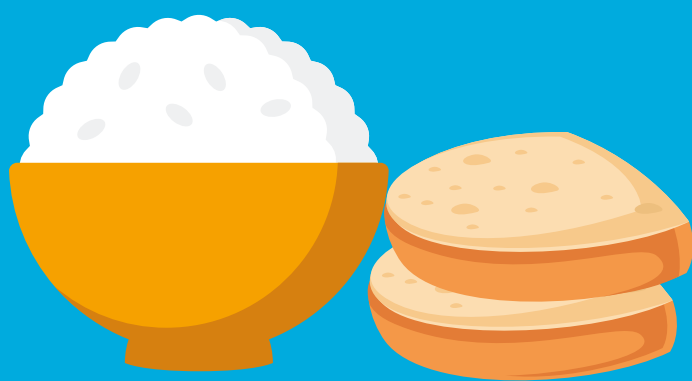




# အစားအသောက်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

## အစာအာဟာရဆိုတာ ဘာလဲ?

အစားအစာကနေ ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လိုအပ်တဲ့ အဓိကအာဟာရ  
ဓာတ်တွေဖြစ်တဲ့ ကစီဓာတ် (ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်) ၊ အသားဓာတ်  
(ပရိုတင်း)နဲ့ အဆီဓာတ်တွေအပြင် ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တို့လို  
အာဟာရဓာတ်တွေပါ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နေ့စဉ်စားတဲ့  
အစားအစာတွေမှာ အာဟာရဓာတ်အားလုံး အချိုးကျကျပါဝင်ဖို့  
လိုပါတယ်။



ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် -  
ဦးနှောက်နဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် အဓိက  
စွမ်းအင်ရင်းမြစ်ဖြစ်ပါတယ်။



အဆီ -  
ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားဖို့နဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု  
အတွက် လိုအပ်တဲ့ စွမ်းအင်ကိုပေးပါတယ်။



ပရိုတင်း -  
ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ရှူးများ ကြီးထွားဖို့ ဖြိုးဖို့နဲ့  
ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းဖို့ ကူညီပေးပါတယ်။

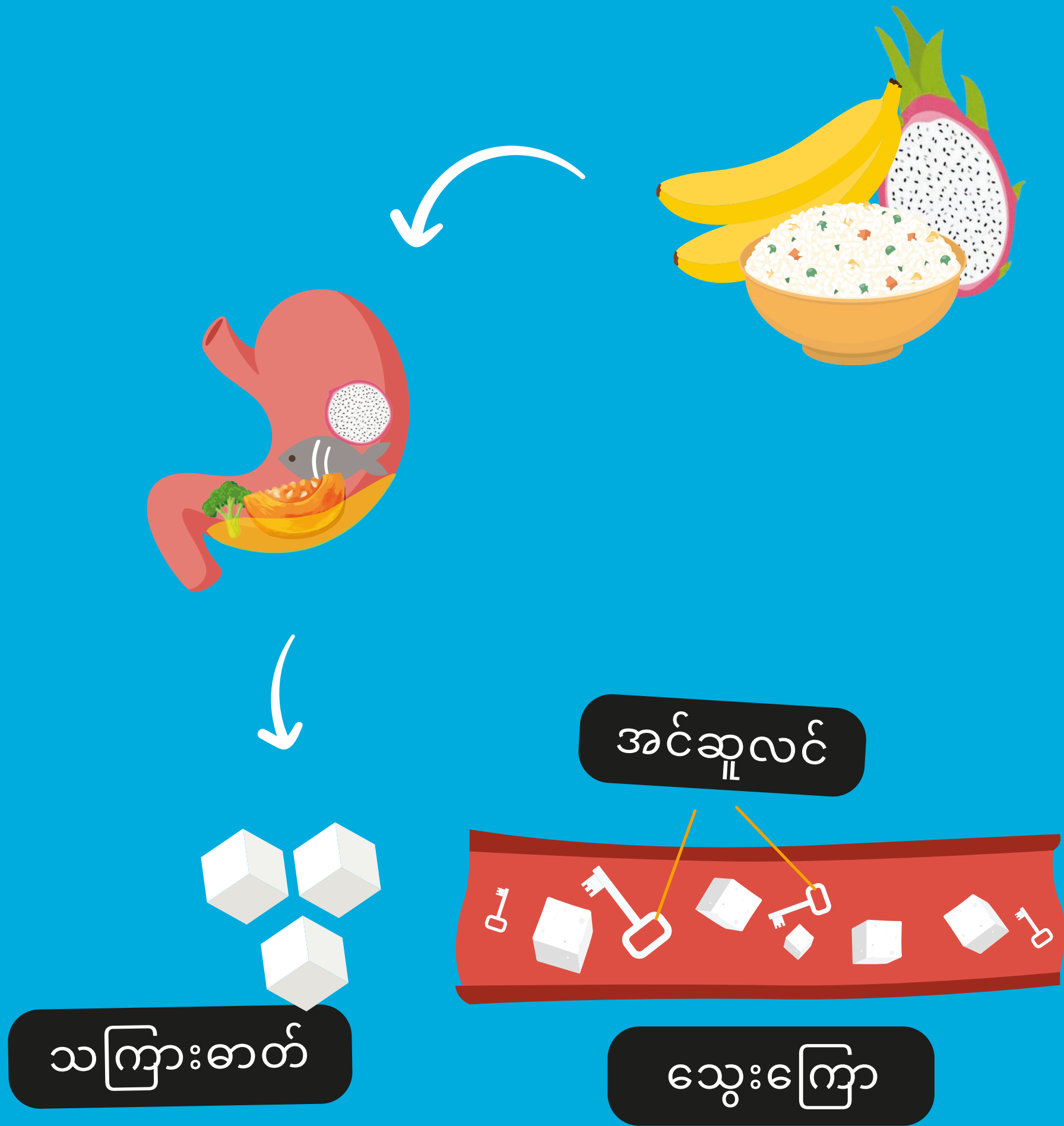


ဗိုက်တာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်များ -  
ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ထိန်း  
ညှိပေးပြီး ကိုယ်ခန္ဓာကို ကျန်းမာစေပါတယ်။



# အစားအသောက်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

အစားအသောက်များမှာ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်တွေက ဂလူးကို့စ်လို့  
ခေါ်တဲ့ သကြားဓာတ်တစ်မျိုးအဖြစ် ပြောင်းလဲပြီး သွေးကြော  
ထဲကိုရောက်ရှိပါတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်များ  
မြင့်တက်လာရပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို  
ထိန်းနိုင်ဖို့ မိမိစားတဲ့ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်အမျိုးအစားနဲ့ ပမာဏ  
ကို သေချာချင့်ချိန်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။





# အစားအသောက်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

## ကစီဓာတ်



ဆီးချိုရောဂါရှိသူတွေဟာ ကစီဓာတ် အားလုံးကို ရှောင်စရာမလိုပါဘူး။ ဒါပေမယ့် စားသင့်တဲ့ ကစီဓာတ်ပမာဏနဲ့ ဆီးချိုနဲ့ တည့်တဲ့၊ မတည့်တဲ့ ကစီဓာတ်တွေကို ကွဲကွဲပြားပြားသိဖို့တော့ အရေးကြီးပါတယ်။



အစိမ်းရောင် ရှိတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေနဲ့ အချို့သောဟင်းသီးဟင်းရွက် မှာ သဘာဝအချို့ဓာတ်သာ ပါဝင်လို့ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်းသာ မြင့်တက်စေပါတယ်။



ဒါပေမယ့် အချိုရည်နဲ့ အချိုများတဲ့ အစားအစာတွေကတော့ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို မြန်မြန်မြင့်တက်စေလို့ ဆီးချိုနဲ့ မတည့်ပါဘူး။





# အစားအသောက်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

## ကစီဓာတ်ကို ဘယ်လိုအစားအစာတွေမှာ တွေ့နိုင်သလဲ?



ကစီဓာတ်များသော အစားအစာများ  
-ဥပမာ- ဆန်၊ ပြောင်း၊ အလူး၊  
ပေါင်မုန့်၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ပိန်းဥ



သစ်သီးဝလံများ  
-ဥပမာ- သဘောသီး၊ သရက်သီး၊  
နာနတ်သီး၊ ဖရဲသီး၊ လိမ္မော်သီး



နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ  
-ဥပမာ- နွားနို့၊ ပဲနို့



ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ  
-ဥပမာ- ခရမ်းသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ သခွား  
သီး၊ မှိုနှင့် အစိမ်းရောင်ရှိသော အရွက်များ



ချိုသော အစားအသောက်များ  
-ဥပမာ- ကိုကာကိုလာ၊ သစ်သီး  
ဖျော်ရည်၊ သကြားပါသောနွားနို့၊  
သကြားလုံး၊ ကိတ်မုန့်



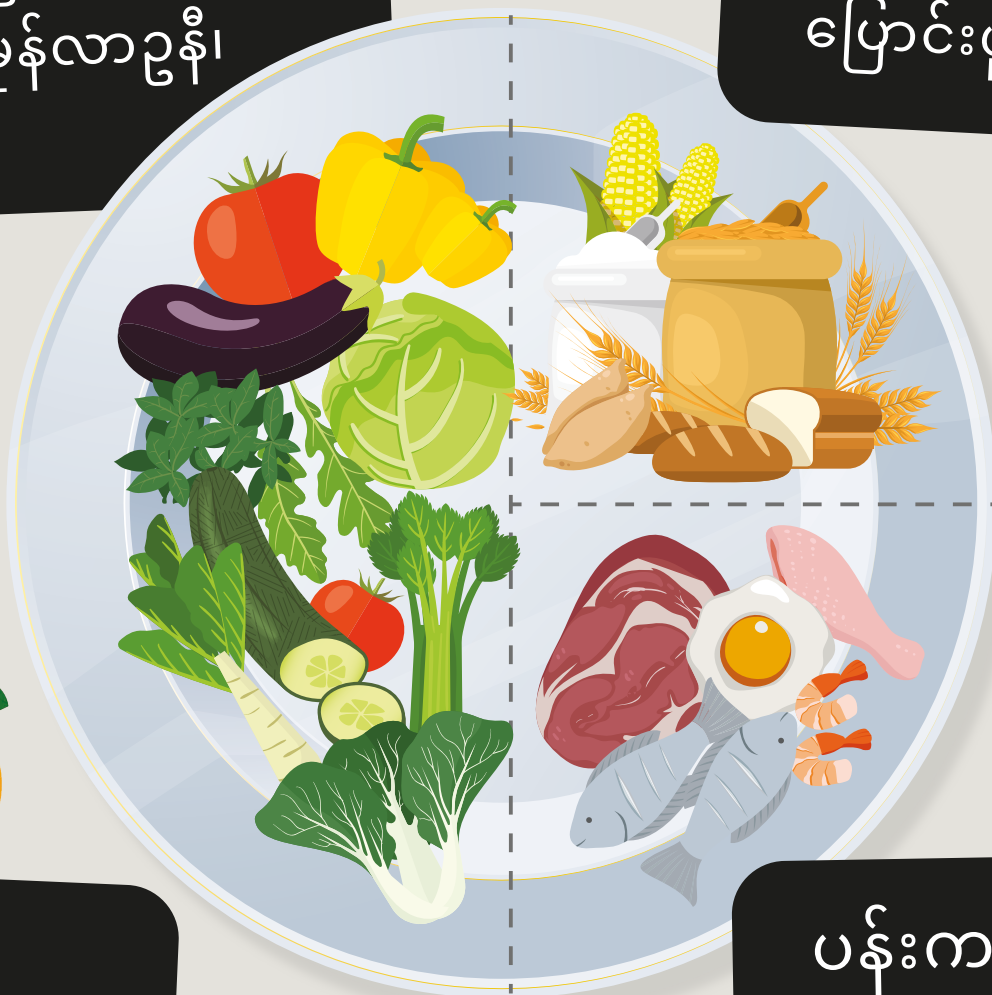
# အစားအသောက်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

## ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် ဘယ်လိုစားသောက်သင့်သလဲ?

### ပန်းကန်ပြားနဲ့ ပုံစံချပြီး စားသောက်ခြင်း

ပန်းကန်ရဲ့ တစ်ဝက် -  
အစိမ်းရောင်ရှိသောဟင်းသီးဟင်းရွက်  
များနဲ့ ကစီဓါတ်မပါသော  
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ဥပမာ -  
ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပန်းမုန်လာ၊ မုန်လာဥနီ၊  
သခွားသီး၊ ကန်စွန်းရွက်)

ပန်းကန်ရဲ့ ၄ပုံ ၁ပုံ -  
ကစီဓါတ်ပါဝင်သော အစားအစာ  
များ (ဥပမာ - ထမင်း၊ ပေါင်မုန့်၊  
ပြောင်းဖူး၊ အာလူး၊ ပိန်းဥ)

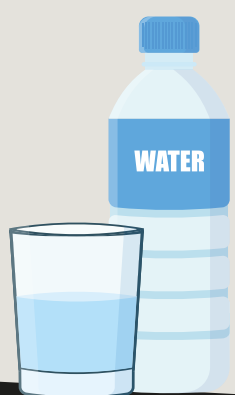


သို့မဟုတ်

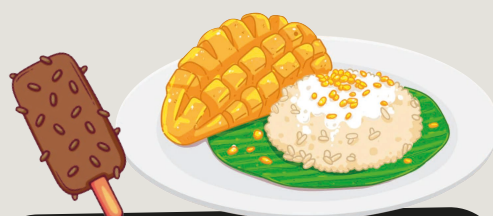
မိမိအလိုရှိသေးလျှင် -  
အဆီထုတ်ထားသော နို့တစ်ခွက်  
သို့မဟုတ် သစ်သီးတစ်လုံး

ပန်းကန်ရဲ့ ၄ပုံ ၁ပုံ -  
ပရိုတင်းပါသော အစားအစာများ  
(ဥပမာ - အသား၊ ငါး၊ ကြက်ဥ)

### အကြံပြုချက်



ရိုးရိုးရေကိုသာသောက်ပါ။ ဟိုက်ပို  
မဖြစ်လျှင် ချိုလွန်းတဲ့အရည်  
(ဥပမာ - ဆိုဒါ၊ သစ်သီးဖျော်ရည်)  
တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



ချိုလွန်းတဲ့  
မုန့်ပဲသရေစာတွေကို  
ရှောင်ကြဉ်ပါ။



အစားကို နပ်မှန်အောင်စားပါ။  
နေ့စဉ်စားတဲ့ ကစီဓါတ်ပမာဏကိုလည်း  
တသမတ်တည်းဖြစ်အောင် ချင့်ချိန်စားပါ။



# အစားအသောက်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

## အမျိုးအစား ၁ ဆီးချိုရောဂါရှိသူနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းက ခန္ဓာကိုယ်ကို အားအင်ပြည့်ဝစေပြီး သင့်တော်တဲ့ကိုယ်အလေးချိန်ဖြစ်စေကာ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကိုပါ ထိန်းညှိပေးပါတယ်။



တစ်နေ့ကို နာရီဝက်ခန့် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရန် ရည်မှန်းပါ။



## အမျိုးအစား ၁ ဆီးချိုရောဂါရှိသူအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ



လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ခင် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို စစ်ဆေးခြင်းက လေ့ကျင့်ခန်းမစခင်မှာ အစားအစာ ဘယ်လောက်စားဖို့လိုမလဲဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ဖို့ အထောက်အကူပြုပါတယ်။

မိမိလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့အခါ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကျလာ လိုအပ်မယ့်အရာ (ဥပမာ - ဖျော်ရည်၊ ဘီစကွတ်) တို့ကို အဆင်သင့်ဆောင်ထားပါ။



နည်းပြ ဒါမှမဟုတ် ကြီးကြပ်သူကို ကြိုတင်အသိပေးထားပါ။ မိမိဆီးချိုတက်လာရင်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကျလာရင်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကူညီပေးနိုင်တဲ့သူရဲ့ ကြီးကြပ်မှုအောက်မှာသာ နေပါ။



အင်ဆူလင်ဆေးထိုးခြင်း - အင်ဆူလင်ထိုးပြီးရင် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်မြန်မြန်ကျတတ်လို့ ဆေးထိုးပြီး ၂ နာရီအတွင်း လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်သင့်ပါ။ အင်ဆူလင်ကို ဘယ်အချိန် ထိုးရမလဲဆိုတာ မသေချာရင် ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။