

■ ဒေါက်တာကျကြည် ■

သွေးချို - ဆီးချို ရောဂါ
ကာကွယ်ဆိန်းသိမ်းရေးအတွက်
မှန်ကန်သည့်စားသောက်နည်း

BURMESE
CLASSIC
.COM



ကျန်းမာရေးစာစဉ် (၆)



သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ
ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရေးအတွက်
မှန်ကန်သည့်စားသောက်နည်း

ဒေါက်တာလှကြည်

မာတိကာ

ထုတ်ဝေသူအမှာ

အမှာစကား

ဤစာအုပ်တွင်အရေးကြီးသည့်ဖတ်စရာ မှတ်စရာအချက်များ နိဒါန်း

၁။ အခန်း(၁) သွေးချို-ဆီးချိုဗျောဂါ ၁

၂။ အခန်း(၂) အစားအသောက်အမျိုးမျိုး၏အဟာရ ၁၀

၃။ အခန်း(၃) တစ်နေ့တာအတွက်လိုအပ်သည့်အင်အား (ကယ်လိုရီ) ကို လုံလောက်စွာရရှိပြီး မိမိအတွက် မှီသင့်သည့် တိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းထားနိုင်အောင် စားသုံးခြင်း ၁၈

၄။ အခန်း(၄) တစ်နေ့တာ လိုအပ်သည့်အင်အား (ကယ်လိုရီ) ကို တာဘိုဟိုက်ဒရိုတ်၊ အဆီနှင့် ပရိုတင်း အာဟာရဓာတ်များမှ အချိုးအဆမျှတစွာ ရရှိအောင် စားသုံးခြင်း ၃၅

၅။ အခန်း(၅) သွေးအတွင်း ဂလူးကို့စ်သကြားဓာတ် ဓူတ်တရက်မြင့်တက်မလာ နိုင်သည့် အစာမျိုးကို ရွေးချယ်စားသုံးခြင်း ၃၈

၆။ အခန်း(၆) အာဟာရဓာတ်များ စုံလင်ပြည့်ဝစွာရရှိအောင် စားသုံးခြင်း ၄၇

၇။ အခန်း(၇) ပဲနဲ့သာဓဇ (Fenugreek seeds) ၆၃

နောက်ဆက်တွဲများ



ထုတ်ဝေသူအမှာ

လူသားတွေရဲ့ အသက်အန္တရာယ်ကို ချက်ချင်း ထိခိုက်အောင် မလုပ်နိုင်ပေမယ့် ပြင်းထန်လာရင်တော့ အသက်ကို ခြိမ်းခြောက်နိုင် လောက်အောင် အစွမ်းရှိတဲ့ ရောဂါဝေဒနာတွေထဲမှာ သွေးချို-ဆီးချို ရောဂါဟာလည်း တစ်ခုအပါအဝင်ပါ။ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ သွေးချို-ဆီးချို တို့ဟာ အသက် ၄၀ ကျော်လာတာနဲ့အမျှ ကိုယ်တွင်းကို တစ်စတစ်စ ဝင်ရောက်နေရာယူလာတဲ့ ဝေဒနာတွေလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီရောဂါတွေဟာ လူ့အသက်ကို ချက်ချင်း အန္တရာယ် ပြုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်မှာ ဒီရောဂါ တစ်ခုခု ရှိမှန်း သိထားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ကိုယ့်ရောဂါနဲ့ လိုက်လျောညီထွေရှိတဲ့ စားသောက် နေထိုင်မှုစနစ်ကို ကျင့်သုံးလိုက်ရင် စိတ်လက် ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနဲ့ ဘဝ သက်တမ်းစေ့အောင် နေထိုင်သွားနိုင်မှာ အမှန်ပါ။

သွေးချို-ဆီးချို ရောဂါ ဆိုတာ အစားအသောက် မသောင်း ကျန်းရင် ရောဂါတိုးတက်မှုညွှန်းကိန်း မြင့်မားမလာအောင် ထိန်းထားလို့ ရတဲ့ ဝေဒနာပါ။ ဒါကြောင့် သွေးချို-ဆီးချို ရောဂါရှင်ဆိုတာ အစား အသောက် ခြိုးခြိုးခြံခြံစားသောက်ရတဲ့ ဝင်္ဂုက္ခ ခံစားနေရသူတွေလို ထင်စရာလည်း ရှိပါတယ်။ ဒီစာအုပ်မှာ အမျိုးသား အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနဲ့ သူတေသနဌာနမှာ အဓိက တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်နေသူ ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာလှကြည်က သွေးချို-ဆီးချို ဝေဒနာသည်တွေ စားလို့ရတဲ့ အစားအသောက်တွေကို သိပ္ပံနည်းကျ အလေးချိန်၊ အခြင်အတွယ်တွေနဲ့ တွက်ပြပြီး ဘယ်စားစရာကို တစ်ခါစား ဘယ်လောက် စားလို့ရတယ် ဆိုတာ လမ်းပြညွှန်ကြားထားတဲ့အတွက် သွေးချို-ဆီးချို ဝေဒနာရှင်တွေ အဖို့ အစားအသောက်ကို အလွန်အမင်းရှောင်စရာ မလိုဘဲ အာသာပြေ စားလို့သောက်လို့ ရနိုင်မှာဖြစ်တဲ့အပြင်၊ ဝေဒနာမဖြစ်သေးသူတွေ အတွက်လည်း ကြိုတင်ကာကွယ်ထားရာရောက်စေတဲ့ စားသောက် နေထိုင်မှုစေ့ အလင်းပြစာအုပ်တစ်အုပ်အဖြစ် အသုံးဝင် အဖိုးတန် နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

အမှာစကား

ယနေ့ကာလတွင် ကမ္ဘာပေါ်ရှိလူသားအားလုံးကို ခြိမ်း ခြောက်နေသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများအနက် ဆီးချို-သွေးချို ရောဂါသည်လည်း တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်နေပါသည်။ ကမ္ဘာနှင့် အဝန်း ဆီးချို-သွေးချိုရောဂါဖြစ်နှုန်း တိုးတက်များပြားလာခြင်း ကြောင့်၊ ဆီးချို-သွေးချိုရောဂါရှင် စုစုပေါင်း၏ ပမာဏသည် တိုး တက်များပြားလာနေပါသည်။ ဆီးချို-သွေးချို ရောဂါသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း အားလုံးနီးပါးကို ထိခိုက် ပျက်စီးစေခြင်းအားဖြင့် ရောဂါကြောင့် ဝေဒနာခံစားမှု နှုန်းထား များရော သေဆုံးမှုနှုန်းထားများကိုပါ တိုးတက်များပြားလာစေ ပါသည်။ ဆီးချို-သွေးချိုရောဂါနှင့် ဆင့်ပွားနောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများကိုပါ ကုသရသည့် စရိတ်စကသည်လည်း ခြီးမားလှပါ သည်။ ဆီးချို-သွေးချို ရောဂါသည် ရောဂါဝေဒနာ ခံစားရသူများ၊ ရောဂါရှင်၏ ဆွေမျိုးသားချင်းများ၊ ရောဂါရှင်၏ လူမှုအသိုင်း အဝိုင်းတစ်ခုလုံးကိုသာမက နိုင်ငံတော်ကိုပါ ထိခိုက်နစ်နာစေနိုင်ပါ သည်။ သို့ပါ၍ ၂၀ ရာစုတွင် ဆီးချို-သွေးချိုရောဂါသည် ကမ္ဘာကျန်းမာရေး ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်ပေါ်စေသော အဓိကကျ အရေးပါသည့် ရောဂါတစ်ခုဖြစ်လာပါသည်။

ဆီးချို-သွေးချိုရောဂါအဓိကကုသမှုများအနက် အရေးပါ ဆုံးနှင့် ရောဂါရှင်အားလုံးအတွက် မရှိမဖြစ် အလိုအပ်ဆုံးသော ကုသမှုမှာ အစာအာဟာရဖြင့် ကုသခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ မှန်ကန် သော အစာအာဟာရကို မှီခိုသုံးဆောင်နိုင်မှသာလျှင် ရောဂါကြောင့်

ဖြစ်လာသော ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ဆင့်ပွားနောက်ဆက်တွဲရောဂါများကို လျော့နည်းသက်သာစေနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ မှန်ကန်သော အစာအာဟာရ စားသုံးမှုမရှိပါက မည်သည့်ကုထုံးမှ အောင်မြင်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ဤသို့အရေးပါလှသော အစာအာဟာရကုထုံးကို ရောဂါရှင်များသာမက ၎င်းတို့၏ မိသားစုအသိုင်းအဝိုင်းကပါ သိထားကြရန် အရေးကြီးလှပါသည်။ မှန်ကန်သော သဘောထားမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပြီး မှန်ကန်သော လုပ်ဆောင်ချက်များလည်း ထွက်ပေါ်လာကြမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဆီးချို-သွေးချိုရောဂါကုထုံးများအနက် ဤစာအာဟာရဖြင့် ကုထုံးသည် ရောဂါရှင်များတွင်သာမက ဣသမူပေးနေကြသော ဆရာဝန်/ ဆရာမများအတွင်းတွင်ပါ မှားယွင်းမှုအများဆုံးဖြစ်နေပါသည်။ သိပ္ပံနည်းမကျသော ကုထုံးများ၊ ယူဆချက်များ၊ မိမိ၏ ထင်ကြေးသက်သက်ဖြင့်သာ လုပ်ဆောင်လိုက်နာချက်အများစုကိုလည်း ဤ အစာအာဟာရဖြင့်ကုသနည်းတဏှာတွင် အဓိကတွေ့မြင်နေရပါသည်။ ဆီးချို-သွေးချိုရောဂါရှင်များကို တာဝန်ယူကုသမှုပေးနေရသော ဆရာဝန်တစ်ဦးအနေဖြင့် ဤအမှားများကို နေ့စဉ် မြင်တွေ့နေရပါသည်။ ဤသို့ အယူအဆနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များ မှားယွင်းမှုတို့ကြောင့် ဆီးချို-သွေးချိုရောဂါကုသမှုတွင် မဖြစ်သင့်သောနောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်နေကြသည်ကိုလည်း စိတ်မချမ်းသာစရာအနေဖြင့် နေ့စဉ်မြင်တွေ့နေရပါသည်။ ဤသို့သိနားလည်မှုလွဲခြင်းနှင့် လိုက်နာလုပ်ဆောင်ချက်များ မှားနေကြခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းတစ်ရပ်မှာ ဆီးချို-သွေးချိုရောဂါအတွက် အာဟာရဖြင့် ကုသခြင်းနည်းလမ်းအား လူထုအတွင်း ပညာပေးမှု အားနည်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်နေပါသည်။ သိပ္ပံနည်းကျ အာဟာရပညာအပေါ် အခြေခံ၍ မြန်မာ လူမျိုးတို့၏ ဓလေ့စရိုက်နှင့် ကိုက်ညီမညီ အာဟာရလမ်းညွှန် စာအုပ် စာတမ်း

များ မရှိသလောက်နည်းပါးနေခြင်းသည်လည်း ဤသို့ အသိအမြင်၊ အယူအဆနှင့် လုပ်ဆောင်မှုများ မှားယွင်းမှု၏ အဓိကတရားခံဖြစ်နေပါသည်။

ယခုကဲ့သို့သော အခြေအနေ၊ အချိန်အခါမျိုးနှင့် အံဝင်ခွင်ကျ၊ ဆီးချို-သွေးချိုရောဂါအတွက် အာဟာရဖြင့် ကုသခြင်းအကြောင်းစာအုပ်ထွက်လာတော့မည်ဟု သိရသောအခါ အတိုင်းမသိ ဝမ်းမြောက်မှုဖြစ်ရပါသည်။ ဤစာအုပ်ကို ရေးသားသူဒေါက်တာဦးလှကြည်သည် အမျိုးသားအာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် သုတေသနဌာနတွင် အဓိကတာဝန်ယူလုပ်ဆောင်နေသူတစ်ဦးဖြစ်နေခြင်းကပင်လျှင် ဤစာအုပ်ကို ရေးသားသူအနေနှင့် အထူးလျော်ကန်သင့်တော်နေပါသည်။ ၎င်း၏ အစာအာဟာရနှင့် ပတ်သက်သည့် ကြွယ်ဝလှသော အတွေ့အကြုံများနှင့် ယခုခေတ်သိပ္ပံနည်းကျတွေ့ရှိထားမှုများအပေါ် အခြေခံ၍ မြန်မာလူမျိုးတို့၏ ဓလေ့စရိုက်နှင့် လိုက်လျောညီထွေအောင် ရေးသားထားသော ဤစာအုပ်သည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဆီးချို-သွေးချိုရောဂါရှင်များအတွက် အလွန်အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော အသိပညာပေး ဘဏ္ဍာတိုက်ကြီးတစ်ခု မုချမသွေဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဆီးချို-သွေးချိုရောဂါ ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရေးအတွက် တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးအနေနှင့်ရော ဆီးချို-သွေးချိုရောဂါကုသရေးတွင် အမှန်တကယ် ပါဝင်နေရသူ တစ်ဦးအနေနှင့်ပါ ဤစာအုပ်ကို ရေးသားသူ ဒေါက်တာဦးလှကြည်အား အထူးပင်ကျေးဇူးတင်ပါကြောင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ဒေါက်တာတင့်ဆွေလတ်
တွဲဖက်ပါမောက္ခ၊ အထူးကုဆရာဝန်ကြီး(ဆေးပညာ)
ဆေးတက္ကသိုလ်(၂)၊ ရန်ကုန်
စီမံချက်မန်နေဂျာ
ဆီးချို-သွေးချို ရောဂါ ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရေးစီမံချက်

ဤစာအုပ်တွင် အရေးကြီးသည့် ဖတ်စရာ မှတ်စရာ အချက်များ

- သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ။ အထူးသဖြင့် အင်ဆူလင် (Insulin) ထိုးဆေး မလိုသည့်အမျိုးအစား မဖြစ်အောင် ကာကွယ်တတ်စေရန်နှင့် ရောဂါဖြစ်နေပြီဆိုလျှင်လည်း ထိန်းသိမ်းတတ်စေရန် မှန်ကန်သည့် စားသောက်နည်းများကို တင်ပြထားပါသည်။
- တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ကျန်းမာရေး၊ အင်အား ဖြစ်ထွန်းရေး၊ ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်ပြုပြင်ရေးအတွက် လိုအပ်သည့် အာဟာရဓာတ်များ ပြည့်ပြည့်ဝဝ စုံစုံလင်လင်၊ မျှမျှတတ ရရှိအောင် စားသုံးဖို့လိုကြောင်း ရှင်းပြထားပါသည်။
- မိမိ၏အရပ်အမောင်းနှင့်ကိုယ်အလေးချိန်ကို သိထားပါက မိမိကိုယ်မိမိ ပိန်နေသလား၊ အနေတော်ပဲလား၊ ဝနေပြီလား ဆိုသည်ကို သိနိုင်သည့် တွက်နည်းများကို ဖော်ပြထားပါသည်။
- လူတစ်ယောက် တစ်နေ့တာစားသုံးသင့်သည့် အင်အားဓာတ် (ကယ်လိုရီ)ကို တွက်ပြထားပါသည်။
- လိုအပ်သည့်ကယ်လိုရီ (Calorie) ကို ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် (Carbohydrate)၊ အဆီ (Fat) နှင့် မရှိတင်း (Protein) ဓာတ်များမှ မည်သည့်အမျိုးအစားအတိုင်း ရအောင်စားရမည် ဆိုသည်ကို နမူနာများနှင့်တကွ ဖော်ပြထားပါသည်။

- သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါအတွက် အထူးအစားအသောက်ဟု တီထွင်ထားခြင်းမရှိပါ။ မြန်မာတို့ နေ့စဉ် စားနေကျအစားအစာများမှ သင့်လျော်ရာကို ရွေးချယ်၍ အချိန်အဆနှင့် စားသုံးရန် အရေးကြီးပါသည်။
- အစားအစာများကို ရွေးချယ်ရာတွင် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် အမျိုးအစားနှင့် ပါဝင်သည့်ပမာဏ၊ ကယ်လိုရီကြွယ်ဝမှု၊ သွေးအတွင်းဂလူးကိုစ်တက်နွန်း(Glycemic index) နှင့် အဆီပါဝင်မှုတို့ကိုကြည့်၍ ရွေးဖို့လိုပါသည်။
- ထမင်းစားရမူ အာသာပြေသူ၊ စိတ်ချမ်းသာသူများအနေနှင့် ထမင်းကို စားနိုင်ကြောင်း၊ ချပါတီ၊ ပေါင်မုန့်စသည်တို့ပြောင်း၍ စားစရာမလိုကြောင်း၊ ထမင်းကို အချိန်အဆနှင့် စားဖို့၊ အချိန်မှန် စားဖို့သာ ပို၍အရေးကြီးကြောင်း ရှင်းပြထားပါသည်။
- အသားအမျိုးမျိုးနှင့်ကလီစာများကို အချိန်အဆနှင့် စားနိုင်ပါသည်။ အဆီများလွန်းသည့် အသားနှင့် ကလီစာများကိုမူ ရှောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ (နောက်ဆက်တွဲ ဇယားများတွင်ရှုပါ)
- ငါးပုစွန်များကို အချိန်အဆနှင့်စားနိုင်ပါသည်။ ငါး၏အဆီသည် ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းသည်ဟု ဆိုသော်လည်း ငါးသလောက်၊ ငါးလင်ပန်းစသည့် ငါးများသည် အဆီဓာတ်ကြွယ်ဝလွန်းသည့်အတွက် ကယ်လိုရီ များပြီး ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းသိမ်းရာတွင် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။
- ပဲ (ပဲဆန်ခြောက်)အမျိုးမျိုးကို အချိန်အဆနှင့် စားနိုင်ပါသည်။ ပဲတွင်ပါသည့် အစာမျှင် (Fibre) ဓာတ်က သွေးချိုဆီးချိုရောဂါ ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရာတွင် အကျိုးပြုပါသည်။ အဆီဓာတ်များသည့် ပဲမျိုးကိုမူ ဆင်ခြင်၍စားသုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။

- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်နှင့် ကယ်လိုရီ ပါဝင်မှုနည်းသည့်အပြင်၊ အစာမျှင်(Fibre)ဓာတ်လည်း ကြွယ်ဝသည့်အတွက် စိတ်ကြိုက်စားနိုင်ပါသည်။
- သစ်သီးဝလံတိုင်းကို ရှောင်စရာမလိုပါ။ အချို့ဓာတ်နည်းပြီး သွေးအတွင်း ဂလူးကို့စ် တက်နှုန်း (Glycemic index) နိမ့် သည့်သစ်သီးမျိုးကို ရွေးချယ်၍ သစ်သီးချည်းသက်သက် အဝ မစားဘဲ ထမင်းစားပြီး အချို့တည်းသည့်သဘော အချိန်အဆ နှင့် စားနိုင်ပါသည်။
- နို့နှင့် ဥတွင် ပါဝင်သည့် အဆီဓာတ်၏ ကယ်လိုရီကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချရာတွင် ခက်ခဲနိုင်သည့်အတွက် နို့နှင့် ဥအမျိုးမျိုးကို ဆင်ခြင်၍စားသုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ဆန်၊ ဂုံ၊ ကောက်ညင်း၊ ပဲနှင့် လုပ်သည့်မုန့်များမှ အချို့အရသာ နည်းသည့်အစားအစာများကိုရွေးကာ အချိန်အဆနှင့်စားနိုင်ပါသည်။
- အာလူး၊ ပိန်းဥ စသည့် သစ်ဥသစ်ဖုများသည်ဆန်၊ ဂုံ စသည့် ကောက်နုများလောက် Glycemic index မမြင့်ပါ။ သို့သော် အာဟာရရှုထောင့်မှ ကြည့်လျှင် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်သာများပြီး ပရိုတင်းကြွယ်ဝမှုတွင် ကောက်နုများကို မမီပါ။
- သီဟိုဠ်စေ့၊ သစ်ကြားစေ့၊ မြေပဲလှော် စသည့် အစေ့အဆန် (Nuts) များသည် အဆီလည်းများ၊ ကယ်လိုရီလည်းများ၊ စားမိလျှင် ဆက်ပြီးစားချင်နေတတ်သည့်အတွက် ကိုယ် အလေးချိန် လျော့ဖို့လိုအပ်လျှင် အထူးဆင်ခြင်၍ စားသုံး သင့်ပါသည်။
- သကြား၊ ထန်းလျက်၊ ကြံ၊ ကြံသကာ၊ ပျားရည်၊ အချိုရည် အမျိုးမျိုးသည် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်သာ ပါပြီး အခြား အာဟာရ ဓာတ်များခေါင်းပါးပါသည်။ သွေးအတွင်းဂလူးကို့စ် တက်နှုန်း (Glycemic index) လည်း မြင့်သည့်အတွက် ရှောင်ရပါမည်။

- မြန်မာတို့နေ့စဉ် နံနက် (အိပ်ရာထချိန်) အစာတစ်ကြိမ်၊ နေ့လယ်စာ ထမင်းနှင့်ဟင်းတစ်ကြိမ်၊ ညနေစာ ထမင်းနှင့် ဟင်း တစ်ကြိမ်နှင့် သရေစာစားပုံသည် အာဟာရပြည့်ဝ စုံလင်မှု ရှုထောင့်မှကြည့်သည် ဖြစ်စေ၊ အာဟာရဓာတ်ပါဝင် မှု အချိုးအစား ရှုထောင့်မှကြည့်သည်ဖြစ်စေ၊ သွေးချို-ဆီးချို ဝေဒနာရှင်များ စားသုံးသင့်သည့် ပုံစံနှင့် နီးစပ်လှသည့် အတွက် အထူး ပြောင်းလဲစရာ မလိုပါ။ အစားအသောက်များ ၏ ပမာဏကို တတ်နိုင်သမျှ တိတိကျကျစားရန်နှင့် စားသုံး သည့် အချိန်ကို တတ်နိုင်သမျှ အပြောင်းအလဲ မရှိအောင် လိုက်နာဖို့သာ အရေးကြီးပါသည်။
- သွေးချို-ဆီးချို ဝေဒနာရှင်များ အရက်မသောက်သုံးသင့်ပါ။
- မြန်မာတို့ စားနေကျ အစားအသောက်အမျိုးမျိုး၏ အာဟာရ ဓာတ် ပါဝင်မှု၊ အစာမျှင်ဓာတ် ပါဝင်မှု၊ သွေးအတွင်း ဂလူးကို့စ်တက်နှုန်း (Glycemic index)၊ အုပ်စုတစ်ခုတည်းမှ အစာအမျိုးမျိုးကို အပြောင်းအလဲ လုပ်ပြီး မည်သို့ စားသောက် နိုင်သည် ဆိုသည်တို့ကို နောက်ဆက်တွဲ ဇယားများနှင့် ဖော်ပြ ထားပါသည်။



နီဂါန်း

သွေးချို-ဆီးချို ဝေဒနာရှင်များသည် သွေးချို-ဆီးချို ရောဂါကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရေးအတွက် သင့်လျော်သည့် အစားအစာ များကို ရွေးချယ်ကာ ဆင်ခြင်တိုင်းထွာ၍ စားသုံးကြရ၏။ မသင့်လျော်သည့် အစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ကြရသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် သာမန်လူများကဲ့သို့ ကျန်းမာရေး၊ အင်အား ဖြစ်ထွန်းရေး၊ ခန္ဓာကိုယ် တည်ဆောက်ပြုပြင်ရေးတို့အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များကို ပြည့်ဝစွာရရှိစေရန်လည်း အစားအစာအမျိုးမျိုးကို လုံလောက်မှုတစွာ စားသုံးကြဖို့ လိုအပ် ပါသည်။

သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များအတွက် သွေးအတွင်း သကြားဓာတ်ပမာဏ အလွန်အမင်း မြင့်တက်နေခြင်းသည် အန္တရာယ်တစ်ရပ်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သွေးအတွင်း သကြားဓာတ် အလွန်အမင်း မြင့်တက်စေနိုင်သည့် အစားအသောက်များ (သကြား၊ ထန်းလျက်၊ အချိုမုန့်၊ အချိုရည် စသည်တို့) ကို ရှောင်ကြရပါသည်။

ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်(ကစီ)ဓာတ်ကြွယ်ဝသည့် အစားအစာ များသည် သွေးအတွင်း သကြားဓာတ်ပမာဏကို မြင့်တက်စေနိုင် သည်။ သို့သော် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ပါဝင်သော အစားအစာတိုင်းကို လုံးဝမစားဘဲ ရှောင်ကြဉ်စရာမလိုပေ။ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ် ပါဝင်သော်လည်း သွေးအတွင်း သကြားဓာတ် အတက်နှေးသည့် အစားအစာများကို ရွေးချယ်၍ သင့်လျော်သည့် အချိန်အဆ အတိုင်း စားသောက်တတ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ကယ်လိုရီနှင့် အဆီများသော အစားအသောက်များသည် ဝဖိုးခြင်း၊ သွေး အတွင်း အဆီဓာတ်များခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသဖြင့် ချင့်ချိန်၍ စားသောက်တတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

သွေးအတွင်း သကြားဓာတ်ပမာဏကို မြင့်တက်စေနိုင် ခြင်းလည်းမရှိ၊ ကယ်လိုရီနှင့် အဆီဓာတ်လည်း မကြွယ်ဝသော အစားအစာများလည်းရှိပါသည်။ ထိုအစားအစာများကို စိတ်ကြိုက် စားနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆီးချို-သွေးချို ကာကွယ် ထိန်းသိမ်းရေး အတွက်

- ရှောင်သင့်သည့်အစားအစာ (သကြား၊ ထန်းလျက်၊ အချိုမုန့် နှင့် အချိုရည်)များကို ရှောင်ဖို့လိုကြောင်း၊
- အတိုင်းအဆနှင့် ဆင်ခြင်၍ စားသုံးသင့်သည့်အစားအစာများ (ကောက်နု၊ သစ်ဥသစ်ဖု၊ သစ်သီးများ၊ ဆီနှင့် အခွံမာသီး အစေ့အဆန်များ) ကို အတိုင်းအဆနှင့်စားသောက်ဖို့လို ကြောင်း၊

- စိတ်ကြိုက် စားနိုင်သည့်အစားများ (ဟင်းရွက်များ၊ ဟင်းသီးများ) ကို စိတ်ကြိုက်စားသုံးနိုင်ကြောင်း သိထားသင့်ပါသည်။

ရှောင်သင့်သည့်အစားများကို ရှောင်ခြင်းနှင့် စိတ်ကြိုက်စားနိုင်သည့်အစားများကို စိတ်ကြိုက်စားသုံးခြင်းတို့နှင့် ပတ်သက်၍ အခက်အခဲမရှိသော်လည်း အတိုင်းအဆနှင့် ဆင်ခြင်၍စားသုံးသင့်သည့်အစားများကို စားသောက်ရာတွင် အခက်အခဲများ တွေ့တတ်ကြပါသည်။ တစ်ဖက်တွင် ထမင်းမစားရဲသဖြင့် ချပါတီသာ စားနေရသည့်အဖြစ်မျိုး၊ သစ်သီးမှန်သမျှ ဘာမျှမစားရဲဘဲ ရှောင်နေကြသည့်အဖြစ်မျိုးကို မကြာခဏ တွေ့နေရပါသည်။ အခြားတစ်ဖက်တွင် သစ်သီးစားနိုင်ပါသည်ဟု ပြောလိုက်သဖြင့် အချို့နှင့် ကယ်လိုရီများသော ငှက်ပျောသီးကဲ့သို့အသီးမျိုးကို အဝ စားသောကြောင့် သွေးအတွင်း အချို့ဓာတ်များ မြင့်တက်လာခြင်းမျိုးလည်း ရှိနေ ပြန်ပါသည်။ သခွားသီး၊ ဖရဲသီးကဲ့သို့ အချို့နှင့် ကယ်လိုရီနည်းသော သစ်သီးများကို ထမင်းစားပြီး အချို့တည်းသည့်သဘော အနည်းငယ်စားလျှင် အန္တရာယ်မရှိသော်လည်း ကယ်လိုရီများသော အသီးများကို တယ်အစာနှင့်မျှ မတွဲဘဲ အဝ စားလျှင်မူ သွေးအတွင်း သကြားဓာတ်များ တက်လာနိုင်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ နည်းမှန်လမ်းမှန် စားသောက်ခြင်းကိုပင် ချင့်ချိန်၍စားသောက်တတ်ခြင်းဟု ဆိုလိုပါသည်။

အစားအသောက်ကို မဆင်မခြင် စားသုံးခြင်းကြောင့် သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ ပိုမိုဆိုးရွားလာနိုင်သကဲ့သို့အစားရှောင်လွန်းခြင်းကြောင့် သွေးအတွင်း သကြားဓာတ် အလွန်အမင်း လျော့နည်းသွားသည့် အခြေအနေ (Hypoglycemia) ဝီတာမင်၊ သတ္တုနှင့် အခြားအာဟာရဓာတ်များ ချို့တဲ့သည့်အခြေအနေများသို့ရောက်ရှိသွားနိုင်ပုံတို့ကိုလည်း သိထားသင့်ပါသည်။ နေ့စဉ် အစာ စားသုံးသည့်အကြိမ်နှင့် အချိန်ကို တတ်နိုင်သမျှ အပြောင်းအလဲ မရှိစေဘဲ

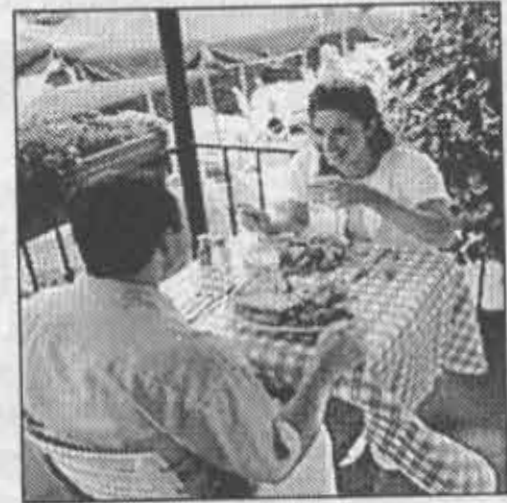
(ဂါ) အပြောင်းအလဲ အနည်းဆုံးနှင့် စားသုံးခြင်းသည် သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ ကာကွယ် ထိန်းသိမ်းရာတွင် အရေးကြီးသော အချက်များဖြစ်ကြောင်း အလေးအနက် တင်ပြထားပါသည်။

အဝလွန်ခြင်းသည် သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် အန္တရာယ်ကို ပို၍များစေသော အကြောင်းတစ်ရပ် ဖြစ်သဖြင့် သာမန်လူတိုင်းသည်လည်းကောင်း၊ သွေးချို-ဆီးချို ဝေဒနာရှင်များသည်လည်းကောင်း၊ ရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်ထက် ပိုမသွားစေရန်၊ လိုအပ်ပါက ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချရန် နေ့စဉ် အင်အားဓာတ် (ကယ်လိုရီ)၊ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်၊ ပရိုတင်းနှင့် အဆီဓာတ်များကို တွက်ချက် စားသုံးတတ်စေရန် နမူနာများနှင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါသည် တစ်သက်လုံး ထိန်းသိမ်းသွားရမည့်ရောဂါ ဖြစ်သဖြင့် ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသော မှန်ကန်သည့် စားသောက်နည်းများကို တစ်သက်တာ လိုက်နာကျင့်သုံးသွားရပါမည်။ ခေတ္တခဏသာ အစားရှောင်ခြင်း၊ ခေတ္တခဏသာ ဆင်ခြင်စားသုံးခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံစားရုံနှင့် ဘာမျှ မဖြစ်နိုင် စသည့် အယူအဆနှင့် အလေ့အကျင့်များကို ဖျောက်ဖျက်ရပါမည်။

ဤစာအုပ်သည် ဆီးချိုရောဂါ၏ လက္ခဏာများ၊ နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါနှင့်အန္တရာယ်များ၊ ဆေးဝါးဖြင့် ကုထုံးများကို ရှင်းလင်းတင်ပြရန် ရည်ရွယ်၍ ရေးသားခြင်းမဟုတ်သောကြောင့် ယင်းတို့နှင့် ပတ်သက်၍ မဖြစ်မနေ သိထားသင့်သည့် အကြောင်းအရာများကိုသာ အကျဉ်းချုံး၍ ရေးသားထားပါသည်။

အခန်း(၁)
သွေးချို-ဆီးချို ရောဂါ



ဤအခန်းကိုဖတ်ပြီးသည့်အခါ

- သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါဆိုတာဘာလဲ၊ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲ၊
 - သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ ဘယ်နှုန်းရှိသလဲ၊
 - သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ၏ လက္ခဏာနှင့် အန္တရာယ်များ၊
 - သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါနှင့် အစားအသောက် ပတ်သက်နေပုံ၊
 - သွေးအတွင်း သကြားဓာတ် ထိန်းသိမ်းနိုင်မှု အခြေအနေကို ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ၊
- စသည့်အချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်လာပါမည်။

သာမန်အားဖြင့် လူတစ်ယောက်၏ဆီးတွင် သကြား (အချို)ဓာတ် ပါဝင်ခြင်းမရှိပေ။ ဆီး၌ သကြား ဓာတ်ပါဝင်နေသည့်ရောဂါကို ဆီးချိုရောဂါ (Diabetes mellitus) ဟု နှစ်ပေါင်းများစွာကပင် မြန်မာတို့သိထားခဲ့ကြသည်။ ဂလူးကို့စ် (Glucose) သကြားဓာတ်သည် သွေးအတွင်း အများဆုံးရှိသင့်သည့် ပမာဏထက် ပိုနေမှသာလျှင် ဆီးထဲ၌ ဂလူးကို့စ်များ ပါဝင်လာရခြင်းဖြစ်ရာ၊ ယခင်က ဆီးချိုရောဂါဟု လူအများ သိထားသည့် ရောဂါကို ယခုအခါ သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ ဟု ပို၍ ဆီလျော်စွာ အမည်ပေးထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါသည် ဖွံ့ဖြိုးသည့်နိုင်ငံများ၌သာ များများစားစားကြုံတွေ့ရသည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာဟု ယခင်က ထင်မြင် ယူဆခဲ့ကြပါသည်။ သို့သော် ယခုအခါ ဖွံ့ဖြိုးဆဲ နိုင်ငံများ၊ မဖွံ့ဖြိုးသေးသည့် နိုင်ငံများတွင်လည်း သွေးချို-ဆီးချို ရောဂါ ဖြစ်ပွားနှုန်း၊ သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါနှင့် နီးစွယ်နေသော ရောဂါများ ကြောင့် သေဆုံးမှုနှုန်းများ သိသိသာသာမြင့်မားလာနေကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ လူတို့၏ အစားအသောက်အမူအကျင့်များ (မကောင်းသည့်ဘက်သို့) ပြောင်းလဲလာခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းလာခြင်းတို့သည် အရေးပါသည့် အကြောင်းရင်းများ ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရ၏။ သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါကို များသောအားဖြင့် ချမ်းသာ ကြွယ်ဝသူများသာ ခံစားရတတ်သည့်ရောဂါ ဟူ၍ ယခင်က ထင်မြင်ခဲ့ကြ၏။ ယခုအခါ မချမ်းသာကြွယ်ဝသည့် မိသားစုများ ၌လည်း သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်း မြင့်မားလာသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ သန္ဓေသားဘဝတွင် အာဟာရ ချို့တဲ့သဖြင့် ကိုယ် အလေးချိန်(ပေါင်)မပြည့်ဘဲ မွေးလာသည့်ကလေးများသည် အသက်ကြီးလာသည့်အခါ အနည်းငယ် ဝဖိုး လာရုံနှင့် သွေးချို-

ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည့်အန္တရာယ်ကို အခြားသူများထက် ပို၍ ကြုံတွေ့ကြရကြောင်း အထောက်အထားများလည်း တွေ့ရှိ နေပါသည်။

သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါဆိုသည်မှာ

ကျွန်ုပ်တို့နေ့စဉ်စားသုံးနေသည့် အစားအသောက်များ တွင် အများဆုံးပါဝင်သည့် အာဟာရဓာတ်မှာ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ခေါ် ကစီဓာတ်ဖြစ်သည်။ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ် အမျိုးမျိုး ပါဝင်သည့် အစားအသောက်များကို စားသုံးပြီးသည့်အခါ သွေးအတွင်း၌ ဂလူးကို့စ် သကြားဓာတ်ပမာဏသည် မြင့်တက်လာပြန်၏။ ဝမ်းဗိုက်အတွင်းရှိ မုန့်ချိုအိတ်ခေါ် ပန်ကရိဂလင်း (Pancreas gland) မှထုတ်လုပ်သည့် အင်ဆူလင်ဟော်မုန်း (Insulin hormone) သည် သွေးအတွင်းမှ ဂလူးကို့စ်များကို ခန္ဓာကိုယ် ကလာပ်စည်းများက ရယူ၍ သုံးစွဲနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးသဖြင့် ကျန်းမာသည့် လူတစ်ယောက်၏ သွေးအတွင်း၌ ဂလူးကို့စ် သကြားဓာတ်ပမာဏသည် အများဆုံး ရှိသင့်သည့် အတိုင်းအတာ ထက် ပို၍မြင့်မားမလာပေ။

ပန်ကရိဂလင်းသည် အင်ဆူလင်ဟော်မုန်းကို လုံလောက်စွာ ထုတ်လုပ်နိုင်သည့်အခါ၌ လည်းကောင်း၊ လုံလောက်စွာ ထုတ်လုပ်သော်လည်း အင်ဆူလင်ဟော်မုန်း၏ အစွမ်းသည် ထက် မြက် ထိရောက်မှုမရှိသည့်အခါ၌လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ကလာပ် စည်းများသည် သွေးထဲမှ ဂလူးကို့စ်များကို ရယူသုံးစွဲနိုင်ခြင်း မရှိတော့ပေ။ ထိုအခါ ဂလူးကို့စ်များသည် သွေးအတွင်း၌အများ ဆုံး ရှိသင့်သည့်အတိုင်းအတာကို ကျော်လွန်သွားပြီး ဆီးထဲ၌ပါဝင် လာခြင်းဖြစ်လေသည်။

သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါအမျိုးအစားများ

သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါကို အဓိကအားဖြင့် နှစ်ပျိုး ခွဲခြားထားသည်။

(က) အမျိုးအစား

၁။ ပန်ကရိတ်လင်းသည် အင်ဆူလင်ဟော်မုန်းကို လုံလောက်စွာ မထုတ်လုပ်နိုင်သည့်အတွက် သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ ခံစားရသူများအား အင်ဆူလင်ထိုးဆေးနှင့်ကုသပေးမှသာ ရောဂါ သက်သာနိုင်၏။ လူကြီးပိုင်းတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည့် ထိုဝေဒနာအား အင်ဆူလင် ထိုးဆေးကိုသာ မှီခိုအားထားနေရသော သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ Insulin-dependent diabetes mellitus - IDDM (၁)၊ သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါအမျိုးအစား-၁ (Type-1 diabetes) ဟု ခေါ်၏။

(ခ) အမျိုးအစား

၂။ ပန်ကရိတ်လင်းသည် အင်ဆူလင်ဟော်မုန်းကို လုံလောက်စွာ ထုတ်လုပ်နိုင်သော်လည်း ဟော်မုန်း၏အစွမ်းသည် ထိရောက်ထက်မြက်မှုမရှိလျှင်လည်း သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါကို ခံစားရနိုင်ပါသည်။ လူကြီးပိုင်းတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော ထိုရောဂါကို သွေးချို-ဆီးချိုအမျိုးအစား-၂ (Type-2 diabetes) ဟုခေါ်၏။ ထိုဝေဒနာရှင်များအား အစားအသောက်၊ အနေအထိုင် (လှုပ်ရှားမှု) ပြုပြင်ပေးခြင်း၊ လိုအပ်ပါက စားဆေးနှင့် ကုသခြင်းဖြင့် ရောဂါသက်သာစေနိုင်ပါသည်။ ထိုရောဂါကို အင်ဆူလင်ထိုးဆေးအား မှီခိုနေစရာမလိုသော သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ (Non-insulin dependent diabetes mellitus-

NIDDM) ဟုရှိလည်း ခေါ်သည်။ သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင်အများစုကြီး (၉၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်)သည် ရောဂါအမျိုးအစား-၂ ကို ခံစားနေကြခြင်းဖြစ်၏။

(ဂ) အခြားအမျိုးအစားများ

အထက်ပါအမျိုးအစား နှစ်ခုအပြင် မဖွံ့ဖြိုးသေးသော နိုင်ငံများ၌ အာဟာရချို့တဲ့သူ အချို့တွင် ပန်ကရိတ်လင်းသည် အင်ဆူလင်ဟော်မုန်း အလုံအလောက် မထုတ်လုပ်နိုင်သည့်အတွက် သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ ခံစားကြရတတ်သည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ယင်းရောဂါကို အာဟာရချို့တဲ့မှုနှင့် နှီးနှယ်နေသော သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ (Malnutrition-related diabetes mellitus-MRDM) ဟု ခေါ်ပါသည်။

အချို့သောအမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ရှိနေစဉ်၌ ဆီးချိုရောဂါ ခံစားရတတ်၏။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့်နှီးနှယ်နေသော ဆီးချိုရောဂါ (Gestational diabetes) ဟု ခေါ်ပါသည်။ ထိုအမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် ဆီးချိုနှင့်ပတ်သက်သည့် အန္တရာယ်များကို ကြုံတွေ့ရတတ်သည့်ပြင် မီးဖွားပြီးသည့်အခါ၌လည်း သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါကို ဆက်၍ခံစားရနိုင်သည့်အန္တရာယ် ရှိကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ အထူးသဖြင့် သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ မျိုးရိုးရှိသူများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကျန်းမာရေးပြဿနာကြုံတွေ့တတ်သည့်ရာဇဝင် (Bad obstetric history) ရှိသူများသည် သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နိုင်သည့်အလားအလာ ရှိမရှိ သေချာစွာ စစ်ဆေးခံဖို့လိုအပ်ပါသည်။

ဆီးချို-သွေးချိုရောဂါ၏ လက္ခဏာများနှင့် အန္တရာယ်များ
 ရေငတ်ခြင်း၊ မကြာခဏဆီးသွားခြင်း၊ အားအင် ကုန်ခန်း
 ၍ မောပန်းခြင်း၊ အနာများ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ ဖြစ်လျှင် ပျောက်
 ကင်းရန် ခက်ခဲခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျလာခြင်း တို့သည်
 သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ၏ ဝိသေသလက္ခဏာများဖြစ်ကြ၏။ သို့သော်
 လူအများအပြားသည် မိမိတွင် သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ ရှိနေကြောင်း
 မသိကြပေ။ ပုံမှန် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း၊ အခြားရောဂါ တစ်ခုခု
 ကြောင့် သွေးနှင့်ဆီးကို စစ်ဆေးခြင်း ပြုလုပ်သည့်အခါမှသာ
 သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါရှိနေကြောင်း သိလာရသူ အမြောက်အမြား
 ရှိပါသည်။

သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါကို ထိရောက်စွာ မကုသပါက သွေး
 အတွင်း Ketone bodies ခေါ် ဓာတုပစ္စည်းများ အလွန်အမင်း
 များပြားလာပြီး သတိလစ်ခြင်း၊ ငမေမြောခြင်း၊ အသက် သေဆုံးခြင်း
 အန္တရာယ်ကို ကြုံတွေ့နိုင်၏။ နာတာရှည် ရောဂါဖြစ်သည့် သွေးချို-
 ဆီးချိုရောဂါကို စနစ်တကျ ထိထိရောက်ရောက် ကုသမခံပါက
 မျက်စိကွယ်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်လုပ်ငန်း ပျက်ယွင်းခြင်း၊ အာရုံကြော
 များ ပျက်စီးခြင်း၊ သွေးကြောများပျက်စီးခြင်းစသည့် နောက်ဆက်
 တွဲ အန္တရာယ်များကိုလည်း ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် သွေးချို-
 ဆီးချိုရောဂါ ဝေဒနာရှင်များသည် သွေးတိုးနှင့် နှလုံးသွေးကြော
 ကျဉ်းစသည့် ရောဂါများကိုလည်း သာမန်လူများထက်ပို၍
 ခံစားကြရတတ်ပါသည်။

ဆီးချို-သွေးချိုရောဂါနှင့် အစားအစာ

သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်သည့် အကြောင်း
 အမျိုးမျိုးရှိသည့်အနက် အစားအစာအမျိုးမျိုးနှင့် စားသုံးသည့်

အာဟာရသည် အရေးကြီးသောကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေပေသည်။ လိုအပ်
 သည့် အင်အားဓာတ် (ကယ်လိုရီ) ထက်ပို၍ လွန်ကဲစွာ စားသုံး
 သဖြင့် ရှိသင့်သည့်ကိုယ်အလေးချိန်ထက်များနေခြင်း (Over-
 weight) ၊ ဝမ်းခြင်း (Obesity) တို့သည် သွေးချို ဆီးချိုရောဂါ
 အမျိုးအစား-၂ ဖြစ်ပွားနိုင်သည့်အန္တရာယ်ကို ပို၍များစေ၏။
 ထို့ကြောင့် သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ အမျိုးအစား-၂ ဖြစ်နိုင်သည့်
 အန္တရာယ်မှကာကွယ်ရေးအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပြီး
 အာဟာရမှတစ်ဆင့် အစားအစာများကို ဆင်ခြင်တိုင်းထွာ၍
 စားသုံးခြင်း၊ ဝမ်းခြင်းသည် ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချခြင်းတို့ကို
 ဆောင်ရွက်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။

ထို့အတူ သင့်လျော်သည့် အစားအစာများကို ရွေးချယ်
 ကာ ဆင်ခြင်တိုင်းထွာ၍ စားသုံးခြင်းသည် သွေးချို-ဆီးချို
 ရောဂါအမျိုးအစားအားလုံးကို ထိန်းသိမ်းကုသရာတွင်လည်း အရေး
 ကြီးသည့်ကဏ္ဍ ဖြစ်နေပြန်ပါသည်။ သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါကို
 အစားအသောက်တစ်မျိုးတည်းဖြင့် ကုသသည်ဖြစ်စေ၊ ဆီးချို
 သောက်ဆေးများနှင့် ကုသသည်ဖြစ်စေ၊ အင်ဆူလင် ထိုးဆေးနှင့်
 ကုသသည်ဖြစ်စေ၊ သင့်လျော်သည့် အစားအသောက်များကို
 မှန်ကန်စွာ ရွေးချယ်ဆင်ခြင်တိုင်းထွာ စားသောက်ခြင်းကို မဖြစ်
 မနေ ပြုလုပ်ကြရပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် အင်ဆူလင်ထိုးဆေးကို မှီခိုစရာမလို
 သည့် သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ အမျိုးအစား-၂ ကို ကာကွယ်ထိန်းသိမ်း
 ရေးအတွက် စားသုံးသင့်သည့်အာဟာရနှင့် အစားအစာများ
 အကြောင်းကို အဓိကထား၍ ရေးသား တင်ပြထားပါသည်။
 အင်ဆူလင်ထိုးဆေး ထိုးနေရသော လူနာများသည် ဤစာအုပ်
 တွင် ဖော်ပြထားသည့်အချက်များကို အခြေခံ၍ အစားအစာ

ရွေးချယ်ရာ၌လည်းကောင်း၊ စားသောက်သည့်ပမာဏကို တွက်ချက်ရာ၌လည်းကောင်း၊ ဆေးထိုးချိန်နှင့် အစာစားသောက်ချိန်တို့ကို ဆုံးဖြတ်ရာ၌လည်းကောင်း ပညာရှင်များနှင့် တိုင်ပင်မေးမြန်း၍ တိတိကျကျ လိုက်နာရန် လိုအပ်ပါသည်။

သွေးအတွင်း သကြားဓာတ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်မှု အခြေအနေ သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာကို အစားအသောက်၊ ဆေးဝါး၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု စသည့် နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရာတွင် အောက်ပါရည်မှန်းချက်များအတိုင်း ရရှိအောင် ကြိုးစားသင့်ကြောင်း ပညာရှင်များက ထောက်ခံထားပါသည်။

| | |
|-----------------------|----------------------------------------|
| A1C | ၇.၀ ရာခိုင်နှုန်း အောက် |
| အစာမစားမီ | |
| သွေးအတွင်း ဂလူးကို့စ် | 90-130 mg/dl (5.0-7.2 mmol/l) အောက် |
| အစာစားပြီးချိန် | |
| သွေးအတွင်းဂလူးကို့စ် | 180 mg/dl (10.0 mmol/l) အောက် |

သွေးဖိအား (သွေးပေါင်ချိန်) 130/80 mm Hg အောက်

| | |
|--------------------------------------------|------------------------------|
| အဆီဓာတ်အမျိုးမျိုး | |
| Low density lipoprotein cholesterol (LDL) | 100 mg/dl (2.6 mmol/l) အောက် |
| Triglycerides | 150 mg/dl (1.7 mmol/l) အောက် |
| High density lipoprotein cholesterol (HDL) | 40 mg/dl (1.1 mmol/l) အထက် |

သွေးအတွင်းသကြားဓာတ်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ရည်မှန်းချက်ချမှတ်ရာတွင်-

- ဝေဒနာရှင် တစ်ဦးချင်းအတွက် ရည်မှန်းချက်ထားရှိရမည်။
- ကလေးသူငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ စသူတို့အတွက် သီးသန့်စဉ်းစားရမည်။
- သွေးအတွင်းသကြားဓာတ် လျော့နည်းလွန်းသည့်အခြေအနေ (Hypoglycemia) ဖြစ်တတ်သူများအတွက် သွေးအတွင်း သကြားဓာတ် ထိန်းသိမ်းခြင်းကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် မလုပ်သင့်ပါ။
- နံ့သွေးအတွင်း သကြားဓာတ် ထိန်းသိမ်းခြင်းကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် (ဥပမာ- A1C ကို ၆ ရာခိုင်နှုန်းအောက် ရောက်အောင်) ပြုလုပ်ပါက တစ်ဖက်တွင် သကြားဓာတ်လျော့နည်းလွန်းသည့် အခြေအနေ (Hypo-glycemia) ဖြစ်နိုင်သည့် အန္တရာယ် (အထူးသဖြင့် သွေးချို-ဆီးချိုအမျိုးအစား-၁ တွင်) ရှိပါသည်။
- အစာမစားမီ သွေးအတွင်း ဂလူးကို့စ်ပမာဏကို ရည်မှန်းသည့်အတိုင်း ရရှိသော်လည်း A1C အတွက် ရည်မှန်းသည့် အတိုင်းဖြစ်မလာပါက အစာစားပြီးချိန် သွေးအတွင်း ဂလူးကို့စ် ပမာဏကိုသာ ရည်မှန်းချက်အတိုင်း ရောက်အောင် ထိန်းသိမ်းထားဖို့ ကြိုးစားနိုင်ပါသည်။

အခန်း(၂)

အစားအသောက်အမျိုးမျိုး၏ အာဟာရ



ဤအခန်းကိုဖတ်ပြီးသည့်အခါ

- သင် နေ့စဉ် စားနေကျ အစားအစာတစ်မျိုးချင်းသည် မည်သည့် အစာအုပ်စုတွင်ပါဝင်သလဲ၊
- အစာအုပ်စုအလိုက် အစားအစာများ၏ အာဟာရဓာတ်များ ပါဝင်နေပုံ၊

- သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များ မည်ကဲ့သို့သောအစားအစာများ ရွေးချယ်စားသုံးသင့်သလဲ၊ ဆိုသည့်အချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်လာပါမည်။
- ဤအခန်းကို ဖတ်ပြီးလျှင် နောက်ဆက်တွဲ (က)၊ နောက်ဆက်တွဲ (ခ)။ နောက်ဆက်တွဲ (ဂ)တို့တွင် ဖော်ပြထားသည့် ဇယားများကိုလည်း ဖတ်ရှုလေ့လာပါ။

ဤစာအုပ်တွင် အစားအသောက်အမျိုးမျိုးကို အောက်ပါအတိုင်း အုပ်စုခွဲထားပါသည်။

၁။ ကောက်နံ့များ (Cereals) :

ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ လူး၊ ဆပ်၊ ကောက်ညှင်း စသည်တို့ ပါဝင်ပါသည်။

၂။ သစ်ဥသစ်ဖုများ

အာလူး၊ ကန်စွန်းဥ၊ ပိန်းဥ၊ ပီလောပီနံဥ၊ မျောက်ဥ၊ ဝဥ၊ အာတာလွတ်ဥ စသည်တို့ပါဝင်ပါသည်။

၃။ ဆီအမျိုးမျိုး

- (က) စားအုန်းဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ နေကြာစေ့ဆီ၊ မြေပဲဆီ စသည် အပင်ထွက်အဆီများ၊
- (ခ) ဝက်ဆီ၊ အမဲဆီ၊ ထောပတ်၊ မလိုင်စသည် တိရစ္ဆာန်ထွက်အဆီများ ပါဝင်ပါသည်။

၄။ အသားအမျိုးမျိုး

ဆိတ်သား၊ ဝက်သား၊ အမဲသားစသည့် ခြေလေးချောင်း သတ္တဝါများ၏အသား၊ ကြက်သား၊ ငန်းသား၊ ဘဲသားနှင့် ငှက်အမျိုးမျိုး၏အသား စသည်တို့ပါဝင်ပါသည်။

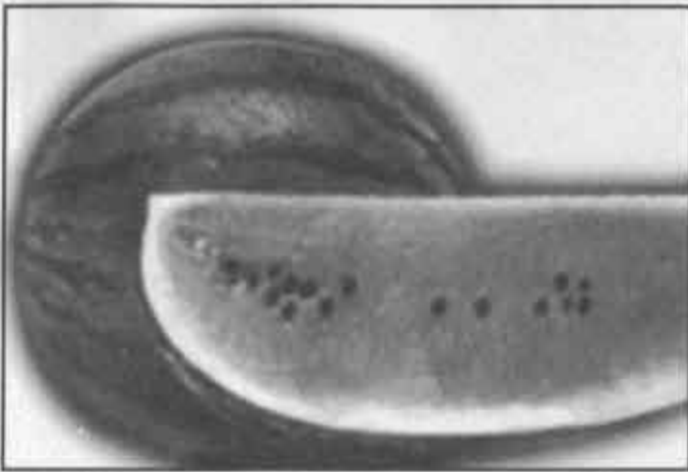
၅။ ငါးနှင့် အခြား ရေထွက်အစားအစာများ
ပင်လယ်ငါး အမျိုးမျိုး၊ ရေချိုငါးအမျိုးမျိုး၊ ပုစွန်၊ ကဏန်း
စသည်တို့ပါဝင်ပါသည်။

၆။ ဥအမျိုးမျိုး
ကြက်ဥ၊ ငုံးဥ၊ ဆဲဥ၊ လိပ်ဥ စသည်တို့ပါဝင်ပါသည်။

၇။ နို့နှင့် နို့ထွက် အစားအစာများ
ကျွဲနို့၊ ဆိတ်နို့၊ နွားနို့၊ သိုးနို့စသည့် နို့အမျိုးမျိုးနှင့် ထောပတ်၊
မလိုင် ဒိန်ခဲ စသည်တို့ပါဝင်ပါသည်။

၈။ ပဲစေ့၊ ပဲဆန်(ခြောက်)အမျိုးမျိုး
ကုလားပဲ၊ စားတော်ပဲ၊ ပဲကြီး၊ ပဲကြား၊ ပဲစဉ်းငုံ၊ ပဲနီလေး၊
ပဲလွန်းစသည့် ပဲဆန်ခြောက်များ ပါဝင်ပါသည်။

၉။ အခွံမာသီး နှင့် အစေ့အဆန်များ (Nuts)
ဖရဲစေ့၊ ဖရုံစေ့၊ နေကြာစေ့၊ မြေပဲစေ့၊ သစ်ကြားသီးစေ့၊
သီဟိုဠ်စေ့၊ ဘုန်းသီးဆန်စသည်တို့ပါဝင်ပါသည်။



- ၁၀။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (Vegetables)
- (က) ကန်စွန်းရွက်၊ ကင်းပုံရွက်၊ ကိုက်လန်၊ ဂေါ်ဖီထုပ်(Cabbage)။
စန့်သလွန်ရွက်၊ ဘူးညွန့်၊ ပဲညွန့်၊ မုန်လာရွက်၊ ဟင်းနုနယ်ရွက်၊
စသည့် ဟင်းရွက်များ။
 - (ခ) ကျောက်ဖရုံသီး၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ခရမ်းသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊
ခဲပဲသီး၊ ဂေါ်ရခါးသီး၊ စန့်သလွန်သီး၊ ပဲစောင်းလျားသီး၊
ပဲတောင့်ရှည်၊ ပဲလင်းမြွေသီးနှင့် အခြားပဲသီး (စိမ်း) အမျိုးမျိုး၊
ဘူးသီး၊ ရုံးပတီသီး၊ ကျောက်ဖရုံသီး၊ သရက်ကင်း၊ သဘော်သီး၊
စိမ်း စသည့် ဟင်းသီးများ။
 - (ဂ) ဂေါ်ဖီပန်း (Cauliflower)၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း (Broccoli)
လက်ပံပွင့်၊ မလ္လပွင့် စသည့် စားသုံး၍ရသော ပန်းပွင့်များ။
 - (ဃ) မုန်လာဥနီ(Carrot)၊ မုန်လာဥဖြူ(Radish) စသည့် ဟင်းချက်
စားသောသစ်ဥများ ပါဝင်ပါသည်။



၁၁။ သစ်သီးဝလံများ (Fruits) :

သရက်သီးမှည့်၊ သဘောသီးမှည့်၊ ငှက်ပျောသီးမှည့်၊ ပိန္နဲသီးမှည့်၊ နာနတ်သီးမှည့်၊ ဆီးသီးမှည့်၊ ပန်းသီး၊ သစ်တော်သီး၊ မာလကာသီး စသည်တို့ပါဝင်သည်။

အစားအစာများ၏ အာဟာရ

- ၁။ ကောက်နုများသည် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်နှင့် ကယ်လိုရီ ကြွယ်ဝပြီး၊ ပရိုတင်း အာဟာရလည်း အတန်အသင့်ပါဝင်၏။ ဗီတာမင်အချို့နှင့် အစာမျှင်ဓာတ်များလည်းပါဝင်သည်။
- ၂။ သစ်ဥသစ်ဖုများ အုပ်စုဝင် အာလူး၊ ကန်စွန်းဥ၊ ပိန်းဥ စသည်တို့သည် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ကြွယ်ဝ၏။ သို့သော် ကောက်နုများလောက် ပရိုတင်း မကြွယ်ဝပေ။

- ၃။ ဆီအမျိုးမျိုးသည် ကယ်လိုရီ အလွန် ကြွယ်ဝ၏။
- ၄။ အသားအပျိုးမျိုးသည် ပရိုတင်း အထူးကြွယ်ဝ၏။ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များလည်း ပါဝင်သည်။
- ၅။ ငါးပုစွန်အမျိုးမျိုးသည်လည်း ပရိုတင်းအထူးကြွယ်ဝ၏။ ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ်များလည်း ပါဝင်သည်။
- ၆။ ဥအမျိုးမျိုးတွင် ပထမတန်းစားပရိုတင်းဓာတ်များပါဝင်သည်။ ဗီတာမင်ဓာတ်များလည်း ကြွယ်ဝ၏။ ဆီနှင့် ကိုလက်စထရော (Cholesterol) များသည်ကို သတိပြုရမည်။
- ၇။ နို့နှင့် နို့ထွက်အစာများ တွင်လည်း အရည်အသွေးကောင်းသော ပရိုတင်းဓာတ်များ ပါဝင်သည်။ အဆီဓာတ်များသည်ကို သတိပြုရမည်။
- ၈။ ပဲဆန်ခြောက်များ သည် ပရိုတင်းကြွယ်ဝ၏။ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်လည်း အတန်အသင့် ပါဝင်သည်။ ပဲဆန်၌ပါဝင်သည့် ပရိုတင်းအရည်အသွေးသည် ဥနှင့်နို့တွင်ပါဝင်သည့် ပရိုတင်းအရည်အသွေးကို မမီသော်လည်း ပဲ၌ အစာမျှင်ဓာတ်ကြွယ်ဝ ခြင်းက သွေးချိုဓာတ်ကို ထိန်းနိုင်သည်အတွက် သွေးချို-ဆီးချို ဝေဒနာရှင်များအတွက် အကျိုးရှိစေသည်။
- ၉။ အခွံမာသီး အစေ့အဆန်(Nuts) များသည် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်၊ ပရိုတင်းနှင့် အဆီဓာတ် သုံးမျိုးလုံး ကြွယ်ဝပြီး ကယ်လိုရီ အများအပြား ပေးနိုင်သည်။
- ၁၀။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအုပ်စုဝင် ကန်စွန်းရွက်၊ မုန်လာရွက်၊ ဘူးညွန့်၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ဂေါ်ဖီပွင့်၊ ဂေါ်ဖီပန်းစိမ်းတို့သည် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် မကြွယ်ဝပေ။ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ ပါဝင်သည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအုပ်စုဝင် ပဲတောင့်ရှည်၊ ပဲစောင်းလျားသီးစသည့် ပဲသီး(စိမ်း) အမျိုးမျိုးသည် ပဲဆန်များလောက် ပရိုတင်းနှင့် ကယ်လိုရီ မကြွယ်ဝလှပေ။ ဝိတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ ပါဝင်သည်။



ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအုပ်စုဝင် ခရမ်းသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီးစိမ်း၊ ဒန့်သလွန်သီး၊ ဘူးသီး၊ ခဲဝဲသီး၊ ဖရုံသီး၊ ပဲလင်းမြွေသီး၊ သရက်ကင်း၊ ပိန္နဲသီးစိမ်းတို့သည် သစ်သီးများ လောက် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်နှင့် ကယ်လိုရီ မကြွယ်ဝပါ။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ အုပ်စုဝင် ဥများသည် အာလူး၊ ပိန်းဥ၊ ပီလောပီနံဥ စသည့် သစ်ဥသစ်ဖုများလောက် ကာဘိုဟိုက် ဒရိတ်နှင့် ကယ်လိုရီ မကြွယ်ဝလှပေ။

၁၁။ သစ်သီးဝလံများအုပ်စုဝင် သရက်သီးမှည့်၊ သင်္ဘောသီးမှည့်၊ ပိန္နဲသီးမှည့်တို့တွင် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်နှင့် ကယ်လိုရီ အသင့်အတင့်အပြင် ဝိတာမင်ဓာတ်များကြွယ်ဝ၏။

သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များအတွက် အစားအစာ
ဆီးချို-သွေးချို ဝေဒနာရှင်တစ်ယောက်သည် နေ့စဉ် အစားအသုံးရာ၌ အခြေခံအားဖြင့် အောက်ပါအချက်များနှင့် ကိုက်ညီအောင် စားသုံးရပါမည်။

- တစ်နေ့တာအတွက် လိုအပ်သည့်အင်အား (ကယ်လိုရီ) ကို လုံလောက်စွာရရှိပြီး မိမိအတွက် ရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေး ချိန်ကို ထိန်းထားနိုင်အောင် စားသုံးရမည်။
(အစားအသောက်များကို အရမ်းကာရော လျှော့စားရန်သော် လည်းကောင်း၊ လုံးဝမစားဘဲနေရန်သော်လည်းကောင်း မလိုအပ်ပါ)
- တစ်နေ့တာအတွက် လိုအပ်သည့် အင်အား(ကယ်လိုရီ)ကို ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်၊ အဆီနှင့် ပရိုတင်း အာဟာရဓာတ်များမှ အချိုးအဆမျှတစွာ ရရှိအောင် စားသုံးရမည်။
- သွေးအတွင်း ဂလူးကိုစ့်သကြားဓာတ် ရွတ်တရက် မြင့်တက် မလာနိုင်သည့် အစားအသုံးကို ရွေးချယ်စားသုံးရမည်။
- အာဟာရဓာတ်အမျိုးမျိုး ပြည့်ဝစုံလင်စွာ ရရှိအောင် စားသုံး ရမည်။
- သွေးအတွင်း အဆီနှင့် ကိုလက်စထရောဓာတ် မြင့်တက်မလာ နိုင်သည့် အစားအသုံးကို ရွေးချယ်ကာ ဆင်ခြင်၍ စားသုံးရမည်။

အခန်း (၃)

တစ်နေ့တာအတွက်လိုအပ်သည့်အင်အား (ကယ်လိုရီ) ကို လုံလောက်စွာရရှိပြီး မိမိအတွက် ရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းထားနိုင်အောင် စားသုံးခြင်း



ဤအခန်းကိုဖတ်ပြီးသည့်အခါ သင်၏အရပ်အမောင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို သိထားရုံနှင့်

- သင်၏အာဟာရအခြေအနေ (ပိန်သလား၊ အနေတော် ပဲလား၊ ဝသလား)

- ကျန်းမာနေသူတစ်ဦးအတွက် ကိုယ်အလေးချိန် ဘယ်လောက်ရှိသင့်သလဲ၊
- သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ ဝေဒနာရှင်တစ်ဦးအတွက် ကိုယ် အလေးချိန် ဘယ်လောက်ရှိသင့်သလဲ၊
- ကျန်းမာနေသူတစ်ဦး တစ်နေ့တာ ကယ်လိုရီနှင့် ပရိုတင်း ဘယ်လောက် စားသုံးသင့်သလဲ၊
- သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ ဝေဒနာရှင်တစ်ဦး ကယ်လိုရီ ဘယ်လောက် စားသုံးသင့်သလဲ ဆိုသည့်အချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်လာပါ မည်။

ဝဖြိုးသူများသည် ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်သည့်အန္တရာယ် ပို၍များ၏။ လူတိုင်းသည် မိမိအတွက် ရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းထားရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချခြင်းသည် ဝဖြိုးနေသည့် ဆီးချို-သွေးချိုဝေဒနာရှင်များအား ကုသရာတွင် အရေးကြီးသောကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေသည်။ လူတစ်ယောက်သည် မိမိအတွက် ပုံမှန် (Normal) ကိုယ်အလေးချိန်ကို သိထားသင့်၏။ ပုံမှန်ကိုယ်အလေးချိန် ဟုတ်မဟုတ်၊ ပိန်နေသည်-ဝနေသည် စသည့်အခြေအနေများကို သိနိုင်ရန် လက်ရှိ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် အရပ်အမောင်းတို့ အချိုးအဆတစ်မျိုးဖြစ်သည့် Body Mass Index ခေါ် BMI ကို တွက်ကြည့်ခြင်းသည် အသုံးကျသောနည်း ဖြစ်ပါသည်။

BMI ဆိုသည်မှာ လူတစ်ယောက်၏ ကိုယ်အလေးချိန် (ကီလိုဂရမ်)ကို အရပ်အမောင်း (မီတာ)၏ နှစ်ထပ်ကိန်းနှင့်စား၍ ရသောကိန်း ဖြစ်ပါသည်။

$$BMI = \frac{\text{ကိုယ်အလေးချိန် (ကီလိုဂရမ်)}}{\text{အရပ်အမောင်း (မီတာ)}^2} \text{ ဖြစ်ပါသည်။}$$

ကိုယ်အလေးချိန် ၆၀ ကီလိုဂရမ်၊ အရပ်အမောင်း ၁.၆၈ မီတာ ရှိသူ၏ BMI ကို တွက်ပုံမှာ-

$$BMI = \frac{\text{ကိုယ်အလေးချိန် (ကီလိုဂရမ်)}}{\text{အရပ်အမောင်း (မီတာ)}^2}$$

$$= \frac{60}{1.68^2}$$

$$= \frac{60}{(1.68 \times 1.68)} = 2.1 \text{ ဖြစ်ပါသည်။ (BMI = 2.1)}$$

အကယ်၍မိမိ၏ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ပေါင်ဖြင့်သာ သိထားပြီး အရပ်အမောင်းကိုလည်း ပေ-လက်မဖြင့်သာ သိထားပါက BMI ကို အောက်ပါနည်းအတိုင်း တွက်နိုင်ပါသည်။

$$BMI = \frac{\text{ကိုယ်အလေးချိန် (ပေါင်)}}{\text{အရပ်အမောင်း (လက်မ)}^2} \times 703 \text{ ဖြစ်ပါသည်။}$$

အထက်ပါ ဥပမာတွင် တွက်ပြထားသည့်လူ၏ ကိုယ်အလေးချိန် (၆၀ ကီလို)သည် ၁၃၂ ပေါင် ဖြစ်ပြီး၊ အရပ်အမောင်း (၁.၆၈ မီတာ) မှာ ၅ ပေ ၆ လက်မ (၆၆ လက်မ) ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် -

$$BMI = \frac{\text{ကိုယ်အလေးချိန် (ပေါင်)}}{\text{အရပ်အမောင်း (လက်မ)}^2} \times 703$$

$$BMI = \frac{132}{(66 \times 66)} \times 703 = 2.1 \text{ ပင် ဖြစ်ပါသည်။ (BMI = 2.1)}$$

BMI သည်-

- ၁၈.၅ ထက်နည်းလျှင် ပိန်သည် (Under-weight)
- ၁၈.၅ နှင့် ၂၄.၉ ကြားတွင်ရှိလျှင် ပုံမှန်(Normal)
- ၂၅ မှ ၂၉.၉ ကြားတွင်ရှိလျှင် ကိုယ်အလေးချိန် များနေပြီ (Over-weight)
- ၃၀ မှ ၃၄.၉ ကြားတွင်ရှိလျှင် အနည်းငယ် ဝနေပြီ (Obesity Grade I)
- ၃၅ မှ ၃၉.၉ ကြားတွင်ရှိလျှင် အတော်အတန် ဝနေပြီ (Obesity Grade II)
- ၄၀ နှင့်အထက်ရှိလျှင် အလွန်ဝနေပြီ (Obesity Grade III) တဲ့ သတ်မှတ်ပါသည်။

လူတစ်ယောက်သည် ကိုယ်အလေးချိန် အနည်းဆုံး မည်မျှရှိသင့်သည်၊ အများဆုံး မည်မျှရှိသင့်သည်၊ ကိုယ်အလေးချိန် မည်မျှရှိလျှင် များနေပြီ၊ ကိုယ်အလေးချိန်မည်မျှရှိလျှင် အနည်းငယ် ဝနေသည်၊ ကိုယ်အလေးချိန် မည်မျှရှိလျှင် အတော်အတန် ဝနေသည်၊ ကိုယ်အလေးချိန် မည်မျှရှိလျှင် အလွန်ဝနေသည် ဆိုသည်ကို BMI တန်ဖိုးအပေါ် အခြေခံ၍ တစ်ဖက်ပါဝါယားတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

ဇယား (၁)
 အရပ်အမောင်းအလိုက် ရှိသင့်သည့်ကိုယ်အလေးချိန်(BMI အရ)

၂၂ မြန်မာ့အလင်း

| အရပ်အမောင်း | | ပုံမှန်အလေးချိန် | | အလေးချိန် ပိုနေသည် (ပေါင်) | အနည်းငယ် ဝနေသည် (ပေါင်) | အတော်အတန် ဝနေသည် (ပေါင်) | အလွန်ဝနေသည် (ပေါင်) |
|-------------|------|-------------------|-------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------|
| ပေ | လက်မ | အနည်းဆုံး (ပေါင်) | အများဆုံး (ပေါင်) | | | | |
| ၄ | ၁၀ | ၈၉ | ၁၂၀ | ၁၂၁-၁၄၃ | ၁၄၄-၁၆၆ | ၁၆၇-၁၉၀ | ၁၉၁ နှင့်အထက် |
| ၄ | ၁၁ | ၉၂ | ၁၂၄ | ၁၂၅-၁၄၈ | ၁၄၉-၁၇၂ | ၁၇၃-၁၉၆ | ၁၉၇ နှင့်အထက် |
| ၅ | ၀ | ၉၅ | ၁၂၈ | ၁၂၉-၁၅၃ | ၁၅၄-၁၇၈ | ၁၇၉-၂၀၃ | ၂၀၄ နှင့်အထက် |
| ၅ | ၁ | ၉၈ | ၁၃၂ | ၁၃၃-၁၅၈ | ၁၅၉-၁၈၄ | ၁၈၅-၂၁၀ | ၂၁၁ နှင့်အထက် |
| ၅ | ၂ | ၁၀၁ | ၁၃၆ | ၁၃၇-၁၆၃ | ၁၆၄-၁၉၀ | ၁၉၁-၂၁၈ | ၂၁၉ နှင့်အထက် |
| ၅ | ၃ | ၁၀၄ | ၁၄၀ | ၁၄၁-၁၆၈ | ၁၆၉-၁၉၆ | ၁၉၇-၂၂၅ | ၂၂၆ နှင့်အထက် |
| ၅ | ၄ | ၁၀၈ | ၁၄၄ | ၁၄၅-၁၇၄ | ၁၇၅-၂၀၃ | ၂၀၄-၂၃၂ | ၂၃၃ နှင့်အထက် |
| ၅ | ၅ | ၁၁၁ | ၁၄၈ | ၁၄၉-၁၇၉ | ၁၈၀-၂၀၉ | ၂၁၀-၂၃၉ | ၂၄၀ နှင့်အထက် |
| ၅ | ၆ | ၁၁၅ | ၁၅၂ | ၁၅၃-၁၈၅ | ၁၈၆-၂၁၆ | ၂၁၇-၂၄၆ | ၂၄၇ နှင့်အထက် |

ဇယား (၁)
 အရပ်အမောင်းအလိုက် ရှိသင့်သည့်ကိုယ်အလေးချိန်(BMI အရ)

| အရပ်အမောင်း | | ပုံမှန်အလေးချိန် | | အလေးချိန် ပိုနေသည် (ပေါင်) | အနည်းငယ် ဝနေသည် (ပေါင်) | အတော်အတန် ဝနေသည် (ပေါင်) | အလွန်ဝနေသည် (ပေါင်) |
|-------------|------|-------------------|-------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------|
| ပေ | လက်မ | အနည်းဆုံး (ပေါင်) | အများဆုံး (ပေါင်) | | | | |
| ၅ | ၇ | ၁၁၈ | ၁၆၀ | ၁၆၁-၁၉၁ | ၁၉၂-၂၂၂ | ၂၂၃-၂၅၄ | ၂၅၅ နှင့်အထက် |
| ၅ | ၈ | ၁၂၂ | ၁၆၄ | ၁၆၅-၁၉၆ | ၁၉၇-၂၂၉ | ၂၃၀-၂၆၂ | ၂၆၃ နှင့်အထက် |
| ၅ | ၉ | ၁၂၅ | ၁၆၉ | ၁၇၀-၂၀၂ | ၂၀၃-၂၃၆ | ၂၃၇-၂၇၀ | ၂၇၁ နှင့်အထက် |
| ၅ | ၁၀ | ၁၂၉ | ၁၇၄ | ၁၇၅-၂၀၈ | ၂၀၉-၂၄၃ | ၂၄၄-၂၇၈ | ၂၇၉ နှင့်အထက် |
| ၅ | ၁၁ | ၁၃၃ | ၁၇၉ | ၁၈၀-၂၁၄ | ၂၁၅-၂၅၀ | ၂၅၁-၂၈၆ | ၂၈၇ နှင့်အထက် |
| ၆ | ၀ | ၁၃၆ | ၁၈၄ | ၁၈၅-၂၂၂ | ၂၂၁-၂၅၇ | ၂၅၈-၂၉၄ | ၂၉၅ နှင့်အထက် |
| ၆ | ၁ | ၁၄၀ | ၁၉၀ | ၁၉၁-၂၂၆ | ၂၂၇-၂၆၄ | ၂၆၅-၃၀၂ | ၃၀၃ နှင့်အထက် |
| ၆ | ၂ | ၁၄၄ | ၁၉၅ | ၁၉၆-၂၃၃ | ၂၃၄-၂၇၂ | ၂၇၃-၃၁၁ | ၃၁၂ နှင့်အထက် |

ဇယားကို အသုံးပြုရာတွင် အရပ်အမောင်းအလိုက် ရှိသင့်သည့်ကိုယ်အလေးချိန်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

ဥပမာ-အရပ် ၅ ပေ ၄ လက်မ ရှိသူတစ်ယောက်သည် ကိုယ် အလေးချိန်အနည်းဆုံး ၁၀၈ ပေါင်မှ အများဆုံး ၁၄၆ ပေါင်သာ ရှိသင့်သည်။ ၁၄၇ မှ ၁၇၄ ပေါင်အတွင်းရှိလျှင် ကိုယ်အလေးချိန် ပိုနေသည်။ ၁၇၅ မှ ၂၀၃ ပေါင်အတွင်းရှိလျှင် အနည်းငယ် ဝနေသည်။ ၂၀၄ မှ ၂၃၂ ပေါင်အတွင်းရှိလျှင် အမတ်အတန် ဝနေသည်။ ၂၃၃ ပေါင်နှင့်အထက်ရှိလျှင် အလွန်ဝနေသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

တစ်နေ့တာလို အပ်သည် ကယ်လိုရီကို ခန့်မှန်းရန် ရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို တွက်နည်း

အရပ်အမောင်း စင်တီမီတာ မှ ၁၀၀ ကို နုတ်လျှင် ရသောရလဒ်သည် ရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန် (ကီလိုဂရမ်) ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ - လူတစ်ယောက်သည် အရပ်အမောင်း ၅ ပေ ၄ လက်မ (၆၄ လက်မ) ရှိသည် ဆိုပါစို့။

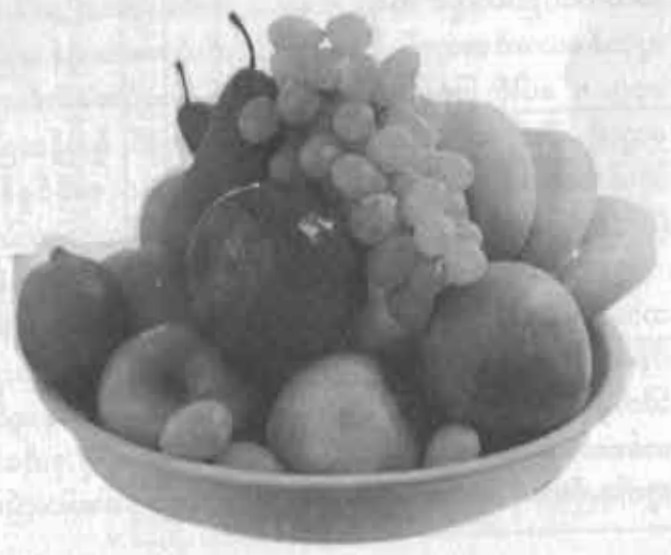
- ၆၄ လက်မသည် (၆၄ x ၂.၅၄) = ၁၆၂.၅ စင်တီမီတာနှင့် ညီမျှပါသည်။
- အရပ် (၁၆၂.၅ စင်တီမီတာ)မှ ၁၀၀ နုတ်ပါ။ ၁၆၂.၅ - ၁၀၀ = ၆၂.၅ ဖြစ်ပါသည်။

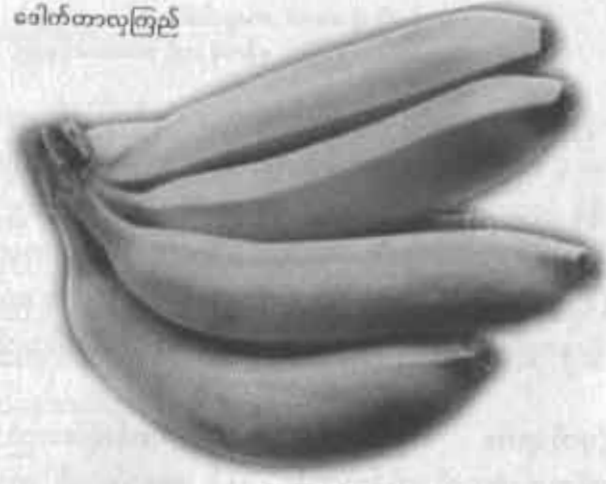
အထက်ပါ ဥပမာအရ အရပ် ၅ ပေ ၄ လက်မရှိသော လူတစ်ယောက်အတွက် ရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်သည် ၆၂.၅ ကီလိုဂရမ်ဟု ခန့်မှန်းနိုင်ပါသည်။ ၆၂.၅ ကီလိုဂရမ်သည် ၁၃၇.၅ ပေါင်နှင့် ညီမျှ ပါသည်။

ထိုနည်းအရ ရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်ထက် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း ပိုနေလျှင် ဝသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်ထက် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းလျော့နည်းနေလျှင် ပိန်သည်

ဟူ၍လည်းကောင်း ခန့်မှန်းနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အရပ် ၅ ပေ ၄ လက်မရှိသော လူတစ်ယောက်သည် ရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန် (၁၃၇.၅ ပေါင်) ထက် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း ပို၍ ၁၆၅ ပေါင် ရှိနေလျှင် ဝသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန် (၁၃၇.၅ ပေါင်) ထက် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း လျော့၍ ၁၁၀ ပေါင်သာ ရှိနေလျှင် ပိန်သည်ဟူ၍လည်းကောင်း ခန့်မှန်းနိုင်ပါသည်။

(မှတ်ချက်။ ။ ဤတွက်နည်းမှ ကိန်းဂဏန်းများသည် BMI ကိုအခြေခံသည့် ကိန်းဂဏန်းများနှင့် အနည်းငယ် ကွာခြားမှု ရှိပါသည်။ လူတစ်ယောက်အား ပိန်သည်၊ ပုံမှန် ကိုယ်အလေးချိန်ရှိသည်၊ ကိုယ်အလေးချိန် များနေပြီ၊ ဝနေပြီ စသဖြင့် သတ်မှတ်ရာတွင် BMI ကိုအခြေခံခြင်းက ပို၍တိကျပါသည်။ ဒုတိယတွက်နည်းကိုမူ တစ်နေ့တာ ဓားသုံးသင့်သည့် ကယ်လိုရီကို ခန့်မှန်းရာတွင် လွယ်ကူစွာ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။)





ဆီးချို-သွေးချိုဝေဒနာရှင်အတွက် ရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်

ဆီးချို-သွေးချိုဝေဒနာရှင်တစ်ယောက်၏ ကိုယ်အလေးချိန်သည် အရပ်အမောင်းတူ သာမန်လူတစ်ယောက် ရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်ထက် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းသင့်ပါသည်။ အထက်ပါ ဥပမာတွင် အရပ် ၅ ပေ ၄ လက်မ ရှိသော သာမန်လူတစ်ယောက်အတွက် ရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်သည် ၁၃၇.၅ ပေါင် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အရပ်အမောင်းတူ သွေးချို-ဆီးချို ဝေဒနာရှင် တစ်ယောက်အတွက် ရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်သည် ၁၃၇.၅ ပေါင်ထက် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း (၁၃.၇၅ ပေါင်) လျော့နည်းပြီး ၁၂၄ ပေါင်သာ ဖြစ်သင့်ပါသည်။

တစ်နေ့တာလို့အပ်သည့် ကယ်လိုရီကို တွက်ချက်ရန် သာမန်လူတစ်ယောက်အတွက် ရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်၊ ပိန်သည်ဟုသတ်မှတ်နိုင်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်၊ ဝသည်ဟု သတ်မှတ်နိုင်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်၊ သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင် တစ်ယောက်အတွက် ရှိသင့်သည့်ကိုယ်အလေးချိန် တို့ကို ဂုတ်ယ တွက်နည်းအရ တက်ဖက်ပါ ဇယား(၂) တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

| အရပ်အမောင်း | အရပ်အမောင်းအလိုက် ရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန် (ခန့်မှန်း) | | ဆီးချိုဝေဒနာရှင် ရှိသင့် (ပေါင်) |
|-------------|----------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------|
| | သားမန်လူတစ်ယောက်အတွက် ကိုယ်အလေးချိန် ပိန်သည် | ဝသည် | |
| ပေ လက်မ | (ပေါင်) | (ပေါင်) | |
| ၄ | ၁၀၄ | ၈၃ နှင့်အောက် | ၉၄ |
| ၄ | ၁၁၀ | ၈၈ နှင့်အောက် | ၉၉ |
| ၅ | ၁၁၅ | ၉၂ နှင့်အောက် | ၁၀၄ |
| ၅ | ၁၂၀ | ၉၇ နှင့်အောက် | ၁၀၉ |
| ၅ | ၁၂၆ | ၁၀၁ နှင့်အောက် | ၁၁၄ |
| ၅ | ၁၃၂ | ၁၀၆ နှင့်အောက် | ၁၁၉ |
| ၅ | ၁၃၈ | ၁၁၀ နှင့်အောက် | ၁၂၄ |
| ၅ | ၁၄၃ | ၁၁၅ နှင့်အောက် | ၁၂၉ |

အရပ်အမောင်းအလိုက် ရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန် (ခန့်မှန်း) ဇယား (၂)

| အရပ်အမောင်း | သာမန်လူတစ်ယောက်အတွက် ကိုယ်အလေးချိန် | | ဆီးချိုဝေဒနာရှင် ရှိသင့် (ပေါင်) |
|-------------|-------------------------------------|----------------|----------------------------------|
| | ရှိသင့် (ပေါင်) | ဝသည့် (ပေါင်) | |
| ပေ ၅ | ၁၄၉ | ၁၇၉ နှင့်အောက် | ၁၃၄ |
| ၅ | ၁၅၄ | ၁၂၄ နှင့်အောက် | ၁၃၉ |
| ၅ | ၁၆၀ | ၁၂၈ နှင့်အောက် | ၁၄၄ |
| ၅ | ၁၆၆ | ၁၃၂ နှင့်အောက် | ၁၄၉ |
| ၅ | ၁၇၁ | ၁၃၇ နှင့်အောက် | ၁၅၄ |
| ၅ | ၁၇၇ | ၁၄၁ နှင့်အောက် | ၁၅၉ |
| ၆ | ၁၈၂ | ၁၄၆ နှင့်အောက် | ၁၆၄ |



ကျန်းမာသည့် လူတစ်ယောက် တစ်နေ့တာစားသုံးသင့်သည့် အာဟာရ

ကျန်းမာသောလူကြီးတစ်ယောက်သည် အချိုးတဆ အားဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန် တစ် ကီလိုဂရမ်အတွက် တစ်နေ့လျှင် ပရိုတင်း တစ်ဂရမ် (ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ပေါင်အတွက် တစ်နေ့လျှင် ပရိုတင်း ၀.၄၅ ဂရမ်) ခန့် စားသင့်ပါသည်။ ပရိုတင်းမှ ရသော ကယ်လိုရီသည် စုစုပေါင်း ကယ်လိုရီ၏ ၁၀ မှ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ရှိသင့်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ နို့တိုက်မိခင်များသည် ကယ်လိုရီနှင့် ပရိုတင်း ပို၍စားရမည်။ ကလေးများသည် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှု အတွက် ကယ်လိုရီနှင့်ပရိုတင်းကို လူကြီးတစ်ယောက်ထက် အချိုးတဆအားဖြင့် ပို၍စားသုံးရပါမည်။

ပျိုဖော်ဝင်စ မိန်းကလေးများသည် ပရိုတင်း ပို၍စားသုံးရမည်။

ကျန်းမာသည့်လူတစ်ယောက် နေ့စဉ် စားသုံးသင့်သည့် ပျမ်းမျှ ကယ်လိုရီနှင့် ပရိုတင်း ပမာဏတို့ကို တစ်ဖက်ပါ ဇယား(၃) တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

ဇယား(၃)
ကျန်းမာသည့် လူတစ်ယောက် နေ့စဉ်စားသုံးသင့်သည့် ပျမ်းမျှကယ်လိုရီနှင့်ပရိုတင်း ပမာဏ

| အရွယ် | ပျမ်းမျှကိုယ်အလေးချိန် (ပေါင်) | လှုပ်ရှားမှု | ကယ်လိုရီ | ပရိုတင်း (ဂရမ်) |
|----------------------------------------|--------------------------------|--------------|--------------|-----------------|
| အမျိုးသားကြီး | ၁၃၂ | နည်းသင့်တင့် | ၂၄၀၀ ၂၈၀၀ | ၆၀ |
| အမျိုးသမီးကြီး (သာမန်) | ၁၁၀ | နည်းသင့်တင့် | ၁၉၀၀ ၂၂၀၀ | ၅၀ ၅၄ |
| ကိုယ်ဝန်ဆောင် နို့တိုက်မိခင် (ပထမ ၆ လ) | | | +၃၀၀ | +၁၅ |
| (ဒုတိယ ၆ လ) | | | +၅၅၀ | +၂၅ |
| ကလေး(ကျား) ၁၀-၁၂ နှစ် | ၈၀ | | +၄၀၀ | +၁၈ |
| ကလေး(မ) ၁၀-၁၂ နှစ် | ၇၀ | | ၂၂၀၀ | ၅၄ |
| | | | ၂၀၀၀ | ၅၇ |

မှတ်ချက်။ ။ အပေါင်းလက္ခဏာ(+) ပြထားသည့်အဓိပ္ပာယ်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များသည် သာမန်အမျိုးသမီးတစ်ယောက် စားသုံးသင့်သည့် ကယ်လိုရီထက် ၃၀၀ ပို၍လည်းကောင်း၊ သာမန်အမျိုးသမီးတစ်ယောက် စားသုံးသင့်သည့် ပရိုတင်းထက် ၁၅ ဂရမ် ပို၍လည်းကောင်း စားသုံးသင့်သည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ နို့တိုက်မိခင်များအတွက်လည်း ထိုကဲ့သို့ပင် ဆိုလိုပါသည်။

မှီငြမ်း။ ။ Nutrient requirements and Recommended Dietary Allowances for Indians; Indian Council of Medical Research 1989

ဆီးချို-သွေးချိုဝေဒနာရှင်အတွက် တစ်နေ့တာစားသုံးသင့်သည့် ကယ်လိုရီ

ဆီးချို-သွေးချိုဝေဒနာရှင်တစ်ယောက်အတွက် တစ်နေ့တာ-အင်အားဓာတ် (ကယ်လိုရီ) လိုအပ်ချက်သည် ကျန်းမာသည့် လူတစ်ယောက်၏လိုအပ်ချက်ထက် နည်းပါသည်။ ကယ်လိုရီလိုအပ်ချက်သည် အဓိကအားဖြင့် ထိုသူ၏ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် လှုပ်ရှားမှုတို့အပေါ်တွင် မူတည်၏။ စာမျက်နှာ ၂၇ တွင်ဖော်ပြထားသော ဇယား(၂)တွင် ဥပမာအဖြစ်ဖော်ပြထားသည့် အရပ် ၅ ပေ ၄ လက်မ ရှိသော ဆီးချို-သွေးချိုဝေဒနာရှင် တစ်ယောက်အတွက်-

- ရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်သည် ၁၂၄ ပေါင်ဖြစ်၏။
- ကိုယ်အလေးချိန်သည် ၁၁၀ ပေါင်ထက်နည်းလျှင် ပိန်သည်ဟု သတ်မှတ်နိုင်၏။
- ကိုယ်အလေးချိန်သည် ၁၆၅ ပေါင်ထက် များလျှင် ဝသည်ဟု သတ်မှတ်နိုင်၏။

အကယ်၍ ဆီးချို-သွေးချိုဝေဒနာရှင်၏ ကိုယ်အလေးချိန်သည်

- ပိန်သည်ဟုသတ်မှတ်သည့် ကိုယ်အလေးချိန် ဖြစ်ပါက တစ်နေ့လျှင် ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကီလိုဂရမ်အတွက် ၄၀ ကယ်လိုရီ (တစ်ပေါင်အတွက် ၁၈ ကယ်လိုရီ) စားသုံးသင့်ပါသည်။
- ရှိသင့်သည့်ကိုယ်အလေးချိန်နှင့်သိပ်မကွာခြားပါက တစ်နေ့လျှင် ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကီလိုဂရမ်အတွက် ၃၀ ကယ်လိုရီ (တစ်ပေါင်အတွက် ၁၃.၅ ကယ်လိုရီ) စားသုံးသင့်ပါသည်။
- ဝသည်ဟုသတ်မှတ်သည့်ကိုယ်အလေးချိန်ဖြစ်လျှင် တစ်နေ့လျှင် ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကီလိုဂရမ်အတွက် ၂၀ ကယ်လိုရီ (တစ်ပေါင်အတွက် ၉ ကယ်လိုရီ) စားသုံးသင့်ပါသည်။

ဥပမာ- အရပ် ၅ ပေ ၄ လက်မရှိသောဆီးချိုရောဂါဝေဒနာရှင်သည်-

- ကိုယ်အလေးချိန် ၁၀၅ ပေါင်သာရှိပါက ပိန်သည့်အပိုင်း အခြားတွင်ကျရောက်နေသဖြင့် တစ်နေ့လျှင် ကယ်လိုရီ (၁၀၅ × ၀.၈ = ၈၄) ၈၄ ခန့် စားသုံးရပါမည်။
- ကိုယ်အလေးချိန် ၁၂၆ ပေါင်ရှိပါက ရှိသင့်သည့်အပိုင်း အခြားတွင် ကျရောက်နေသဖြင့် တစ်နေ့လျှင် ကယ်လိုရီ (၁၂၆ × ၁၃.၅ = ၁၇၀၀.၁) ၁၇၀၀ ခန့်စားသုံးရပါမည်။
- ကိုယ်အလေးချိန် ၁၇၀ ပေါင်ရှိပါက ဝသည့်အပိုင်းအခြား တွင်ကျရောက်နေသဖြင့် တစ်နေ့လျှင် ကယ်လိုရီ (၁၇၀ × ၉ = ၁၅၃၀) ၁၅၃၀ ခန့် စားသုံးရပါမည်။

အထက်ပါ ကယ်လိုရီလိုအပ်ချက်များသည် ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားမှုများအတွက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်း မပြုသေးဘဲ အခြေခံကယ်လိုရီလိုအပ်ချက်ကိုသာ တွက်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သာမန် လုပ်ကိုင် သွားလာ လှုပ်ရှားမှု၊ ကာယလေ့ကျင့်ခန်း

လှုပ်ရှားမှု၊ အားကစားလှုပ်ရှားမှုတို့ များများပြုလုပ်သည်နှင့်အမျှ အထက်တွင် တွက်ချက် ပြထားသည်ထက် ကယ်လိုရီ ပို၍စားသုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။

သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ အတွက်အာဟာရ

သွေးချို-ဆီးချို ဝေဒနာရှင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီး တစ်ဦးသည် ကိုယ် အလေးချိန် တစ်ကီလိုဂရမ် အတွက် တစ်နေ့လျှင် ၃၀ မှ ၃၅ ကယ်လိုရီ (တစ်ပေါင် အတွက် ၁၃.၅ ကယ်လိုရီမှ ၁၆ ကယ်လိုရီခန့်)၊ ကိုယ် အလေးချိန် တစ်ကီလိုဂရမ် အတွက် တစ်နေ့လျှင် ပရိုတင်း ၁.၅ မှ ၂.၅ ဂရမ် (တစ်ပေါင် အတွက် ၀.၇ ဂရမ်မှ ၁ ဂရမ် ခန့်) စားသုံးသင့်ပါသည်။



သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင် ကလေးသူငယ်များအတွက် အာဟာရ

သွေးချိုဆီးချိုဝေဒနာရှင် ကလေးသူငယ်များသည် ဇယား (၃)တွင် ဖော်ပြထားသည့် သာမန် ကလေးများအတွက် လိုအပ် သည့် ကယ်လိုရီနှင့် အာဟာရပမာဏများအတိုင်း အသက်အရွယ် ကျား-မ အလိုက် စားသုံးစေသင့်ပါသည်။



အသက် ၁၂ နှစ်
အောက်ကလေး တစ်
ယောက်အတွက် အသက်
အရွယ်အလိုက် ကယ်လိုရီ
လိုအပ်ချက် တွက်နည်း
လည်းရှိပါသည်။ ယောက်ျား
ကလေး တစ်ယောက်သည်
အခြေခံ လိုအပ်သည့်
၁၀၀၀ ကယ်လိုရီအပြင်
အသက်တစ်နှစ်အတွက်
၁၂၅ ကယ်လိုရီ ပေါင်း၍
စားသင့်ပါသည်။

ဥပမာ - အသက် ၁၀ နှစ်
အရွယ် ယောက်ျားကလေးသည် တစ်နေ့လျှင် အခြေခံလိုအပ်ချက်
၁၀၀၀ ကယ်လိုရီ။ အသက် ၁၀ နှစ်အတွက် တစ်နှစ်လျှင် ၁၂၅
ကယ်လိုရီနှုန်းဖြင့် (၁၂၅ x ၁၀) = ၁၂၅၀ ကယ်လိုရီထပ်ပေါင်း၍
စုစုပေါင်း (၁၀၀၀ + ၁၂၅၀) = ၂၂၅၀ ကယ်လိုရီ စားသုံးရပါမည်။

ဥပမာ - အသက် ၁၀ နှစ်အရွယ် မိန်းကလေးတစ်ယောက်သည်
တစ်နေ့လျှင် အခြေခံလိုအပ်ချက် = ၁၀၀၀ ကယ်လိုရီ
အသက် ၁၀-နှစ်အတွက်တစ်နှစ်လျှင် ၁၀၀ - ကယ်လိုရီနှုန်းဖြင့်
(၁၀၀x၁၀) = ၁၀၀၀ - ကယ်လိုရီထပ်ပေါင်း၍ စုစုပေါင်း
(၁၀၀၀+၁၀၀၀) = ၂၀၀၀ ကယ်လိုရီ စားသုံးရပါမည်။

အခန်း (၄)

တစ်နေ့တာ လိုအပ်သည့်အင်အား (ကယ်လိုရီ) ကို
ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်၊ အဆီနှင့် ပရိုတင်း အာဟာရဓာတ်
များမှ အချိုးအဆမျှတစွာရရှိအောင်စားသုံးခြင်း



ဤအခန်းကိုဖတ်ပြီးသည့်အခါ သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင်
တစ်ယောက်သည် တစ်နေ့တာ ကယ်လိုရီ လိုအပ်
ချက်၏

- ရာခိုင်နှုန်းမည်မျှကို ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်အာဟာရမှ ရရှိသင့်သလဲ။
- ရာခိုင်နှုန်းမည်မျှကို အဆီဓာတ်မှ ရရှိသင့်သလဲ။
- ရာခိုင်နှုန်းမည်မျှကို ပရိုတင်းအာဟာရမှ ရရှိသင့်သလဲ။

- မြန်မာတို့စားနေကျ နံနက်စာ၊ နေ့လယ်စာ၊ ညနေစာ များမှ ဖော်ပြပါ အချိုးအဆအတိုင်း ရရှိအောင် ဘယ်လို စားသုံးမလဲ ဆိုသည်အချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်လာပါ မည်။ ဤအခန်းကို ဖတ်ပြီးလျှင် နောက်ဆက်တွဲ (ခ)ပါ အစားအစာအမျိုးမျိုးတွင် ပါဝင်သည့် အာဟာရဓာတ်များနှင့် ဇယား(စ)ပါ အစားအစာ နမူနာများကိုလည်း ကြည့်ပါ။

ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်၊ ပရိုတင်းနှင့်အဆီတို့သည် ကယ်လိုရီကို ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည့် အာဟာရဓာတ် သုံးမျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် တစ်ဂရမ်သည် အင်အား ၄ ကီလိုကယ်လိုရီခန့်၊ ပရိုတင်း တစ်ဂရမ်သည် အင်အား ၄ ကီလိုကယ်လိုရီခန့်၊ အဆီဓာတ် တစ်ဂရမ်သည် အင်အား ၉ ကီလိုကယ်လိုရီခန့် ပေးနိုင်ပါသည်။ ဆီးချို-သွေးချိုဝေဒနာရှင် တစ်ယောက်သည် မိမိ အတွက် တစ်နေ့တာ လိုအပ်သည့် အင်အားဓာတ် (ကယ်လိုရီ) ကို

- ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှ ၆၀-၆၅ ရာခိုင်နှုန်းခန့်
- အဆီမှ ၁၅-၂၅ ရာခိုင်နှုန်းခန့်နှင့်
- ပရိုတင်းမှ ၁၅-၂၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ရရှိအောင် အစားအစာများကို အချိုးကျကျ မျှမျှတတ စားသုံးသင့်ပါသည်။

ဥပမာ-အရပ် ၅ ပေ ၄ လက်မ၊ ကိုယ်အလေးချိန် ၁၂၆ ပေါင် ရှိသော ဆီးချိုဝေဒနာရှင်သည် တစ်နေ့လျှင် ကယ်လိုရီ ၁၇၀၀ ခန့် စားသုံးရန် လိုအပ်ကြောင်း တင်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ယင်း ကယ်လိုရီ ၁၇၀၀ အနက်-

- ၆၀ ရာခိုင်နှုန်း (၁၀၂၀ ကယ်လိုရီ) ကို ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှ ရရှိနိုင်စေရန် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ၂၅၅ ဂရမ် စားသုံးရပါမည်။

- ၁၅ ရာခိုင်နှုန်း (၂၅၅ ကယ်လိုရီ) ကို ပရိုတင်းမှရရှိနိုင်စေရန် ပရိုတင်း ၆၄ ဂရမ် စားသုံးရပါမည်။
- ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း (၄၂၅ ကယ်လိုရီ) ကို အဆီမှရရှိနိုင်စေရန် အဆီဓာတ် ၄၇ ဂရမ် စားသုံးရပါမည်။



မြန်မာတို့ နေ့စဉ် စားသုံးနေကျ အစားအစာအမျိုးမျိုးမှ ရရှိနိုင်သည့် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ပမာဏ၊ ပရိုတင်း ပမာဏနှင့် ကယ်လိုရီ ပမာဏတို့ကို အစားအစာ အုပ်စုအလိုက်

နောက်ဆက်တွဲ (ခ) တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ မြန်မာလူမျိုးအများစု နေ့စဉ် စားသုံးနေကျ အိပ်ရာထချိန် နံနက်စာ မှန်၊ သို့မဟုတ် ထမင်း၊ နေ့လယ်စာ ထမင်းနှင့်ဟင်း၊ ညနေစာ ထမင်းနှင့်ဟင်း၊ ထမင်း နှစ်နပ်ကြားတွင် စားတတ်သည့် သရေစာတို့မှ ရရှိနိုင်သော ကယ်လိုရီအချိုးအဆသည် သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင်တစ်ဦး စားသုံးသင့်သည့် ကယ်လိုရီ အချိုးအဆနှင့် အလွန်နီးစပ်၏။ ထို့ကြောင့် မြန်မာ လူမျိုး သွေးချို-ဆီးချို ဝေဒနာရှင်တစ်ယောက် အတွက် စားသောက်ပုံကို သာမန် မြန်မာလူမျိုးတစ်ယောက် နေ့စဉ် စားနေကျ စားသောက်ပုံမှ ထူးထူးခြားခြားပြောင်းလဲပစ်ရန် မလိုအပ်ပါ။ ဝေဒနာရှင်၏အသက်၊ ကိုယ်အလေးချိန်၊ အရပ် အမောင်းနှင့် လှုပ်ရှားမှုအပေါ်မူတည်၍ အသင့်လျော်ဆုံး ဖြစ်အောင် ပြုပြင် ချိန်ဆ၍ စားသုံးရန်သာ လိုအပ်ပါသည်။

အခန်း (၅)

သွေးအတွင်း ဂလူးကို့စ်သကြားဓာတ် ရှုတ်တရက်
မြင့်တက်မလာနိုင်သည့် အစာမျိုးကို
ရွေးချယ်စားသုံးခြင်း



ဤအခန်းကိုဖတ်ပြီးသည့်အခါ

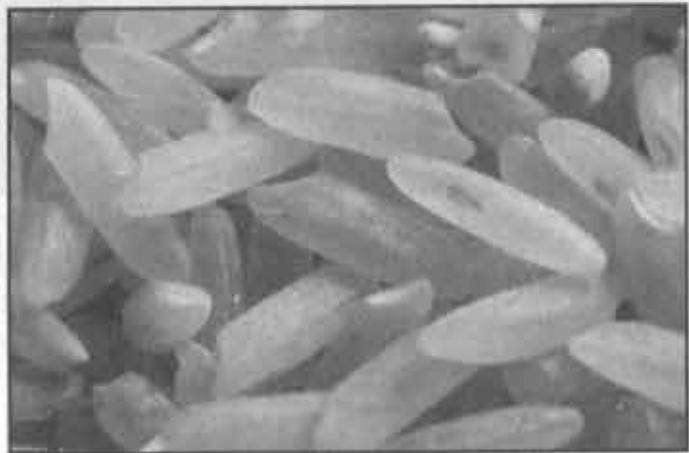
- ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်အာဟာရ၏ အသုံးဝင်ပုံ၊
- ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ကြောင့် သွေးအတွင်း သကြားဓာတ် မြင့်တက်နိုင်ပုံ၊

- ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ပါဝင်သည့် အစားအသောက် အမျိုးမျိုး၏ သွေးအတွင်း သကြားဓာတ် မြင့်တက် စေနိုင်သည့်နှုန်း (Glycemic index) ကွာခြားပုံ၊
- ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ပါဝင်သည့် အစာများအနက် အစာမျှင်ဓာတ် (Fibre) များပြီး Glycemic index နိမ့်သည့် အစာများကို ရွေးချယ်စားသောက်ရန် အရေးကြီးပုံ၊
- နံနက်စာ၊ နေ့လယ်စာနှင့် ညနေစာများတွင် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှ ရရှိသင့်သည့် ကယ်လိုရီ အချိုးအစစ်သည်တို့ကို နားလည် သဘောပေါက်လာပါမည်။ ဤအခန်းကို ဖတ်ပြီးလျှင် နောက်ဆက်တွဲ (ဂ)ပါ ဇယားများတွင် ဖော်ပြထားသည့် အစာအမျိုးမျိုး၏ အစာမျှင်ဓာတ်ပါဝင်ပုံ၊ နောက်ဆက်တွဲ(ဃ)ပါ ဇယားများတွင် ဖော်ပြထားသည့် အစာအမျိုးမျိုး၏ Glycemic index များ၊ နောက်ဆက်တွဲ (စ)တွင် ဖော်ပြထားသည့် အစားအစာ နမူနာများကိုလည်း လေ့လာပါ။

ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်

ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များ အစားအသုံးရာတွင် အထူးဂရုပြုရမည့်အာဟာရဓာတ်မှာ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ် ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်သည် လတ်တလော အသုံးပြုရန်လိုအပ်သည့် အင်အား (ကယ်လိုရီ)ကို ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှ ရယူသုံးစွဲပါသည်။ မြန်မာတို့ တစ်နေ့တာစားသုံးသည့် အစားအစာများတွင် အများဆုံးပါဝင်သည့် အာဟာရဓာတ်မှာလည်း ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ပင်ဖြစ်၏။ အစားအစာအမျိုးမျိုးမှ ရရှိသော ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်များသည် နောက်ဆုံးတွင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း (သွေးအတွင်း) ဂလူးကို့စ်

သကြားဓာတ်အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားသည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာမှန်လျှင် စားပြီးပါက သွေးအတွင်း ဂလူးကို့စ် ပမာဏကို မြင့်တက်လာစေမည်သာ ဖြစ်၏။ သွေးအတွင်း ဂလူးကို့စ်ပမာဏ မြင့်တက်နှုန်း နှေးခြင်းနှင့် မြန်ခြင်း (Glycemic index) သာ ကွာခြားပေသည်။ ဆီးချို-သွေးချိုဝေဒနာရှင်တစ်ယောက်သည် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို လုံးဝမစားဘဲရှောင်စရာမလိုပေ။ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ကြွယ်ဝသော အစားအစာအနက် သွေးအတွင်း ဂလူးကို့စ် အတက်မြန်စေသည့် Glycemic index မြင့်သောအစားအစာများကို ရှောင်၍ အတက်နှေးသည့် (Glycemic index နိမ့်သော) အစားအစာများကို ရွေးချယ် စားသောက်တတ်ဖို့သာ အရေးကြီးပါသည်။ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ကြွယ်ဝသော အစားအစာအမျိုးမျိုး၏ Glycemic index ကို နောက်ဆက်တွဲ (ဃ)တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ ဂလူးကို့စ်၏ Glycemic index ကို စံအဖြစ် ၁၀၀ ထား၍ တွက်ထားခြင်းဖြစ်ရာ Glycemic index များလေ သွေးအတွင်း ဂလူးကို့စ် ပမာဏ မြင့်တက်နှုန်း မြန်လေ ဖြစ်ပါသည်။



BURMESE CLASSIC .COM



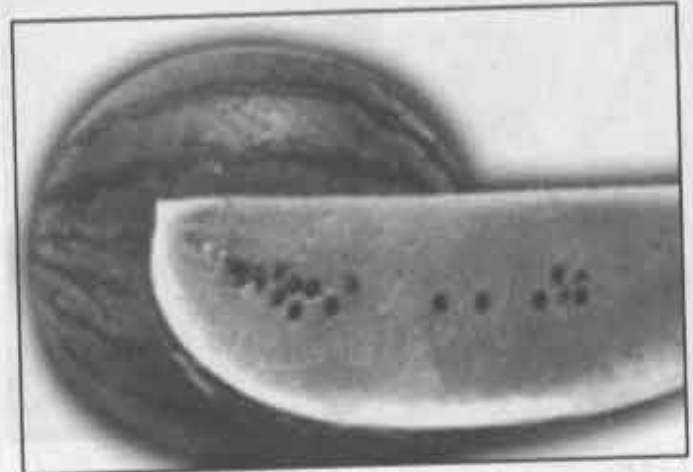
သဘာဝ အစားအစာများအနက် ကောက်နုများသည် Glycemic index အမြင့်ဆုံးဖြစ်ပြီး သစ်ဥသစ်ဖုများသည် ဒုတိယအမြင့်ဆုံးဖြစ်၏။ ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း စသည့် ကောက်နုများကို ချက်ပြုတ်ပြုလုပ်ထားသည့် ထမင်း၊ ပေါင်မုန့်၊ နံပြား၊ ချပါတီ စသည့် အစားအစာများနှင့် အာလူး၊ ပိန်းဥ စသည့် သစ်ဥသစ်ဖုများကို စားသုံးခြင်းဖြင့်ရရှိသည့် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်ကို complex carbohydrate ဟု ခေါ်၏။ ယင်း complex carbohydrate များသည် သွေးအတွင်း ဂလူးကို့စ် မြင့်တက်နှုန်း မြင့်သော်လည်း အစားအစာဓာတ် (Fibre) ကြွယ်ဝခြင်း၊ ဗီတာမင်ဓာတ်များ ကြွယ်ဝခြင်းတို့ကြောင့် သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များ အချိန်အဆနှင့် စားသုံးရန် သင့်လျော်သော အစားအစာများ ဖြစ်ပါသည်။

ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များစားသုံးရန် ဆန်ထက် ဂျုံက ပို၍ သင့်လျော်သည်ထင်ပြီး ထမင်းမစားဘဲ ပေါင်မုန့်စားခြင်း၊ ချပါတီ စားခြင်း၊ ဆီးချိုဆန် ဝယ်၍ စားခြင်းတို့သည် မှန်ကန်သည့် အယူအဆဟု မဆိုနိုင်ပါ။ ဆန်တစ်မျိုးနှင့်တစ်မျိုးသည်လည်း ကောင်း၊ ဆန်နှင့်ဂျုံသည်လည်းကောင်း၊ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ပါဝင်မှု၊

သွေးအတွင်း ဂလူးကို့စ် သကြားဓာတ်တက်စေသည့်နှုန်း အနှေးအမြန် (Glycemic index) အနည်းငယ်မျှသာ ကွာခြားပါသည်။ ထူးထူးခြားခြားမကွာခြားလှပါ။ မြန်မာတစ်ယောက်သည် မိမိစားနေကျထမင်းကို စားရပါက ပို၍နှစ်သက်မည်၊ ခံတွင်းတွေ့မည်၊ စိတ်ကျေနပ်မည်ဖြစ်ပါ၏။ မိမိသည် တစ်သက်လုံးစားနေကျထမင်းကိုပင် မစားရသော ဝေဒနာသည်ကြီး ဖြစ်နေပြီ ဆိုသည့်ခံစားချက် လျော့ပါးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ ပေါင်မုန့်၊ သို့မဟုတ် ချပါတီစားနေကျ ဆီးချို ဝေဒနာရှင် တစ်ယောက်သည်လည်း ပေါင်မုန့်၊ သို့မဟုတ် ချပါတီကို စားရမှသာ စိတ်ချမ်းသာမည်၊ ခံတွင်းတွေ့မည် ဖြစ်ပါသည်။ ထမင်း၊ သို့မဟုတ် ပေါင်မုန့်၊ သို့မဟုတ် ချပါတီ ကြိုက်ရာကို စားနိုင်ပါသည်။ စားသုံးသည့် ပမာဏနှင့် နေ့စဉ် အစာစားချိန် တတ်နိုင်သမျှ မှန်ဖို့သာ အရေးကြီးပေသည်။ ဂျုံမှုန့်သည် ဂျုံစေ့ထက်လည်းကောင်း၊ ဆန်မှုန့်သည် ဆန်ထက် လည်းကောင်း Glycemic index မြင့်၏။

သကြား၊ သကြားလုံး၊ ကြို၊ ကြိုသကာ၊ ထန်းလျက်၊ ပျားရည်၊ ယိုအမျိုးမျိုး၊ ကျောက်ကျော (ဂျယ်လီ)၊ ကိတ်မုန့်နှင့် မုန့်ချိုအမျိုးမျိုး၊ အချိုရည်အမျိုးမျိုးတို့တွင်ပါဝင်သည့် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်သည် ပြုပြင်ထားသော သကြားဓာတ် (refined sugar) များ ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းအစာများသည် ပရိုတင်း၊ ဗီတာမင်စသည့် အခြား အာဟာရဓာတ်များမပါဝင်ခြင်း၊ သကြားသာ များနေခြင်း၊ သွေးအတွင်း ဂလူးကို့စ် မြင့်တက်နှုန်းကို မြန်စေခြင်းတို့ကြောင့် သွေးချို-ဆီးချို ဝေဒနာရှင်များ စားသုံးရန် မသင့်လျော်ပေ။

ပဲဆန်များတွင် ပရိုတင်းအပြင် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်လည်း အတော်အတန် ပါဝင်နေသည်။ သို့သော် ပဲတွင် ပါဝင်သော ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်သည် Glycemic index နိမ့်၏။ မြေပဲနှင့် ဖိုက်စကရင်တို့သည် Glycemic index နိမ့်သော်လည်း ကယ်လိုရီ



များသဖြင့် သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များအတွက် မသင့်လျော်ပေ။ နို့အမျိုးမျိုးတွင်ပါဝင်သည့် သကြားဓာတ်သည် ဂလူးကို့စ်ထက် Glycemic index နိမ့်၏။ သို့သော် နို့တွင်ပါဝင်သည့်အဆီဓာတ်က ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းရာတွင် ခက်ခဲစေနိုင်ပါသည်။ သစ်သီးဝလံများသည် ကောက်နွံနှင့် သစ်ဥသစ်ဖုများလောက် Glycemic index မမြင့်ပါ။ သစ်သီးတစ်မျိုးနှင့်တစ်မျိုး ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်နှင့် ကယ်လိုရီကြွယ်ဝမှုနှင့် Glycemic index အနိမ့်အမြင့် များစွာကွာခြား၏။ ကယ်လိုရီများပြီး Glycemic index မြင့်သောသစ်သီးများ (ဥပမာ-ငှက်ပျောသီး)ကို ရှောင်ဖို့လိုသော်လည်း ကယ်လိုရီနည်းပြီး Glycemic index နိမ့်သောသစ်သီးများ (ဥပမာ-သခွားချိုသီး၊ ဖရဲသီး) ကို အတိုင်းအဆနှင့် ဆင်ခြင်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။ အသီးများချည်းသက်သက် တဝစစားသင့်ပေ။ ထမင်းစားပြီး အချိုတည်းသည့်အနေနှင့် အတိုင်းအဆနှင့် စားသင့်ပါသည်။ ထောပတ်သီး၊ ဂူးရင်းသီးတို့သည် အဆီဓာတ် အထူးကြွယ်ဝပြီး ကယ်လိုရီအလွန်များသည်ကို သတိပြုပါ။

BURMESE CLASSIC .com



နေ့စဉ် အစာစားသုံးသည့် အချိန်နှင့် အကြိမ်

လူတို့ နေ့စဉ်အစာစားသုံးသည့်အချိန်နှင့် အကြိမ်သည် လူမျိုး၊ ဒေသနှင့် ဓလေ့ထုံးစံအရ ကွဲပြားခြားနားတတ်ပါသည်။ အနောက်တိုင်းသားများက နံနက်စာ (breakfast) နေ့လယ်စာ (lunch)၊ ညနေစာ (dinner) ဟု အဓိကသုံးကြိမ်နှင့် အိပ်ရာဝင်ခါနီးတွင် အစာနည်းနည်း စားတတ်ကြသည်။ မြန်မာတို့သည် နံနက် အိပ်ရာထချိန်တွင် ထမင်း၊ သို့မဟုတ် မုန့်တစ်မျိုးမျိုး၊ နေ့လယ်စာ ထမင်းနှင့်ဟင်း တစ်ကြိမ်၊ ညနေစာ ထမင်းနှင့်ဟင်း တစ်ကြိမ်၊ နေ့လယ်စာထမင်းနှင့် ညနေစာထမင်းကြားတွင် သရေစာ စားတတ်ကြပါသည်။ သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များသည် နေ့စဉ် အစာစားသုံးသည့် အချိန်၊ အကြိမ်နှင့် ပမာဏတို့ကို အပြောင်းအလဲမရှိစေဘဲ၊ သို့မဟုတ် အပြောင်းအလဲ နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် ချိန်ဆ၍စားသုံးရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင်သည် သာမန်မြန်မာတို့စားနေကျအတိုင်း



- နံနက် အိပ်ရာထချိန်တွင် တစ်ကြိမ်၊
- နေ့လယ်စာ ထမင်းနှင့်ဟင်း တစ်ကြိမ်၊
- ညနေစာ ထမင်းနှင့်ဟင်း တစ်ကြိမ် အပြင်
- ညအိပ်ရာဝင်ခါနီး အဆာပြေတစ်ကြိမ် မှန်မှန်စားသုံးခြင်းဖြင့် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှရရှိသည့် ကယ်လိုရီကို နေ့စဉ် ပုံမှန်ဖြစ်နေအောင် ထိန်းထားနိုင်ပါသည်။ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှ ရရှိသည့် ကယ်လိုရီ၏
- သုံးပုံတစ်ပုံကို နေ့လယ်စာ ထမင်းနှင့်ဟင်းမှလည်းကောင်း၊
- သုံးပုံတစ်ပုံကို ညနေစာ ထမင်းနှင့်ဟင်းမှလည်းကောင်း ရရှိစေသင့်ပါသည်။

- ကျွန် သုံးပုံတစ်ပုံကို နှစ်ကြိမ်ခွဲ၍
- နံနက် အိပ်ရာထချိန်တွင် စားသည့်အစာမှ လေးပုံ တစ်ပုံခန့်နှင့်
 - ညအိပ်ရာဝင်ခါနီး အဆာပြေစားရာတွင် တစ်ဆယ့်နှစ်ပုံ တစ်ပုံခန့် ရရှိအောင် စားသုံးသင့်သည်။ (လေးပုံတစ်ပုံ + တစ်ဆယ့်နှစ်ပုံတစ်ပုံ = သုံးပုံ တစ်ပုံ)

ဥပမာ- တစ်နေ့လျှင် ကယ်လိုရီ ၁၈၀၀ စားသုံးသင့်သူ ဆီးချို ဝေဒနာရှင်သည်

- ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှ ကယ်လိုရီ ၁၀၈၀ (၆၀ ရာခိုင်နှုန်း) ခန့်၊
- အဆီဓာတ်မှ ကယ်လိုရီ ၄၅၀ (၂၅ ရာခိုင်နှုန်း) ခန့်၊
- ပရိုတင်းမှ ကယ်လိုရီ ၂၇၀ (၁၅ ရာခိုင်နှုန်း) ခန့် ရရှိအောင် စားသုံးသင့်ပါသည်။

ထိုသူသည် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှ ရရှိမည့် ကယ်လိုရီ ၁၀၈၀ အနက်

- ၃၆၀-ကယ်လိုရီ(ကယ်လိုရီ ၁၀၈၀ ၏ သုံးပုံတစ်ပုံ)ကို နေ့လယ်စာ ထမင်းနှင့်ဟင်းမှလည်းကောင်း၊

- ၃၆၀-ကယ်လိုရီ (ကယ်လိုရီ ၁၀၈၀ နှစ်သုံးပုံတစ်ပုံ) ကို ညနေစာ ထမင်းနှင့်ဟင်းမှု လည်းကောင်း၊
- ကျန် ၃၆၀-ကယ်လိုရီကို နှစ်ကြိမ်ခွဲ၍
- နံနက် အိပ်ရာထချိန် အစာစားရာတွင် ၂၇၀ ကယ်လိုရီ (ကယ်လိုရီ ၁၀၈၀ နှစ် သုံးပုံ တစ်ပုံ) ခန့်၊
- ညအိပ်ရာဝင် အဆာပြေစားရာတွင် ၉၀ ကယ်လိုရီ (ကယ်လိုရီ ၁၀၈၀ နှစ် သုံးပုံ တစ်ပုံ) ခန့်ရရှိအောင် စားသင့်ပါသည်။

အင်ဆူလင် (Insulin) ထိုးဆေး အထူးသဖြင့် အာနိသင် နှေးကွေးသော အင်ဆူလင်(Slow-acting insulin) ထိုးနေရသော ဝေဒနာရှင်များအနေနှင့် ညဘက်တွင် သွေးအတွင်းသကြားဓာတ် လျော့နည်းခြင်း (Hypoglycemia) မဖြစ်စေရန် ညအိပ်ရာဝင် အဆာပြေအစာစားဖို့ မဖြစ်မနေ လိုအပ်ပါသည်။ သွေးချို-ဆီးချို ဝေဒနာရှင် တစ်ယောက် နေ့စဉ်စားသုံးသည့်အစားအသောက် များတွင် ပါဝင်သင့်သည့် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ပမာဏနှင့် တစ်နေ့ အတွင်း အကြိမ်မည်မျှခွဲစားသောက်ရမည် ဆိုသည်တို့ကို လူတစ်ယောက်ချင်း၏ လိုအပ်ချက်၊ စားသောက်ပုံ အလေ့အကျင့်၊ မှီဝဲနေသည့်ဆေးဝါး၊ ရောဂါအခြေအနေ စသည်တို့နှင့် ကိုက်ညီအောင် ပြုပြင်ပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာ ရှင်များအတွက် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်၊ ပရိုတင်းနှင့် အဆီမှ ကယ်လိုရီ တို့ကို ရရှိသင့်သည့်အချိုးအစအတိုင်း ရရှိစေနိုင်သည့် အစားအစာ နမူနာများကို နောက်ဆက်တွဲ(၈)ဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

အခန်း (၆)
 အာဟာရဓာတ်များ စုံလင်ပြည့်ဝစွာရရှိအောင်
 စားသုံးခြင်း



ဤအခန်းကိုဖတ်ပြီးသည့်အခါ သွေးချို-ဆီးချို ဝေဒနာရှင် တစ်ယောက်သည်

- ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်အာဟာရအပြင် ပရိုတင်း၊ အဆီ၊ ဝိတာမင်နှင့် သတ္တုအာဟာရဓာတ်များကိုလည်း လုံလောက်မျှတစွာ စားသုံးရန်လိုအပ်ပုံ၊
- ထိုအာဟာရဓာတ်များ အသုံးဝင်ပုံနှင့် စားသုံးသင့်သည့် ပမာဏ၊
- အဆီဓာတ်ကို ဆင်ခြင်၍စားသုံးရန် အရေးကြီးပုံ၊

- အစာမျှင်ဓာတ် စားသုံးခြင်းသည် သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ ဝေဒနာရှင်များအတွက် အကျိုးရှိပုံ၊
- သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါဝေဒနာရှင်များ စိတ်ကြိုက်စားနိုင် သည့် အစာများ၊ အချိန်အဆနှင့် စားသုံးရမည့်အစာများ၊ ရှောင်ရမည့်အစာများ၊
- ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ကြွယ်ဝသော အစာအမျိုးမျိုးကို အပြောင်းအလဲပြုလုပ်၍ စားသောက်ခြင်း၊
- သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါဝေဒနာရှင်များ အရက်မသောက် သင့်ကြောင်း၊
- အခြားရောဂါတစ်ခုခု ရှိနေသူ သွေးချို-ဆီးချို ဝေဒနာရှင် များအတွက် အာဟာရ

စသည်တို့ကို နားလည်သဘောပေါက်လာပါမည်။ ဤအခန်းကို ဖတ်ပြီးလျှင် နောက်ဆက်တွဲ (c)ပါ ဇယားများ တွင် ဖော်ပြထားသည့် အစာအမျိုးမျိုးကို ပြောင်းလဲ စားသောက်နိုင်ကြောင်း ဇယားများကို လေ့လာပါ။

ဆီးချို-သွေးချို ဝေဒနာရှင်တစ်ယောက်သည် သာမန်လူတစ် ယောက်ကဲ့သို့ပင်-

- (က) လတ်တလောအသုံးပြုရန် လိုအပ်သည့်အင်အား(ကယ်လိုရီ) ကို ရှိနိုင်ရန် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် အာဟာရဓာတ် ပါဝင်သည့် အစားအစာများကို လုံလောက်စွာ စားသုံးရပါမည်။
- (ခ) ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်ပြုပြင်ရန် ပရိုတင်းအာဟာရဓာတ် ပါဝင်သည့်အစားအစာများကိုလည်း လုံလောက်စွာ စားသုံးရ ပါမည်။

(ဂ) လိုအပ်သည့်အချိန်တွင် အင်အား(ကယ်လိုရီ) ထုတ်ယူ အသုံးပြုရန်လည်းကောင်း၊ ဆီဥပျော်ဝင်သော ဝိတာမင် များကို အစာလမ်းကြောင်းမှ စုပ်ယူနိုင်ရန်အတွက် လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည့် ဖက်တီးအက်ဆစ် (Essential fatty acids) များ ရရှိရေး အတွက်လည်းကောင်း၊ အဆီဓာတ် ပါဝင်သည့် အစားအစာ များကိုလည်း စားသုံးရပါမည်။

(ဃ) ခန္ဓာကိုယ် ဒီဇင်္ဂါမု လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင် နိုင်ရန် ဝိတာမင် အမျိုး မျိုးနှင့် သတ္တု အာဟာရ ဓာတ်များ ပါဝင်သည့် အစားအစာများကိုလည်း စားသုံးရပါမည်။ ထို့ ကြောင့် ဆီးချို-သွေးချို ဝေဒနာရှင်တစ်ယောက်



သည် သာမန်လူတစ်ယောက် ကဲ့သို့ပင် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်၊ ပရိုတင်း၊ အဆီ၊ ဝိတာမင်နှင့် သတ္တု အာဟာရဓာတ်များကို စုံလင်ပြည့်ဝစွာ ရရှိစေရန် ကောက်နှံ၊ သစ်ဥ သစ်ဖု၊ ပဲ၊ အသား၊ ငါး၊ ဥ၊ နို့၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံများကို လုံလောက်စွာ စားသုံးရပါမည်။

ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် အာဟာရ
ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်အာဟာရအကြောင်းကို အရှေ့တွင် ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ပရိုတင်း အာဟာရ



တစ်နေ့တာလိုအပ်သည့် ကယ်လိုရီပမာဏ၏ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းကို ပရိုတင်းမှ ရရှိစေရန် အစားအသောက်များကို အချိုးကျကျ မျှမျှတတစားသုံးရမည် ဆိုသည်ကို ဖော်ပြပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ပရိုတင်းကို ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု၊ တည်ဆောက် ပြုပြင်မှုတို့အတွက် အသုံးပြုပါသည်။ လိုအပ်ပါက (ဥပမာ- ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်နှင့် အဆီမှရသော ကယ်လိုရီပမာဏသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ လိုအပ်ချက်ကိုမပြည့်မီပါက) ပရိုတင်းမှ ကယ်လိုရီကို ထုတ်ယူ အသုံးပြုနိုင်သည်။ ပရိုတင်း ၁ ဂရမ်မှ အင်အားဓာတ် ၄ ကီလိုကယ်လိုရီခန့်ရရှိနိုင်သည်။ အကြမ်းအားဖြင့် လူကြီးတစ်ယောက်သည် ကိုယ်အလေးချိန် ၁ ကီလိုဂရမ် (၂.၂-ပေါင်) အတွက် တစ်နေ့လျှင် ပရိုတင်း ၁ ဂရမ် စားသုံးသင့်သည်။ ဥပမာ-ကိုယ်အလေးချိန် ၅၀ ကီလိုဂရမ် (၁၀၀ ပေါင်) ရှိသော လူတစ်ယောက်သည် တစ်နေ့လျှင် ပရိုတင်း ၅၀ ဂရမ် စားသုံးသင့်သည်။

ကလေးများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ နို့တိုက်မိခင်များသည် ပရိုတင်းကို အထက်ပါ အချိုးအဆထက် ပို၍စားသုံးရမည်။ အင်ဆူလင်ထိုးဆေး ထိုးရန် လိုအပ်သော သွေးချို-ဆီးချို ဝေဒနာရှင် ကလေးသူငယ်များသည် ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကီလိုဂရမ်အတွက် တစ်နေ့လျှင် ပရိုတင်း ၁ ဂရမ်မှ ၁.၅ ဂရမ်ထိ စားသုံးဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ မီးလောင်ခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်း စသည့် အခြေအနေများတွင် ခန္ဓာကိုယ် ပြန်လည်တည်ဆောက် ပြုပြင်ရန်အတွက် ပရိုတင်းကို ပို၍စားသုံးရမည်။ အသား၊ ငါး၊ ဥ၊ နို့၊ ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် အခွံမာသီးများ (Nuts) သည် ပရိုတင်းကြွယ်ဝသော အစားအစာများဖြစ်၏။ သွေးချို-ဆီးချိုကြောင့် ကျောက်ကပ်လုပ်ငန်း ပုံမှန်မဟုတ်သော လူနာများသည် ကိုယ်အလေးချိန် ၁ ကီလိုဂရမ်အတွက် တစ်နေ့လျှင် ပရိုတင်း ၀.၆ ဂရမ်သာ စားသုံးသင့်သည်။ ထိုသို့ ပရိုတင်းကိုလျော့၍ စားသုံးနေရသူများသည် အရည်အသွေးကောင်းသော ပရိုတင်းများ ပါဝင်သည့် နို့နှင့်ဥကဲ့သို့ အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသောက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ပဲအမျိုးမျိုးတွင်ပါဝင်သည့် ပရိုတင်းများသည် တိရစ္ဆာန်ထွက် အစားအစာများမှရရှိသော ပရိုတင်းလောက် အရည်အသွေးမကောင်းသော်လည်း ပဲတွင် ကိုလက်စထရော မပါဝင်ခြင်း၊ အစာမျှင်ဓာတ်များခြင်းတို့က ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းသည့်အချက်များ ဖြစ်ပါသည်။



အဆီအမျိုးမျိုး

အဆီအမျိုးမျိုးသည် အင်အား (ကယ်လိုရီ) အလွန် ကြွယ်ဝ၏။ ဆီ ၁ ဂရမ်သည် အင်အား ၉ ကီလို ကယ်လိုရီခန့် ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်သည်။ အဆီဓာတ်သည် ဝီတာမင်အေ(Vitamin A)၊ ဝီတာမင်ဒီ (Vitamin D)၊ ဝီတာမင်အီး (Vitamin E) နှင့် ဝီတာမင်ကေ(Vitamin K) တို့ကို အစာလမ်းကြောင်း(အူ)မှ စုပ်ယူမှုကို လွယ်ကူစေ၏။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ဖက်တီးအက်ဆစ်များ (Essential fatty acids) ကိုလည်း ဆီ အမျိုးမျိုးမှပင် ရရှိခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လူတိုင်းသည် အဆီကို သင့်တင့်သည့်ပမာဏအတိုင်း စားသုံးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ဆီစားသုံးမှုများလျှင် ဝမ်းဗိုက်ခြင်းနှင့်နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ ဝင်ရောက်လာနိုင်သည်ဆိုသောအချက်ကို သတိကြီးစွာထား၍ ဆင်ခြင်စားသုံးရန် အရေးကြီးလှပေသည်။

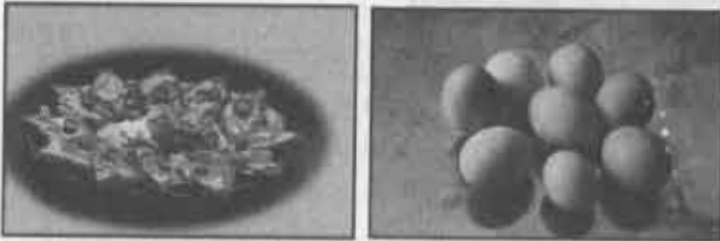


အပဲဆီ၊ ဝက်ဆီ၊ ထောပတ် စသည့် တိရစ္ဆာန်ထွက် အဆီ အမျိုးမျိုးသည် ပြည့်ဝဆီများ (Saturated fats) ဖြစ်ပြီး၊ သွေး အတွင်း ကိုလက်စထရောပမာဏ ကို မြင့်တက်စေနိုင်သဖြင့် ဖြစ်နိုင် သမျှ နည်းနည်းသာ စားသုံးသင့် သည်။ နေကြာစေ့ဆီနှင့် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်ဆီအမျိုးမျိုးသည် Poly-unsaturated fatty acids များပါဝင်ပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်၏။ သံလွင်ဆီတွင်ပါဝင်သည့် Mono-unsaturated fatty acids များသည် ကျန်းမာရေးကို မထိခိုက်စေပါ။ ယင်းဆီ များကို သင့်တင့်သည့် ပမာဏအတိုင်း ချင့်ချိန်၍ စားသုံးနိုင်ပါ သည်။ နို့၊ ဥ၊ မြေပဲ၊ ပဲပုပ် စသည့် ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် အခွံမာသီးများ (Nuts) တွင်လည်း မျက်စိနှင့်မမြင်နိုင်သော အဆီ (Invisible fat) များ ပါဝင်နေသည် ဆိုသောအချက်ကို သတိပြုဖို့လိုပါသည်။ ဝက်သား၊ ဆိတ်သားတို့တွင်သာမက ဘဲအရေခွံ၊ ကြက်အရေခွံ တို့တွင်လည်း အဆီ အမြောက်အမြားပါဝင်သည် ဆိုသည့်အချက် ကို သတိပြုသင့်ပါသည်။

သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များတွင် သွေးအတွင်း၌အဆီ ပမာဏသည် မြင့်တက်နေလေ့ရှိရာ ဆီစားသုံးသည့် ပမာဏကို ဆင်ခြင်ရုံသာမက ဆီအမျိုးအစားကိုပါ ရွေးချယ်တတ်ဖို့ အရေးကြီး ပါသည်။ ဆီမှရသော ကယ်လိုရီသည် စုစုပေါင်းစားသုံးရမည့် ကယ်လိုရီပမာဏ၏ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းထိသာ ရှိသင့်သည်။ ပြည့်ဝဆီ Saturated fats ၊ Mono-unsaturated

fats နှင့် Poly-unsaturated fats များကို ပမာဏအားဖြင့် အညီအမျှ (သုံးပုံတစ်ပုံစီ) စားသုံးနိုင်ပါသည်။

ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုအာဟာရဓာတ်များ



နေ့စဉ် ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုအာဟာရဓာတ်များ၌ လိုအပ်ချက်သည် ပမာဏအားဖြင့် မများလှပါ။ သို့သော် လိုအပ်သည့် ပမာဏအနည်းကလေးကိုပင် မဖြည့်ဆည်းနိုင်ပါက ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေး၊ ရောဂါကာကွယ်ရေးတို့ကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုအာဟာရဓာတ်များသည် ဟင်းရွက်စိမ်းများ၊ သစ်သီးဝလံများ၊ နို့နှင့် နို့ထွက်အစားအစာများ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ အသား၊ ငါးနှင့် ကောက်နှံများတွင်ပါဝင်နေပါသည်။ အစားအစာစုံလင်အောင်စားသုံးခြင်းဖြင့် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ ကူးစက်ရောဂါ တစ်မျိုးမျိုး၊ ကျန်းမာရေးပြဿနာ တစ်ခုခု ခံစားကြုံတွေ့နေရသည့်အချိန်တွင် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုအာဟာရဓာတ်များကို သာမန် အချိန်မှာထက် ပို၍စားသုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။

အစာမျှင် (Fibre) ဓာတ်

အစာမျှင်ဓာတ်သည် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်အုပ်စုတွင် ပါဝင်သော်လည်း ကယ်လိုရီ ထုတ်လုပ်ရာတွင် အသုံးမပြုပါ။

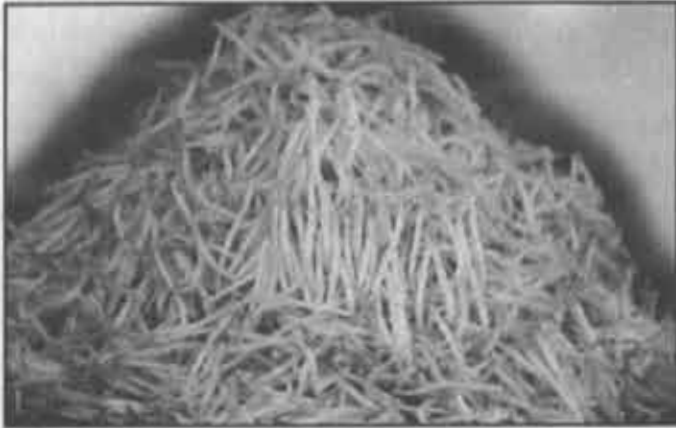
အစာမျှင်အမျိုးအစား အများအပြားရှိသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံနှင့် ပဲအမျိုးမျိုးတွင် ပါဝင်သည့် ပျော်ဝင်နိုင်သော အစာမျှင်များ (Soluble fibres) သည် သွေးအတွင်း သကြားဓာတ်နှင့် အဆီဓာတ်ပမာဏကို ထိန်းချုပ်ရာ၌ ကောက်နှံများ (ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ လူး၊ ဆပ်) တွင်ပါဝင်သည့် မပျော်ဝင်နိုင်သော အစာမျှင်များ (Insoluble fibres) ထက် ပို၍အစွမ်းထက်၏။

အစာမျှင်ဓာတ်ကြွယ်ဝသည့် အစာများကို စားသုံးခြင်းဖြင့် သွေးအတွင်း သကြားဓာတ်နှင့် အဆီဓာတ် ပမာဏကို လျော့ကျစေသည့်ပြင် ဝမ်းကိုလည်း မှန်စေပါသည်။ ထို့ပြင် အစာမျှင်ဓာတ်သည် နှလုံးရောဂါနှင့် အူမကြီးကင်ဆာရောဂါများ၏ အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ပေးနိုင်စွမ်းလည်း ရှိ၏။ (တန်ဆေးလွန်ဘေး) ဆိုသည့်အတိုင်း အစာမျှင်ဓာတ်ကို လိုသည်ထက် ပို၍စားသုံးပါက လေပွခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်း၊ သံဓာတ်၊ ထုံးဓာတ်နှင့် သွပ်ဓာတ်စုပ်ယူမှုတို့ကို နှောင့်ယှက်ဟန့်တားခြင်း စသည့် ဆိုးကျိုးများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များအတွက် အစာမျှင်ဓာတ်

အစာမျှင်ဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစာများသည် သွေးအတွင်း သကြားဓာတ်မြင့်တက်နှုန်း နှေးကွေးစေသည့်အတွက် သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များ စားသုံးရန် သင့်လျော်ပေသည်။ သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင်တစ်ဦးအတွက် ကယ်လိုရီ ၁၀၀၀ ပါဝင်သည့် အစာများကိုစားတိုင်း၊ အစာမျှင်ဓာတ် ၂၅ ဂရမ် ရရှိနိုင်လျှင် အသင့်တော်ဆုံး ဖြစ်၏။ အစားအစာအမျိုးမျိုးတွင် အစာမျှင်ဓာတ်ပါဝင်မှုကို နောက်ဆက်တွဲ (ဂ)တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

၅၆ ဒေါက်တာလှကြည်



သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များအတွက် အစားအစာ ရွေးချယ်မှု
သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များအတွက် အစားအစာများ
ကို ယေဘုယျအားဖြင့် သုံးမျိုး ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

(၁) စိတ်ကြိုက် စားသုံးနိုင်သော အစားအစာများ
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။

(၂) ချင့်ချိန်၍ ဆင်ဆင်ခြင်ခြင် စားသုံးနိုင်သော အစားအစာ
များ

အဆီအမျိုးမျိုး၊ အခွံမာသီးများ (Nuts)၊ ကောက်နုများ
(ဆန်၊ ဂျုံ)၊ သစ်ဥသစ်ဖုများ၊ ပဲဆန်ခြောက်အမျိုးမျိုး၊ သစ်သီးဝလံ
များ၊ နို့ထွက်အစားအစာများ၊ အသား၊ ဥအမျိုးမျိုး။

(၃) ရှောင်သင့်သည့် အစားအသောက်များ
သကြား၊ သကြားလုံး၊ ပျားရည်၊ ယိုမျိုးစုံ၊ ဂျယ်လီ၊
အချိုပုန့်များ၊ အချိုရည်အမျိုးမျိုး။

အချုပ်အားဖြင့် သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များသည်-

- အချိုများသော အစားအသောက်များကို ရှောင်ရမည်။
- ဆီအမျိုးမျိုးကို ဆင်ခြင်၍ စားသုံးရမည်။
- ကောက်နု (ဆန်၊ ဂျုံ) အမျိုးမျိုး၊ သစ်ဥသစ်ဖုများ၊ ပဲအမျိုးမျိုး
တို့ကို စားသင့်သည့် ပမာဏအတိုင်း တွက်ဆ၍ စားသုံးနိုင်
သည်။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စိတ်ကြိုက်စားသုံးနိုင်သည်။
- အချိုသော သစ်သီးများကို အတိုင်းအဆနှင့် စားသုံးနိုင်ပါ
သည်။

မှတ်ချက်။ စားဆေး၊ ထိုးဆေးဖြင့် သွေးချိုဓာတ်ကို ခက်ခက်ခဲခဲ
ထိန်းနေစဉ် ကာလအတွင်း၊ ချိုသော သစ်သီးများ စားသုံးခြင်းနှင့်
ပတ်သက်၍ ဆရာဝန်၏ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း တိတိကျကျ
လိုက်နာရပါမည်။ လိုအပ်လျှင် ခေတ္တခဏ ရှောင်ရပါမည်။

အစားအစာအမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲ၍စားသုံးခြင်း

သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များ နေ့စဉ်စားသုံးသည့်
ကယ်လိုရီ အာဟာရဓာတ်အမျိုးအစား၊ ပမာဏနှင့် အမျိုးအစ
တို့ကို အပြောင်းအလဲနည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် စားသုံးဖို့ လိုအပ်
ပေလည်း အစားအစာ တစ်မျိုးနှစ်မျိုးတည်းကိုသာ စားနေရ
မည်ဟု မဆိုလိုပါ။ ကယ်လိုရီနှင့်အာဟာရဓာတ် ပါဝင်မှု တူညီ
သော အစားအစာအမျိုးမျိုးကို ပြောင်းလဲ၍စားသုံးနိုင်ပါသည်။
အထူးသဖြင့် ကယ်လိုရီနှင့်ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ပါဝင်မှု တူညီ
သော အစားအစာများကို သိထားသင့်ပါသည်။ ကောက်နုတုပ်စုဝင်အစား
များ (ဆန်၊ ဂျုံ၊ လူး-ဆပ်)အချင်းချင်း၊ သစ်ဥသစ်ဖုတုပ်စုဝင်
အစားအစာများ အချင်းချင်း၊ ပဲစေ့ပဲဆန်တုပ်စုဝင်အစားအစာများအချင်းချင်း။

သစ်သီးဝလံအုပ်စုဝင်အစားအာများ အချင်းချင်း မည်ကဲ့သို့ အပြောင်းအလဲ ပြုလုပ်၍ စားသုံးနိုင်သည် ဆိုသည်ကို သိထားသင့်ပါသည်။ ကယ်လိုရီနှင့် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ပါဝင်မှု တူညီပါက Glycemic index နိမ့်သောအစားအာများကို ရွေးချယ်၍စားတတ်ဖို့ လိုပါသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အုပ်စုဝင် အစားအာများ အချင်းချင်း၊ ဆီအုပ်စုဝင် အစားအာများ အချင်းချင်း၊ အသားငါးအုပ်စုဝင်အစားအာများ အချင်းချင်း၊ နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းအုပ်စုဝင်အစားအာများ အချင်းချင်း မည်ကဲ့သို့ အပြောင်းအလဲပြုလုပ်၍စားသုံးနိုင်သည် ဆိုသည်ကိုလည်း သိထားပါက ပို၍ကောင်းပါသည်။

ရောဂါ၊ သို့မဟုတ် အခြေအနေတစ်ရပ်ရပ်ကြောင့် ပြောင်းလဲစားသောက်ခြင်း

သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များသည် အခြားရောဂါ၊ သို့မဟုတ် အခြေအနေတစ်ရပ်ရပ်ကြောင့် မူလ စားနေကျ ပုံစံမှ ပြောင်းလဲစားသောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဥပမာ-သွေးအတွင်း အဆီဓာတ် များနေသူများ၊ နှလုံးရောဂါရှိသူများသည် အဆီများသော အစားအသောက်များကို နှုတ်ထုတ် လျော့စားရပါမည်။ အလားတူပင် ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသူများသည် ပရိုတင်းလျော့စားရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ သွေးတိုးနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါ ရှိသူများသည် ဆားကို ဆင်ခြင်၍စားသုံးရပါမည်။

အရက်

အရက် အလွန်အကျွံ သောက်စားခြင်းကို ကျန်းမာသူများပင် မပြုအပ်ပေ။ သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များတွင် အရက်ကြောင့် သွေးအတွင်းသကြားဓာတ် အဆမတန်ကျဆင်းသည့်

အခြေအနေ(Hypoglycemia) သို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်ပါသည်။ သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည့် ဆေးအချို့ကို အရက်နှင့်တွဲ၍သောက်သုံးပါက အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အရက်ကို မှန်မှန်မှီဝဲတတ်သော သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များသည် အာရုံကြောများအားနည်းပြီး ထုံနာ ကျဉ်နာ စွဲကပ်တတ်ပါသည်။ အရက်တွင်ကယ်လိုရီသက်သက်သာပါဝင်ပြီး ပရိုတင်း၊ အဆီ စသည့် အာဟာရဓာတ်များ ခေါင်းပါး၏။ အရက်သောက်သုံးခြင်းကြောင့် ရရှိသည့် ကယ်လိုရီသည် လိုအပ်ချက်ထက် ပိုကာ အလွန်သွားနိုင်ပါသည်။ အရက်သည် ခံတွင်းကောင်းစေသဖြင့် အစားအသောက် ဆင်ခြင် စားသုံးရန် အကြံပြုခြင်းကို မလိုက်နာနိုင်ဘဲ ရှိတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များ အရက်သေစာ မသောက်စားသင့်ပါ။

သဘာဝအစားအာမဟုတ်သော အချိုများ

သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များသည် ကြံ၊ ကြံသကာ၊ ထန်းလျက်၊ သကြား စသည့် သဘာဝအချိုဓာတ်အစား သဘာဝမဟုတ်သောအချိုဓာတ်ပေးနိုင်သည့် ပစ္စည်း (Artificial sweeteners) များကို စားသုံးနိုင်ပါသည်။ ဆေးသကြားဟု လူအများသိထားသော ဆက်ဇရင်(Saccharin) နှင့် Aspartame (Sugar-Free) တို့သည် သဘာဝသကြားများ မဟုတ်၊ ကယ်လိုရီလည်း မရှိချေ။ အချိုဓာတ်ပေးသည့် ထိုပစ္စည်းများကို သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များ ချင့်ချင်ချိန်ချိန် စားသုံးပါက အန္တရာယ် ကင်းပါသည်။

ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားပြုလုပ်ခြင်းသည် သာမန် လူများအတွက်ရော သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များအတွက်ပါ အကျိုး ပြုပါသည်။ အစားအသောက်ကို ဆင်ခြင်၍ မှီဝဲခြင်းနှင့် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှား အားကစားကို တွဲ၍ ပြုလုပ်ပါက အဝမလွန်အောင် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်သည့်ပြင် နှလုံးရောဂါများ ဖြစ် ပွားသည့် အန္တရာယ်ကိုလည်း လျော့ကျစေပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်း သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ကောင်းစေပါသည်။ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှား အားကစား ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အင်ဆူလင် (Insulin) ၏ အာနိသင်ကို ပို၍ထက်မြက်စေပြီး ဆီးချို-သွေးချိုဆေးများ စားသုံး ရခြင်းကိုလည်း လျော့စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သွေးချို-ဆီးချို ဝေဒနာရှင်များသည် လမ်းမြန်မြန်လျှောက်ခြင်း (brisk walking) မနွေးမမြန်ပြေးခြင်း (jogging)၊ ရေကူးခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း၊ ကြက်တောင်ရိုက်ခြင်း၊ တင်းနစ်ကစားခြင်းစသည့် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှား အားကစားနည်းများကို နေ့စဉ်၊ သို့မဟုတ် ရက်သတ္တ တစ်ပတ်လျှင် ငါးရက်စသဖြင့် မှန်မှန်ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ ကိုယ် လက်လှုပ်ရှား အားကစား အမျိုးအစား ကြာမြင့်ချိန်၊ အကြိမ်တွဲကို ဝေဒနာရှင်၏ အသက်အရွယ်၊ ကြံ့ခိုင်မှုပေါ် မူတည်၍ ပြုလုပ်ရပါ မည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားပြုလုပ်ခြင်းသည် သွေး အတွင်း သကြားဓာတ်ပမာဏ လျော့နည်းသည့် အခြေအနေ (Hypoglycemia) ကို ဖြစ်စေနိုင်သဖြင့် အင်ဆူလင် (Insulin) ဆေးထိုး နေရသော ဝေဒနာရှင်များသည် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား မပြုလုပ်မီ၊ ပြုလုပ်နေစဉ်၊ ပြုလုပ်ပြီးချိန်များတွင် မည်သို့ စားသုံး ရမည် ဆိုသည်ကို ဆရာဝန်ထံမှ ကြိုတင်၍ အကြံဉာဏ် ရယူဖို့ လိုပါသည်။

သွေးချို-ဆီးချိုအမျိုးအစားအလိုက် ရောဂါကို ထိန်းသိမ်းခြင်း
 သွေးချို-ဆီးချိုအမျိုးအစား- ၂ သည် အမျိုးအစား-၁ ထက် ပို၍ အဖြစ်များ၏။ သွေးချို-ဆီးချိုအမျိုးအစား- ၂ တွင် ခန္ဓာကိုယ်က အင်ဆူလင်ထုတ်လုပ်မှုရှိသော်လည်း ထိုအင်ဆူလင်က ထိထိ ရောက်ရောက် အာနိသင်မပြုခြင်းသည် ရောဂါဖြစ်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်း ဖြစ်တတ်၏။ သွေးချို-ဆီးချိုအမျိုးအစား- ၂ ဝေဒနာရှင် အများအပြားသည် အစားအသောက်ကိုဆင်ခြင် တိုင်းဆ မှီဝဲခြင်း၊ အဝမလွန်အောင် ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ကိုယ်အလေး ချိန် လျော့ချခြင်း၊ အချိန်မှန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရောဂါကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြပါသည်။ ဤနည်းဖြင့် မထိန်းသိမ်းနိုင်ပါက ဆေးဝါးများ မှီဝဲရန် ဆရာဝန်က ညွှန်ကြား ပါလိမ့်မည်။



သွေးချို-ဆီးချိုအမျိုးအစား-၁

အမျိုးအစား-၁ သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များတွင် ခန္ဓာကိုယ်သည် အင်ဆူလင် ဟော်မုန်းကို လုံးဝ မထုတ်လုပ်နိုင်ကြပေ။ သို့မဟုတ် အနည်းငယ်မျှသာ ထုတ်လုပ်နိုင်ကြသည်။ ထိုဝေဒနာရှင်များအား အင်ဆူလင် ထိုးဆေးဖြင့် ကုသပေးရန် လိုအပ်၏။ ထိုသူများသည် ရောဂါအခြေအနေ၊ အင်ဆူလင် ထိုးဆေး အမျိုးအစားနှင့် ပမာဏတို့ကိုမူတည်၍ အစားအသောက် အမျိုးအစား၊ စားသုံးရမည့်ပမာဏ၊ စားသုံးရမည့် အချိန်နှင့် အကြိမ်တို့ကို ပို၍ဂရုစိုက်ကာ ချင့်ချိန်တိုင်းဆ၍စားသုံးဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

သွေးချိုထိန်းဆေးသောက်နေသူများ၊ အင်ဆူလင် ထိုးနေရသော ဝေဒနာရှင်များသည် အစားအစာ စားသုံးရာတွင် ဆေးသောက်ချိန်၊ ထိုးချိန်နှင့် အချိန်ကို စားသုံးရန် အရေးကြီးပါသည်။ မှီဝဲနေသည့်ဆေးအမျိုးအစားကို မူတည်၍ ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း တိတိကျကျ လိုက်နာရန် လိုအပ်ပါသည်။

အခန်း (၇)

ပဲနဲ့သာစေ့(Fenugreek seeds)



ဤအခန်းတွင်

- မြန်မာနိုင်ငံတွင် အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်သည့် ပဲနဲ့သာစေ့၏ အာနိသင်၊
- သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရာတွင် ပဲနဲ့သာစေ့၏အသုံးဝင်ပုံ၊
- ပဲနဲ့သာစေ့ကို စားသုံးခြင်းသည် သီးခြားကုထုံးမဟုတ်၊ အခြားကုထုံးများနှင့် တွဲဖက်အသုံးပြုရန်သာ ဖြစ်ကြောင်း အပါအဝင် သတိပြုရမည့်အချက်များ၊
- ပဲနဲ့သာစေ့ ပါသော ဟင်းလျာ နမူနာများကို ဗဟုသုတ ဖြစ်စေရန် တင်ပြထားပါသည်။

သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာအတွက် ပဲနံ့သာစေ့၏အသုံးဝင်ပုံကို ရှေးပဝေသနီကပင် ဂရိ (Greek)၊ လက်တင် (Latin) နှင့် အာယုဗေဒ (Ayurvedic) ဆေးကျမ်းများတွင် ဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။ ရုက္ခဗေဒအမည် *Trigonella foenumgraecum* ဟု အမည်ရသော ပဲနံ့သာစေ့ကို ကျိ၍သောက်ပါက ဆီး၌သကြားဓာတ်ပါဝင်မှု လျော့နည်းပြီး သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ လက္ခဏာများကို သက်သာစေနိုင်ကြောင်း အဆိုပါကျမ်းများက ဆိုကြပါသည်။

ပဲနံ့သာစေ့ကို အိန္ဒိယမိသားစုများတွင် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်အဖြစ် သုံးလေ့ရှိသည်။ ပဲနံ့သာစေ့သည် သွေးအတွင်း သကြားဓာတ်ကို လျော့နည်းစေသည့် အစာမျှင်ဓာတ် ကြွယ်ဝ၏။ ထို့ပြင် ပဲနံ့သာစေ့တွင် ပါဝင်သည့် Trigonelline ခေါ် alkaloid တစ်မျိုးကလည်း သွေးအတွင်း သကြားဓာတ်ကို လျော့နည်းစေနိုင်ကြောင်း သိရပါသည်။ ဆီးချိုရောဂါအတွက် ပဲနံ့သာစေ့၏ အာနိသင် ထက်မြက်ပုံကို အိန္ဒိယနိုင်ငံ Hyderabad မြို့ရှိ အမျိုးသား အာဟာရဌာန (National Institute of Nutrition) အပါအဝင် နိုင်ငံအများအပြားတွင် သုတေသနပြု တွေ့ရှိထားပါသည်။ (ပဲနံ့သာ အရွက်တွင် ထိုကဲ့သို့ အာနိသင်မရှိပါ။)

ပဲနံ့သာစေ့၏အာနိသင်

ပဲနံ့သာစေ့အမှုန့်ကို အစားအစာများတွင် ထည့်သွင်းသုံးဆောင်ခြင်းဖြင့် သွေးအတွင်း သကြားဓာတ်မြင့်မားမှု၊ ဆီးအတွင်းသကြားဓာတ်ပါဝင်မှုတို့ကို သက်သာစေသည့်ပြင် ခန္ဓာကိုယ်၏ သကြားဓာတ် ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်း (Glucose tolerance) ကိုလည်း ကောင်းမွန်စေ၏။ အင်ဆူလင်ထိုးဆေး လိုအပ်သော ဝေဒနာရှင်များရော မလိုအပ်သည့်သူများပါ စားသုံးသင့်ပါသည်။

ထို့ပြင် ပဲနံ့သာစေ့သည် သွေးအတွင်း အဆီနှင့် ကိုလက်စထရောပမာဏကိုလည်း လျော့ကျစေနိုင်သည့်အာနိသင် ရှိကြောင်းသိရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပဲနံ့သာစေ့သည် သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များအတွက် အဘက်ဘက်မှ အကျိုးရှိစေသည်ဟု ဆိုရပါမည်။

ပဲနံ့သာစေ့ကို စားသုံးပုံ

ပဲနံ့သာစေ့ကို သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာ၏ ပြင်းထန်မှုပေါ်တွင်မူတည်၍ တစ်နေ့လျှင် ၂၅ ဂရမ် (တစ်ကျပ်ခွဲသားခန့်) မှ (၅၀ ဂရမ် တစ်ကျပ်ခွဲသားခန့်ထိ) စားသုံးသင့်ပါသည်။ အစတွင် တစ်ကြိမ်လျှင် ၁၂. ၅ ဂရမ် (သုံးမတ်သား၊ သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်းခန့်) တစ်နေ့လျှင် ၂ ကြိမ် နေ့လယ်စာနှင့် ညနေစာတို့တွင် စားသုံးသင့်ပါသည်။ ပဲနံ့သာစေ့ကို တစ်ညလုံး ရေစိမ်ထားပြီး နောက်နေ့တွင် အစေ့လိုက် စားသုံးနိုင်သကဲ့သို့ အမှုန့်ပြုလုပ်၍ ရေ၊ သို့မဟုတ် နို့နှင့် ဖျော်သောက်နိုင်ပါသည်။ အမှုန့်ကို ဆန်ပြုတ်၊ ပဲဟင်းချိုတို့တွင်ထည့်သုံးနိုင်သကဲ့သို့ ချပါတီ၊ အသီးအရွက်ဟင်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်သုပ်များတွင်လည်း ထည့်သုံးနိုင်ပါသည်။ ပဲနံ့သာစေ့က အစားအစာများ၏ Glycemic Index ကို ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းထိ နိမ့်ကျစေနိုင်ပါသည်။ အရသာ ခါးခြင်းကြောင့် ပဲနံ့သာစေ့ကို လူများ မစားသုံးလိုကြခြင်းသည် အခက်အခဲတစ်ခုဖြစ်၏။ သို့သော် အခြား ဟင်းခတ်ပစ္စည်းများ သုံး၍ အချဉ်ကြိုက်လျှင်အချဉ်၊ အငန်ကြိုက်လျှင် အငန်အရသာ ဖြစ်အောင် ပြင်ဆင် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

သတိပြုရန်အချက်များ

- ၁။ သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ ကာကွယ် ထိန်းသိမ်းရာတွင် ပဲနဲ့သာစေ့ကို စားသုံးခြင်းသည် သီးခြားကုထုံး မဟုတ်။ အခြားကုသမှုများကို ကူညီပေးသည့်သဘောသာဖြစ်ကြောင်း သိထားရပါမည်။ သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါအတွက် ဆေးများ မှီဝဲနေရပါက ဆေးပမာဏကိုလျှော့ချဖို့ လိုအပ်ပါမည်။ တာဝန်ခံ ကုသသူ ဆရာဝန် ညွှန်ကြားချက်ကို တိတိကျကျ လိုက်နာရပါမည်။
- ၂။ သွေးနှင့် ဆီးအတွင်း သကြားဓာတ်များနေသမျှ ပဲနဲ့သာစေ့ကို စားသုံးနိုင်ပါသည်။
- ၃။ ကယ်လိုရီ၊ ဆီနှင့် ကစိဓာတ်စားသုံးမှုကို အတိုင်းအတာနှင့် စားသုံးခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်းတို့ကိုလည်း လိုက်နာ ကျင့်သုံးရပါမည်။
- ၄။ အချို့သော သူများသည် ပဲနဲ့သာစေ့ကို စားသုံးခြင်းကြောင့် လေပွခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်းတို့ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အစတွင် စားသုံးသည့်ပမာဏကို လျှော့ချ၍ တဖြည်းဖြည်း တိုးကာ စားရပါမည်။
- ၅။ သကြား စားသုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။

ပဲနဲ့သာစေ့ ပါသော သီးစုံပဲကုလားဟင်း နမူနာ (သုံးယောက်စာ)

| အစားအစာ အမည်များ | အစားအစာပမာဏ |
|---------------------|------------------------|
| ပဲ | ၆ ကျပ်သား |
| ခရမ်းသီးလတ် တစ်လုံး | ၃ ကျပ်သား |
| ပဲတောင့်ရှည် | ၅ တောင့် |
| အာလူး (လတ်) | ၃ လုံး |
| ဆီ | တစ်ကျပ်ခွဲသား |
| ငရုတ်သီးမှုန့် | တစ်ဇွန်း |
| ဂေါ်ရင်ဂျီမဆလာ | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း |
| ဇီရာ | လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက် |
| ပျဉ်းတော်သိမ် | ၅ ခွက် |
| ပဲနဲ့သာစေ့ | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက် |
| မုန့်ညင်းစေ့ | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက် |
| ဆား | သင့်ရုံ |

ပဲကို နူးအောင်ပြုတ်ပြီး ဟင်းသီးများထည့်ပါ။ မဆလာနှင့် ဇီရာမှုန့်တစ်ဝက်ထည့်ပါ။ ဟင်းသီးများ နူးလာလျှင် ကြက်သွန်ဖြူ ကြက်သွန်နီ၊ ပျဉ်းတော်သိမ်ခွက်ဖြင့် ဆီသတ်ပါ။ ကျန်ဇီရာမှုန့် တစ်ဝက်နှင့် မုန့်ညင်းစေ့၊ ပဲနဲ့သာစေ့တို့ကို မညက် တညက် ထောင်း၍ ရောကာ ဆီသတ်ပြီး ပဲဟင်းထဲသို့လောင်းထည့်ပါ။ အဖုံးတုပ် ထားပါ။



ပဲနဲ့သာစေ့ ပါသော ငါးဟင်း နမူနာ (နှစ်ယောက်စာ)

| အစားအစာ အမည်များ | အစားအစာ ပမာဏ |
|--------------------|------------------------|
| ငါး | ၁၀-ကျပ်သား |
| ဆီ | ၂-ကျပ်သား |
| ခရမ်းချဉ်သီး (လတ်) | တစ်လုံး |
| ငရုတ်သီးမှုန့် | လက်ဖက်ရည်ခွက် တစ်ခွက် |
| ဂေါ်ရင်ဂျီမဆလာ | လက်ဖက်ရည်ခွက် သုံးခွက် |
| ဇီရာမှုန့် | လက်ဖက်ရည်ခွက် တစ်ခွက် |
| ပျဉ်းတော်သိမ် | ၅ ခွက် |
| ပဲနဲ့သာစေ့ | လက်ဖက်ရည်ခွက် တစ်ခွက် |
| မုန့်ညင်းစေ့ | လက်ဖက်ရည်ခွက် တစ်ခွက် |
| မန်ကျည်းသီးမှည့် | အနည်းငယ် |
| ဆား | သင့်ရုံ |

ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်းတို့ကို ထောင်း၍ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ မဆလာ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ မန်ကျည်းနှစ်၊ ပျဉ်းတော် သိပ်ခွက်၊ ဆီ၊ ငါးတို့နှင့် ရောကာ လုံးပြီး ရေ သင့်ရုံထည့် ချက်ပါ။ ဆီပြန်လာလျှင် လှော် ထားသည့် မုန့်ညင်း စေ့၊ ပဲနဲ့သာစေ့တို့ကို မညက်တညက်ထောင်းပြီး ဇီရာမှုန့်နှင့်အတူ ဟင်းပေါ် ဖြူးပါ။ အဖုံးအုပ်၍ချကာ စားနိုင်ပါသည်။



ပဲနဲ့သာစေ့ ပါသော အာလူးဟင်း နမူနာ (နှစ်ယောက်စာ)

| အစားအစာ အမည်များ | အစားအစာ ပမာဏ |
|-------------------|----------------------------|
| အာလူး (လတ်) | ၄ လုံး |
| ဆီ | ၁ ကျပ်ခွဲသား |
| ဂေါ်ရင်ဂျီမဆလာ | လက်ဖက်ရည်ခွက် ၁ ခွက် |
| ဇီရာမှုန့် | လက်ဖက်ရည်ခွက် ၄ ပုံ တစ်ပုံ |
| ပျဉ်းတော်သိမ် | ၃ ခွက် |
| ပဲနဲ့သာစေ့လှော် | လက်ဖက်ရည်ခွက် ၄ ပုံ တစ်ပုံ |
| မုန့်ညင်းစေ့လှော် | လက်ဖက်ရည်ခွက် ၄ ပုံ တစ်ပုံ |
| ဆား | သင့်ရုံ |

အာလူးကို အနေတော် တုံးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်းတို့ကို ထောင်း၍ အာလူး၊ ပျဉ်းတော်သိမ်ခွက်၊ ဆီ၊ မဆလာ တို့နှင့် ရောကာ ရေသင့်ရုံ ထည့် ချက်ပါ။ ဆီပြန်လာလျှင် လှော် ထားသည့် မုန့်ညင်းစေ့၊ ပဲနဲ့သာ စေ့တို့ကို မညက်တညက် ထောင်း ၍ ဖြူးကာ အဖုံးအုပ်၍ထားပါ။ ဤအာလူးဟင်းကို ချပါတီနှင့် စားနိုင်ပါသည်။



ပဲနဲ့သာစေ့ ပါသော သရက်သီးကျလားတည်

| အစားအစာ အမည်များ | အစားအစာ ပမာဏ |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| သရက်သီးခြောက် သီ မဆလာ ငရုတ်သီးမှုန့် ကြက်သွန်ဖြူ ရှလကာရည် ပဲနဲ့သာစေ့လှော် မုန့်ညင်းစေ့လှော် ဆား | ၁၀ ကျပ်သား ၅ ကျပ်သား လက်ဖက်ရည်ခွက် ၂ ခွက် ဟင်းခပ်ခွက် တစ်ခွက် ၃ ကျပ်သား အကြမ်းပန်းကန် တစ်လုံး လက်ဖက်ရည်ခွက် တစ်ခွက် လက်ဖက်ရည်ခွက် တစ်ခွက် သင့်ရုံ |

ရေဆေးထားသော သရက်သီးခြောက်ကို ရှလကာရည်နှင့် ဆား သင့်ရုံထည့်ပြီး ရေမြုပ်အောင်ထည့်ပြုတ်ပါ။ သရက်သီးနူးလာလျှင် ဆန်ခါနှင့် ရေ နစ်ထားပါ။ ဒယ်အိုးတွင် သိပ္ပံအောင် ထည့်ပြီး ငရုတ်သီးမှုန့်ထည့် အအေးခံထားပါ။ သရက်သီး မဆလာ၊ ငရုတ်သီနှင့် ဆား သင့်ရုံထည့်၍ ရောနယ်ပါ။ ပဲနဲ့သာစေ့လှော်၊ မုန့်ညင်းစေ့လှော်တို့ကို ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူဖြူ၍ ပုလင်းထဲတွင် ဖိသိပ်ထားပါ။



ပဲနဲ့သာစေ့ ပါသော ချပါတီ

| အစားအစာ အမည်များ | အစားအစာ ပမာဏ |
|----------------------------------------|----------------------------------------------|
| ဂျုံမှုန့် ပဲနဲ့သာစေ့အမှုန့် ဆား | ၆ ကျပ်သား လက်ဖက်ရည်ခွက် ၂ ခွက် သင့်ရုံ |

ပဲနဲ့သာစေ့များကို တစ်ည ရေစိမ်ထားပါ။ ရေကိုသွန်ပြီး အစေ့များကို အခြောက်ခံ၍ ထောင်းပါ။ ပဲနဲ့သာစေ့ကို ဂျုံမှုန့်ထဲတွင် ထည့်၍ နယ်ပါ။ ဂျုံအလုံး လေးလုံးခွဲ၍ အပြားများ ဖြစ်လာအောင် တာလီဝိုနှင့်လှိပ်ပါ။ ချိုက်ပါ။ ပူနေသော ဒယ်ပေါ်တွင် တစ်ချပ်ချင်း တင်၍ အညှီရောင်သန်းလာသည်ထိ စက္ကန့်အနည်းငယ် ကြာအောင် ထားပါ။ ဟိုဘက် သည်ဘက် လှန်ပေးပါ။ ချပါတီလေးချပ်ရ ပါမည်။

နောက်ဆက်တွဲ (က)

အစားအစာအမျိုးမျိုး
မြန်မာသုံး အခြင်အတွယ်၊ အလေးချိန်နှင့်
ကမ္ဘာသုံးအလေးချိန် (ဂရမ်)

ပင်တိုင် အစားအစာများအတွက် အခြင်အတွယ်
ဆန် နို့ဆီဘူးတစ်လုံးသည် ၂၅၀ ဂရမ် ရှိပါသည်။
ထမင်း တစ်ပန်းကန်ပြားလှလှသည် ၂၀၀ ဂရမ်ခန့်ရှိပါ
သည်။
ကလေးများအား ဆေးတိုက်ရာတွင် သုံးသည့် လက်ဖက်ရည်
ဇွန်း(Teaspoon) တစ်ဇွန်းသည် ရေ ၅ မီလီလီတာဆုံပါသည်။
စားသောက်ဆိုင်များတွင် ခက်ရင်းနှင့် တွဲ၍စားသော
ထမင်းစား စတီးဇွန်းကြီး (Table spoon - စားပွဲဇွန်း) တစ်ဇွန်း
သည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၃ ဇွန်း (၁၅ မီလီလီတာ) နှင့် ညီမျှပါ
သည်။
စားပွဲဇွန်းကြီး (Table spoon) နှင့် ပုံစံတူ ထမင်းစားဇွန်း
အလတ်စားတစ်မျိုးကို နေအိမ်များတွင် သုံးလေ့ရှိပါသည်။ ထိုဇွန်း
တစ်ဇွန်းသည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း (၁၀ မီလီလီတာ) နှင့်
ညီမျှပါသည်။
ဟင်းခပ်ဇွန်း (ကြွေဇွန်းပုံသဏ္ဍာန်စတီးဇွန်းကြီး) တစ်ဇွန်း
သည်လည်း လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၃ ဇွန်း (၁၅ မီလီ လီတာ) နှင့်
ညီမျှပါသည်။

နို့မှုန့်ဘူးတွင် ပါသည့်ဇွန်းသည် ဟင်းခပ်ဇွန်းနှင့် ပမာဏ
ချင်း တူပါသည်။

မှတ်ချက်။ ။ထမင်းစားဇွန်းနှစ်မျိုး မရောစေရန်လည်းကောင်း၊
မြန်မာအိမ်ရှင်မများသည် ဟင်းခပ်ဇွန်းကိုသာ ပို၍
တွင်ကျယ်စွာ သုံးလေ့ရှိသဖြင့်လည်းကောင်း ဤစာအုပ်တွင်
ဟင်းခပ်ဇွန်းနှင့် ခြင်တွယ်သည့် အလေးချိန်များကို ဦးစားပေး
အသုံးပြုထားပါသည်။

ရေ ဟင်းခပ်ဇွန်း တစ်ဇွန်း(၁၅ မီလီလီတာ)သည် ၁၅
ဂရမ် အလေးချိန်ရှိပါသည်။

ဟင်းချက်ဆီ ဟင်းခပ်ဇွန်း တစ်ဇွန်းသည် ၁၂ ဂရမ်ခန့်
အလေးချိန်ရှိပါသည်။

ပုစွန်ခြောက်မှုန့် ဟင်းခပ်ဇွန်းတစ်ဇွန်းသည် ၅ ဂရမ်မှ
၆ ဂရမ်ခန့် အလေးချိန်ရှိပါသည်။

မြေပဲဆန်(လှော်) ဟင်းခပ်ဇွန်းတစ်ဇွန်းသည် ၁၀ ဂရမ်ခန့်
အလေးချိန်ရှိပါသည်။

နမ်းလှော် ဟင်းခပ်ဇွန်းတစ်ဇွန်းသည် ၁၀ ဂရမ်ခန့်
အလေးချိန်ရှိပါသည်။

ပဲမှုန့်(အကျက်) ဟင်းခပ်ဇွန်းတစ်ဇွန်းသည် ၅ ဂရမ်မှ
၆ ဂရမ်ခန့် အလေးချိန် ရှိပါသည်။

နို့မှုန့်တစ်ဇွန်းသည် ၈ ဂရမ်ခန့် အလေးချိန် ရှိပါသည်။

နံနက်ချိန်ခါ စားစရာ

မုန့်ဟင်းခါးဖတ်၊ ကြာဆံကြီးဖတ်၊ ခေါက်ဆွဲပြုတ်၊ ကြာဆံပြုတ်၊ ပဲပြုတ်၊ နို့အမျိုးမျိုး စသည့် အစားအစာအတွက် တစ်ဆယ်ကျပ်သား (တစ်ဆယ်သား)သည် ၁၆၀ ဂရမ်နှင့် ညီမျှပါသည်။ (တစ်နည်းအားဖြင့် ၁၀၀ ဂရမ်သည် ၆ ကျပ် တစ်မတ်သားနှင့် ညီမျှပါသည်။)

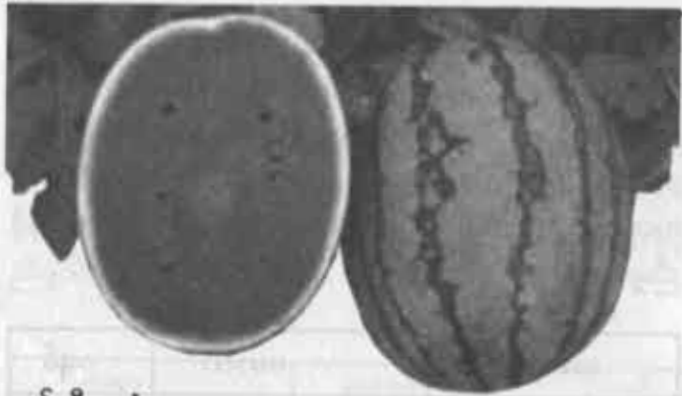
| အစာ | ပမာဏ | ဂရမ် |
|---------------------|---------------------|------|
| ကောက်ညှင်းပေါင်း | တစ်ပွဲ (တစ်ဆယ်သား) | ၁၆၀ |
| ချပါတီ | တစ်ချပ်(လတ်) | ၇၀ |
| နံပြား | တစ်ချပ် | ၅၀ |
| ပလာတာ | တစ်ချပ် | ၁၀၀ |
| ပေါင်မုန့် | တစ်ချပ် | ၂၀ |
| ကြက်ဥ | တစ်လုံး (အရွယ်တော်) | ၅၀ |
| ဘဲဥ | တစ်လုံး (အရွယ်တော်) | ၅၀ |
| အမဲခြောက် (မဖုတ်မီ) | တစ်ကျပ်ခွဲသား | ၂၄ |



ဟင်းချက်စရာ အစားအစာ

အသားအမျိုးမျိုး၊ ငါး-ပုစွန်အမျိုးမျိုး၊ ကုလားပဲခြမ်း၊ ပဲနီလေးစသည် ပဲဆန်အမျိုးမျိုး၊ နို့အမျိုးမျိုးနှင့် အချိုသော အလေးချိန်နှင့် ရောင်းသည့်သစ်သီး(ဥပမာ-လိမ္မော်သီး)များ အတွက် မြန်မာအလေးချိန် ငါးကျပ်သားသည် ၈၀ ဂရမ်နှင့် ညီမျှပါသည်။

| အစာ | ပမာဏ | ဂရမ် |
|---------------|--------------------|------|
| ခရမ်းသီး | တစ်လုံး(လတ်) | ၈၀ |
| ခရမ်းချဉ်သီး | ၃ လုံး(လတ်) | ၁၆၀ |
| ဂေါ်ရခါးသီး | တစ်လုံး (လတ်) | ၂၄၀ |
| စောင်းလျားသီး | တစ်လုံး(လတ်) | ၈၀ |
| ထန်းမြစ် | တစ်ချောင်း | ၆၀ |
| ပဲတောင့်ရှည် | ၈ တောင့် | ၈၀ |
| ပဲစောင်းလျား | ၅ တောင့် | ၈၀ |
| ပဲမြစ် | ၃ ဥ (လတ်) | ၈၀ |
| ပိန်းဥ | တစ်ဥ (လတ်) | ၁၆၀ |
| ပိန်းဥ | တစ်ဥ (ကြီး) | ၃၂၀ |
| မုန့်လာဥဖြူ | တစ်ဥ (လတ်) | ၈၀ |
| ရုံးပတီသီး | ၂ တောင့်(ကြီး) | ၈၀ |
| ရွှေပဲသီး | ၁၆ တောင့် | ၈၀ |
| သခွားသီး | တစ်လုံး (အလုံးသေး) | ၁၆၀ |
| သခွားသီး | တစ်လုံး (လတ်) | ၂၄၀ |
| သခွားသီး | တစ်လုံး (ကြီး) | ၃၂၀ |



သစ်သီးဝလံများ

| သစ်သီး | ပမာဏ | ဂရမ် |
|--------------|----------------|------|
| ငှက်ပျောသီး | တစ်လုံး (လတ်) | ၈၀ |
| စတော်ဘယ်ရီ | ၁၂ လုံး | ၈၀ |
| ပျော်သီး | ၂၅ လုံး | ၈၀ |
| နာနတ်သီး | တစ်စိတ် | ၈၀ |
| ပန်းသီး | တစ်လုံး (သေး) | ၁၆၀ |
| ပန်းသီး | တစ်လုံး (လတ်) | ၂၀၀ |
| ပန်းသီး | တစ်လုံး (ကြီး) | ၃၂၀ |
| ပိန္နဲသီး | ၄ မြွှာ (လတ်) | ၈၀ |
| ဖရဲသီး | တစ်စိတ် (သေး) | ၈၀ |
| မာလကာသီး | တစ်လုံး (သေး) | ၁၂၀ |
| လိမ္မော်သီး | တစ်လုံး (လတ်) | ၁၃၀ |
| သခွားချိုသီး | တစ်စိတ် (သေး) | ၈၀ |
| သလဲသီး | တစ်လုံး (သေး) | ၈၀ |
| သစ်တော်သီး | တစ်လုံး (လတ်) | ၁၆၀ |
| သင်္ဘောသီး | တစ်စိတ် (သေး) | ၈၀ |
| ဩဇာသီး | တစ်လုံး (သေး) | ၅၀ |

အထက်ပါဇယားများတွင်ဖော်ပြထားသည့်ဟင်းသီးများ၊ ဟင်းချက်စရာသစ်ဥများ၊ သစ်မြစ်များ၊ သစ်သီးဝလံများသည် အရွယ်အစားကိုမူတည်၍ အလေးချိန်ခြားနားမှုရှိပါသည်။ မြန်မာ အလေးချိန် ၅ ကျပ်သား (၈၀ ဂရမ်)၊ ၁၀ ကျပ်သား (၁၆၀ ဂရမ်) တို့နှင့် အနီးစပ်ဆုံး ဖြစ်အောင် ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ တစ်စိတ်ဆိုသည်မှာ ၄ ပုံ တစ်ပုံကို မဆိုလိုပါ။ အနေတော် အစိတ် တစ်စိတ် (one slice) ကို ဆိုလိုပါသည်။ ဤဇယားပါ သစ်သီးများ သည် အချို့အရသာရှိသောသစ်သီးများဖြစ်သဖြင့် တစ်ကြိမ်လျှင် ၈၀ ဂရမ် (ငါးကျပ်သား) ခန့်သာ ချိန်၍ စားသင့်ပါသည်။ သစ်သီး တစ်မျိုးကို ပထမဆုံးအကြိမ်တွင် ချိန်ခွင်၊ သို့မဟုတ် Diet scale နှင့် ချိန်ကြည့်ထားပြီး ၅ ကျပ်သား(၈၀ ဂရမ်)အရွယ် အလုံး သို့မဟုတ် အစိတ်၊ သို့မဟုတ် အမြွှာ အရွယ်အစားကို မှတ်ထားကာ နောင်အကြိမ်များတွင် ထိုအရွယ်ခန့်ကို စိတ်မှန်းဖြင့် ချိန်ဆ၍ ထမင်းစားပြီးချိန်တွင် အချို့တည်းသည့်သဘော စားရန်ဖြစ်ပါသည်။ ဗိုက်ထဲတွင် အစာမရှိသည့်အချိန်၌ သစ်သီးတစ်မျိုးတည်းကို အဝစားလျှင် သွေးအတွင်း သကြားဓာတ် အတက်မြန်ပါလိမ့်မည်။

မြန်မာ့အစားအစာများတွင် အာဟာရဓာတ်နှင့် ကယ်လိုရီ ပါဝင်မှု
 ကောက်နံ့၊ ကောက်နံ့နှင့်ပြုလုပ်သော အစားအစာများ

| အစားအစာ အမျိုးအမည် | အိမ်သုံး အခြင်အတွယ် | အစားအစာ ဂရမ် | ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ဂရမ် | ပရိုတင်း ဂရမ် | အဆီ ဂရမ် | အင်အား ကယ်လိုရီ |
|---------------------------------------------|------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|-------------|--------------------|
| ကောက်ညှင်းဆန် | နို့ဆီ တစ်ဘူး | ၂၅၀ | ၁၈၆.၀ | ၂၁.၀ | ၄.၀ | ၈၆၄.၀ |
| ကောက်ညှင်းပေါင်း | တစ်ပွဲ (တစ်ဆယ်သား) | ၁၆၀ | ၇၃.၀ | ၈.၀ | ၁.၆ | ၃၃၈.၂ |
| ကောက်ညှင်းပေါင်း (ဘိုကိတ်ပဲ+နှမ်း+အုန်း) | တစ်ပွဲ (တစ်ဆယ်သား) | ၁၆၀ | ၆၃.၇ | ၁၀.၉ | ၈.၈ | ၃၇၇.၄ |
| ကြာဆံ (ဆန်-ခြောက်) | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၆၂.၂ | ၇.၀ | ၀.၂ | ၂၇၉.၀ |
| ကြာဆံ (လှံ-ခြောက်) | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၆၅.၈ | ၂.၄ | ၀.၂ | ၂၇၄.၁ |
| ကြာဆံကြီးဖတ်(ခြောက်) | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၆၅.၄ | ၃.၉ | ၀.၁ | ၂၇၈.၂ |
| ကြာဆံကြီးဖတ်(စို) | ၁၀ ကျပ်သား | ၁၆၀ | ၇၃.၆ | ၄.၂ | ၀.၃ | ၃၁၃.၉ |
| ခေါက်ဆွဲခြောက် | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၆၀.၁ | ၈.၃ | ၀.၃ | ၂၈၅.၁ |
| ကောက်ညှင်းဆန် | နို့ဆီ တစ်ဘူး | ၂၅၀ | ၁၈၆.၀ | ၂၁.၀ | ၄.၀ | ၈၆၄.၀ |

| အစားအစာ အမျိုးအမည် | အိမ်သုံး အခြင်အတွယ် | အစားအစာ ဂရမ် | ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ဂရမ် | ပရိုတင်း ဂရမ် | အဆီ ဂရမ် | အင်အား ကယ်လိုရီ |
|-----------------------|------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|-------------|--------------------|
| ခေါက်ဆွဲပြုတ် | ၁၀ ကျပ်သား | ၁၆၀ | ၃၇.၉ | ၅.၃ | ၁.၁ | ၁၈၂.၉ |
| ချပါတီ | တစ်ချပ် | ၇၀ | ၃၄ | ၇ | ၁ | ၁၇၅ |
| လှံမှုန့် | ၁၀ ကျပ်သား | ၁၆၀ | ၁၁၅.၄ | ၁၇.၁ | ၃.၅ | ၅၆၁.၆ |
| ဆန်(ဧည့်မထပြု) | နို့ဆီ တစ်ဘူး | ၂၅၀ | ၂၀၀.၃ | ၁၈.၈ | ၁.၀ | ၈၈၅.၀ |
| ဆန်မှုန့် | ၁၀ ကျပ်သား | ၁၆၀ | ၁၂၈.၆ | ၁၀.၂ | ၁.၃ | ၅၆၇.၀ |
| ညှပ်ခေါက်ဆွဲဖတ် | ၁၀ ကျပ်သား | ၁၆၀ | ၄၂.၁ | ၄.၀ | ၀.၀ | ၁၈၄.၃ |
| ထမင်း | တစ်ပန်းကန် | ၂၀၀ | ၆၈.၄ | ၅.၀ | ၀.၈ | ၃၀၀.၈ |
| နံပြား | တစ်ချပ် | ၅၀ | ၃၀.၀ | ၅.၃ | ၀.၄ | ၁၄၄.၈ |
| ပလာတာ | တစ်ချပ် (သေး) | ၆၀ | ၂၈.၉ | ၅.၀ | ၁၁.၄ | ၂၃၈.၂ |
| ပေါင်မုန့် | ၅ ချပ် | ၁၀၀ | ၅၇.၃ | ၈.၈ | ၁.၂ | ၂၇၅.၂ |
| မုန့်ဟင်းခါးဖတ် | ၁၀ ကျပ်သား | ၁၆၀ | ၄၁.၆ | ၃.၄ | ၀.၂ | ၁၈၁.၃ |
| မြူစွမ် (ခြောက်) | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၆၀.၂ | ၅.၆ | ၀.၇ | ၂၆၉.၅ |
| သာကူစေ့ | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၆၉.၇ | ၁.၁ | ၀.၃ | ၂၈၆.၁ |

မှတ်ချက်။ ။ကောက်နံ့များသည် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ ဖြစ်သဖြင့် ဆင်ခြင်တိုင်းထွာ၍ စားရမည်။ ဆန်သည် ဂျူထက် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် အနည်းငယ်ပို၍ များခြင်း၊ ပရိုတင်း အနည်းငယ် လျော့နည်းခြင်း၊ Glycemic index မဆိုစလောက် မြင့်ခြင်းမှအပ မကွာခြားလှပါ။ သာကုတွင် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်သာပါပြီး ပရိုတင်းဓာတ် ခေါင်းပါးသဖြင့် အာဟာရ မကြွယ်ဝပါ။

သစ်ဥသစ်ဖု အမျိုးမျိုး



သစ်ဥသစ်ဖု အမျိုးမျိုး

| သစ်ဥ သစ်ဖု အမျိုးအမည် | အိမ်သုံး အခြင်အတွယ် | အစားအစာ ဂရမ် | ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ဂရမ် | ပရိုတင်း ဂရမ် | အဆီ ဂရမ် | အင်အား ကယ်လိုရီ |
|-----------------------|---------------------|--------------|----------------------|---------------|----------|-----------------|
| ကန်စွန်းဥ (ဖြူ) | တစ်ဆယ်သား | ၁၆၀ | ၄၁.၀ | ၁.၆ | ၀.၁ | ၁၇၁.၇ |
| ကန်စွန်းဥ (ရွှေဝါ) | တစ်ဆယ်သား | ၁၆၀ | ၄၃.၄ | ၁.၉ | ၀.၁ | ၁၈၂.၃ |
| ပီလောပီနီဥ | တစ်ဆယ်သား | ၁၆၀ | ၅၂.၅ | ၁.၆ | ၀.၂ | ၂၁၈.၂ |
| ပိန်းဥ | တစ်ဆယ်သား | ၁၆၀ | ၃၃.၆ | ၃.၅ | ၀.၁ | ၁၄၉.၇ |
| ပဲဖြစ် | တစ်ဆယ်သား | ၁၆၀ | ၃၅.၈ | ၁၄.၂ | ၀.၀ | ၃၆၀.၃ |
| ဖျောက်ဥ | တစ်ဆယ်သား | ၁၆၀ | ၁၆.၅ | ၂.၆ | ၀.၀ | ၇၆.၅ |
| အာလူး | တစ်ဆယ်သား | ၁၆၀ | ၂၉.၉ | ၃.၂ | ၀.၀ | ၁၃၂.၇ |
| အာတာလွတ်ဥ | တစ်ဆယ်သား | ၁၆၀ | ၄၇.၂ | ၂.၇ | ၀.၁ | ၂၀၀.၅ |

အထက်ပါ ဇယားတွင် ဖော်ပြထားသည့် သစ်ဥသစ်ဖုများကို အလေးချိန်ဖြင့် ဝယ်ယူနိုင်သောကြောင့် မြန်မာအလေးချိန်နှင့်သာ တွက်ပြထားပါသည်။ သစ်ဥသစ်ဖုများသည် ကောက်နံ့များကဲ့သို့ပင် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ကြွယ်ဝသဖြင့် ဆင်ခြင်တိုင်းထွာ၍ စားသုံးရမည်။ ပဲဖြစ်ဖု လွဲ၍ သစ်ဥသစ်ဖုများသည် ကောက်နံ့များလောက် ပရိုတင်း မကြွယ်ဝပါ။

ဥပမာမျိုးမျိုးသည် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မကြွယ်ဝသဖြင့် သွေးအတွင်း သကြားဓာတ်တက်မည်ကို စိုးရိမ်စရာမလိုပါ။ အရည်အသွေးကောင်းသည့်ပရိုတင်းဓာတ်များလည်း ကြွယ်ဝသဖြင့် သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များ စားသုံးရန် သင့်ပါသည်။ အဆီဓာတ်ပါဝင်မှုများသည် အတွက် ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့လိုပါက အထူးဆင်ခြင်ရပါမည်။ ဝေဒနာရှင်၌ ကျောက်ကပ်လုပ်ငန်း မကောင်းလျှင် ဆင်ခြင်စားသုံးရမည်။

| ဥပမာမျိုးမျိုး | အခြေအတွယ် | အစားအစာ ဝရစ် | ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ဝရစ် | ပရိုတင်း ဝရစ် | အဆီ ဝရစ် | အင်အား ကယ်လိုရီ |
|----------------|-----------------|--------------|----------------------|---------------|----------|-----------------|
| ကြက်ဥ ငိုဥ | တစ်လုံး တစ်လုံး | ၅၀ ၁၀ | ၀.၅ ၀.၁ | ၆.၆ ၁.၄ | ၆.၆ ၁.၁၅ | ၈၇.၆ ၁၆.၂ |
| ဘဲဥ | တစ်လုံး | ၅၀ | ၀.၄ | ၇.၁ | ၇.၁ | ၉၃.၇ |

ဥပမာမျိုးမျိုး

နို့အမျိုးမျိုး

| အင်အား ကယ်လိုရီ | အဆီ ဝရစ် | ပရိုတင်း ဝရစ် | ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ဝရစ် | အစားအစာ ဝရစ် | ပရိုတင်း ဝရစ် | အဆီ ဝရစ် | အင်အား ကယ်လိုရီ |
|-----------------|----------|---------------|----------------------|--------------|---------------|----------|-----------------|
| ၁၀၅.၃ | ၆.၁ | ၅.၄ | ၇.၂ | ၁၅ | ၆.၆ | ၆.၆ | ၈၇.၆ |
| ၁၀၆.၁ | ၆.၂ | ၅.၁ | ၇.၄ | ၁၅ | ၁.၄ | ၁.၁၅ | ၁၆.၂ |
| ၁၀၁.၀ | ၃.၀ | ၅.၆ | ၁၂.၈ | ၁၅ | ၆.၆ | ၆.၆ | ၈၇.၆ |
| ၁၀၀.၅ | ၅.၁ | ၂.၄ | ၁၁.၂ | ၁၆ | ၁.၁ | ၁.၁၅ | ၁၆.၂ |

နို့အမျိုးမျိုးသည် အရည်အသွေးကောင်းသည့် ပရိုတင်းဓာတ်များ ကြွယ်ဝသဖြင့် သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များ သောက်သုံးသင့်ပါသည်။ နို့တွင်ပါဝင်သည့် သကြားဓာတ်သည် သွေးအတွင်း ဝလျားကို ဖြင့်တက်နှုန်း (Glycemic index) မများလှပါ။ နို့တွင်ပါသည့် အဆီကြောင့် ကယ်လိုရီများစေနိုင်သဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန် တက်လာနိုင်သည်ကို သတိထားပါ။ မလိုင်ကိုဖယ်၍ သောက်သုံးသင့်ပါသည်။

ဆီအမျိုးမျိုး

| ဆီအမျိုးမျိုး အမည် | အိမ်သုံး အခြင်အတွယ် | အစားအစာ ဂရမ် | ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ဂရမ် | ပရိုတင်း ဂရမ် | အဆီ ဂရမ် | အင်အား ကယ်လိုရီ |
|-----------------------|------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|-------------|--------------------|
| စားအုန်းဆီ | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၀.၀ | ၀.၀ | ၄၀.၀ | ၃၆၀.၀ |
| နှမ်းဆီ | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၀.၀ | ၀.၀ | ၃၉.၉ | ၃၅၉.၄ |
| ပဲပုပ်ဆီ | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၀.၀ | ၀.၀ | ၄၀.၀ | ၃၅၉.၆ |
| မြေပဲဆီ | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၀.၀ | ၀.၀ | ၄၀.၀ | ၃၅၉.၆ |
| ဝက်ဆီ | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၀.၀ | ၀.၀ | ၄၀.၀ | ၃၆၀.၀ |
| အုန်းဆီ | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၀.၀ | ၀.၀ | ၄၀.၀ | ၃၅၉.၆ |

ဆီအမျိုးမျိုးတွင် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ပမာဏပေါင်းသဖြင့် သွေးအတွင်း သကြားဓာတ် တက်မည်ကို စိုးရိမ်စရာ မလိုပါ။ ပရိုတင်းဓာတ်လည်း မပါဝင်ပါ။ အဆီဓာတ်သည် ကယ်လိုရီအမြောက်အမြား ထုတ်ပေးနိုင်သဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန် တက်ခြင်း၊ ဝမ်းခြင်းတို့ မဖြစ်စေရန် ရှေ့တွင်တင်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဆီမဟာဏကို အထူးဆင်ခြင်တိုင်းထွာ၍ စားရမည်။ လူတစ်ယောက်သည် တစ်နေ့လျှင် ဟင်းချက်ဆီ ၂ ကျပ်သားခန့်သာ စားသင့်ပါသည်။ နှမ်းဆီ၊ ပဲပုပ်ဆီ၊ မြေပဲဆီ တို့သည် ပြည့်ဝဆီများမဟုတ်သဖြင့် ဆင်ခြင်တိုင်းထွာ၍ စားသုံးလျှင် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ပါသည်။ စားအုန်း ဆီတွင် ပြည့်ဝသည့် ဖက်တီးအက်ဆစ်များ (Saturated fatty acids) တစ်ဝက်ခန့်ပါဝင်သဖြင့် သတိထား၍စားသုံး သင့်၏။ အုန်းဆီနှင့်ဝက်ဆီတွင် ပြည့်ဝသည့် ဖက်တီးအက်ဆစ်များသာ အများဆုံးပါဝင်သဖြင့် ရှောင်သင့်ပါသည်။

၈၄ စာတိုက်တာလှကြည်

ပဲဆန်(ခြောက်)အမျိုးမျိုး

| ပဲဆန်ခြောက် အမျိုးအမည် | အိမ်သုံး အခြင်အတွယ် | အစားအစာ ဂရမ် | ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ဂရမ် | ပရိုတင်း ဂရမ် | အဆီ ဂရမ် | အင်အား ကယ်လိုရီ |
|---------------------------|------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|-------------|--------------------|
| ကုလားပဲခြမ်း | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၂၅.၆ | ၇.၄ | ၁.၇ | ၁၄၇.၁ |
| ကုလားပဲမှုန့် | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၂၆.၉ | ၄.၆ | ၂.၂ | ၁၄၆.၁ |
| စားတော်ပဲပြုတ် | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၃၅.၇ | ၁၃.၂ | ၀.၈ | ၂၀၂.၇ |
| ဘိုကိတ်ပဲ | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၂၅.၄ | ၈.၈ | ၁.၈ | ၁၅၃.၀ |
| ပဲကတ္တီပါပြုတ် | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၂၆.၈ | ၉.၂ | ၀.၈ | ၁၅၀.၈ |
| ပဲကြီး | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၂၄.၄ | ၉.၈ | ၀.၃ | ၁၃၉.၈ |
| ပဲကျား | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၂၆.၅ | ၈.၀ | ၀.၇ | ၁၄၄.၄ |
| ပဲစဉ်းငုံ | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၂၄.၉ | ၈.၉ | ၀.၆ | ၁၄၀.၆ |
| ပဲထောပတ် | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၂၆.၄ | ၆.၄ | ၀.၈ | ၁၃၈.၀ |
| ပဲနီလေး | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၂၄.၇ | ၉.၂ | ၀.၅ | ၁၃၉.၈ |
| ပဲတီစိမ်း | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၂၄.၄ | ၉.၄ | ၀.၄ | ၁၃၈.၆ |
| ပဲပိစပ် | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၂၁.၅ | ၁၁.၆ | ၁.၆ | ၁၄၇.၁ |
| ပဲပုပ် (ခြောက်) | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၁၂.၈ | ၁၄.၀ | ၇.၂ | ၁၇၂.၀ |

၈၅ သွေးချိုဆီးချို နှင့် ဆူပူပြင်းပြင်း တက်လာနိုင်စေရန် ရှောင်ကြဉ်ရမည့် စားသောက်စားနပ်ရိက္ခာများ

ပဲဆန်(ခြောက်)အမျိုးမျိုး

| ပဲဆန်ခြောက် အမျိုး အမည် | အိမ်သုံး အခြင်အတွယ် | အစားအစာ ဂရမ် | ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ဂရမ် | ပရိုတင်း ဂရမ် | အဆီ ဂရမ် | အင်အား ကယ်လိုရီ |
|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|-------------|--------------------|
| ပဲပုပ် (စို)* | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၁၀. ၄ | ၁၄. ၅ | ၆. ၇ | ၁၆၀. ၀ |
| ပဲရာဇာ | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၂၄. ၂ | ၉. ၀ | ၀. ၆ | ၁၃၈. ၃ |
| ပဲဝါလေး | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၂၅. ၄ | ၈. ၄ | ၀. ၆ | ၁၄၀. ၈ |
| ပဲလွန်း | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၂၄. ၄ | ၉. ၁ | ၀. ၆ | ၁၃၉. ၇ |
| ပဲငါးပိခြောက်* | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၁၂. ၉ | ၁၄. ၀ | ၇. ၁ | ၁၇၁. ၄ |
| ပဲငါးပိစို | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၃. ၇ | ၅. ၉ | ၅. ၃ | ၆၈. ၃ |
| ပဲငံပြာရည်(အကျ) | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၃. ၂ | ၂. ၁ | ၀. ၂ | ၂၃. ၁ |
| ပဲငံပြာရည်(အပျစ်) | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၆. ၀ | ၂. ၂ | ၀. ၂ | ၃၄. ၈ |
| မတ်ပဲအနက် | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၂၄. ၅ | ၉. ၅ | ၁. ၂ | ၁၄၇. ၀ |

မှတ်ချက်။ ။ ပဲအမျိုးမျိုးတွင် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်အပြင် ပရိုတင်းလည်းကြွယ်ဝ၏။ အစာမျှင်ဓာတ်လည်း ကြွယ်ဝသဖြင့် ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များ အတိုင်းအထွာနှင့် စားသုံးရန် သင့်လျော်သည်။ ကြယ်ပွင့်ပြထားသောပဲများတွင် အဆီနှင့် ကယ်လိုရီ အလွန်များသည်ကို သတိပြုပါ။ မြန်မာမိသားစုများတွင် ပဲဟင်းချက်သည်အခါ လူတစ်ယောက်စာ တစ်ကြိမ်လျှင် ၂ ကျပ်၊ ၂ ကျပ်ခွဲသားခန့် စားပါသည်။

အစေ့အဆန်အမျိုးမျိုး

| ပဲဆန်ခြောက် အမျိုး အမည် | အိမ်သုံး အခြင်အတွယ် | အစားအစာ ဂရမ် | ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ဂရမ် | ပရိုတင်း ဂရမ် | အဆီ ဂရမ် | အင်အား ကယ်လိုရီ |
|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|-------------|--------------------|
| ကွာစေ့ | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၁၁. ၄ | ၁၁. ၃ | ၁၅. ၃ | ၂၂၈. ၂ |
| နေကြာစေ့ | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၁၅. ၄ | ၆. ၇ | ၁၃. ၁ | ၂၀၆. ၆ |
| ဖရုံစေ့ | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၆. ၂ | ၉. ၇ | ၂၀. ၂ | ၂၄၅. ၀ |
| ဇာဒံစေ့ | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၄. ၅ | ၆. ၆ | ၁၀. ၈ | ၁၄၁. ၇ |
| မြေပဲဆန် | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၈. ၆ | ၉. ၄ | ၁၈. ၁ | ၂၃၅. ၁ |
| သီဟိုဠ်စေ့ | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၁၁. ၅ | ၇. ၄ | ၁၈. ၅ | ၂၄၂. ၀ |
| သစ်ကြားသီးစေ့ | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၅. ၀ | ၇. ၃ | ၂၅. ၄ | ၂၇၈. ၂ |
| အုန်းသီးဆန် | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၆. ၄ | ၁. ၃ | ၁၁. ၃ | ၁၃၂. ၂ |

အခွဲမာသီးများ၏ အစေ့အဆန်များသည် အဆီဓာတ်ကြွယ်ဝသဖြင့် ကယ်လိုရီ အများအပြား ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်သည်။ အုန်းသီးဆန်မှလွဲ၍ အားလုံးလိုလိုသည် ပရိုတင်းလည်း ကြွယ်ဝ၏။ အစေ့အဆန်များမှရသည့် ဆီသည် မပြည့်ဝသော ဖက်တီးအက်ဆစ် (Unsaturated fatty acids) များ ဖြစ်သဖြင့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါများအတွက် မစိုးရိမ်ရသော်လည်း စားသုံးမှုများလျှင် ကယ်လိုရီရရှိမှု များခြင်းကြောင့် အဝလွန်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချလိုသူများအနေနှင့် အစေ့အဆန်များကို စားသုံးခြင်းမှ အထူးဆင်ခြင်သင့်ပါသည်။

အသားအမျိုးမျိုး

| အသားအမျိုးမျိုးနှင့် ကလီစာများ | အိမ်သုံး အခြင်အတွယ် | အစားအစာ ဂရမ် | ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ဂရမ် | ပရိုတင်း ဂရမ် | အဆီ ဂရမ် | အင်အား ကယ်လိုရီ |
|--------------------------------|---------------------|--------------|----------------------|---------------|----------|-----------------|
| ကြက်သား | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၀.၀ | ၁၅.၀ | ၂.၂ | ၇၉.၆ |
| ကျွဲသား | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၀.၀ | ၁၄.၂ | ၃.၉ | ၉၁.၉ |
| ငုံးသား | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၀.၀ | ၁၇.၀ | ၂.၅ | ၉၀.၂ |
| ငန်းသား* | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၀.၀ | ၁၂.၃ | ၉.၀ | ၁၂၉.၉ |
| ဆိတ်သား* | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၀.၀ | ၁၀.၂ | ၁၁.၄ | ၁၄၂.၉ |
| ဖားသား | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၀.၀ | ၁၂.၂ | ၂.၆ | ၇၂.၇ |
| ဘဲသား* | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၀.၀ | ၁၂.၄ | ၁၄.၄ | ၁၇၉.၂ |
| ယုန်သား | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၀.၀ | ၁၇.၈ | ၃.၂ | ၉၉.၈ |
| ဝက်သား (အသား)* | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၀.၀ | ၁၃.၉ | ၁၃.၃ | ၁၇၅.၂ |
| ဝက်သား(၃ ထပ်သား)* | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၀.၀ | ၉.၅ | ၃၆.၀ | ၃၆၂.၁ |
| ဝက်သား (တောဝက်) | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၀.၀ | ၁၃.၄ | ၆.၆ | ၁၁၃.၅ |
| အမဲသား (နွား) | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၀.၀ | ၁၃.၈ | ၅.၈ | ၁၀၆.၉ |
| ကြက်အသည်း | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၁.၈ | ၁၄.၂ | ၅.၃ | ၁၁၁.၈ |

၈၈ ခေါက်တာလှကြည်

| အသားအမျိုးမျိုးနှင့် ကလီစာများ | အိမ်သုံး အခြင်အတွယ် | အစားအစာ ဂရမ် | ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ဂရမ် | ပရိုတင်း ဂရမ် | အဆီ ဂရမ် | အင်အား ကယ်လိုရီ |
|--------------------------------|---------------------|--------------|----------------------|---------------|----------|-----------------|
| ဆိတ်အသည်း* | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၃.၂ | ၁၄.၈ | ၅.၈ | ၁၂၃.၈ |
| ဘဲအသည်း* | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၁.၈ | ၁၃.၅ | ၇.၈ | ၁၃၁.၀ |
| ဝက်အသည်း | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၁.၉ | ၁၅.၉ | ၃.၃ | ၁၀၀.၉ |
| အမဲအသည်း (နွား) | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၄.၀ | ၁၅.၂ | ၂.၅ | ၉၉.၁ |
| ဆိတ်ဦးနှောက်* | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၀.၀ | ၈.၈ | ၉.၁ | ၁၁၇.၃ |
| နွားဦးနှောက်* | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၀.၄ | ၈.၆ | ၇.၈ | ၁၀၆.၀ |
| ဝက်ဦးနှောက်* | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၀.၃ | ၈.၂ | ၇.၉ | ၁၀၅.၂ |
| အမဲခြောက် | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၂.၁ | ၁၉.၆ | ၃.၆ | ၁၁၈.၆ |
| ဆတ်သားခြောက် | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၀.၀ | ၁၃.၈ | ၀.၄ | ၅၉.၀ |
| ဝက်ပေါင်ခြောက်* | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၀.၁ | ၇.၈ | ၁၀.၀ | ၁၂၁.၇ |

သွေးချို-ဆီးချို ရောဂါ တာကွယ်ထိန်းသိမ်းရေးအတွက် မှန်ကန်သည့် စားသောက်နည်း

အသားအမျိုးမျိုးသည်ပရိုတင်းကြွယ်ဝ၏။ သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များ ဆင်ခြင်တိုင်းထွာ၍ စားသုံးရန် သင့်လျော်ပါသည်။ အဆီများခြင်း၊ ကယ်လိုရီများခြင်းတို့ကြောင့် * ပြထားသော အစားအစာများကို အထူးဆင်ခြင်၍ စားသုံးသင့်သည်။

ငါး-ပုစွန်နှင့် ရေထွက်အစားအစာ အမျိုးမျိုး

| ငါးအမျိုးမျိုးနှင့် ရေထွက်အစားအစာ | အိမ်သုံး အခြင်အတွယ် | အစားအစာ ဂရမ် | ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ဂရမ် | ပရိုတင်း ဂရမ် | အဆီ ဂရမ် | အင်အား ကယ်လိုရီ |
|-----------------------------------|---------------------|--------------|----------------------|---------------|----------|-----------------|
| ကကတစ် | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၀.၀ | ၁၄.၆ | ၀.၃ | ၆၁.၁ |
| ငါးကျည်း | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၀.၂ | ၁၅.၁ | ၁.၉ | ၇၈.၇ |
| ငါးကြင်း၊ ငါးခူ | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၀.၀ | ၁၅.၅ | ၂.၇ | ၈၆.၆ |
| ငါးခုံးမ | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၀.၀ | ၁၆.၀ | ၀.၀ | ၇၂.၆ |
| ငါးပနော်၊ ငါးဖယ် | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၀.၀ | ၁၄.၀ | ၁.၃ | ၆၇.၆ |
| ငါးပုတ်သင် | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၀.၀ | ၁၅.၄ | ၁.၈ | ၇၇.၃ |
| ငါးပြေမ | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၀.၀ | ၁၃.၈ | ၃.၉ | ၉၀.၃ |
| ငါးပုဏ္ဏား | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၀.၀ | ၁၆.၂ | ၀.၅ | ၆၉.၃ |
| ငါးပတ် | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၀.၀ | ၁၃.၈ | ၀.၉ | ၆၃.၃ |
| ငါးမြင်း | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၀.၀ | ၁၅.၈ | ၁.၃ | ၇၄.၉ |
| ငါးလင်ပန်း* | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၀.၀ | ၁၆.၈ | ၈.၈ | ၁၄၆.၄ |
| ငါးရဲ့ | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၀.၀ | ၁၄.၈ | ၁.၃ | ၇၀.၇ |
| ငါးရှဉ့်** | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၀.၀ | ၁၅.၂ | ၆.၄ | ၁၁၈.၄ |

၉၀ ခေါက်တာလှကြည့်

| ငါးအမျိုးမျိုးနှင့် ရေထွက်အစားအစာ | အိမ်သုံး အခြင်အတွယ် | အစားအစာ ဂရမ် | ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ဂရမ် | ပရိုတင်း ဂရမ် | အဆီ ဂရမ် | အင်အား ကယ်လိုရီ |
|-----------------------------------|---------------------|--------------|----------------------|---------------|----------|-----------------|
| ငါးသလောက်** | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၂.၃ | ၁၇.၄ | ၁၄.၄ | ၂၀၈.၆ |
| ငါးသလဲထိုး | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၀.၀ | ၁၂.၀ | ၂.၂ | ၆၇.၄ |
| ငါးဥ | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၂.၀ | ၁၆.၁ | ၂.၆ | ၉၆.၁ |
| ငါးအူ | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၀.၆ | ၉.၁ | ၆.၈ | ၁၀၀.၂ |
| ငါးရဲ့ခြောက် | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၀.၀ | ၂၆.၄ | ၂.၈ | ၁၃၁.၁ |
| ငါးကျည်းခြောက် | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၀.၀ | ၁၈.၀ | ၀.၅ | ၇၆.၆ |
| ငါးပုပ်ခြောက် | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၀.၈ | ၁၇.၈ | ၀.၈ | ၈၂.၁ |
| ငါးမြွေထိုးခြောက် | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၀.၁ | ၂၁.၀ | ၃.၉ | ၁၁၉.၄ |
| ငါးသလဲထိုးခြောက် | ၂ ကျပ်ခွဲသား | ၄၀ | ၀.၀ | ၂၈.၆ | ၁.၄ | ၁၂၆.၅ |
| ပုစွန် | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၀.၇ | ၁၅.၄ | ၁.၆ | ၇၈.၇ |
| ပုစွန်တုပ် | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၁.၀ | ၁၄.၃ | ၁.၁ | ၇၁.၂ |
| ပုစွန်ခြောက် | တစ်ကျပ်သား | ၁၆ | ၀.၀ | ၁၂.၃ | ၀.၅ | ၅၃.၇ |
| ကဏန်း | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၂.၆ | ၉.၉ | ၂.၃ | ၇၀.၈ |

၉၁ ဆေးချိုဆီးချို ရောဂါ ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရေးအတွက် ၄၈ ဘက် သည့် စားသောက်နည်း

ငါးသည် ပရိုတင်းကြွယ်ဝ၏။ ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များ ချင့်ချိန်စားသုံးရန် သင့်လျော်ပါသည်။
 * အဆီများသည့်ငါးများ။ ** အဆီအလွန်များသည့်ငါးများသည် ကယ်လိုရီများသဖြင့် ဆင်ခြင်၍ စားသုံးရမည်။

သစ်သီးဝလံများ

| သစ်သီးဝလံ အမျိုးမျိုးအမည် | အိမ်သုံး အခြင်အတွယ် | အစားအစာ ဂရမ် | ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ဂရမ် | ပရိုတင်း ဂရမ် | အဆီ ဂရမ် | အင်အား ကယ်လိုရီ |
|------------------------------|------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|-------------|--------------------|
| ကျွဲကောသီး | တစ်စိတ် | ၁၀၀ | ၉.၅ | ၀.၇ | ၀.၃ | ၄၃.၅ |
| ငှက်ပျောသီး* (ရခိုင်) | ၁လုံးနှင့် ၁ ပိုင်း | ၁၀၀ | ၃၀.၄ | ၀.၉ | ၀.၁ | ၁၂၆.၁ |
| ငှက်ပျောသီး* (ဖီးကြမ်း) | ၁လုံးနှင့် ၁ ပိုင်း | ၁၀၀ | ၂၆.၅ | ၀.၈ | ၀.၁ | ၁၁၀.၁ |
| စတော်ဘယ်ရီ | ၁၅ လုံး | ၁၀၀ | ၇.၆ | ၀.၈ | ၀.၅ | ၃၈.၁ |
| စပျစ်သီး | ၃၀ လုံး | ၁၀၀ | ၁၂.၈ | ၀.၅ | ၀.၃ | ၅၅.၉ |
| ဆီးသီး(လတ်) | ၄ လုံး | ၁၀၀ | ၁၁.၁ | ၁.၉ | ၀.၁ | ၅၂.၉ |
| ထောပတ်သီး** | ၄ စိတ်တစ်စိတ် | ၁၀၀ | ၁၃.၂ | ၁.၁ | ၆.၁ | ၁၁၂.၁ |
| ဇူးရင်းသီး** | | ၁၀၀ | ၂၈.၃ | ၂.၅ | ၁.၆ | ၁၃၇.၆ |
| နာနတ်သီး | တစ်စိတ် (သေး) | ၁၀၀ | ၁၁.၆ | ၀.၇ | ၀.၃ | ၅၁.၉ |
| ပန်းသီး | တစ်ခြမ်း (လတ်) | ၁၀၀ | ၁၃.၂ | ၀.၄ | ၀.၃ | ၅၇.၁ |
| ပိန္နဲသီး* | ၅ မြွှာ | ၁၀၀ | ၂၃.၇ | ၁.၇ | ၀.၃ | ၁၀၄.၃ |
| ဖရဲသီး | တစ်စိတ် (သေး) | ၁၀၀ | ၄.၉ | ၀.၆ | ၀.၂ | ၂၃.၈ |
| မာလကာသီး | တစ်လုံး(သေး) | ၁၀၀ | ၁၅.၃ | ၀.၄ | ၀.၃ | ၆၅.၅ |

၉၂ ခေါက်တာလှကြည်

| | | | | | | |
|---------------------|----------------|-----|------|------|------|------|
| မင်းကွတ်သီး | | ၁၀၀ | ၁၄.၇ | ၀.၅ | ၀.၃ | ၆၃.၅ |
| လိမ္မော်သီး | ၈ မြွှာ (လတ်) | ၁၀၀ | ၁၀.၂ | ၀.၇ | ၀.၂ | ၄၇.၄ |
| သခွားသီးမှည့် | တစ်စိတ် (သေး) | ၁၀၀ | ၅.၆ | ၁၁.၀ | ၀.၃၃ | ၂၉.၁ |
| သစ်တော်သီး | တစ်ခြမ်း (လတ်) | ၁၀၀ | ၁၁.၄ | ၀.၄ | ၀.၂ | ၄၉.၀ |
| သဘော်သီးမှည့် | တစ်စိတ် (သေး) | ၁၀၀ | ၁၁.၈ | ၀.၅ | ၀.၁ | ၅၀.၁ |
| သရက်သီးမှည့် | တစ်လုံး (သေး) | ၁၀၀ | ၁၅.၉ | ၀.၆ | ၀.၃ | ၆၈.၇ |
| သလဲသီး | တစ်လုံး (လတ်) | ၈၀ | ၁၄.၂ | ၀.၈ | ၀.၄၈ | ၆၄.၃ |
| ဩဇာသီး(အခွံအစေ့မပါ) | တစ်လုံး (သေး) | ၅၀ | ၉.၅ | ၀.၇၅ | ၀.၁၅ | ၄၂.၄ |

* * အဆီများခြင်း၊ ကစိဓာတ်များခြင်း၊ ကယ်လိုရီများခြင်းတို့ကြောင့် တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ရန်။

* ကစိဓာတ်များခြင်း၊ ကယ်လိုရီများခြင်းတို့ကြောင့် အထူးဆင်ခြင်၍ စားသုံးရန်။

အရည်ရွှမ်း၍ အချိုဓာတ်နည်းသော သခွားသီးမှည့် ဖရဲသီးတို့သည် ကယ်လိုရီ အလွန်နည်းသဖြင့် ဆင်ခြင်၍ စားနိုင်ပါသည်။ ကျွဲကောသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ သစ်တော်သီး၊ သဘော်သီးမှည့်တို့သည်လည်း ကယ်လိုရီများလှသဖြင့် ချင့်ချိန်၍ စားနိုင်ပါသည်။ စားဆေး၊ ထိုးဆေးဖြင့် သွေးချိုဓာတ်ကို ခက်ခက်ခဲခဲ ထိန်းနေစဉ် ကာလအတွင်း ချိုသော သစ်သီးများ စားသုံးခြင်းကို ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း တိတိကျကျ လိုက်နာရပါမည်။ လိုအပ်လျှင် ခေတ္တခဏ ရှောင်ရပါမည်။

ပြန်လမ်းစာအုပ်စာရင်း၊ ပြန်လမ်းစာအုပ်စာရင်း၊ ပြန်လမ်းစာအုပ်စာရင်း

ဟင်းသီးအမျိုးမျိုး

| ဟင်းသီးအမျိုးမျိုး | အိမ်သုံးအခြင်အတွယ် | အစားအစာဂရမ် | ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ဂရမ် | ပရိုတင်းဂရမ် | အဆီဂရမ် | အင်အားကယ်လိုရီ |
|--------------------|--------------------|-------------|---------------------|--------------|---------|----------------|
| ကျောက်ဖရုံသီး | တစ်စိတ် | ၃၀၀ | ၈.၇ | ၁.၅ | ၀.၃ | ၄၃.၅ |
| ကြက်ဟင်းခါးသီး | တစ်လုံး (လတ်) | ၁၀၀ | ၄.၅ | ၀.၈ | ၀.၁ | ၂၂.၁ |
| ကြောင်လျှာသီး | တစ်ပိုင်း (သေး) | ၁၀၀ | ၁၆.၅ | ၁.၀ | ၀.၁ | ၇၀.၉ |
| ခရမ်းသီး | တစ်လုံး (ကြီး) | ၁၀၀ | ၅.၆ | ၂.၆ | ၀.၂ | ၃၄.၆ |
| ခရမ်းချဉ်သီးစိမ်း | ၂ လုံး | ၁၀၀ | ၄.၂ | ၀.၂ | ၀.၃ | ၂၄.၃ |
| ခဝဲသီး | တစ်ပိုင်း (လတ်) | ၁၀၀ | ၀.၁ | ၄.၁ | ၀.၇ | ၂၃.၁ |
| ဂေါ်ရခါးသီး | တစ်ခြမ်း (သေး) | ၁၀၀ | ၄.၆ | ၀.၇ | ၀.၁ | ၂၂.၁ |
| တညင်းသီး | ၄ လုံး (သေး) | ၆၀ | ၁၀.၁ | ၃.၇ | ၀.၁ | ၅၆.၅ |
| ဒန့်သလွန်သီး | ၂ တောင့် | ၁၀၀ | ၉.၅ | ၂.၅ | ၀.၂ | ၄၉.၈ |
| ပဲစောင်းလျားသီး | ၅ တောင့် | ၁၀၀ | ၇.၉ | ၁.၉ | ၀.၃ | ၄၁.၉ |
| ပဲလင်းမြွေသီး | တစ်ပိုင်း (သေး) | ၁၀၀ | ၄.၉ | ၁.၀ | ၀.၁ | ၂၄.၄ |
| ပဲတောင့်ရှည် | ၁၀ တောင့် | ၁၀၀ | ၅.၆ | ၁.၉ | ၀.၄ | ၃၃.၆ |

၉၄ ခေါက်တာလှကြည်

| ဟင်းသီးအမျိုးမျိုး | အိမ်သုံးအခြင်အတွယ် | အစားအစာဂရမ် | ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ဂရမ် | ပရိုတင်းဂရမ် | အဆီဂရမ် | အင်အားကယ်လိုရီ |
|--------------------|--------------------|-------------|---------------------|--------------|---------|----------------|
| ဘိုစားပဲသီး | ၁၀ တောင့် | ၁၀၀ | ၁၄.၇ | ၈.၂ | ၀.၅ | ၉၆.၁ |
| မုန်လာဥနီ | တစ်ဥ (လတ်) | ၅၀ | ၅.၀ | ၀.၈ | ၀.၁ | ၂၄.၁ |
| မုန်လာဥဖြူ | တစ်ဥ | ၁၀၀ | ၅.၆ | ၁.၀ | ၀.၂ | ၂၈.၂ |
| ရုံးပတီသီး (လတ်) | ၅ တောင့် | ၂၀၀ | ၁၅.၂ | ၃.၆ | ၀.၂ | ၅၇.၈ |
| ရွှေပဲသီး | ၁၀ တောင့် | ၅၀ | ၉.၄ | ၀.၁၈ | ၀.၁ | ၃၁.၀ |
| ရွှေဖရုံသီး | တစ်စိတ် (သေး) | ၁၀၀ | ၆.၆ | ၀.၇ | ၀.၂ | ၃၁.၀ |
| သခွားသီး (လတ်) | တစ်လုံး | ၂၀၀ | ၅.၄ | ၁.၂ | ၀.၂ | ၂၈.၂ |
| သရက်သီးစိမ်း | တစ်စိတ် | ၅၀ | ၇.၇ | ၀.၃ | ၀.၂ | ၃၃.၆ |
| မျှစ် | တစ်ဆယ်သား | ၁၆၀ | ၈.၅ | ၄.၀ | ၀.၅ | ၅၄.၂ |

သွေးချို-ဆီးချို ချောပါ တာလွယ်ထိန်းသိမ်းရေးအတွက် နှစ်တန်သည် စားသောက်နည်း

ဟင်းသီးများသည် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်နှင့် ကယ်လိုရီ ပါဝင်မှု နည်းသဖြင့် အတော်အတန် စိတ်ကြိုက် စားနိုင်ပါသည်။

ဟင်းရွက်အမျိုးမျိုး

| ဟင်းရွက်၊ ပန်းပွင့် အမျိုးမျိုး | အိမ်သုံး အခြင်အတွယ် | အစားအစာ ဂရမ် | ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ဂရမ် | ပရိုတင်း ဂရမ် | အဆီ ဂရမ် | အင်အား ကယ်လိုရီ |
|------------------------------------|------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|-------------|--------------------|
| ကညွတ်ရွက် | တစ်ဆယ်သား | ၁၆၀ | ၇.၂ | ၅.၉ | ၀.၀ | ၅၂.၅ |
| ကင်ပွန်းရွက် | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၇.၈ | ၅.၁ | ၀.၀ | ၅၁.၉ |
| ကင်းပုံရွက် | တစ်ဆယ်သား | ၁၆၀ | ၆.၇ | ၇.၈ | ၀.၆ | ၆၄.၀ |
| ကန်စွန်းရွက် | တစ်ဆယ်သား | ၁၆၀ | ၁၂.၈ | ၅.၁ | ၁.၁ | ၈၁.၈ |
| ကိုက်လန် | တစ်ဆယ်သား | ၁၆၀ | ၀.၀ | ၅.၈ | ၀.၀ | ၂၃.၀ |
| ကြက်သွန်မြိတ် | တစ်ဆယ်သား | ၁၆၀ | ၉.၃ | ၂.၆ | ၀.၈ | ၅၄.၆ |
| ချဉ်ပေါင်ရွက် | တစ်ဆယ်သား | ၁၆၀ | ၁၇.၀ | ၃.၀ | ၀.၅ | ၈၄.၃ |
| ဂေါ်ဖီထုပ် | တစ်ဆယ်သား | ၁၆၀ | ၇.၀ | ၂.၆ | ၀.၅ | ၄၂.၇ |
| ဂေါ်ဖီပွင့် | တစ်ဆယ်သား | ၁၆၀ | ၉.၁ | ၄.၅ | ၀.၃ | ၅၇.၃ |
| ဂေါ်ရခါးညွန့် | တစ်ဆယ်သား | ၁၆၀ | ၅.၆ | ၆.၄ | ၀.၅ | ၅၂.၃ |
| ငှက်ပျောဖူး | တစ်ဆယ်သား | ၁၆၀ | ၉.၁ | ၁.၉ | ၀.၃ | ၄၇.၀ |
| ဆလတ်ရွက် | တစ်ဆယ်သား | ၁၆၀ | ၆.၂ | ၂.၂ | ၀.၅ | ၃၈.၂ |
| တမာရွက် | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၆.၉ | ၉.၃ | ၂.၄ | ၈၆.၂ |

၉၆ ဂြိုဟ်တောလှကြည့်

| ဟင်းရွက်၊ ပန်းပွင့် အမျိုးမျိုး | အိမ်သုံး အခြင်အတွယ် | အစားအစာ ဂရမ် | ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ဂရမ် | ပရိုတင်း ဂရမ် | အဆီ ဂရမ် | အင်အား ကယ်လိုရီ |
|------------------------------------|------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|-------------|--------------------|
| ဒန့်သလွန်ရွက် | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၉.၃ | ၅.၉ | ၁.၂ | ၇၁.၆ |
| နံနံပင် | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၅.၈ | ၂.၁ | ၀.၅ | ၃၆.၀ |
| ပင်စိမ်းရွက် | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ | ၅.၆ | ၂.၇ | ၀.၆ | ၃၉.၀ |
| ပဲပင်ပေါက် | တစ်ဆယ်သား | ၁၆၀ | ၈.၀ | ၆.၇ | ၀.၃ | ၆၁.၈ |
| ပိန်းရိုး | တစ်ဆယ်သား | ၁၆၀ | ၉.၃ | ၀.၈ | ၀.၃ | ၄၃.၂ |
| ဖရုံညွန့် | တစ်ဆယ်သား | ၁၆၀ | ၄.၈ | ၄.၈ | ၀.၆ | ၄၄.၂ |
| ဘူးညွန့် | တစ်ဆယ်သား | ၁၆၀ | ၆.၆ | ၈.၂ | ၀.၆ | ၆၄.၆ |
| မုန်ညင်းရွက် | တစ်ဆယ်သား | ၁၆၀ | ၈.၀ | ၆.၇ | ၀.၃ | ၆၁.၈ |
| မုန်လာရွက် | တစ်ဆယ်သား | ၁၆၀ | ၉.၁ | ၅.၃ | ၁.၀ | ၆၆.၂ |
| မြင်းခွာရွက် | တစ်ဆယ်သား | ၁၆၀ | ၁၁.၀ | ၂.၆ | ၁.၀ | ၆၃.၀ |
| မိုး (ကောက်ရိုး) | တစ်ဆယ်သား | ၁၆၀ | ၇.၈ | ၃.၄ | ၁.၆ | ၅၉.၂ |
| ဟင်းနုနယ်ရွက် | တစ်ဆယ်သား | ၁၆၀ | ၉.၄ | ၈.၆ | ၀.၈ | ၇၉.၅ |

သွေးချိုဆီးချို ရောဂါ ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရေးအတွက်
မှန်ကန်သည့် စားသောက်နည်း
၉၇

ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်နည်းခြင်း၊ ကယ်လိုရီနည်းခြင်းကြောင့် ဖော်ပြပါဟင်းရွက်များကို အတော်အတန်စိတ်ကြိုက် စားနိုင်ပါသည်။

အစားအစာ ၁၀၀ ဂရမ်တွင် ပါဝင်သည့် အစာမျှင်ဓာတ် ပမာဏ

ကောက်နှံများ (Cereals)

ပဲခြောက်၊ အခွံမာသီး၊ အစေ့အဆံအမျိုးမျိုး

| အစားအစာ | အစာမျှင် (ဂရမ်) | အစားအစာ | အစာမျှင် (ဂရမ်) |
|--------------------|--------------------|----------------------|--------------------|
| လူး-ဆပ် (လုံးတီး) | ၁၃.၀ | ဘိုစားပဲ၊ ကုလားပဲ | ၂၀.၀ |
| ဂျုံစေ့(လုံးတီး) | ၁၀.၃ | မြေပဲလှော် | ၁၁.၄ |
| ဂျုံမှုန့်(ကြမ်း) | ၁၀.၀ | နှမ်းစေ့(မလှော်ရသေး) | ၁၁.၂ |
| ပြောင်းစေ့ | ၉.၂ | အခွံမာစေ့(အဆန်) | ၁၀.၉ |
| ဂျုံမှုန့်(ချော) | ၄.၀ | ပဲစေ့(ပြုတ်ပြီး) | ၉.၀ |
| လူး-ဆပ် (ချော) | ၃.၈ | ဖရုံစေ့(မလှော်ရသေး) | ၈.၈ |
| ပန်းဂျုံ | ၃.၇ | နေကြာစေ့(မလှော်ရသေး) | ၈.၈ |
| ဆန်(လုံးတီး) | ၂.၂ | သစ်ကြားသီး အဆန် | ၆.၁ |
| ပြုတ်ဆန် | ၁.၄ | ပဲပင်ပေါက် | ၅.၆ |
| ဆန် (ဖြူ) | ၁.၄ | | |
| ထမင်း (လုံးတီးဆန်) | ၀.၈ | | |
| ထမင်း (ဆန်ဖြူ) | ၀.၄ | | |

ဦးစွာ ဝေဖန်ရေးဌာနမှ

သစ်သီးဝလံများ (Fruits)

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (Vegetables)

| အစားအစာ | အစာမျှင် (ဂရမ်) |
|-----------------------|--------------------|
| သစ်တော်သီး | ၂.၈ |
| ဆီးသီး | ၂.၃ |
| သလဲသီး၊ လိမ္မော်သီး | ၂.၂ |
| ပန်းသီး၊ စတော်ဘယ်ရီ | ၂.၀ |
| ငှက်ပျောသီး၊ သဖန်းသီး | ၂.၀ |
| သင်္ဘောသီး | ၁.၉ |
| သရက်သီး | ၁.၇ |
| နာနတ်သီး | ၁.၄ |
| ဆီးဖြူသီး | ၁.၁ |
| သခွားချိုသီး၊ ဖရုံသီး | ၀.၂ |

| အစားအစာ | အစာမျှင် (ဂရမ်) |
|-----------------------------|--------------------|
| ပဲသီးတောင့် | ၅.၀ |
| တရွတ်နံနံ၊ မုန်လာရွက် | ၄.၃ |
| မုန်လာဥဝါ | ၃.၆ |
| ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ ဂေါ်ဖီထုပ် | ၃.၀ |
| ဂေါ်ဖီပွင့် | ၂.၉ |
| မုန်လာဥဖြူ၊ မုန်လာဥနီ | ၂.၅ |
| ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ | ၁.၈ |
| ဖရုံသီး | ၁.၁ |
| ခရမ်းချဉ်သီး | ၀.၉ |
| သခွားသီး | ၀.၅ |

ဦးစွာ ဝေဖန်ရေးဌာနမှ ဝေဖန်ရေးဌာနမှ ဝေဖန်ရေးဌာနမှ

နောက်ဆက်တွဲ (ဃ)

အစားအသောက် အမျိုးမျိုး၏ Glycemic index

ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ကြွယ်ဝသော အစားအသောက် အမျိုးမျိုး၏ သွေးအတွင်း ဂလူးကိုစ်ပမာဏ မြင့်တက်နှုန်း (Glycemic index) တို့ကို အောက်ပါဇယားများတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ ဂလူးကိုစ် သကြား၏ Glycemic index ကို စံအဖြစ် ၁၀၀ ထား၍ တွက်ထားခြင်းဖြစ်ရာ Glycemic index များလေ သွေးအတွင်း ဂလူးကိုစ်ပမာဏ မြင့်တက်နှုန်း မြန်လေ ဖြစ်ပါသည်။

သကြားအမျိုးမျိုး

| သကြား | Glycemic index |
|------------------------|----------------|
| Maltose | ၁၀၅ |
| ဂလူးကိုစ် (Glucose) | ၁၀၀ |
| ပျားရည် | ၈၇ |
| သကြား (Sucrose) | ၅၉ |
| သစ်သီးသကြား (Fructose) | ၂၀ |

Maltose သကြားသည် ဂလူးကိုစ်ထက်ပင် Glycemic index ပို၍မြင့်၏။ ပျားရည်၏ Glycemic index သည် အတော်အတန်မြင့်သဖြင့် သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များ ရှောင်သင့်ပါသည်။ သစ်သီးများတွင် ပါဝင်သည့် သကြား (Fructose) ၏ Glycemic index သည် နိမ့်သဖြင့် သစ်သီးတိုင်းကို ကြောက်ရွံ့စွာ ရှောင်ကြဉ် စရာမလိုပါ။ နောက်ဆက်တွဲ (၁) ပါ သစ်သီးတစ်မျိုးစီ၏ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်နှင့် အဆီဓာတ်ပါဝင်မှုကို ကြည့်၍ သင့်လျော်သည့် သစ်သီးအမျိုးအစားကို ရွေးချယ်ကာ ပမာဏကိုလည်း ဆင်ခြင် တိုင်းထွာ စားသုံးသင့်ပါသည်။

ကောက်နံ့အမျိုးမျိုး

| ကောက်နံ့ | Glycemic index |
|------------|----------------|
| ကောက်ညှင်း | ၉၈ |
| ဆန် | ၇၆ |
| ထမင်း | ၇၂ |
| လူး-ဆပ် | ၇၀ |
| ပေါင်မုန့် | ၇၀ |
| ပလာတာ | ၇၀ |

ကောက်နံ့များ အားလုံးသည် Glycemic index မြင့်ကြပြီး တစ်မျိုးနှင့်တစ်မျိုး ထူးထူးခြားခြား ကွာခြားမှု မရှိကြပေ။ ထို့ကြောင့် ဆန်(ထမင်း)အစား ဂျုံ(ပေါင်မုန့်၊ ချပါတီ) ကို ပြောင်း၍ စားစရာမလိုပါ။ ဆန်တစ်မျိုးနှင့် တစ်မျိုးလည်း Glycemic index အလွန်အလွန် ကွာခြားမှု မရှိပါ။ ဆန်သည် ဆန်မှုန့်ထက်လည်းကောင်း၊ ဂျုံစေ့သည် ဂျုံမှုန့်ထက်လည်းကောင်း Glycemic index နိမ့်ပါသည်။

သစ်ဥသစ်ဖု အမျိုးမျိုး

| သစ်ဥသစ်ဖု | Glycemic index |
|------------|----------------|
| အာလူး | ၇၀ |
| အာလူးပြုတ် | ၆၅ |
| ပိန်းဥ | ၅၈ |
| ကန်စွန်းဥ | ၅၄ |
| မျောက်ဥ | ၅၁ |

အာလူးသည် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ကြွယ်ဝပြီး ကယ်လိုရီ များသကဲ့သို့ **Glycemic index** လည်း မြင့်၏။ သို့သော် ကောက်နု များလောက် ပရိုတင်းမကြွယ်ဝသဖြင့် အာလူးကို ထမင်းအစား အစားထိုး၍ မစားသင့်ပေ။ သရေစာအဖြစ်သာ ဆင်ခြင်၍ စားသင့်ပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် သစ်ဥသစ်ဖုများသည် ပရိုတင်း ပါဝင်မှုတွင် ကောက်နုများကို မမီချေ။

ပဲဆန် (ခြောက်) အမျိုးမျိုး

| ပဲ | Glycemic index |
|-----------------|----------------|
| ကုလားပဲ (ပြုတ်) | ၃၃ |
| ပဲနီလေး | ၂၉ |
| ပဲပုင် | ၁၈ |

ပဲဆန် (ခြောက်) အမျိုးမျိုးသည် **Glycemic index** နိမ့်ကြ၏။

သစ်သီးများ

| သစ်သီး | Glycemic index |
|--------------|----------------|
| သင်္ဘောသီး | ၅၈ |
| သရက်သီး | ၅၅ |
| ငှက်ပျောသီး | ၅၃ |
| လိမ္မော်ရည် | ၄၆ |
| လိမ္မော်သီး | ၄၄ |
| စပျစ်သီး | ၄၃ |
| ပန်းသီးရည် | ၄၀ |
| ပန်းသီး | ၃၆ |
| ရှောက်ခါးသီး | ၂၅ |
| ဆီးသီး | ၂၄ |
| ချယ်ရီသီး | ၂၂ |

ငှက်ပျောသီးသည် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်နှင့် ကယ်လိုရီ များ သည့်ပြင် **Glycemic index** လည်းမြင့်၏။ ယေဘုယျအားဖြင့် သစ်သီးများတွင် အဆီဓာတ်အလွန်နည်းသော်လည်း ထောပတ် သီး၊ ဒူးရင်းသီးတို့သည် အဆီဓာတ်များသဖြင့် ကယ်လိုရီလည်း များ၏။ အရည်ရွှမ်းသော လိမ္မော်သီး၊ စပျစ်သီး၊ ပန်းသီးတို့သည် ငှက်ပျောသီးကဲ့သို့ ကယ်လိုရီလည်းမများ။ **Glycemic index** လည်း နိမ့်၏။ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်နှင့် ကယ်လိုရီ နည်းသော၊ အဆီဓာတ် နည်းသော အသီးများကို ရွေးချယ်၍ ပမာဏကို ဆင်ဆင်ခြင်ခြင် စားသုံးသင့်ပါသည်။

နို့ထွက် အစားအစာများ

| အစားအစာ | Glycemic index |
|-----------|----------------|
| ရေခဲမုန့် | ၃၆ |
| မလိုင် | ၃၆ |
| နို့ | ၃၃ |

နို့သည် **Glycemic index** နိမ့်၏။ ထို့အတူ နို့ထွက် အစားအစာများသည်လည်း **Glycemic index** နိမ့်၏။ သို့သော် ဝပြုံးလာနိုင်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချရာတွင် အခက်အခဲ တွေ့နိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် ယင်း အစားအစာများကို အထူး ဆင်ခြင် တိုင်းထွာ၍ စားသုံးသင့်ပါသည်။

နောက်ဆက်တွဲ (င)

အုပ်စုတူသော အစားအစာများကို အလဲအလှယ်ပြုလုပ်၍ စားသုံးခြင်း

ကောက်နံ့(ဆန်၊ ဂျုံ) ဖြင့် ပြုလုပ်သော အစားအစာများကို အပြောင်းအလဲနှင့် စားသုံးခြင်း

ကောက်နံ့ဖြင့် ပြုလုပ်သော အစားအစာများမှ ကြိုက်ရာ ရွေး၍ အောက်ပါပမာဏအတိုင်း စားလျှင် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ၆၀-၆၅ ဂရမ်ခန့် အပါအဝင် ကယ်လိုရီ ၃၀၀ ခန့် ရရှိနိုင်ပါသည်။

| အစားအစာ အမျိုးအမည် | အိမ်သုံး အခြင်အတွယ် | အစားအစာ (ဂရမ်) |
|-----------------------|------------------------|----------------|
| ကောက်ညှင်းပေါင်း (ပဲ) | တစ်ပွဲ (တစ်ဆယ်သားခန့်) | ၁၅၅ |
| ထမင်း | တစ်ပန်းကန်ပြားလှလှ | ၂၀၀ |
| ချပါတီ | ၂ ချပ် နည်းနည်းလျော့ | ၁၂၅ |
| ဆန်ကြာဆံ (ခြောက်) | ၅ ကျပ်သားခန့် | ၈၅ |
| ညှပ်ခေါက်ဆွဲ (စို) | ၁၅ ကျပ်သားကျော် | ၂၆၀ |
| မုန့်ဟင်းခါးဖတ် | ၁၅ ကျပ်သားကျော် | ၂၆၅ |
| မြူစွမ် (ခြောက်) | ၅ ကျပ်သားကျော် | ၉၀ |
| ခေါက်ဆွဲမြတ် (ဂျုံ) | ၁၅ ကျပ်သားကျော် | ၂၆၅ |
| ပေါင်မုန့် | ၅ ချပ် | ၁၁၀ |

ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၏ မြန်မာ့အစားအစာနှင့် အာဟာရ စာအုပ်ကို မှီငြမ်း တွက်ချက်သည်။

သစ်ဥသစ်ဖုများကို အပြောင်းအလဲနှင့် စားသုံးခြင်း

အောက်ပါသစ်ဥသစ်ဖုများမှ ကြိုက်ရာကို ရွေး၍ဖော်ပြပါ ပမာဏအတိုင်းစားလျှင် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ၄၅ ဂရမ်ခန့် အပါအဝင် ကယ်လိုရီ ၂၀၀ ခန့် ရရှိနိုင်ပါသည်။

| သစ်ဥ သစ်ဖု အမျိုးမျိုး | အိမ်သုံး အချင်အတွယ် | အစားအစာ (ဂရမ်) |
|------------------------|----------------------|----------------|
| ကန်စွန်းဥ (ဖြူ) | ၂ ဥ (တစ်ဆယ်သားကျော်) | ၁၉၀ |
| ကန်စွန်းဥ (ရွှေဝါ) | ၂ ဥ (တစ်ဆယ်သားကျော်) | ၁၈၀ |
| ပီလောပီနံဥ | ၁ ဥ (တစ်ဆယ်သားလျော့) | ၁၅၀ |
| ပိန်းဥ | ၂ ဥ | ၂၁၅ |
| ပဲမြစ် | ၃ ဥ (၅ ကျပ်သားကျော်) | ၉၀ |
| ပျောက်ဥ | ၂၅ ကျပ်သားခန့် | ၄၂၀ |
| အာလူး | တစ်ဆယ်ငါးကျပ်သား | ၂၄၅ |
| အာတာလွတ်ဥ | တစ်ဆယ်သား | ၁၆၀ |

ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၏ မြန်မာ့အစားအစာနှင့် အာဟာရ စာအုပ်ကို မှီငြမ်း တွက်ချက်သည်။

အသားများ

ဝက်သား၊ ဆိတ်သား၊ ဘဲသား၊ ဦးနှောက်၊ အသည်း၊ စသည် အဆီများလွန်းသော အသားနှင့် ကလီစာများမှ လွဲ၍ ကျန်အသားများကို အလေးချိန်တူ အလဲအလှယ်နှင့် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

ငါးများ

ငါးသလောက်၊
ငါးလင်ပန်း၊ ငါးရှဉ့်၊ ငါးတူ
စသည့် အဆီများလွန်း
သော ငါးများမှလွဲ၍ ကျန်
ငါးများကို အလေးချိန်တူ
အလဲအလှယ်နှင့် စားသုံးနိုင်ပါသည်။



နို့အမျိုးမျိုး

အဆီဓာတ် ပါဝင်မှုကို ဂရုစိုက်၍ အလဲအလှယ်နှင့်
သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

ဥအမျိုးမျိုး

အဆီဓာတ် ပါဝင်မှုကို ဂရုစိုက်၍ အလဲအလှယ်နှင့်
သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

ပဲဆန်နှင့် အစေ့အဆန်အမျိုးမျိုး

ပဲပုပ်၊ မြေပဲဆန် စသည့် အဆီများလွန်းသော ပဲနှင့်
အစေ့အဆန် များမှ လွဲ၍ ကျန် ပဲအမျိုးမျိုးကို အလေးချိန်တူ
အလဲအလှယ်နှင့် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

ဆီအမျိုးမျိုး

Saturated fatty acid အလွန်များသော အမဲဆီ၊ ဝက်ဆီ၊
ထောပတ် စသည့် တိရစ္ဆာန်ထွက် အဆီများနှင့် ဖုန်းဆီ (coco-
nut oil) တို့ကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်၍ မြေပဲဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ နေကြာစေ့ဆီ
စသည့် အပင်ထွက် အဆီများကို အလဲအလှယ်နှင့် ချင့်ချင်ချိန်ချိန်
စားသုံးနိုင်ပါသည်။

သစ်သီး-ဝလံများကို အပြောင်းအလဲနှင့် စားသုံးခြင်း

အောက်ပါသစ်သီးဝလံများကို ဖော်ပြပါ ပမာဏအတိုင်း
စားလျှင် ကာတိုဟိုက်ဒရိတ် ၁၀ ဂရမ်ခန့် အပါအဝင် ကယ်လိုရီ
၅၀ ခန့် ရရှိနိုင်ပါသည်။

| သစ်သီးဝလံ အမျိုးမျိုးအမည် | အိမ်သုံး အခြင်အတွယ် | အစားအစာ (ဂရမ်) |
|------------------------------|------------------------|-------------------|
| ကျွဲကောသီး | တစ်မြွာ (ကြီး) | ၁၁၅ |
| ငှက်ပျောသီး (ရခိုင်) | တစ်ပိုင်း | ၄၀ |
| ငှက်ပျောသီး (ထောပတ်) | တစ်ပိုင်း | ၄၅ |
| စတော်ဘယ်ရီ | ၂၀ လုံး | ၁၃၀ |
| စပျစ်သီး | ၂၇ လုံး | ၉၀ |
| ဆီးသီး | ၄ လုံး | ၉၅ |
| နာနတ်သီး | တစ်စိတ် | ၉၅ |
| ပန်းသီး | တစ်လုံး(သေး) | ၈၅ |
| ပိန္နဲသီး | ၂ မြွာ (သေး) | ၃၅ |
| ဖရဲသီး | တစ်စိတ် (ကြီး) | ၂၁၀ |
| မာလကာသီး | တစ်လုံး(လတ်) | ၆၅ |
| လိမ္မော်သီး | တစ်လုံး (သေး) | ၁၁၀ |
| သခွားသီးမှည့် | တစ်စိတ် (လတ်) | ၁၈၀ |
| သစ်တော်သီး | တစ်လုံး (သေး) | ၁၀၀ |
| သဘောသီးမှည့် | တစ်စိတ် (သေး) | ၁၀၀ |
| သရက်သီးမှည့် | တစ်လုံး (လတ်) | ၇၀ |
| သလဲသီး | တစ်လုံး (သေး) | ၆၅ |
| ဩဇာသီး | တစ်လုံး(သေး) | ၆၀ |

ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၏ မြန်မာ့အစားအစာနှင့် အာဟာရ စာအုပ်
ကို မှီငြမ်း တွက်ချက်သည်။

ဟင်းရွက်၊ အပွင့်၊ အဖူးများ

ကန်စွန်းရွက်၊ ဟင်းနုနယ်ရွက်၊ ကင်းပုံရွက်၊ ဒန့်သလွန်ရွက်၊ မန်ကျည်းရွက်၊ ကင်ပွန်းရွက်၊ နံနံပင်၊ မြင်းခွာရွက်၊ ကိုက်လန်၊ မုန်လာရွက်၊ ဆလတ်ရွက်၊ ဘူးညွန့်၊ ပဲညွန့်၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း (Broccoli) ၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ဂေါ်ဖီပန်းပွင့်၊ ငှက်ပျောဖူး စသည် ဟင်းရွက်များသည် ကယ်လိုရီနှင့်ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ပါဝင်သည့် ပမာဏ ပြောပလောက်အောင် မများပါ။ ထို့ကြောင့် နှစ်သက်ရာကို ရွေးချယ်၍ စိတ်ကြိုက် စားသုံးနိုင်ပါသည်။



ဟင်းသီးများ



ဘူးသီး၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ဖရုံသီး၊ သခွားသီး၊ ပဲလင်းမြွေသီး၊ ခဝဲသီး၊ ရုံးပတီသီး၊ ဒန့်သလွန်သီး၊ ခရမ်းသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီးစိမ်း၊ သရက်ကင်း၊ ပဲတောင့်ရုည၊ ပဲစောင်းလျားသီးစသည့် ဟင်းရွက်များသည် ကယ်လိုရီနှင့်ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ပါဝင်သည့် ပမာဏ ပြောပလောက်အောင် မများပါ။ ထို့ကြောင့် နှစ်သက်ရာကို ရွေးချယ်၍ စိတ်ကြိုက် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

နောက်ဆက်တွဲ (၈)

အစားအစာ နမူနာ (၁) ကယ်လိုရီ ၂၁၄၀

| အမျိုးအမည် | အခြင်အတွယ် | (ဂရမ်) |
|-------------------------------|---------------------------------|------------|
| နံနက်စာ (အိပ်ရာထချိန်) | | |
| နံပြား | ၂ ချပ် | ၁၀၀ ဂရမ် |
| ပဲပြုတ် | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ ဂရမ် |
| ဟင်းချက်ဆီ | ငါးမူးသား | ၈ ဂရမ် |
| နွားနို့(သကြားမပါ) | ၁၀ ကျပ်သား | ၁၆၀ ဂရမ် |
| နေ့လယ်စာ | | |
| ထမင်း | တစ်ပန်းကန်ပြားနှင့် ၄ ပုံတစ်ပုံ | ၂၅၀ ဂရမ် |
| ကြက်သား | ၇ ကျပ်ခွဲသား | ၁၂၀ ဂရမ် |
| ပဲစဉ်းငုံဟင်းချို | (ပဲ ၂ ကျပ်သား) | |
| ဟင်းချက်ဆီ | တစ်ပန်းကန် | ၃၂ ဂရမ် |
| သခွားမသီး | ၃ မတ်သား | ၁၂ ဂရမ် |
| | တစ်စိတ် | ၈၀ ဂရမ် |
| ညနေစာထမင်း | | |
| ထမင်း | တစ်ပန်းကန်ပြားနှင့် ၄ ပုံတစ်ပုံ | ၂၅၀ ဂရမ် |
| ငါးပြေမ | ၅ ကျပ်သား | |
| ကြာဆံဟင်းချို | (ပုစွန်ခြောက်အနည်းငယ်) | တစ်ပန်းကန် |
| ဟင်းချက်ဆီ | ၃ မတ်သား | ၁၂ ဂရမ် |
| ပဲတောင့်ရှည်ပြုတ် | ၈ တောင့် | ၈၀ ဂရမ် |
| ဖရုံသီးတစ်စိတ် | (သေးသေး) | ၈၀ ဂရမ် |
| ညစာ (အိပ်ရာဝင်ချိန်) | | |
| ပေါင်မုန့် | ၂ ချပ် | ၄၀ ဂရမ် |

| | |
|---------------------------------------------|---------------|
| စုစုပေါင်းကယ်လိုရီ ၂၁၄၀ | |
| • ပရိုတင်းမှရသောကယ်လိုရီ | (၁၆. ၄%) |
| • အဆီမှရသောကယ်လိုရီ | (၂၀. ၇%) |
| • ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှရသော ကယ်လိုရီ | ၁၃၅၀ (၆၂. ၉%) |
| • နံနက်စာ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှ ရသောကယ်လိုရီ | ၁၃၅၀ ဇီ ၂၆% |
| • နေ့လယ်စာထမင်းဟင်း | |
| • ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှရသောကယ်လိုရီ | ၁၃၅၀ ဇီ ၃၃% |
| • ညနေစာထမင်းဟင်း | |
| • ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှရသော ကယ်လိုရီ | ၁၃၅၀ ဇီ ၃၄% |
| • အိပ်ရာဝင်အစာ | |
| • ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှရသောကယ်လိုရီ | ၁၃၅၀ ဇီ ၇% |

အစားအစာ နမူနာ (၂) ကယ်လိုရီ ၁၉၁၅

| အမျိုးအမည် | အခြင်အတွယ် | (ဂရမ်) |
|-------------------------------|----------------------|------------|
| နံနက်စာ (အိပ်ရာထချိန်) | | |
| ထမင်း | တစ်ပန်းကန်(သေး) | ၁၆၀ ဂရမ် |
| ပဲပြုတ် | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ ဂရမ် |
| ဟင်းချက်ဆီ | လဖက်ရည်ဇွန်း ၃ ဇွန်း | ၃ ဂရမ် |
| နေ့လယ်စာထမင်း | | |
| ထမင်း | တစ်ပန်းကန်ပြား | ၂၀၀ ဂရမ် |
| အဲဥဟင်း | ၂ ခြမ်း | ၅၀ ဂရမ် |
| ပဲကြီးဟင်းချို | (ပဲ ၂ ကျပ်သား) | တစ်ပန်းကန် |
| ဟင်းချက်ဆီ | ၃ မတ်သား | ၁၂ ဂရမ် |
| ခရမ်းချဉ်သီး | ၂ လုံး | ၁၀၀ ဂရမ် |
| နာနတ်သီး | တစ်စိတ် | ၈၀ ဂရမ် |

| | | |
|-----------------------------|------------------------|----------|
| ညနေစာထမင်း | | |
| ထမင်း | တစ်ပန်းကန်ပြား | ၂၀၀ ဂရမ် |
| ငါးမြေထိုး | ၇ ကျပ်ခွဲသား | ၁၂၀ ဂရမ် |
| ဟင်းချက်ဆီ | ၃ မတ်သား | ၁၂ ဂရမ် |
| ခရမ်းချဉ်သီးသုပ် | ၂ လုံး | ၁၀၀ ဂရမ် |
| သစ်တော်သီး | တစ်စိတ် | ၈၀ ဂရမ် |
| ညစာ (အိပ်ရာဝင်ချိန်) | | |
| မုန့်ပျားသလက် | တစ်ချပ် | ၆၀ ဂရမ် |
| ဟင်းချက်ဆီ | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း | ၂ ဂရမ် |

| | | |
|--------------------------------------------------------|--|---------------|
| စုစုပေါင်းကယ်လိုရီ | | ၁၉၁၅ |
| • ပရိုတင်းမှရသော ကယ်လိုရီ | | (၁၅. ၅%) |
| • အဆီမှရသော ကယ်လိုရီ | | (၁၉. ၈%) |
| • ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှရသော ကယ်လိုရီ | | ၁၂၄၀ (၆၄. ၇%) |
| • နံနက်စာကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှ ရသောကယ်လိုရီ | | ၁၂၄၀ ဇီ ၂၄% |
| • နေ့လယ်စာထမင်းဟင်းကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် မှ ရသော ကယ်လိုရီ | | ၁၂၄၀ ဇီ ၃၃% |
| • ညနေစာထမင်းဟင်း ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် မှရသော ကယ်လိုရီ | | ၁၂၄၀ ဇီ ၃၄% |
| • အိပ်ရာဝင်အစာကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် မှ ရသော ကယ်လိုရီ | | ၁၂၅၀ ဇီ ၉% |

အစားအစာ နမူနာ (၃) ကယ်လိုရီ ၁၇၈၅

| အမျိုးအမည် | အခြင်အတွယ် | (ဂရမ်) |
|-------------------------------|-------------------------|------------|
| နံနက်စာ (အိပ်ရာထချိန်) | | |
| ကောက်ညှင်းပေါင်း | (၁၀ ကျပ်သား လျော့လျော့) | ၁၅၀ ဂရမ် |
| တစ်ပွဲ | | ၁၈၀ ဂရမ် |
| နွားနို့(သကြားမပါ) | တစ်ဆယ်သား | |
| နေ့လယ်စာထမင်း | | |
| ချပါတီ | ၂ ချပ် | ၁၃၀ ဂရမ် |
| ကြက်သား | | ၅ ကျပ်သား |
| ကုလားပဲဟင်းချို | (ပဲ၂ ကျပ်သားပါ) | တစ်ပန်းကန် |
| ဟင်းချက်ဆီ | ၃ မတ်သား | ၁၂ ဂရမ် |
| လိမ္မော်သီးတစ်ခြမ်း | (ကြီး) | ၈၀ ဂရမ် |
| ညနေစာထမင်း | | |
| ထမင်း | တစ်ပန်းကန်ပြားလှလှ | ၂၀၀ ဂရမ် |
| ငါးပတ် | | ၅ ကျပ်သား |
| ဘူးသီးဟင်းချို | (ပုစွန်ခြောက် အနည်းငယ်) | တစ်ပန်းကန် |
| ဟင်းချက်ဆီ | ၃ မတ်သား | ၁၂ ဂရမ် |
| ပဲတောင့်ရှည်ပြုတ် | | ၅ ကျပ်သား |
| ဖရဲသီး တစ်စိတ် | (ကြီး) | ၂၀၀ ဂရမ် |
| ညစာ (အိပ်ရာဝင်ချိန်) | | |
| ပေါင်မုန့် | ၁ ချပ် နှင့် တစ်ဝက် | ၃၀ ဂရမ် |

| စုစုပေါင်းကယ်လိုရီ | ၁၇၈၅ |
|------------------------------------------------|-------------|
| • ပရိုတင်းမှ ရသော ကယ်လိုရီ | (၁၇%) |
| • အဆီမှရသော ကယ်လိုရီ | (၂၀%) |
| • ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှ ရသော ကယ်လိုရီ | ၁၁၀၇ (၆၂%) |
| • နံနက်စာ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှ ရသော ကယ်လိုရီ | ၁၁၃၀ ဇီ ၂၇% |
| • နေ့လယ်စာ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှ ရသောကယ်လိုရီ | ၁၁၃၀ ဇီ ၃၃% |
| • ညနေစာ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှ ရသော ကယ်လိုရီ | ၁၁၃၀ ဇီ ၃၃% |
| • အိပ်ရာဝင်အစာ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှ ရသော ကယ်လိုရီ | ၁၁၃၀ ဇီ ၇ % |

အစားအစာ နမူနာ (၄) ကယ်လိုရီ ၁၆၀၀

| အမျိုးအမည် | အခြင်အတွယ် | (ဂရမ်) |
|-------------------------------|----------------|----------|
| နံနက်စာ (အိပ်ရာထချိန်) | | |
| နံပြား | ၂ ချပ် | ၁၀၀ ဂရမ် |
| နွားနို့(သကြားမပါ) | တစ်ဆယ်သား | ၁၈၀ ဂရမ် |
| နေ့လယ်စာထမင်း | | |
| ထမင်း | တစ်ပန်းကန်ပြား | ၂၀၀ ဂရမ် |
| အမဲသား | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ ဂရမ် |
| ဘူးညွန့်ဟင်းချို | တစ်ပန်းကန် | |
| ဟင်းချက်ဆီ | ၅ မူးသား | ၈ ဂရမ် |
| ရုံးပတီသီး | ၄ တောင့် | ၁၀၀ ဂရမ် |
| ဖရဲသီး | တစ်စိတ် | ၁၀၀ ဂရမ် |

| | | |
|--------------------------------------------------|----------------|----------|
| ညနေစာထမင်း | | |
| ထမင်း | တစ်ပန်းကန်ပြား | ၂၀၀ ဂရမ် |
| ငါးပုဏ္ဏား | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ ဂရမ် |
| ကျောက်ဖရုံသီးဟင်းချို (ပုစွန်ခြောက် အနည်းငယ်) | တစ်ပန်းကန် | |
| ဟင်းချက်ဆီ | ၅ မူးသား | ၈ ဂရမ် |
| ပဲတောင့်ရှည် | ၁၀ တောင့် | ၁၀၀ ဂရမ် |
| အိပ်ရာဝင်ချိန် | | |
| ပေါင်မုန့် | | ၂ ချပ် |

| | |
|---------------------------------------------------------|---------------|
| စုစုပေါင်းကယ်လိုရီ | ၁၆၀၀ |
| • ပမ္မိတင်းမှရသော ကယ်လိုရီ | (၁၇. ၃%) |
| • အဆီမှရသော ကယ်လိုရီ | (၂၀. ၆%) |
| • ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှရသော ကယ်လိုရီ | ၁၀၁၀ (၆၃. ၂%) |
| • နံနက်စာ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှရသော ကယ်လိုရီ | ၁၀၁၀ ငါ ၂၇% |
| • နေ့လယ်စာထမင်းဟင်း ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှ ရသော ကယ်လိုရီ | ၁၀၁၀ ငါ ၃၃% |
| • ညနေစာ ထမင်းဟင်း ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှရသော ကယ်လိုရီ | ၁၀၁၀ ငါ ၃၇% |
| • ညအိပ်ရာဝင်ချိန်အစာ ကာဘို ဟိုက်ဒရိတ်မှရသော ကယ်လိုရီ | ၁၀၁၀ ငါ ၇% |



| အစားအစာ နမူနာ (၅) ကယ်လိုရီ ၁၃၄၀ | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|----------|
| အမျိုးအမည် | အခြင်အတွယ် | (ဂရမ်) |
| နံနက်စာ (အိပ်ရာထချိန်) | | |
| နံပြား | ၁ ချပ်ခွဲ | ၇၅ ဂရမ် |
| နို့မှုန့် (အဆီလွတ်) | ၂ ဇွန်း | ၁၆ ဂရမ် |
| နေ့လယ်စာထမင်း | | |
| ထမင်း | တစ်ပန်းကန်ပြား (နည်းနည်းလျော့) | ၁၇၅ ဂရမ် |
| ကြက်သား | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ ဂရမ် |
| ဘူးညွန့်ဟင်းချို | တစ်ပန်းကန် | |
| ဟင်းချက်ဆီ | ၅ မူးသား | ၈ ဂရမ် |
| ပုစွန်ခြောက်မှုန့် | ဟင်းခပ်ဇွန်းတစ်ဝက် | ၃ ဂရမ် |
| ရုံးပတီသီး | ၄ တောင့် | ၁၀၀ ဂရမ် |
| ဖရဲသီး | တစ်စိတ်(သေး) | ၈၀ ဂရမ် |
| ညနေစာထမင်း | | |
| ထမင်း | တစ်ပန်းကန်ပြား (နည်းနည်းလျော့) | ၁၇၅ ဂရမ် |
| ငါးကြင်း | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ ဂရမ် |
| ကျောက်ဖရုံသီးဟင်းချို | တစ်ပန်းကန် | |
| ဟင်းချက်ဆီ | ၅ မူးသား | ၈ ဂရမ် |
| ခရမ်းချဉ်သီး | ၂ လုံး | ၁၀၀ ဂရမ် |
| မြေပဲလှော်မှုန့် | ဇွန်းတစ်ဝက် | ၅ ဂရမ် |
| အိပ်ရာဝင်ချိန် | | |
| ပေါင်မုန့် | | ၂ ချပ် |

| စုစုပေါင်းကယ်လိုရီ | ၁၃၄၀ |
|------------------------------------------------------|-----------|
| ပရိုတင်းမှရသော ကယ်လိုရီ | (၁၉%) |
| အဆီမှရသော ကယ်လိုရီ | (၁၅%) |
| ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှရသော ကယ်လိုရီ | ၈၈၄ (၆၆%) |
| နံနက်စာ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှ ရသော ကယ်လိုရီ | ၈၈၄ ၏ ၂၄% |
| နေ့လယ်စာထမင်းဟင်း ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှရသော ကယ်လိုရီ | ၈၈၄ ၏ ၃၃% |
| ညနေစာထမင်းဟင်းကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှ ရသော ကယ်လိုရီ | ၈၈၄ ၏ ၃၄% |
| ညအိပ်ရာဝင်ချိန်အစာ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှရသော ကယ်လိုရီ | ၈၈၄ ၏ ၈% |

မှတ်ချက် ။ ။ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ရန်ရည်ရွယ်၍ စုစုပေါင်း
ရမည့် ကယ်လိုရီလည်းနည်း၊ ဆီမှ ရရှိမည့်
ကယ်လိုရီလည်း နည်းအောင် စီမံထားပါသည်။
ဗိုက်မဆာစေရန် ဟင်းရွက်များကို များများ
စားနိုင်ပါသည်။



| အစားအစာ နမူနာ (၅) ကယ်လိုရီ ၁၂၀၀ | | |
|---------------------------------|--------------------------------|-----------|
| အမျိုးအမည် | အခြင်အတွယ် | (ဂရမ်) |
| နံနက်စာ (အိပ်ရာထချိန်) | | |
| ကောက်ညှင်းပေါင်း | ပွဲတစ်ဝက် | ၈၀ ဂရမ် |
| နို့မှုန့်(အဆီလွတ်) | ၂ ဇွန်း | ၁၆ ဂရမ် |
| နေ့လယ်စာထမင်း | | |
| ချပါတီ | တစ်ချပ်ခွဲ | ၁၀၅ ဂရမ် |
| ကြက်သား | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ ဂရမ် |
| ဘူးညွန့်ဟင်းချို | တစ်ပန်းကန် | |
| ဟင်းချက်ဆီ | ၅ မူးသား | ၈ ဂရမ် |
| ပုစွန်ခြောက်မှုန့် | ဟင်းခပ်ဇွန်းတစ်ဝက် | ၃ ဂရမ် |
| လိမ္မော်သီး (လတ်) | ၆ မွှာ | ၈၀ ဂရမ် |
| ညနေစာထမင်း | | |
| ထမင်း | တစ်ပန်းကန်ပြား၏ ၄ ပုံ ၃ ပုံ | ၁၅၀ ဂရမ် |
| ငါးပတ် | ၅ ကျပ်သား | ၈၀ ဂရမ် |
| ကျောက်ဖရုံသီးဟင်းချို | တစ်ပန်းကန် | |
| ဟင်းချက်ဆီ | ၅ မူးသား | ၈ ဂရမ် |
| ပုစွန်ခြောက်မှုန့် | ဟင်းခပ်ဇွန်းတစ်ဝက် | ၃ ဂရမ် |
| ဖရုံသီး | တစ်စိတ် (သေး) | ၈၀ ဂရမ် |
| အိပ်ရာဝင်ချိန် | | |
| ပေါင်မုန့် | | ၀ ချပ်ခွဲ |

| | |
|----------------------------------------|---------------|
| စုစုပေါင်းကယ်လိုရီ | ၁၂၀၀ |
| ပရိုတင်းမှရသော ကယ်လိုရီ | (၂၀%) |
| အဆီမှရသော ကယ်လိုရီ | (၁၈%) |
| ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှရသော ကယ်လိုရီ | ၇၄၂ (၆၂%) |
| နံနက်စာ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှရသော ကယ်လိုရီ | ၇၄၂ နှင့် ၂၄% |
| နေ့လယ်စာ ထမင်းဟင်း | |
| ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှရသောကယ်လိုရီ | ၇၄၂ နှင့် ၃၄% |
| ညနေစာ ထမင်းဟင်း | |
| ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှရသော ကယ်လိုရီ | ၇၄၂ နှင့် ၃၃% |
| ညအိပ်ရာဝင်ချိန်အစာ | |
| ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှရသော ကယ်လိုရီ | ၇၄၂ နှင့် ၉% |

မှတ်ချက်။ ။ ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ရန်ရည်ရွယ်၍ စုစုပေါင်းရမည့် ကယ်လိုရီလည်းနည်း၊ ဆီမှ ရရှိမည့် ကယ်လိုရီလည်း နည်းအောင် စီမံထားပါသည်။ ငိုက်မဆာစေရန် ဟင်းရွက်များကို များများစားနိုင်ပါသည်။



၂၈၁. ၀၀၇

သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းခြင်းအတွက် မွန်ကန်သည့်စားသောက်နည်း/

ဒေါက်တာလှကြည်။ — ရန်ကုန်၊ တူဝေးစာပေ၊ တူဝေးစာအုပ်တိုက်၊ ၂၀၀၅။

၁၁၈ စာ ၂၁ စာပိုဒ်။ — (ကျန်းမာရေးစာစဉ်-၆)

၁။ ဒေါက်တာလှကြည်

၂။ သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းခြင်းအတွက် မွန်ကန်သည့်စားသောက်နည်း