးလုံးပတ်လည်သည်မိမိ၏ တင်ပါးဆုံလုံးပတ်ထက် မပိုသင့်။
- အမျိုးသားတစ်ယောက်၏ ခါးလုံးပတ်သည်မိမိ၏ တင်ပါးဆုံလုံးပတ်ထက်မပိုသင့်။
- အမျိုးသမီးတစ်ယောက်၏ ခါးလုံးပတ်သည် မိမိတင်ပါးဆုံလုံးပတ်၏ ၈၀ - ရာခိုင်နှုန်းထက်မပိုသင့်။

၃.၇.၉ အိုင်အိုဒင်းအားကိုသာ စားသုံးပါ။ အငန်ကို ဆင်ခြင်၍ မှီဝဲပါ။

အိုင်အိုဒင်းအားကို ဘာကြောင့်စားသုံးသင့်သလဲ

- ကလေးများ ပုံမှန်ကြီးထွားရေး၊ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်ရေးနှင့် လူကြီး၊ လူငယ်၊ လူရွယ်အားလုံး ကျန်းမာရေးအတွက် အိုင်အိုဒင်းအာဟာရကို လုံလောက်စွာစားသုံးဖို့လိုအပ်သည်။
- အိုင်အိုဒင်းအာဟာရသည် ကောက်ပဲသီးနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံ၊ အသား၊ ငါး၊ နို့၊ ဥ စသည့် အစားအစာမျိုးစုံတွင် အနည်းငယ်စီပါဝင်နေသည်။
- ပင်လယ်မှထွက်သောအစားအစာများ (ပင်လယ်ငါး၊ ပုစွန်၊ ကျောက်ပွင့်စသည်တို့)တွင် အိုင်အိုဒင်းအာဟာရ ပိုကြွယ်ဝသည်။
- မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်း မည်သည့်ဒေသတွင်နေသည်ဖြစ်စေ၊ အစားအစာတစ်မျိုးတည်းမှ အာဟာရကို လုံလောက်စွာရရှိဖို့ မသေချာပေ။
- အိုင်အိုဒင်းအာဟာရကို လုံလောက်စွာရရှိစေရန် မိသားစုတိုင်းအသက်အရွယ်မရွေး အိုင်အိုဒင်းအားကို နေ့စဉ်စားသုံးကြဖို့ လိုအပ်ပါသည်။
- အိုင်အိုဒင်းအားဆိုသည်မှာ မိမိတို့နေ့စဉ်စားနေကျ အိမ်သုံးအားအပုံတစ်သိန်းတွင် အိုင်အိုဒင်းအာဟာရ ၃ - ပုံခန့် (ပါသည်ဆိုရုံ)ဖြည့်ထားသော အားဖြစ်သည်။ စားနေကျအိမ်သုံးအားနှင့် အရောင်အဆင်း၊ အနံ့၊ အရသာ၊ ခြားနားမှုမရှိပါ။
- အိုင်အိုဒင်းအားနေ့စဉ်စားရုံနှင့် အိုင်အိုဒင်းအာဟာရလွန်ကဲမှုမဖြစ်နိုင်ပါ။

အငန်ကို ဆင်ခြင်၍ ဖိုဝဲပါ။

- ဆိုဒီယမ် (Sodium) ဓာတ်ကို လူတိုင်း နေ့စဉ်သင့်တင့်ရုံစားသုံးဖို့ လိုအပ်သည်။
- ငန်သောအစားအာဟာရများတွင် ဆိုဒီယမ်ဓာတ်ပမာဏများစွာ ပါဝင်နေတတ်သည်။
- ဆိုဒီယမ်စားသုံးမှုများလွန်းလျှင် သွေးတိုးရောဂါအန္တရာယ်ပိုလာသည်။
- ဆား၊ ငါးပိ၊ ပုစွန်ငါးပိ၊ မျှင်ငါးပိ၊ ငံပြာရည်၊ ငါးပိကောင်၊ ငါးဆာနယ်၊ ငါးခြောက်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ အမဲခြောက်၊ အသားခြောက်မျိုးစုံ စသည့်ငန်သောအစားအာဟာရကို ဆင်ခြင်၍ စားသုံးဖို့လိုအပ်သည်။
- အထူးသဖြင့် သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသူများ အငန်စားသုံးမှုကိုဂရုပြု၍ ဆင်ခြင် ရမည်။
- နို့စို့အရွယ်ကလေးများ၏ ကျောက်ကပ်သည် ဆိုဒီယမ်ဓာတ်စွန့်ထုတ်သည့်လုပ်ငန်းကို ထိထိရောက်ရောက် မလုပ်နိုင်သေးပါ။ ထို့ကြောင့် အသက်(၆)လ ပြည့်ပြီးသောကလေးများအား ထမင်းခွံ့သည့်အခါ ဆားအများအပြားထည့်ခြင်း၊ ငန်လွန်းသောအစားအာဟာရကျွေးခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။
- ထမင်းစားပွဲတွင် ဆားပုလင်းထားပြီး ဆားအပိုထည့်စားသည့်အလေ့အကျင့် မလုပ်သင့်ပါ။

အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့မှုအန္တရာယ်များ

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့လျှင်
 - ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျတတ်သည်။ ကလေးအသေမွေးတတ်သည်။
 - လမစေ့၊ ပေါင်မပြည့်သော ကလေးမွေးတတ်သည်။
 - ဆွံ့အနားမကြားသောကလေး၊ ခြေလက်မသန်မစွမ်းသော ကလေးမွေးတတ်သည်။
 - ဉာဏ်ရည်နိမ့်သောကလေး မွေးတတ်သည်။
- ကလေးငယ်များ အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့လျှင်
 - ပုံမှန်မကြီးထွားပဲ အရပ်ပုနေမည်။
 - ဉာဏ်ထိုင်းမည်၊ သွက်လက်ဖြတ်လတ်မှု မရှိ၊ ထုံထိုင်းနွေးကွေးမည်။
 - လည်ပင်းကြီးရောဂါဖြစ်မည်။
- လူကြီးများ အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့လျှင်
 - လည်ပင်းကြီးရောဂါဖြစ်မည်။
 - သွက်လက်ဖြတ်လတ်မှုမရှိ၊ ထုံထိုင်းနွေးကွေးမည်။

၃.၇.၁၀ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်၍ ဘေးဥပဒ်အန္တရာယ်ကင်းသော အစားအာဟာရများကို ရွေးချယ်၊ ဝယ်ယူစားသုံးပါ။

မသန့်ရှင်း၊ မလတ်ဆတ်၊ ဘေးဥပဒ်အန္တရာယ်မကင်းသော အစားအာဟာရများ

- မလတ်ဆတ်သော အစားအာဟာရများတွင် အာဟာရဓာတ်များပြည့်ဝစွာ မပါဝင်နိုင်ပါ။ ထို့ပြင်
 - ရောဂါဖြစ်စေသည့် ဗတ်တီးရီးယား (bacteria) နှင့် အခြားပိုးများပါရှိနေသော အစားအာဟာရများ။
 - ရောဂါပိုးများကထုတ်လုပ်သည့် အဆိပ်(toxin)များ ပါရှိနေသော အစားအာဟာရများ။
 - မှိုတက်နေသောကောက်ပဲသီးနှံများ၊ အသီးအရွက်များ၊ အခြားအစားအာဟာရများ။
 - ပိုးသတ်ဆေးများ လွန်ကဲစွာပါရှိနေသော ကောက်ပဲသီးနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။

- အစားအသောက်တွင် သုံးခွင့်မပြုသောဆိုးဆေး (ဥပမာ - ချည်ထည်ဆိုး ဆေး) များဖြင့် အရောင်တင်ထားသည့် အစားအသောက်များကြောင့်
- အစားအသောက်ဆိုးရောဂါ (food poisoning)
- ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက် ဝမ်းကိုက်ရောဂါများ၊ အသည်းရောင် အသားဝါ ရောဂါ၊ သန်ကောင်ရောဂါ။
- အချို့သောအစားအသောက်များ (ဥပမာ - အဆိပ်ရှိသောမုန့်၊ အဆိပ်ရှိသောငါး၊ ပင်လယ်ထွက်အစားအသောက် Seafood အချို့) တွင် သဘာဝအလျောက် အဆိပ်များပါဝင်နေတတ်သည်။ ထိုအစားအသောက်ကို ရရှိပြုပြင် ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

ဘေးဥပဒ်အန္တရာယ်ကင်းသော အစားအသောက်များရရှိရေးအတွက် လိုက်နာရမည့် အချက်(၁၀)ချက်

- ၁။ လတ်ဆတ်သော အသား၊ ငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံများကိုသာရွေးချယ်၍ ဝယ်ယူပါ။ သေချာစွာဆေးကြောသုတ်သင်သန့်စင်ပြီးမှ စားသုံးပါ။
- ၂။ အစားအသောက်များကို ကျက်အောင်၊ နူးနပ်အောင်ချက်ပြုတ်စားသုံးပါ။ (ဥပမာ - အသား၊ ငါးနှင့် ပင်လယ်စားများကို အသားတုံးသေးသေးညီညီတုံး၍ ကျက်အောင်ချက်ပါ။ နို့များကို အစိမ်းမသောက်ပါနှင့်။ ဆူအောင်ကျိုးပြီးမှ သောက်ပါ။)
- ၃။ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအသောက်များကို ပူပူနွေးနွေးစားသုံးပါ။
- ၄။ ချက်ပြုတ်ပြီးအစားအသောက်များကို ချက်ချင်းမစားသုံးပဲ ခွဲ၍ချန်ထားလျှင် ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် စနစ်တကျ သိမ်းဆည်းထားပါ။ သို့မဟုတ် မီးဖိုပေါ်တွင်အပူပေး၍တည်ထားပါ။ (အခန်းအပူချိန်တွင် ၂-နာရီ ထက်ပို၍ မထားပါနှင့်။)
- ၅။ ပွဲချန်၍ သိမ်းဆည်းထားသော အစားအသောက်ကို ကောင်းစွာပြန်ချက်ပြီးမှ စားပါ။
- ၆။ ချက်ပြုတ်ပြီးအစားအသောက်နှင့် မချက်ပြုတ်ရသေးသော အစားအသောက် မထိမိ၊ မရောမိအောင် ဂရုစိုက်ပါ။ (ဥပမာ - အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများတင်၍ လှီးဖြတ်ထားသော စဉ်းတီတုံးပေါ်တွင် ချက်ပြုတ်ပြီးအစားအသောက်များကို မလှီးဖြတ်ပါနှင့်။)
- ၇။ အစားအသောက်များ ကိုင်တွယ်ချက်ပြုတ်သူ၊ ပြင်ဆင်ပေးသူသည် အစားအသောက်ကို မကိုင်တွယ်မီလက်များကို စင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောရမည်။ အိမ်သာတက်ပြီးသည့်အခါ၊ အညစ်အကြေးကိုင်တွယ်ပြီးသည့် အခါတိုင်းလက်ကို အထူးဂရုစိုက်ဆေးပါ။ လက်တွင်အနာရှိလျှင် အစားအသောက်ကို မကိုင်တွယ်ပါနှင့်။
- ၈။ မီးဖိုချောင်ကြမ်းပြင်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်၊ မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းအားလုံး (လက်နီးအပါအဝင်)ကို သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။
- ၉။ အစားအသောက်ကို ယင်ကောင်၊ ပိုးဟပ်၊ ပုရွက်ဆိတ်၊ ကြွက်စသည့် ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်များ၊ ခွေးကြောင်စသည့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ လက်လှမ်းမီအောင်သိမ်းဆည်းပါ။ ထမင်းအိုး၊ ဟင်းအိုးများကို လုံအောင်ဖုံးဖိထားပါ။ ကြောင်အိမ်ကို လုံအောင်ပိတ်ထားပါ။
- ၁၀။ အစားအသောက်များ ဆေးကြောချက်ပြုတ်ရာတွင် သန့်ရှင်းအောင် ရေကိုသာသုံးပါ။ ကလေးများအတွက် အစားအသောက်ပြင်ဆင်ရာတွင် ရေကျက်အေးကိုသာသုံးပါ။

၃.၇.၁၁ ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုသော အစားအသောက်ဆိုင်ရာ ယုံကြည်မှုများ၊ ဓလေ့ထုံးစံများ၊ အလေ့အထများကို လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

အစားအသောက်ဆိုင်ရာ ယုံကြည်မှု ဓလေ့ထုံးစံနှင့် အလေ့အထများ

- အစားအသောက်နှင့် ပတ်သက်၍ မိရိုးဖလာယုံကြည်မှုများ၊ လူမျိုးအလိုက် ဓလေ့ထုံးစံများ၊ ဒေသအလိုက် အလေ့အထများ ရှိကြပါသည်။ အချို့သော ယုံကြည်မှု၊ ဓလေ့ထုံးစံနှင့် အလေ့အထများသည် ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုကြပါသည်။ ယင်းတို့ကို ဆက်လက်ကျင့်သုံးရပါမည်။
- အချို့သောယုံကြည်မှု၊ ဓလေ့ထုံးစံနှင့် အလေ့အထများသည် ကျန်းမာရေးကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်ပါသည်။ ယင်းတို့ကို ဆက်လက်မကျင့်သုံးသင့်ပါ။
- ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာကို အခြေခံသည့် အစားအသောက်ဆိုင်ရာဓလေ့ထုံးစံနှင့် အလေ့အထများကို လေးစားစွာလက်ခံပြီး ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူပြုနိုင် သည့် နည်းလမ်းကို ရှာဖွေကြရပါမည်။

အစားအသောက်ဆိုင်ရာ ယုံကြည်မှုဓလေ့ထုံးစံနှင့် အလေ့အထအမျိုးမျိုး

- မြန်မာမိခင်များ မိခင်နို့ကို ကလေး၏အသက် ၂-နှစ်ထိ တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကောင်းသောဓလေ့ ဖြစ်သဖြင့် ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းကြရပါမည်။
- နို့တိုက်မိခင်များ ငါးနှင့်အရွယ်မျိုးစုံပါသော ဟင်းခါးရည်ကို အဝသောက်ခြင်းသည် အာဟာရ ဖြစ်စေသည်။
- မီးဖွားပြီး ပထမ ၁-ရက်၊ ၂-ရက်တွင်းထွက်သည့် နို့ဦးရည်သည် ကလေးအတွက် အာဟာရဖြစ်စေသည်။ ရောဂါကာကွယ်စွမ်းအားကိုလည်းပေးသည်။ ကလေးအား ထိုနို့ဦးရည်ကိုတိုက်ရပါမည်။ နို့ဦးရည်ကို ညှစ်ထုတ်ပစ်သည့်ဓလေ့ကို ရှောင်ပါ။
- ကလေးအား သက် (၆)လမတိုင်မီ ထမင်းခွံလျှင် အစာမကြေ၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ဖြစ်နိုင်သည့်အပြင် နို့စို့နည်းပြီးကလေး၏ အာဟာရအခြေအနေကိုပါ ထိခိုက်နိုင်သဖြင့် ထိုဓလေ့ကိုဖျောက်၍ အသက် ၆-လကျော်မှထမင်းစ၍ ကျွေးသင့်ပါသည်။
- ကလေးကို သားငါးကျွေးလျှင် သန်ထမည်။ အသီးအရွက်ကျွေးလျှင် ဝမ်းပျက်မည်ဆိုသော ယုံကြည်မှုများမှာ မှားယွင်းပါသည်။ အသား၊ ငါးသည် ကလေး၏ကြီးထွားမှုအတွက် လိုအပ်သည့် ပရိုတင်းအာဟာရကြွယ်ဝသဖြင့်၊ ကလေးအား ကျွေးမွေးရပါမည်။ လတ်ဆတ်သော အသီးအရွက်များကို ကျွေးလျှင် ဝမ်းမပျက်ပါ။ သန်ကောင်ရောဂါနှင့် ဝမ်းပျက်ရောဂါများသည် မသန်ရှင်းမှုကြောင့်ဖြစ်ရ ကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်သင့်ပါသည်။
- ဘာသာရေးကြောင့်လည်းကောင်း၊ အခြားအကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်လည်းကောင်း၊ သတ်သတ်လွတ် စားကြသူများ၊ အစာရှောင်သူများရှိပါသည်။ ရှောင်သည့်အစာတွင်ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်အချို့ကို အခြားအစာများမှရရှိအောင် ဖြည့်စွက်၍ စားတတ်ရပါမည်။ လိုအပ်လျှင်ဗီတာမင်ဆေးများမှီဝဲရပါမည်။
- မှားယွင်းသည့်ယုံကြည်မှုအမျိုးမျိုးကြောင့် အစားရှောင်တတ်ကြသည်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များဖြစ်ကြသည်။ ယင်းဓလေ့သည် အာဟာရချို့တဲ့မှုကိုဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဆရာဝန်၊ ဆရာမ များ၏ အကြံဉာဏ်ကိုယူ၍ အစာစုံလင်အောင်စားကြပါ။
- ဆန်ကို ဆွတ်ဆွတ်ဖြူအောင် ကြိတ်ခွဲခြင်း၊ ရေနှင့် အထပ်ထပ်ဆေးခြင်း ထမင်းရည်ခွဲချက်ခြင်း တို့ကြောင့် ဗီတာမင်ဘီဝမ်းအပါအဝင်အာဟာရဓာတ်များ ဆုံးရှုံးရပါသည်။ ထိုဓလေ့များကိုဖျောက်၍ ထမင်းရေခမ်းချက်သည့်ဓလေ့ကို ကျင့်သုံးရပါမည်။

၃.၇.၁၂ သက်ကြီးရွယ်အိုဘဝတွင် အာဟာရဓာတ်များကြွယ်ဝသည့်အစားအာဟာရများကိုရွေးချယ်စားသုံးပါ။

သက်ကြီးရွယ်အိုဘဝတွင်

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနှုန်းနည်းသည်။ ကယ်လိုရီအင်အား လိုအပ်ချက်လည်းနည်းသည်။
- အစားအသောက်နည်းသည်။ ရောဂါခုခံစွမ်းအားလည်း နည်းသည်။
- အာဟာရဖြစ်သောအစားအာဟာရများကို ရွေးချယ်စားသောက်ခြင်း၊ တတ်နိုင်သမျှကိုယ် လက်လှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ထိန်းထားနိုင်သည်။

သက်ကြီးရွယ်အိုများသည်

- ထုံးစာ၊ သံဓာတ်၊ သွပ် (Zinc) ဓာတ်စသည့် သတ္တုဓာတ်များ လိုအပ်သည်။
- အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်တိုး ဓာတ်ပြုမှုကို ဆန့်ကျင်သည့် (Antioxidant) အာဟာရဓာတ်များဖြစ်သော ဘေတာကယ်ရိုတင်း (B carotene)၊ ဗီတာမင်စီ၊ ဗီတာမင်အီးတို့သည် ဇရာနှင့်နီးနွယ်နေသော ရောဂါများမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း သိရသည်။
- အာဟာရဓာတ်များကြွယ်ဝသည့် အသား၊ ငါး၊ နို့၊ ဥ နှင့် အသီးအနှံများကို ရွေးချယ်စားသုံးသည်။
- လှုပ်ရှားမှုနှင့် အစားအသောက်လိုက်လျော့ညီထွေဖြစ်ဖို့ လိုပါသည်။
- တစ်ကြိမ်လျှင် အစားအသောက်နည်းနည်း၊ ခဏခဏစားသင့်သည်။ ဆီများသောအစား၊ ငန်သောအစား၊ ပူစပ်သော အစားအာဟာရများကို ရှောင်သင့်သည်။

၃.၇.၁၃ ရေကို လုံလောက်အောင်သောက်ပါ။ အချို့ရည်များကို ဆင်ခြင်၍ သောက်သုံးပါ။

- ခန္ဓာကိုယ်၏ (၇၀)ရာခိုင်နှုန်းသည် ရေနှင့်တည်ဆောက်ထားခြင်းဖြစ်သည်။
- ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သည့်ရေကို နေ့စဉ်လုံလောက်အောင် သောက်သုံးဖို့လိုသည်။ ရာသီဥတုပူပြင်းသည့်အခါ အဖျားရောဂါရှိနေသည့်အခါ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများသည့်အခါမျိုးတွင် ရေကိုပို၍ သောက်သုံးရမည်။
- ရေကို သောက်ရေ၊ ဖျော်ရည်၊ ယမကာအမျိုးမျိုးနှင့် အစာရေစာများမှ ရနိုင်သည်။
- သောက်ရေသည် သန့်ရှင်း၍ရောဂါပိုးမွှားနှင့် အဆိပ်အတောက်များကင်းဖို့ အရေးကြီးသည်။ ဆူအောင်ကျို၍ အအေးခံထားသောရေသည် သောက်သုံးရန်စိတ်ချရသောရေတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။
- သဘာဝသစ်သီးဖျော်ရည်များသည် ဗီတာမင်နှင့် အခြားအာဟာရဓာတ်များပါဝင်သဖြင့် သောက်သုံးသင့်သည်။
- နို့သည် အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝသည့် သောက်သုံးစရာအစာတစ်မျိုးဖြစ်သည်။
- အချို့သော အချို့ရည်များသည် အာဟာရမဖြစ်၊ ရေငတ်မပြေရုံ၊ အရသာခံရုံသာ အကျိုးရှိသည်။ ထိုအချို့ရည်များကို ဆင်ခြင်၍ သောက်သုံးသင့်သည်။
- အရက်သေစာသည် ရှောင်ကြဉ်သင့်သော အရည်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။

၃.၇.၁၄ အာဟာရပြည့်ဝမှုတပြီး ကျန်းမာစွာအသက်ရှင်ရေးအတွက် ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်။ ဆေးမဝံ့ပါနှင့်။ အရက်ကို အလွန်အကျွံမမှီဝဲပါနှင့်။

- အာဟာရလွန်ကဲပြီး ဝမ်းခြင်းနှင့် ဒွန်တွဲနေသော ဆီးချို၊ သွေးတိုးနှင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါများသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် တဖြည်းဖြည်းအဖြစ်များလျက်ရှိနေပါသည်။
- ထိုရောဂါများဖြစ်ပွားရခြင်းနှင့် ထိုရောဂါများကြောင့် သေဆုံးရခြင်းတို့သည် အစာစားသုံးခြင်းနှင့်သာမက အခြားသောအပြုအမူအနေအထိုင်များနှင့်လည်း ဆက်စပ်နေပါသည်။
 - ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ဆေးဝါးခြင်း။
 - အရက်သေစာ အလွန်အကျွံမှီဝဲခြင်း။
 - ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း (အထိုင်များခြင်း)
 - စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ် (stress and strain) များခြင်းတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။
- ထို့ကြောင့် အစာကို မျှတစွာစားသုံးခြင်း၊ ဆီနှင့်အငန်ကို ဆင်ခြင်စားသုံးခြင်းတို့နှင့်အတူ တခြားသောအပြုအမူ အနေအထိုင်များကိုလည်း ဆင်ခြင်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။
 - ဆေးလိပ် လုံးဝမသောက်ပါနှင့်၊ ဆေးမဝံ့ပါနှင့်။
 - အရက်အလွန်အကျွံမသောက်သုံးပါနှင့်။
 - ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မှန်မှန်ပြုလုပ်ပါ။
 - ပူပင်သောကများကို တတ်နိုင်သမျှဖြေဖျောက်ပါ။
 - လောဘ၊ ဒေါသနည်းအောင် မိမိစိတ်ကိုမိမိထိန်းသည့် အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ပါ။