

# ပျားရည်ပျော့

နန်းအိအိဇာ

# မြေးပွင့်ရွှေစာနီဝ



# ပိန်စေခြင်း၏ လျှို့ဝှက်ချက်

## နန်းအိအိဇာ

အလှအပကို ရှေ့တန်းတင် တတ်ကြတဲ့  
ပတ်ဝန်းကျင်မှာ  
အပိန်အဝပြဿနာဟာ ကြီးမားလှပါတယ်၊  
အလွန်တာကြောင့်  
ကျန်းမာရေးလည်း ထိခိုက်သလို  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း ယုံကြည်မှု နည်းပါးတတ်လေ့ရှိကြပါတယ်။  
ဒီအတွက် 'ပိန်စေခြင်း၏လျှို့ဝှက်ချက်' ကို  
လိုက်နာလုပ်ဆောင်ပြီး သွယ်လျလှပတဲ့  
ခန္ဓာကိုယ်အမျိုးအစားကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်မှာ ဖြစ်သလို  
မိမိကိုယ် မိမိ ယုံကြည်မှုများကိုပါ  
ပြန်လည် တည်ဆောက်နိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။



နန်းဒီဒီဂါက

ပေးလျှော်ရမည်။

ပညာတန်ဆောင်တက္ကသိုလ်တိုက်

နန်း ဒေဝီ စ ဝေ

တိုက်-၂၀၀၊ ပထမထပ်၊ ၃၆ လမ်း (အထက်)၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့။

ဖုန်း - ၃၈၃၀၂၅၊ ၃၉၁၆၃၃

E-mail:naneizar@myanmar.com.mm

ပထမအကြိမ်

၂၀၁၃ ခု နိုဝင်ဘာလ



အုပ်ချုပ်

၅၀၀



တန်ဖိုး

၃၅၀၀ ကျပ်



မျက်နှာပုံးဒီဇိုင်း

ချစ်ကြည်



အတွင်းဒီဇိုင်း

မထွေး



အတွင်းဖလင်

Colour King



စာအုပ်ချုပ်

ရွှေသမီး (၁၅၀၈၂၀၂၈၃)

အမှတ် ၁၂၅၊ ၃၉ လမ်း(အောက်)၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။



ထုတ်ဝေသူ

ဒေါ်ခင်မျိုးမြတ် (၀၃၃၈၄) နန်းဒေဝီစာပေ

အမှတ် ၂၁၅၊ ဗဟိုလမ်း၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။



မျက်နှာပုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ

ဒေါ်ခင်လှ (စာပေလောက)

၁၇၃၊ ၃၃ လမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၇၉၆

ပိန်စေခြင်း၏ လျှို့ဝှက်ချက်/နန်းအိအိဇာ ၊ ရန်ကုန်။

နန်းဒေဝီစာပေ ၊ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၃။

၁၈၄ - စာ၊ ၁၅.၂ x ၂၂.၈ စင်တီမီတာ။

(၁) ပိန်စေခြင်း၏ လျှို့ဝှက်ချက်

# ပိန်စေခြင်း၏ လျှို့ဝှက်ချက်

နန်းအိအိဇာ





## မာတိကာ

အရင်ဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိန်ရမယ်ဆိုပြီး ယုံကြည်မှုရှိပါ	၁၀
ရည်မှန်းချက် ပြည့်စေမည့် နည်းလမ်းများ	၃၆
မိမိအရပ်အမောင်းနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်ရဲ့လား	၄၄
ဆာလောင်မှုအား ဖြည့်ဆည်းခြင်း	၄၇
ဆာလောင်မှုကို ဘယ်လို ဖြည့်ဆည်းမလဲ	၅၅
ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှု အား ဖြည့်ဆည်းပေးပါ	၅၈
ဆာလောင်မှုကို ဘယ်လိုထိန်းချုပ်ပြီး နည်းနည်းပဲစားမလဲ	၆၃
စိတ်အနှောင့်အယှက် ကင်းစွာ စားသောက်ပါ	၆၈
မိမိ စားသောက်မှု ပုံစံမှ ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းမှုအား လျှော့ချနည်း	၇၈
ဘယ်လောက်စားမလဲဆိုတာကို ချင့်ချိန်တတ်ပါစေ	၉၃
အများကြီး မစားမိအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ	၁၀၂
စိတ်ဆန္ဒကို ထိန်းချုပ်ပါ	၁၀၈
မွေးနေ့ပွဲက ကိတ်မုန့်များ	၁၂၀



- အစဉ် ဖျတ်လတ်တက်ကြွစွာ နေပါ ၁၂၅
- လေ့ကျင့်ခန်း ဘယ်လောက် လုပ်သင့်သလဲ ၁၂၉
- ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားမှု ရှိစေမည့် ရိုးစင်းသော နည်းလမ်းများ ၁၃၂
- လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ဖို့ အစီအစဉ်များ ရေးဆွဲပါ ၁၄၀
- လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်သင့်သည့် နေရာများ ၁၄၄
- ကြွက်သားများအား ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းစေသော လေ့ကျင့်ခန်းများ ၁၅၆
- ဆန့်ထုတ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ ၁၆၅
- တစ်သက်တာ သွယ်လှ လှပတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ ၁၆၈
- သတိမေ့လျော့ခြင်းကို ကာကွယ်ပါ ၁၇၀
- အစားအသောက်ဆိုင်များတွင် စားသည့်အခါ ၁၇၃
- ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချမှု တန်းသွားခြင်း ၁၇၈

# နန်းအိအိဇာ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း



၁၉၄၈ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ ၂၈ ရက်တွင် မေမြို့ (ယခု ပြင်ဦးလွင်မြို့)၌ အဖ ဦးကျော်စိန်၊ (ဗိုလ်မှူး အက်စ်လှထွေး)၊ အမိ ဒေါ်ခင်ဘုန်းတင့် (စာရေးဆရာမကြီး ယုဝတီ ၎င်းဖောမယ်) တို့မှ မွေးဖွားသည်။ မွေးချင်း မောင်နှမ ၃ ဦး ရှိသည်။

ကျောင်းနေရွယ်တွင် မေမြို့နှင့် မန္တလေး စိန်ဂျိုးဇက်ကွန်ဗင့်ကျောင်း၊ ရန်ကုန် စိန်မေရီ ဒိုင်အိုစီဇင် ကျောင်းနှင့် အင်းတကော် အ. ထ. က ကျောင်းတို့မှာ ပညာသင်ကြားခဲ့ပြီး ရန်ကုန် စိန်မေရီ ဒိုင်အိုစီဇင် ကျောင်းမှ တန်းမြင့်ကျောင်းထွက် High School Final အောင်မြင် ခဲ့သည်။



ရွမ်းပြည်နယ် မြောက်ပိုင်း၊ သီပေါမြို့၊ သမဝါယမဦးစီးဌာနတွင် ဝင်ရောက် လုပ်ကိုင်ပြီး ရန်ကုန်မြို့၊ ဒေါပုံမြို့နယ် သမဝါယမ ဦးစီးဌာနသို့ ပြောင်းရွှေ့ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီးနောက် အငြိမ်းစားယူခဲ့သည်။

‘နန်းအိအိဇာ အလှပြုပြင်ရေး’ ဆိုင်အား ပန်းဆိုးတန်းလမ်းတွင် ဖွင့်လှစ် ခဲ့ပြီး ၁၉၈၁ ခုနှစ်စ၍ သပြေတေး မဂ္ဂဇင်းတွင် လစဉ် ပင်တိုင်ဆောင်းပါးရှင် အဖြစ် ‘လှသည်ထက် လှမယ်ဆိုရင်’ ကဏ္ဍ အတွက် တာဝန်ယူ ရေးသားခဲ့ပါသည်။

နောက်ပိုင်း တင်ထုတ် မဂ္ဂဇင်းများချပေးရာ ‘ရွှတ်ရွှတ် သရဖူ’ အမည်ဖြင့် ၁၉၈၅ ခုနှစ်တွင် စတင် ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ ၁၉၈၈ ခုနှစ် တွင် ‘ရွှတ်ရွှတ်သရဖူ’ မဂ္ဂဇင်း အမည်မှ ‘သရဖူ’ မဂ္ဂဇင်း အမည်သို့ ပြောင်း၍ ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ဆက်လက်၍ လုံးချင်းစာအုပ်များ ထုတ် ဝေရန်အတွက် ၁၉၉၅ ခုနှစ်တွင် ‘နန်းဒေဝီ စာပေ’ အား ထူထောင် ခဲ့ပါသည်။

၂၀၀၅ ခုနှစ်တွင် Wellness အနာမယ မဂ္ဂဇင်းအား ထပ်မံထုတ်ဝေ ခဲ့ပါသည်။ ‘သရဖူ’ မဂ္ဂဇင်းမှာ အလှအပရေးရာအား ဦးစားပေးပြီး Wellness ‘အနာမယ’ မဂ္ဂဇင်းမှာ ကျန်းမာရေးအား ဦးစားပေးထုတ်ဝေ သော မဂ္ဂဇင်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။

ရေးသား ထုတ်ဝေပြီးသော လုံးချင်းစာအုပ်များမှာ (၁) လှသည် ထက်လှမယ်ဆိုရင် (၂) မိတ်ကပ် ဘယ်လိုလိမ်ကြမလဲ (၃) အသားအရေ နှိုင်းညှိလှပစေမည့် နည်းလမ်းကောင်းများ (၄) ဓမ္မာကိုယ်တွင်း ဆယ်လူ လိတ် အဆီပြင်များ ဓနစ်တကျ ဖယ်ရှားနည်း (၅) အမေး ၁၀၀ အဖြေ ၁၀၀ (၆) အမှတ်တရ အင်္ဂလန် (၇) ယောဂကျင့်စဉ် (၈) ဆံကေသာ အကြောင်း သိကောင်းဖွယ်ရာ (၉) ဥရောပနိုင်ငံများသို့ ခရီးဆန်ခြင်းနှင့် ယခု ၁၀ အုပ်ရောက်အဖြစ် ပိန်စေခြင်း၏လျှို့ဝှက်ချက် စသည့် လုံးချင်း စာအုပ် စုစုပေါင်း ၁၀ အုပ်အား ရေးသား ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။

ခင်ပွန်းဖြစ်သူ ဦးရဲမြင့် (သရဖူ မဂ္ဂဇင်းနှင့် Wellness မဂ္ဂဇင်း စီစဉ်သူ၊ အမှုဆောင် အယ်ဒီတာ၊ ပြည်သူ့ခေတ် ဂျာနယ်)၊ သမီးများ ဖြစ်ကြသော နန်းဟွမ်ခမ်း၊ နန်းဥမ္မာလွင်တို့နှင့်အတူ မြောက်ဒဂုံမြို့နယ်၊ သစ်တောရပ်ကွက်တွင် နေထိုင်လျက်ရှိပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ စာပေ ထုတ်ဝေသူနှင့် ဖြန့်ချိသူများ အသင်းတွင် ဘဏ္ဍာရေးမှူးနှင့် အမျိုးသား စာပေဆု စိစစ်ရွေးချယ်ရေး ကော်မတီဝင် အဖြစ် စာပေတာဝန်များ ထမ်းဆောင် လျက်ရှိသလို ရန်ကုန် City FM Radio ၏ City Lady အစီ အစဉ်တွင် အလှအပဆိုင်ရာ အမေးအဖြေ ကဏ္ဍအား တာဝန်ယူ ဖြေကြားလျက် ရှိပါသည်။

# စာရေးသူအမှာစာ

အလှအပကို ရှေ့တန်းတင်တတ်ကြတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အပိန် အဝ ပြဿနာဟာ ကြီးမားလှပါတယ်။ နောက်ပြီး ဝတာကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ယုံကြည်မှု နည်းပါးတတ်တာကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်။ အဝတ် အစားဝတ်ရင် အကြည့်ရဆိုးနေတဲ့ ဗိုက်ကို လူမြင်သွားမှာလား။ လက် မောင်း တုတ်တုတ်၊ ခြေသလုံး တုတ်တုတ်ကိုရော လုံအောင် ဘယ်လို ဖုံးရပါ ဆိုတဲ့ မလုံမလဲ စိတ်နဲ့ပေါ့။

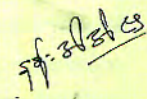
အခု စာဖတ်သူတွေ လက်ထဲကို ပေးအပ်လိုက်တဲ့ **ပိန်စေခြင်း၏ လျှို့ဝှက်ချက်** မှာ 'စားချင်သလောက် စားပေမယ့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို လျှော့ချနိုင်ပါတယ်' ဆိုတဲ့ အားပေးချက် ပါဝင်ပါတယ်။

ဒီလို စားချင်သလောက်စား ဆိုပေမယ့် ကန့်သတ်ချက်တော့ ရှိပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဘယ်လို အစားအသောက်မျိုးကို စားချင်သလောက် စားနိုင်တာလဲ ဆိုတာကိုတော့ သက်ဆိုင်ရာ အခန်းကဏ္ဍလေးတွေနဲ့ ဖော်ဆောင်ညွှန်ပြ ပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လောကကြီးမှာ ဘယ်အရာမှ အလကား မရဘူး လို့ဆိုတဲ့အတိုင်း စိတ်ဆန္ဒတစ်ခုတည်းနဲ့တင် မပြီးပြတ်နိုင်ပါဘူး။ စိတ် ဆန္ဒရှိတာကို လက်တွေ့ကျကျ အကောင်အထည်ဖော် လိုက်ပါလုပ်ဆောင်မှသာ ပြီးပြည့်စုံမှုကို ရမှာပါ။ ပိန်ချင်တယ် ဆိုတိုင်း ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မှန်ကန် စနစ်ကျတဲ့ ဆောင်ရန် ရှောင်ရန် အချက်တွေကို မလိုက်နာ၊ မလုပ်ဆောင် ခဲ့ရင် ပိန်ဖို့ ဝေးနေဦးမှာပဲ ဖြစ်တယ်။

ဒါ့ကြောင့် လျှို့ဝှက်ချက်လေးတွေကို လေ့လာပြီး ယုံယုံကြည်ကြည် နဲ့ တစိုက်မတ်မတ် လိုက်နာ လုပ်ဆောင်မယ်ဆိုရင် မလွဲမသွေ သွယ်လျ လှပတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအစားကို ပိုင်ဆိုင်ခွင့် ရရှိမှာ ဖြစ်တယ် ဆိုတာကို သတင်းကောင်း ပါးလိုက်ပါတယ်။

မေတ္တာရည်လျက်၊



(နန်းအိအိဇာ)





# ပိန်စေခြင်း၏ရွှေ့ရွက်ချက်

## နည်းလမ်းများ

ကမ္ဘာလောကကြီးမှာ လူတွေ အမုန်းဆုံးနဲ့ မဖြစ်ချင် ဆုံးက 'ဝ' တာပါ။ 'ဝ' ရင် ကြည့်လို့ မကောင်းဘူး၊ မလှဘူး ဆိုတာကို လူတိုင်းက သိထားကြတာ မဟုတ်လား။ ဒါပေမဲ့ လည်း အဲဒီ 'ဝ' တဲ့ လူတွေက အစားတွေ အများကြီး စားမယ်၊ လှုပ်ရှားမှု နည်းတယ်၊ ဝီရိယ မရှိဘူး။ ဒီလိုတွေ ဖြစ်နေရက်နဲ့ 'ငါတော့ ဘယ်တော့မှ ပိန်မှာ မဟုတ် ပါဘူး' ဒါမှ မဟုတ် 'ငါ နည်းမျိုးစုံနဲ့ ပိန်အောင် လုပ်ပေမယ့် မပိန်ဘူး၊ ငါကတော့ ဒီဘဝမှာ သွားပါပြီ၊ တစ်သက်လုံး 'ဝ' နေတော့မှာပဲ' လို့ ညည်းတွားကြပြီး ဘာမှ ဆက် မလုပ်တော့ဘဲ စားမြဲ ဆက်စားပြီး မထူးတော့ဘူး လို့ ခံယူပြီး ဘဝကို လက်ခံရင်း နေထိုင်သွား ကြတော့တယ်။

ဒီလို ဒီလို အကြောင်းပြချက် မျိုးစုံတွေနဲ့ အတူ မျိုးရိုးကြောင့်၊ ကိုယ်တွင်း ဇီဝဖြစ်စဉ် ကြောင့်၊ ဘဝနေထိုင်မှုကြောင့်၊ အစား အသောက်ကြောင့် ဆိုတဲ့ လက်ညှိုး ထိုးစရာကိစ္စတွေလည်း ပါဝင်သေး တာပါ။ တကယ်တော့ ဘယ်ကိစ္စ မဆို ကိုယ့်အပေါ်မှာပဲ မူတည်တယ် ဆိုတဲ့ အချက်က သိသူ ဖော်စား မသိသူ ကျော်သွား ဆို သလို ပါပဲ။

အရင်ဆုံး  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပိန်ရမယ်ဆိုပြီး  
ယုံကြည်မှုရှိပါ

Think Slim

ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်က 'ငါ ပိန်ကို ပိန်ရမယ်' ဆိုရင် ပိန်မှာ ဖြစ်ပြီး 'ဘာလုပ်လုပ် ပိန်မှာ မဟုတ်ပါဘူး' ဆိုရင်လည်း ပိန်ဖို့ ဝေးပြီပေါ့။ ဒါက 'စိတ်စွမ်းအား' နဲ့ ဆိုင်တာပါ။ တကယ်ဆိုရင် အရာရာကို စိတ်က ဦးဆောင်နေတာ မဟုတ်ပါလား။ ဒါကြောင့်လည်း တကယ် ပြစ်ခွင့် တကယ်လုပ် အဟုတ်ဖြစ်ရမည်' ဆိုတဲ့ စကားတွေ ပေါ်လာ တာပဲပေါ့။

ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချတဲ့ နေရာမှာလည်း ဒီ 'စိတ်စွမ်းအား' ဟာ အစွမ်းဆောင်နိုင်ဆုံး လက်နက်ပါပဲ။ ဒီ 'စိတ်' ကနေပဲ ဘယ်လို အစားအသောက်တွေ စားမလဲ၊ ကိုယ် 'ဝ' နေတဲ့ အပေါ်မှာ ဘယ်လို သဘောထားသလဲ၊ ဘာဆက်လုပ်မှာလဲ ဆိုတာတွေအပေါ် စဉ်းစား ဆင်ခြင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ဆက်လက် လုပ်ဆောင် သွားတာပဲ မဟုတ်ပါလား။ ဒါကြောင့် ဒီအတွေးတွေအထဲမှာ ကိုယ် အလေးချိန် လျော့ချဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားရင် တစိုက် မတ်မတ် 'အဝ လျော့ဖို့' ကိုပဲ အလေးထားသွားရ မှာပါ။

အရင်ဆုံးကတော့ 'ဝ' နေစဉ် ကာလ တစ်လျှောက်မှာ ဘာတွေ စားခဲ့သလဲ၊ အဆီ များစေတဲ့ အစားအစာတွေလား၊ အချိုတွေ များများစားသလား စသဖြင့် စဉ်းစား ချင့်ချိန်ဖို့ပါ။ ဒီလို အစား အသောက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သိသာ ထင်ရှား လာပြီဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်က မစားသင့်တော့ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တာနဲ့ ကိုယ့်လက် တလည်း ယူမစား တော့ဘူးပေါ့။





ဒီလို ဆုံးဖြတ်တဲ့ နေရာတွေမှာ 'စိတ်' က အရေးကြီးတယ် ဆိုတဲ့ အမြင်သာဆုံး ဥပမာတစ်ခုကို ပေးရမယ်ဆိုရင် စက်ဘီးစီး သင်တဲ့ အချိန်ကာလကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်လိုက်ပါ။ ပထမအကြိမ် စက်ဘီးစီးစဉ်က ဆိုရင် လက်ကိုင်ကိုလည်း ငြိမ်အောင် မထိန်းနိုင်ဘူး။ ခဏခဏလည်း လဲကျမယ်၊ ဒူးပြတာတွေ ရှိမယ်၊ ဒီလို ဖြစ်တာကို စိတ်ထဲမှာ 'စက်ဘီးစီးတာဟာ အရမ်းကို ခက်တာပဲ၊ ငါစီးနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး' လို့ ယူဆမယ်ဆိုရင် ဒီတစ်သက် စက်ဘီးစီးတတ်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ တကယ်လို့ စက်ဘီးစီးလို့ လဲသွားရင်လည်း ပြန်ထ၊ ပြန်စီးမယ် ဆက်လေ့ကျင့်မယ်ဆိုရင် နောက်ဆုံး လက်ကိုင်ကိုလည်း ကြိုက်သလို လှည့်နိုင်ပြီး စက်ဘီးနဲ့လည်း ကိုယ်သွားချင်တဲ့ နေရာကို ခဏလေးနဲ့ ရောက်အောင် သွားနိုင်သွားပြီ မဟုတ်ပါလား။ ဒီတော့ ဒါဟာ 'စိတ်' ပဲ ဆိုတာ သေချာသွားပြီ။ ကိုယ့်စိတ်က 'မလုပ်နိုင်ဘူး' ဆိုတာကို 'လုပ်ချင် စိတ်ရှိတော့ လုပ်လိုက်နိုင်သွားတာ' လေ။ 'I can't' ကနေ 'I can' ဖြစ်သွားတော့တာပါ။ ဒါ စိတ်ရဲ့ စွမ်းဆောင် ချက်ပဲပေါ့။

ဒီတော့ ကိုယ့်ယုံကြည်ချက်နဲ့ အပြုအမူက ကိုယ်အလေးချိန်ကို တိုးစေသလို ကျချင်ရင်လည်း ကျစေနိုင်စွမ်း ရှိတာမို့ ဒီဖြစ်လိုတဲ့ 'စိတ်' ကို အရင်ဆုံး မွေးမြူပြီး ကိုယ်အလေးချိန် ကျစေဖို့ ဘယ်လို နည်းလမ်းကို သုံးမလဲ၊ ဘယ်လို ထိန်းချုပ်မလဲ ဆိုတာကို ရွေးချယ်ပြီး 'ငါ ပိန်ကို ပိန်စေရမယ်' ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အရင်ဆုံး ချဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

**အစားအသောက် စားတဲ့ အကျင့်ကို ဘယ်က သင်ယူ လေ့လာခဲ့တာလဲ**

**How did you learn your eating habits?**

အရင်ဆုံး အခုလို ပုံပျက်ပန်းပျက်ဖြစ်အောင် 'ဝ' လာတာဟာ ဘယ်လိုကနေ ဘယ်လို ဖြစ်လာတာလဲ ဆိုတဲ့ အပေါ်မှာ သုံးသပ်ပြီး အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေ သင့်ပါတယ်။ မိဘလက်ထဲမှာ ဘယ်လို ကြီးပြင်းလာသလဲ၊ နောက်ပြီး နေ့စဉ် ဘာတွေ စားနေသလဲ ဆိုတာ တွေကို သိမှ ဘယ်အစားအသောက်ကဖြင့် အဆီတိုးစေတယ် မစားသင့်ဘူး လျော့မှဖြစ်မယ်၊ ဒါမှမဟုတ် လုံးဝ ရှောင်ပစ်လိုက် တော့မယ် ဆိုပြီး စားသောက်တဲ့ အကျင့်စရိုက်ကို ပြင်နိုင်မှာပါ။ ဒါနဲ့အတူ မိမိရဲ့ မိသားစုဝင်များကို ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေမယ့် အစားအသောက်ကို စားသောက်နိုင်ဖို့ မှန်ကန်စွာ ညွှန်ပြနိုင်မှာလည်း ဖြစ်တယ်။

**အစား လွန်ကျူးတတ်ပါသလား**

**Did you learn to overeat?**

စိုက်ပြည့်နေပေမယ့် ပန်းကန်ထဲ ထည့်ထားတဲ့ အစားအစာတွေ အားလုံးကို ကုန်အောင် စားတတ် ပါသလား။ သစ်သီးတွေရော ပုစွန်တွေ ကိတ်မုန့် တွေပါ တစ်ခါတည်း စားတတ်ပါသေးသလား။ တချို့မိဘတွေက ကိုယ့်သားသမီးတွေ ဘာစားစား အဝအလင် မစားမှာ ပူပန်တတ်ကြတာပါ။ စားသောက်ချိန်ဟာ မိဘက ကလေးကို မစားမနေရ အတင်းတွန်းတဲ့ စစ်တလင်းကြီးလို ဖြစ်နေတတ်ပါ သေးတယ်။ ဒီလို ကလေးက မစားချင်ဘဲ အတင်း တွန်းစားခိုင်းတာဟာ နောင်တစ်ချိန်မှာ ကိုယ် အလေးချိန်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပြဿနာဖြစ်ဖို့ တာဝန်ပေးတဲ့ မူလအစလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

**မိခင်ဖြစ်သူရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်နဲ့ ပတ်သက် တဲ့ ပူပန်မှုတွေ ကူးစက်နေသလား**

**Did you pick up your mother's weight worries?**

သင့်မိခင်က ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချ ဖို့ အစားအသောက် လျော့ စားတာ၊ စိတ်ပူပန်တာမျိုးတွေ ရှိနေခဲ့သလား။ စိတ်ပညာရှင်တွေကတော့ ကလေး တွေရဲ့ စားသောက်ပုံနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ





အချိုး အစားတွေဟာ မိခင်တွေဆီက အမွေ ရလိုက်တာပဲလို့ဆိုတယ်။ ကလေး ဆိုတာ ကိုယ့်ရှေ့မှာ လုပ်ပြသွားတဲ့ နမူနာများအပေါ် လိုက်ပြီးအတုယူ တတ်ကြတာ ခပ်များများပဲလေ။ မိခင် ဖြစ်သူ အစားရှောင်တာ ဖြစ်စေ ကယ်လိုရီ ရေတွက်ပြီး စားတာဖြစ်စေ မြင်တွေ့ဖူးခဲ့ရင် မှတ်ထားပြီး လိုက်လုပ်တာမျိုးပါ။ Glasgow တက္ကသိုလ်က သုတေသန လုပ်သူတွေက ကလေးသူငယ်များ အစား စားသောက်တဲ့ အကျင့်စရိုက်ကို လေ့လာတဲ့အခါမှာ ကလေး တွေရဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့ စားသောက် နေထိုင်နည်းတွေက သူတို့ မိဘများရဲ့ အစားအသောက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်မှု လွန်ကဲ တာတွေကြောင့် အဖြစ်များတာ ဖြစ်တယ်လို့ တွက်ဆကြပါတယ်။

**ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သဘာဝ တောင်းဆိုချက်အပေါ်အလေးထားပါ**  
**Learn to listen to your body's natural appetite cues**

အကောင်းဆုံးကတော့ ဆာမူ စားပြီး ဗိုက်ပြည့်ရင် ဆက်မစားမိ စေဖို့ပါပဲ။ တစ်ချို့က ဗိုက်ပြည့်ပေမယ့် ပန်းကန်ထဲ ထည့်ထားတာ မကုန်မချင်း စားတာမျိုး၊ အလကား ကျွေးလို့ စားတာမျိုး၊ နှမော့လို့ စားတာမျိုးတွေ ရှိနေတတ်လို့ပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် တစ်နေ့တာ ဘာတွေ စားသလဲ၊ မစားခင်နဲ့ စားပြီးချိန် ဘယ်လို အပြောင်းအလဲတွေ ရှိသလဲ ဆိုတာတွေကို မှတ်သားထားဖို့ပါပဲ။ ဒါမှ ဘယ် အစား အစာဟာ ကိုယ်နဲ့ တည့် မတည့် တစ်ခုခုဖြစ်တဲ့အခါ တန်းသိနိုင်တာ မျိုး၊ ဆင်ခြင်နိုင်တာမျိုးတွေ လုပ်ဖို့ လွယ်ကူနိုင်မှာပါ။



# ဘယ်အစားအစာကိုမှ မပိတ်ပင်ပါနဲ့

## Don't ban any foods

ဘယ်အစားအသောက်မဆို သူ့အာနိသင်နဲ့ သူ ရှိတာမို့ ဘယ်အစားအစာဖြင့် ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူး၊ မစားသင့်ဘူး ဆိုတာတွေ မရှိပါဘူး။ လူစိတ်က ကန့်သတ်လိုက်တာနဲ့ အမျှ ပိုပြီး စားချင်တဲ့ အာသီသတွေ ဖြစ်လာတတ်လို့ပါ။

# မိမိကလေးတွေကို ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာစားတတ်တဲ့ ဓလေ့လေးတွေ လက်ဆင့်ကမ်းပါ

## Pass on healthy attitudes about food to your children

လောလောဆယ် အစားအသောက် စားတာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေကို ကလေးတွေကို လက်ဆင့် မကမ်းမိစေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကလေးတွေ ရှေ့မှာ သင်ဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအသောက်တွေကို အရသာရှိရှိ စားသောက်ပြီး ပုံမှန် လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်စေ လှုပ်ရှားမှု တစ်စုံတစ်ရာဖြစ်စေကို စံနမူနာအဖြစ် စားပြ လှုပ်ရှားပြဖို့ လိုပါတယ်။ နောက်ပြီး နေ့စဉ်လို ထမင်းအတူစားပေးနိုင်ရင်လည်း ကောင်းပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအသောက်ကို မိသားစုနဲ့ အတူတူ မြိန်ယှက်စွာ စားတာဟာလည်း နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုပါ။

တစ်ချို့ကျတော့ နေ့စဉ်လိုလို ကိုယ်အလေးချိန်ကို ချိန်တတ်ကြတယ်။ ကိုယ့်အတွက် လိုအပ်လို့ ချိန်တယ် ဆိုရင်တောင် မိမိရဲ့ ကလေးတွေကို မမြင် မတွေ့ပါစေနဲ့။ ကလေးတွေ အချုပ်အချယ် ကင်းကင်းနဲ့ သူတို့နှစ်သက်ပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာတွေကို စားကျင့် ရှိဖို့ကိုသာ မိမိက လမ်းညွှန်ပေးဖို့လိုပါတယ်။ နောက် ကလေး တွေက ဗိုက်ပြည့်လို့ ထပ်မစားချင်တော့ဘူး ဆိုပြီး ခဏကြာတော့ မုန့်ပဲသရေစာတွေကို ပေးမစားပါနဲ့။ ဆာတယ် ဆိုမှ သစ်သီး ဖြစ်စေ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာဖြစ်စေကိုသာ စားပါစေ။ အထူးသဖြင့် ချောကလက်နဲ့ ဘီစကစ်ကို နေ့စဉ်မကျွေးပါနဲ့။ ရံဖန်ရံခါ အထူးနေ့မျိုး ရှိမှသာ အနည်းငယ် ကျွေးပါ။

တော်လို့ တတ်လို့ဆိုပြီး မုန့်ကို ဆူအဖြစ် ပေးမယ် ကျွေးမယ် ဆိုတာမျိုးလည်း မဖြစ်သင့်ပါဘူးလို့ သုတေသီတွေက ဆိုပါတယ်။



အထူးသဖြင့် ချိုချင်လို အစားမျိုးကိုပါ။ ဆုအဖြစ် ချိုချင်ကို ပေးတဲ့အခါမှာ ချိုချင်ဟာကောင်းလို့ ဆိုတဲ့ အယူ အဆမျိုး ဝင်သွား ပြီး ပိုပိုကြိုက်သွားမှာ စိုးရလို့ပါပဲ။

**မျိုးရိုးဗီဇက သင့်ကို 'ဝ' စေသလား**

**Did your genes make you fat?**

လူတစ်ယောက် 'ဝ' လာပြီ။ ခါးတုတ် ဗိုက်စူလာပြီဆိုရင် တခြား ဘာမှ လျော့ဖို့ ဆင်ခြင်ဖို့ မစဉ်းစားဘဲ မျိုးရိုးကြောင့် ဆိုပြီး လွဲချလေ့ ရှိတတ်ကြတယ်။ ဒါ လုံးဝ မဆိုင်ဘူးရယ်လို့တော့ မဆိုလိုပါဘူး။ တကယ်လို့ သင်ဟာ အဝလွန်တဲ့သူ ဖြစ်မယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့မိဘနှစ်ပါး စလုံးဟာ 'ဝ' နိုင်ခြေ များပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မိဘနှစ်ပါး စလုံး အဝလွန်ခဲ့ရင် သူတို့ကလေးဟာ ၇၀% လောက် အဝလွန်ဖို့ ရှိပါတယ်။ မိဘနှစ်ပါးစလုံး ပိန်မယ်ဆိုရင်တော့မွေးလာတဲ့ကလေးက ၂၀% ပိန်ဖို့ များတာပါ။ ကလေးအမြွှာပူး မွေးတာကလည်း အဝ လွန်မျိုးရိုးရဲ့ ၂၅% ထဲမှာ ပါတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သုတေသန ပြုသူတွေက ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစား အမျိုးမျိုး၊ အဆီ ပိုတဲ့နေတဲ့ အစိတ်အပိုင်း၊ စားချင်တဲ့ အာသိသ အနည်းအများနဲ့စားပြီးတဲ့နောက် ကယ်လိုရီ ချေဖျက်နိုင်မှု အနှေးအမြန် စတာတွေကိုပါ အသေးစိတ် လေ့လာခဲ့တာပါ။ နောက်ပြီး မျိုးရိုးဗီဇ အရ အဆီများများပါတဲ့ အစားအစာကို နှစ်သက်သလား ဒါမှမဟုတ် စားနေရင်းမှာပဲ ခဏလေးနဲ့ ဝသွားသလား ဆိုတာတွေလည်း ပါ ပါတယ်။

တကယ်တမ်းကတော့ မျိုးရိုးဗီဇ ဆိုတာထက် တစ်အိမ်တည်း နေ တစ်အိုးတည်း စားကြသူတွေ ဖြစ်နေလို့သာ အစားအသောက်နဲ့ အမူအကျင့်တွေ တူသွားတာ ဖြစ်တယ်လို့ ကောက်ချက်ချကြပါတယ်။ ကလေးတွေက မိဘတွေဆီက အတူယူပြီး ဒီကလေးတွေ ကြီးလာပြီး မိဘနေရာ ရောက်တော့ သူ့ကလေးတွေကို ပြန် လက်ဆင့်ကမ်းသွား တဲ့ သဘောပါပဲ။ တကယ်လို့ မိသားစုအနေနဲ့ အဆီ များများပါတဲ့ အစားအသောက်ကို ကြိုက်မယ်၊ လှုပ်ရှားမှုလည်း နည်းမယ်ဆိုရင် 'အဝလွန်မိသားစု' ဖြစ်မှာ မလွဲဘူးပေါ့။ ဒီလိုမှ မဟုတ်ဘဲကျန်းမာရေး နဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစား စားမယ်၊ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနဲ့ သွက်လက်ပြီး အားကစား လိုက်စားခဲ့မယ် ဆိုရင်တော့ ခန္ဓာကိုယ် ကျစ်ကျစ် လျစ်လျစ်နဲ့ သွယ်လျနေကြမှာပါ။

ဒါကြောင့် မျိုးရိုးဗီဇ ဆိုတာကတော့ မွေးရာပါ မို့လို့ ပြုပြင် ပြောင်းလဲလို့ မရပေမယ့် အစား အသောက်နဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံတွေ ကိုတော့ ပြုပြင် ပြောင်းလဲလို့ ရနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ မျိုးရိုးဗီဇ ကြောင့် အခက်အခဲ အဆီးအတား ဖြစ်နေတယ် ဆိုရင် တောင်မှ



သူများတွေ အစား လျော့စားတာထက် ပိုလျော့ပြီး အားကစား လှုပ်ရှားမှုကိုလည်း ပိုလုပ်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျ မှီရာ အလွဲမသွေ အခွင့်အရေး ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



**မျိုးရိုးမိစ**  
**တစ်မျိုးတည်းကြောင့်**  
**မဟုတ်ပါ**  
**Not just genes**

တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ရှိတဲ့ လူသားတွေကို အချိုးကျ ရေတွက် လိုက် ရင် 'အဝလွန်' တဲ့ သူတွေ ပိုများနေတာ တွေ့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါဟာ သဘာဝ စားသောက် နေတာရယ် နေထိုင်မှု ပုံစံရယ် ပြောင်းလဲ သွားလို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ သုတေသန ပြုချက်အရတောင် ပစိဖိတ်ဒေသမှာ ရှိတဲ့ Nauru Polynesians လူမျိုးတွေက ကမ္ဘာမှာ အဝဆုံး လူသားတွေ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ သူတို့ထဲက သုံးယောက်မှာ တစ်ယောက်နှုန်းက ဆီးချိုရောဂါ ခံစားနေကြ ရတယ်။ သူတို့ ဒီလို အဝလွန် ဖြစ်သွား ရတာက သူတို့ နေထိုင်တဲ့ ဒေသကို မိုင်းတူးတဲ့ ကုမ္ပဏီက ဝယ်လိုက်ပြီး သူတို့ အားလုံးကို လျော်ကြေးငွေ အလုံ အလောက် ပေးလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ သူတို့တစ်တွေက အလုပ် အကိုင်မရှိတော့ဘဲ အစားတွေ စားလိုက်၊ အိပ်လိုက်နဲ့ လုပ်နေတာ ကြောင့် အဝလွန်ကုန်ကြတာ ဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ အရင်က ရိုးရာ အစားအစာတွေ ဖြစ်တဲ့ ငါး၊ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံတွေ အစား အနောက်တိုင်း အစားအစာတွေ ဖြစ်တဲ့ အဆီ အအိမ်နဲ့ အချိုများတဲ့ အစားအစာ တွေ၊ စည်သွပ် အသားဘူးနဲ့ ပြုပြင်ထားတဲ့ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ပါ အစားအသောက်တွေရယ် အဆိုးဆုံးကတော့ couch-potato life style လို့ တင်စားထားတဲ့ ရုပ်မြင်သံကြားကလာသမျှ အစီအစဉ် တွေကို ထိုင်ရာက မထစတမ်း ကြည့်တတ်တဲ့ အမူအကျင့်တွေ ကြောင့် ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

## အဝလွန်သူများတွင် ဇီဝတွင်းဖြစ်ပျက်မှု

နွေးကွေးသလား။

Do overweight people have a slow metabolism?

သင့်ရဲ့ ပိန်တဲ့ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေက စားချင်တာတွေကို ကြိုက် သလောက် စားပေမယ့် မဝဘဲ သင့်မှာတော့ ဝစေမယ်လို့ ထင်တဲ့ အစားအစာ မှန်သမျှကို မစားဘဲ ရှောင်တာတောင် ကိုယ်အလေးချိန် တွေက တိုးပြီးရင်း တိုးနေတာကို အံ့ဩနေပါသလား။ ဒါဟာ တကယ်တော့ သူငယ်ချင်းရဲ့ ဇီဝဖြစ်ပျက်မှု (ကိုယ်တွင်း အစာခြေ ဖျက်မှု၊ ကြီးထွားမှု၊ စွန့်ထုတ်မှု စတဲ့ ဓာတုဖြစ်စဉ်များ) ဟာ သင့်ထက် မြန်ဆန်လို့ ဖြစ်တာပါ။ ခန္ဓာကိုယ် ကြီးမားလေ လှုပ်ရှားမှု နည်းတဲ့အတွက် တစ်ကိုယ်လုံး အနှံ့ သွေးတွေ ပိုမှန် စီးဆင်းနိုင်ဖို့ စွမ်းအင်တွေကို ပိုမိုအားစိုက်ရတာကြောင့် ဖြစ်တယ်။ ဥပမာ အားဖြင့် မော်တော်ကား အကြီးကြီးတွေက ကားသေးတွေထက် လောင်စာ ပိုသုံးရသလိုမျိုး ဝတဲ့ လူဟာလည်း ပိန်တဲ့ လူထက် စွမ်းအင် ပိုသုံးရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ယုံဖို့ခက်တဲ့ အကြောင်း အရာတစ်ခုကတော့ ပိန်တဲ့ လူတွေဟာ ကယ်လိုရီ လောင်ကျွမ်းမှုမှာတော့ မြန်ဆန် မှု မရှိတာပါပဲ။

## ဇီဝတွင်း ဖြစ်ပျက်မှုဆိုတာ ဘာလဲ

What exactly is metabolism ?

ဇီဝတွင်း ဖြစ်ပျက်မှုဆိုတာကတော့ မိမိစားသောက် လိုက်တဲ့ အစားအစာတွေကို စွမ်းအင်အဖြစ် ပြောင်းလဲပြီး ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားဖို့၊ အစာခြေဖို့နဲ့ ပြန်လည် စွန့်ထုတ်တဲ့ ဝစည်း (ဆီး၊ ဝမ်း) များ ဖြစ်စေတာပါ။ ဒီနေရာမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ စားလိုက်တဲ့ ကယ်လိုရီတွေကို လောင်ကျွမ်းစေတဲ့ ဇီဝတွင်း ဖြစ် ပျက်မှု နှုန်းထား metabolic rate ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း လည်ပတ်မှု၊ လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ပြောင်းလဲမှု အသီးသီးကို ဆိုလိုတာပါ။ ဘာ လှုပ်ရှားမှု မှ မရှိဘူးဆိုလည်း အသက်ရှူသွင်း ရှူထုတ်လုပ် တာနဲ့ သွေး လည်ပတ်မှုတွေတော့ ရှိနေတယ် မဟုတ်ပါလား။ ဒီလို ဘာမှ ထူးထူးထွေထွေ မလုပ်ပေမယ့်လည်း နေ့စဉ် ၆၀ ရာခိုင် နှုန်းကနေ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက်အထိ ကယ်လိုရီတွေကို လောင် ကျွမ်းစေနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

## ပိန်တဲ့လူတွေက ဘာကြောင့် ပိန်ရသလဲ

Why are slim people slim?

အများအားဖြင့် ပိန်တဲ့လူတွေမှာ ကယ်လိုရီကို ချိန်ဆတတ်တဲ့ ဓမ္မဇာပါ အရည်အချင်းတွေ ပါလာဟန် ရှိပါတယ်။ အစာကို ဘယ်လောက်ပဲ စားသင့် တယ်ဆိုတဲ့ အတွေးအခေါ်ပါ။ အမေရိကန် Pennsylvania state တက္ကသိုလ်က သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ဒါဟာ ဓမ္မဇာပါ ဝိဇ္ဇာလည်း သက်ဆိုင်တာကို တွေ့ရပါတယ်တဲ့။ သူ့ ဦးနှောက်မှာကိုက 'ဗိုက်ပြည့်နေပြီ၊ ဆက်မစားနဲ့တော့' ဒါမှမဟုတ် 'စားတာ များသွားပြီ၊ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ပိုလုပ်' ဆိုတဲ့ အသိဉာဏ် မျိုးပါ။ ဒီနည်းကပဲ ဝမသွားအောင် ထိန်းထားနိုင်ခဲ့တာပါ။ နောက် ထပ် ၂၀၀၇ ခုနှစ် လန်ဒန် Imperial ကောလိပ်ကျောင်းကလေးလာ ချက်အရလည်း ပိန်တဲ့ လူတွေရဲ့ မျိုးရိုးဗီဇမှာကိုက ဝမှာကိုကာကွယ် ဖေးထားတယ်လို့ ဆိုတယ်။ အစားအသောက် စားတဲ့နေရာမှာ သတိနဲ့ ထိန်းထားနိုင်လို့လည်း လိုတာထက် ပိုဝမလာတာ ဖြစ်နိုင် ပါတယ်။

## ဘယ်အချက်က လူကို အဝလွန်စေတာလဲ

What really causes someone to be over weight?

အဓိက အချက်ကတော့ စားလိုက်တဲ့ အစား အသောက်က ရလာ တဲ့ ကယ်လိုရီ(အဝင်)က ကယ်လိုရီ လောင်ကျွမ်းမှု (အထွက်) ထက် များနေ ခဲ့မယ်ဆိုရင် ဝမှာအမှန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ တဖြည်းဖြည်း ချမ်း ကယ်လိုရီ အဝင်က အထွက်ထက် များနေတာကြောင့် ဝမှန်း မသိ ဝလာရင်းကနေ အဝလွန်တဲ့ အထိ ဖြစ်သွားရတာပါ။ တကယ် လို့ ကယ်လိုရီ အဝင်နဲ့ အထွက် မျှတမယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ်အလေး ချိန်ကလည်း မူရင်းအတိုင်း တည်ငြိမ်မှု ရှိနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမှ မဟုတ်ရင်တော့ ကယ်လိုရီ ၇၀၀၀ ပိုတိုင်း ကိုယ်အလေးချိန် ၁ ကီလို တိုးလာမှာ အသေအချာပါပဲ။

## အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားပါ

Breaking down the barriers

အဝလွန်လို့ အဝလျှော့ရာမှာ အခက်အခဲမျိုးစုံကို တွေ့ကြုံကြရမှာပါ။ အဆီအနှစ်တွေ အချိုတွေက ရှောင်ဖို့ မလွယ်ဘူးလေ။ စားလို့ ကောင်းတဲ့အတွက် ကြိုက်ကြတာလည်း ပါတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ပိန် ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ဝစေတဲ့ အစားအစာတွေကို လျှော့ကို လျှော့မှ ရမှာပါ။



## အခက်အခဲများကို စာရင်းပြုစုပါ

### Make a list

မိမိအတွက် ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အခက်အခဲတွေကို စာရွက်ပေါ် ချရေးလိုက်ပါ။ ဥပမာ မိသားစု အစုံအလင် တွေ့ဆုံတဲ့ အခါမျိုးတွေမှာ အဆီအအိမ်နဲ့တွေ့၊ အကြော်အလှော်တွေ၊ အကင် မျိုးစုံတွေနဲ့ တပျော်တပါး စားသောက်ကြရမှာပါ။

## အဖြေရှာပါ

### Develop your solutions

ကိုယ်အလေးချိန် တိုးစေမယ့် အစားအသောက်တွေ၊ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေမယ့် အစားအစာတွေကို ခွဲခြားသိရှိပြီး ရှောင်ရှားနိုင်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

## စတင် ကျင့်ကြံဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါ

### Decide on a plan of action

ကိုယ့်အတွက် မကောင်းဘူး၊ မသင့်တော်ဘူး ဆိုတာကို သိမှတော့ လွတ်အောင် ရှောင်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းကို ရှာဖွေပြီး ကျင့်ကြံနိုင်ဖို့ စိတ်ဓာတ် ခိုင်ခိုင်ထားပါ။

## အောင်မြင်စွာ ကျော်လွှားနိုင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ

### How to be successful

လောကမှာ လူချင်းတူပါရက်နဲ့ တချို့က အောင်မြင်ကြ၊ ချမ်းသာကြပေမယ့် တချို့ကျတော့ အရှုံးနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြရတယ်။ အားကစား



လောကမှာလည်း အနိုင်အရှုံး ကွဲပြားခြားနားတာကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒီ အနိုင်အရှုံး ဆိုတာကလည်း မိမိရဲ့ ကြိုးစားမှု၊ မိမိရဲ့ စိတ်အပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ကွဲပြားသွားရတာပဲ မဟုတ်ပါလား။

အနည်းငယ်သော ပြောင်းလဲမှုဟာလည်း ရင့်သန်လာတဲ့အခါမှာ ကြီးမားတဲ့ ပြောင်းလဲမှုကို မြင်တွေ့ရမှာ ဖြစ်သလို ပိန်လိုသူ အနေနဲ့လည်း မိမိနဲ့ မတည့်တာတွေကို ရှောင်ရှားရင်း တစ်နေ့မှာ ကိုယ်အလေးချိန်ကို အောင်မြင်စွာ ချသွားနိုင်မှာ မလွဲပါဘူး။

**တာဝန်ယူစိတ် ရှိပါ**

**Take responsibility**

ပိန်တဲ့လူတွေ ပိန်ရတဲ့အကြောင်းရင်းကတော့ သူတို့ ဘယ်လို စားတယ်၊ ဘယ်လို နေထိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အပေါ်မှာ ခံယူချက် ပြင်းပြပြီး တာဝန်ယူနိုင်လို့ လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သူများက ဟိုလို လုပ်ပါ၊ ဒီလို လုပ်ပါဆိုပြီး တိုက်တွန်းစရာ မလိုလောက်အောင် နေထိုင်စားသောက်တတ်လို့လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ ကိုယ် 'ငါ' ဘယ်လိုစားရင် ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်မလဲ၊ ဘယ်လို လှုပ်ရှားမှုမျိုး လေ့ကျင့်မှုမျိုး လုပ်ရင်ဖြင့် သင့်တော်မလဲ' ဆိုတဲ့ အရေးပါတဲ့ အချက်တွေကို ခိုင်မာတဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ ပြုမူ နေထိုင်တတ်တာလည်း ဖြစ်တယ်။ ဒီလို ကျင့်ကြံနေထိုင်တတ်တာနဲ့ အမျှ မသင့်တော်တာ၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့ အစားအသောက်တွေကို မစားဘဲ နေနိုင်သွားမှာပါ။

**ဆင်ခြေပေးတာတွေ ရပ်လိုက်ပါ**

**Stop making excuses**

'ဝတာကို ဘာမှ လုပ်လို့ မရတော့ပါဘူး၊ မျိုးရိုးဗီဇကြောင့် ဝနေတာ၊ အရိုး တည်ဆောက်ပုံကိုက ကြီးနေတာ၊ တစ်မိသားစုလုံး ဝတာပဲ၊ ဒီ အသက် အရွယ်မှာ ဝသင့်နေပါပြီ၊ ဇီဝတွင်း ဖြစ်ပျက်မှုကိုက ဝစေတာပါ' . . . . စတဲ့ စတဲ့ မိမိရဲ့ နေထိုင် စားသောက်မှု အပေါ် ဖုံးကွယ်ထားတတ်ကြတာဟာ ဝတဲ့သူ အများစုရဲ့ ဆင်ခြေများပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ဆင်ခြေတွေ ပေးတာနဲ့အမျှ ပိန်ဖို့ရာ လမ်းမမြင်နိုင်ပါဘူး။ ဒီတော့ ဒီ ဆင်ခြေတွေကို ရပ်တန်းက ရပ်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ဖို့ စပြီး ပြင်ဆင်ပါ။ အရင်က ခံယူချက်တွေ၊ အပြုအမူ အနေအထိုင်နဲ့ စားသောက်ပုံ နည်းစနစ်တွေကို မစွန့်လွှတ်ဘဲ ဘယ်တော့မှ ပြောင်းလဲမှာ မဟုတ်ပါဘူး။



## အရှိကို အရှိအတိုင်း လက်ခံပါ

### Accept yourself

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရှိအတိုင်း လက်ခံပေးနိုင်တာဟာ ပြောင်းလဲဖို့ အတွက် ခရီးအစပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိဟာ လှသည် ဖြစ်စေ၊ မလှသည် ဖြစ်စေ၊ ဝသည် ဖြစ်စေ၊ ပိန်သည် ဖြစ်စေ အရှိကိုအရှိအတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင်တတ်ဖို့ လက်ခံတတ်ဖို့က လိုရင်း ဖြစ်ပါတယ်။

## မိမိကိုယ် မိမိ နှစ်သက်နိုင်အောင်

### ကြိုးစားပါ

### Learn to like yourself

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မနှစ်သက်တတ်တဲ့ သူတွေဟာ နောင်မှ နောင်တ ရလောက်အောင် မိမိကိုယ် မိမိ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်တတ်လေ့ ရှိပါတယ်။ မကောင်းအောင် လုပ်လေ ပိုပြီး မကောင်းဖြစ်လေနဲ့သံသရာ လည်နေတတ်တာပါ။ 'ငါဟာ ဝတယ်၊ လှလည်း မလှဘူး၊ ကြည့်လို့လည်း မကောင်းဘူး၊ လျှော့စားနေလည်း မထူးပါဘူး' ဆိုပြီး စိတ်ညစ်လေ ပိုစားလေလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီလို အလွန်အကျွံတွေ မဖြစ်အောင် ဒီစက်ဝိုင်းသံသရာကို ရပ်တန့်သွားအောင် လုပ်တဲ့နည်းကတော့ မိမိကိုယ် မိမိ အရင်ဆုံး အရှိအတိုင်းကို လက်ခံဖို့ပါပဲ။ ဒီနည်းကမှ စိတ်ဖြေသာပြီး အလိုအလျောက် ကျန်းမာစေတဲ့ အစားအစာကို စားဖို့ ဖြစ်လာစေနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

## မိမိအပေါ် မိမိ ရိုးသားပါ

### Be honest with yourself

မိမိအပေါ် မိမိ ရိုးသားမှု ထားခြင်းဟာ အစားအသောက် စားခြင်း အပေါ်မှာလည်း ထိန်းချုပ်နိုင် စွမ်း ပိုမို ရှိနိုင်ပါတယ်။ အိမ်မှာလည်း ကလေး စား ဖို့ဆိုပြီး ချိုချင်တွေ၊ ချော့ကလက်တွေနဲ့ ဘီစကစ်တွေ ဝယ်ဝယ်လာပြီးနောက် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း စားဖြစ်နေတာပဲ မဟုတ်ပါလား။ နောက် ဟင်းချက် ရင်း၊ မြည်းရင်း ထမင်းစားပြီး အချိုတည်းရင်း၊ စားဝိုင်းတွေမှာ ဟင်းကျန်တွေ မှန် အကျန်တွေကို နှမြောလို့ စားရင်းနဲ့ တဖြည်းဖြည်း ဝလာတတ်တာပါ။ ဒါပေမယ့် မှားတာကို မှားမှန်း သိရင် မစားသင့်တာကို စားနေမှန်း သိလာမယ် ဆိုရင်တော့ ပြင်ဆင်ဖို့ အခွင့်အရေး ရှိလာ ပြီး မှားပါ။ 'မှားအစဉ် ပြင်ခဏ' ဆိုတဲ့ ဆိုဗိုးစကားလည်း ရှိတယ်လေ။ ဒါကြောင့် မှားတာကို





မှားမှန်း သိစေဖို့ အရင်ဆုံး ရိုးသားဖို့ လိုတာပါ။ တစ်နေ့တာ စားဖြစ်တာ တွေကို ရှေးမှတ်ထားပြီး အမှား အမှန်ကို ပိုင်းခြားနိုင်တဲ့နေ့ ရောက် လာမှာပါ။

**အမှားတွေအပေါ် သင်ခန်းစာ ရယူပါ**

**Learn from your mistakes**

အောင်မြင်မှုကို ပိုင်ဆိုင်ထားသူတွေဟာ အမှားကို အမှားမှန်းသိပြီး အမှန် ဖြစ်လာအောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲ နိုင် ခွမ်း ရှိလို့ပါ။ စက်ဘီးအစီးသင်ခဲ့တုန်း ကလို စီးရင်း လဲရင်းနဲ့ နောက်ပိုင်း လဲကျ မသွားအောင် ထိန်းနိုင်ခဲ့လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ လွယ်လွယ်နဲ့ အနှုံးမပေး တာဟာ အောင်မြင် ခြင်းရဲ့ အစပါပဲ။ ကိုယ့်အတွက် မသင့်တော်တဲ့ အစာကို အများကြီး စားမိသွားတာကို အမှန် အတိုင်း မြင်ပြီဆိုရင် နောက်တစ်ခါ ထပ်မစားမိအောင် နေမယ်ဆိုတဲ့ စိတ် ကူးလေးတော့ အရင်ဆုံးပေါ်လာမှာပါ။



**ရည်မှန်းချက်အပေါ် ပြတ်သားပါ**

**Focus**

အောင်မြင်တဲ့ လူတွေဟာ မိမိရဲ့ ရည်မှန်းချက် အပေါ် ယုံကြည်ပြီး ပြတ်သားမှု ရှိပါတယ်။ ရည်မှန်းချက်လို့ ဆိုရာမှာလည်း သူများ တိုက်တွန်းတာထက် မိမိဘာသာ မိမိ လုပ်ချင်လို့ကို လုပ်တာ ဖြစ် သင့်ပါတယ်။ သူများတွေရဲ့ စိတ်ကူး အိပ်မက်တွေ၊ လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်တွေနဲ့ စားသောက်ပုံ နည်းလမ်းတွေအပေါ် အမှီပြုတာ ထက် တကယ်တမ်း ပိန်ချင်တယ်ဆိုရင် မိမိရဲ့ ရည်မှန်းချက် အပေါ်မှာ ရာနှုန်းပြည့် အလေးထားရမှာပါ။ မအောင်မြင်ဘူး ဆိုတာက မိမိရဲ့ ရည်မှန်းချက်အပေါ် အာရုံစူးစိုက်မှု နည်းပြီး အလေးမထားခဲ့လို့ ဖြစ်ရတာပါ။ အခုလည်း အဝလွန်တာကြောင့် ဘယ်လောက် စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲခဲ့သလဲဆိုတဲ့ အပေါ်မှာအသိစိတ်



ကလေး ဝင်ပြီး မပိန်ပိန်အောင် လုပ်ဖို့ကိုပဲ ပြတ်သားစွာ ဆုံးဖြတ် လိုက်ဖို့လိုပါတယ်။

### မိမိကိုယ် မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ပါ

#### Decide to take control

သိထားဖို့ လိုတာက ကိုယ်အလေးချိန်က ကိုယ့်ကို ထိန်းချုပ်ထားတာလား၊ ကိုယ်ကပဲ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းချုပ်ထားနိုင်သလား ဆိုတာပါ။ ခန္ဓာကိုယ်က ဝနေလို့ အများကြီး စားမှ ဖြစ်မှာလား၊ အများကြီး စားလို့ အဝလွန်နေတာလားဆိုတာ ပြတ်ပြတ်သားသား သိမှ ဖြစ်မှာပါ။ ဒါက ကိုယ့်အပြင် သိနိုင်တဲ့သူ မရှိပါဘူး။ ဒီတော့ ကိုယ်က သူ့ကို ထိန်းချုပ်မှာလား သူက ကိုယ့်ကို ပြန်ထိန်းချုပ်မှာလား ဆိုတဲ့အပေါ် မူတည်ပြီး အစား အသောက်အပေါ်မှာ အသေအချာ ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ပြီဆိုရင် ဘဝရဲ့ အထွေထွေ ကိစ္စရပ်တွေကိုလည်း ထိန်းချုပ်သွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

### ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စတင်ပြီး ယုံကြည်မှု ရှိပါ

#### Start believing in yourself

တကယ်လို့ ကိုယ့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ကိုယ် မချနိုင်ဘူး၊ မပြောင်းလဲနိုင်ဘူးဆိုရင် ဒီအတိုင်းပဲ ဝ နေဦးမှာပါ။ ကံဆိုးရင် ပိုလိုတောင် ဝသွားနိုင်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု အပြည့်ထားပြီး ကျန်းမာစွာ ပိန်သွားစေရမယ်လို့ ဆိုရင်လည်း တကယ်ကို ပိန်သွားနိုင်တာပါ။ ဒီလိုမှ မဟုတ်ဘဲ အရင်ကလိုပဲ စားမယ်၊ သောက်မယ်၊ အားကစား လှုပ်ရှားမှုလည်း မရှိဘူး မလုပ်ဘူး၊ ပြောင်းလဲဖို့ ဘာမှ မကြိုးစားခဲ့ဘူး ဆိုရင်လည်း ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ ဝေးနေဦးမှာပါ။

### စိတ်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပါ

#### Change your mindset

ပိန်အောင် လုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ပြီးတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စပိန်လာပြီလို့ (တကယ် မပိန်သေးပေမယ့်လည်း) မှတ်ယူလိုက်ပါ။ ဒီလို မှတ်ယူလိုက်တာနဲ့ အစားအသောက် စားတဲ့အကျင့် စရိုက်တွေလည်း စပြီး ပြောင်းလာတော့မှာပါ။ မတည့်တဲ့ အစားအစာတွေ ပယ်ပြီး ကျန်းမာစေမယ့် အစားအသောက်ကောင်းတွေကိုသာ ရွေးချယ်တတ် လာပါလိမ့်မယ်။

## မိမိကိုယ် မိမိ တန်ဖိုးထားမှု စွမ်းအားကို မြှင့်တင်ခြင်း

### Build self-esteem

မိမိရဲ့ ရုပ်သွင်က လှပဆွဲဆောင်မှု အားနည်းတယ်ဆိုရင် အစားအသောက် စားတဲ့နေရာမှာ ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း ရှိဖို့လိုပါတယ်။ စိတ္တဗေဒ ပညာရှင်တွေကလည်း လူတစ်ယောက်ဟာ စိတ်မပျော်ခင်ပေ ကိုယ်အလေးချိန် တိုးဖို့ လမ်းများလေလို့ ဆိုကြပါတယ်။ ထကယ်တော့ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့တိုင်းလည်း မိမိရဲ့ ရုပ်သွင်က လှပလာမယ် ဆိုတာ နည်းလမ်း အမှန်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ထကယ်တမ်း ဖြစ်သင့်တာက မိမိကိုယ်မိမိ အရှိကို အရှိအတိုင်း နှစ်သက်ပြီး ဘဝ လမ်းကြောင်း မှန်အောင် ထိန်းသိမ်းတတ်ဖို့ပဲ လိုတာပါ။ ဒီလို ထိန်းသိမ်းတတ်မှလည်း ဝလို့ ဆိုပြီး စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ စိတ်ခံစားမှု ရပ်သွားမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒါနဲ့အတူ မိမိရဲ့ စိတ်စွမ်းအားတွေ မြှင့်တက် လာပြီး ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းချုပ်တဲ့ နေရာမှာ အရာရောက်နိုင်ပါ လိမ့်မယ်။

## သူတစ်ပါးထံမှ သဘောထားကို မတောင်းခံပါနှင့်

### You don't have to seek approval from others

ကိုယ့်ကို ဘယ်လို သဘောရသလဲလို့ သူများကို မေးတာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မယုံကြည်သူ အများစုမှာ ဖြစ်တတ်တာမျိုးပါ။ ဒါကြောင့် သူများကိုယ်ကို ဘာထင်မှာလဲဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးမရှိအောင် နေတတ်ပါစေ။

## မိမိကိုယ် မိမိ ယုံကြည်မှု ခိုင်မာပြတ်သားပါစေ

### Assert yourself

သူများတွေ စားသောက်နေတဲ့ အစားအစာကို မိမိ မစားချင်တာ ဖြစ်စေ၊ မစားသင့်ဘူးလို့ ထင်တာဖြစ်စေ၊ ဗိုက်ပြည့်နေလို့ ဖြစ်စေ၊ သူများက အတင်း ထိုးပေးတာကိုတောင်မှ မစားပါဘူးဆိုတာ အပြတ်ငြင်းနိုင်ရပါမယ်။ အားနာပြီး မစားချင်ဘဲမစားပါနဲ့။

## အဝလွန်သူတွေ စိတ်ပျော်ရွှင်မှု နည်းသလား

### Are over weight people less happy?

ကိုယ်အလေးချိန် ပုံမှန် ရှိသူတွေက သူတို့ကိုယ် သူတို့ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုရှိပြီး ယုံကြည်မှု အပြည့် အဝနဲ့ ပျော်ရွှင်နေကြပေမယ့် ကိုယ်ထင်အလေးချိန် များပြီး အဝလွန်သူ ပုံပန်းမကျသူတွေက မိမိကိုယ် မိမိ ယုံကြည်မှု နည်းပါးကြတာကိုလေ့လာတွေ့ရှိ ရပါတယ်။



ဂျီဟုတ်ချက်

ဝိနဝေခြင်း၏

ပျော်ရွှင်မှု၊ ယုံကြည်မှုနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်တွေဟာ တစ်မျိုးနဲ့ တစ်မျိုး ကွင်းဆက်လို ဆက်စပ်မှု ရှိပါတယ်။ မိမိကိုယ် မိမိ မလှဘူး၊ မတော်ဘူး၊ မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ ထင်တာနဲ့အမျှ ယုံကြည်မှုတွေ လျော့နည်းလာတတ်တာပါ။ အဲဒီလို ဖြစ်လာတာနဲ့ မိမိဟာ ခိုကိုးရာမဲ့ နေသလို စွမ်းအားတွေ မရှိ တော့သလို ဖြစ်လာပြီး စိတ် ညစ်ညစ်နဲ့ အစားအသောက်တွေ ပိုစားဖြစ်၊ လှုပ်ရှားမှုတွေလည်း မလုပ်ဖြစ်နဲ့ မကောင်းမှုတွေဟာ ဆက်တိုက် လည်ပတ်သွားသလို ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

**မိမိကိုယ် မိမိ ပိန်ပိန်ပါးပါး ဖြစ်နေသူလို ဘယ်လို စဉ်းစားမလဲ**

**How to think like a slim person**

ပိန်တဲ့ သူတွေဟာ မိမိကိုယ် မိမိ ပိန်ရမယ်၊ မဝရဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ချက် ချထားသူတွေ ဖြစ်ကြတယ်။ သူတို့ဟာ အစားအသောက်၊ အနေ အထိုင်ကို ဂရုစိုက်ပြီး နေကြ စားကြသလို အားကစား လှုပ်ရှားမှု လုပ်ရမယ်၊ ငြိမ်ငြိမ်မနေရဘူးဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ အလေ့အကျင့် ရှိသူတွေလည်း ဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့ အဝလွန်နေသူ တစ်ယောက် ဟာလည်း ပိန်တဲ့သူတွေမှာ ရှိတဲ့ ယုံကြည်မှုအတိုင်း၊ ပြုမူနေထိုင် မှုအတိုင်း လိုက်နာ ကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် နောက်မကျသေးပါဘူး။ ပိန်ကို ပိန်ရမယ်ဆိုတဲ့ သိန္နိဋ္ဌာန် ချပြီး ဒီနေ့ စလုပ်ရင် ဒီနေ့က စလို့ အကျိုးရှိမှာ ဖြစ်တယ်။

**စနစ်တကျ ရှိပါစေ**

**Get organised**

ဘဝမှာ မကျေနပ်မှုတွေ များပြီး ထိန်းမနိုင် သိမ်းမရ ဖြစ်နေရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုယုံကြည်မှု မရှိတော့သလို အစားအသောက် စားရာမှာလည်း ထိန်းမရ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ တကယ် ဖြစ်သင့် တာက ကိုယ့်အနီးမှာ ကလေးတွေ ရှိနေလို့ပဲ ဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်အထက် အရာရှိက ကိုယ့်ကို အလုပ်အတွက် ညွှန်ကြားခိုင်းစေတာပဲ ဖြစ်စေ၊ တာဝန် သိစိတ်နဲ့ ထိန်းပြီး အလုပ်တစ်ခု ပြီးမြောက်သွားအောင် စနစ်တကျနဲ့ ဆောင်ရွက်ပါ။ အလုပ်လုပ်မယ်ဆိုရင်လည်း ဘယ် အလုပ်က အရေးကြီးသလဲ၊ ဘယ်သူနဲ့ တွေ့ရမလဲ၊ ဘာလုပ်ရမှာလဲ ဆိုတာတွေကို စိကစဉ်ကာနဲ့ ပြီးသွားဖို့ စနစ်တကျ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်တတ်အောင် ကြိုးစားပါ။



## အပြောင်းအလဲ လုပ်ဖို့ အချိန်ယူပါ

### Take time to change

စပြောင်းလိုက်ချိန်မှာ ရလဒ် အကောင်းဆုံးကို ချက်ချင်း လက်ငင်း ရလိမ့်မယ်လို့ မမျှော်လင့် ထားပါနဲ့။ ကိုယ်အလေးချိန် တိုးတာဖြစ်စေ၊ လျော့တာ ဖြစ်စေလုပ်မယ်ဆိုရင် အချိန်ပေးရပါတယ်။ ဒီတော့ ရက်အနည်းငယ် ကြာလို့မှ ကိုယ်အလေး ချိန် မကျဘူးဆိုပြီး ပိန်ဖို့ လျော့တာကို မရပ်လိုက်ပါနဲ့။ ဘယ်အရာမှ ချက်ချင်း ဝုန်းဒိုင်းဆိုပြီး မဖြစ်လာဘူးဆိုတာ သိထားပြီး ကိုယ် လိုချင်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ရောက်တဲ့အထိ ဆက် ကြိုးစားပါ။



## တားဆီး ပိတ်ပင်ခံရတယ်လို့ မထင်ပါနဲ့

### Stop feeling deprived

စိတ်ထဲမှာ ပိတ်ပင်ခံနေရတယ်၊ ဘေးရောက်နေတဲ့ လူတစ်ယောက် လို ဖြစ်နေပြီလို့ ယူဆမယ်ဆိုရင် ကိုယ်အလေးချိန် ကျဖို့ ချတဲ့နေရာ မှာ မအောင်မြင်နိုင်ပါဘူး။ ဒီလို တွေးတာနဲ့အမျှ စိတ်ဓာတ်ကျပြီး အရင်လို ကျန်းမာရေးနဲ့ ကိုက်ညီမှု မရှိတဲ့ အစားအသောက်တွေကိုပဲ ပြန်စားမိသွားစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် သနား မနေတဲ့ အကောင်းမြင်ဝါဒ လက်ကိုင်ထားပြီး ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့ အတိုင်း မဖြစ်မနေ လုပ်ပါ။

## တွေးခေါ် မြော်မြင်တတ်ပါစေ

### Have a strategy

ကိုယ်အလေးချိန် ချဖို့ဆိုတဲ့ နေရာမှာ စိတ်စွမ်းအား will power ချည်းပဲ လိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တွေးခေါ် မြော်မြင်တတ်မှု ရှိမှသာ ရှေ့ရေးကို မြင်ပြီး လုပ်တတ်ကိုင်တတ် ဆုံးဖြတ်ချက် ချတတ်မှာပါ။ ဒါကြောင့် တွေးခေါ် မြော်မြင်တတ်တဲ့ အကျင့်ကို မွေးမြူပါ။

## ရေးမှတ်ထားပါ

### Write it down

လေ့လာချက်များအရ နေ့စဉ် ဘာတွေ စားတယ် ဆိုတာကို ရေးမှတ် ကျင့် ရှိသူတွေဟာ ရေးမှတ် မထားသူတွေထက် ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချရာမှာ ပိုမိုထိရောက်မှု ရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့်

နေ့စဉ် ဘာစားစား ရေးမှတ်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ စနစ်တကျ နံနက်၊ နေ့လယ်၊ ညနေခင်း၊ ည ဆိုပြီး ခွဲခြား ရေးမှတ်ထားရင်ဖြင့် ကယ်လိုရီတွေ ဘယ်ကနေ ဘယ်လို ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဝင်ရောက် လာခဲ့တာလဲ ဆိုတာ သိမြင်နိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။ အမြဲတမ်းအတွက် အခက်အခဲ ရှိမယ်ဆိုရင် တစ်ပတ်လောက် စားသောက်တာ အားလုံးကို ဖြစ်နိုင်ရင် အရွယ်အစားနဲ့ အလေးချိန်ပါ ရေးမှတ်ထား ပေးပါ။ ဘီစကစ် တစ်ချပ် ဖြစ်စေ၊ ဝိုင်တစ်ခွက်ပဲ ဖြစ်ပါစေ။ အားလုံး ရေးမှတ်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလို ရေးမှတ်မှပဲ ကယ်လိုရီ ဘယ်က ရတာလဲဆိုတာကို အံ့ဩစရာ အဖြစ် မြင်တွေ့ကြရမှာပါ။ နောက်ပြီး ကိုယ်အလေး ချိန် လျော့ချတဲ့ နေရာမှာ အထောက်အကူ မဖြစ် တဲ့ အစားအသောက်တွေကိုလည်း တွေ့ရမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒီလို စနစ်တကျ ခွဲကြည့်လိုက်တော့မှ ဘယ် အစားအစာကိုတော့ဖြင့် လျော့ဖို့ လိုတယ်၊ တိုးဖို့ လိုတယ် ဆိုတာချိန်လို့ ရသွားနိုင်ပါတယ်။ ရှောင်ဖို့ အကောင်းဆုံး အစားအစာတွေ အထဲမှာ ဘီစကစ်၊ ပူတင်း၊ ရေခဲမုန့်၊ ကိတ်မုန့်၊ ချော့ကလက်နဲ့ ကြပ်ကြပ်ရွရွ ဆီနဲ့ ကြော်ထားတဲ့ အစားအစာ (အာလူးကြော်၊ အကြော်စုံ၊ ကြက်ကြော် စတာ) တွေ ထိပ်ဆုံးက ပါဝင်ပါတယ်။

**အဓိက ဓလုတ်ကို ရွေးထုတ်ပါ**

**Identify the triggers**

အများဆုံး စားဖြစ်တဲ့ အစားအစာကို ရွေးထုတ်ပါ။ အများကြီး စားဖြစ်နေတာရော မစားဘဲ မနေနိုင်တာ မျိုးပေါ့။ တကယ်တော့ အဲဒီအစားအစာဟာ ကိုယ်နဲ့ မသင့်တော်ဘူးဆိုရင် အိမ်ထဲကို အသွင်း မခံပါနဲ့တော့။ သဘောကတော့ ဝယ်ကို မဝယ်နဲ့တော့လို့ ဆိုလိုတာပါ။ ဒါမှ စားဖို့လည်း စိတ်မရောက်တော့သလို မရှိတဲ့ အတွက် အစားလွန်သွားမှာလည်း မကြောက်ရတော့ဘူးပေါ့။



## ပုံမှန် အစားအစာကို စားပါ

### Eat regular meals

အစားအစားတဲ့ နေရာမှာ ပုံမှန် မဟုတ်ဘဲ ပရမ်းပတာ စားတတ်တဲ့ အကျင့်ကြောင့် ၀ သွားတာ များပါတယ်။ ဆာလို့ စားတာလား၊ စားချင်လို့ စားတာလား ဆိုတဲ့ ဆက်နွယ်ပတ်သက်မှုတွေ မရှိတော့ဘဲ အဆုံးမှာတော့ အစားလွန်တဲ့ အဆင့်ကို ရောက်သွားတော့တာပါ။ ဘယ်အစားကို စားရင် ဘာဖြစ်မယ်ဆိုတဲ့ ခန့်မှန်းချက် အသိစိတ်နဲ့ ပုံမှန် စားတာကတော့ အရေးပါလှပါတယ်။ အတိုင်းအချင့်နဲ့ စားတယ်ဆိုတာကလည်း တစ်ရက်ကို သုံးနပ် ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာဖြစ်ဖို့ အဓိက ဖြစ်တယ်။ ဒီအချက်ကို သိထားရင် ထိန်းမနိုင် သိမ်းမရ ပရမ်းပတာ စားတဲ့အကျင့်ကို ပယ်ဖျောက်ပြီး သား ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့တခါတလေ အတိုင်းအချင့်နဲ့ စားတဲ့ သူတွေဟာ အစား အသောက်နဲ့ ဆိုင်တဲ့ ဥပဒေသတွေ (ကယ်လိုရီ (သို့) ကာဘို ဟိုက်ဒရိတ် အတိုင်းအဆ) အပေါ် အစွဲအလမ်း ကြီးပြီး ဥပါဒါန် ရောက်တတ်ပါတယ်။ အစားအသောက်ပုံစံတွေကို ပုံမှန် မဟုတ်တော့ဘဲ နံနက်စောစောစာ မစားတော့တာတို့ နေ့လယ်စာကို နောက်ကျ စားတာမျိုးတွေ ဖြစ်ကုန်ပြီး အတိုင်းအချင့်နဲ့ စားတဲ့ ပုံစံတွေ စမှားကုန်တော့တာပါ။ တကယ်တမ်းက အစာကြီး သုံးနပ်နဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ သရေစာ (အဆာပြေစာ) နှစ်ခါစားတဲ့ ပုံစံမျိုးပဲ ဖြစ်သင့်တယ်။



## ဘယ်တော့မှ အစား လျော့မစားပါနဲ့

### Never undereat

အစာကြီးနဲ့ သရေစာတွေ မစားဘဲ မနေပါနဲ့။ မစား ဖို့ ပိတ်ပင်လေ ပိုစားမိလေ ဖြစ်တတ်လို့ပါ။ အဆာ ခံထားတဲ့အခါ အငမ်းမရ စားမိသွားတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်လို စားမယ်ဆိုပြီး အစီအစဉ်တကျလုပ်ပြီး စားတာနဲ့ အစာကြီး စားတဲ့ အချိန် သိပ်မကွာစေတာ ကောင်းပါတယ်။ ကြားထဲမှာလည်း ကျန်းမာရေးနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ သရေစာမျိုးကိုသာ စားပါ။ တွေ့ကရာမှန်နဲ့ ၀စေတဲ့ သရေစာတွေကို ရှောင်ပါ။

## စည်းကမ်းကို လိုက်နာပါ

### Follow the rule

ရေရှည် ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းထားစေနိုင်တာကတော့ မျှတမှု ရှိစေဖို့နဲ့ အစွန်းမရောက်ဖို့ပါပဲ။ အလယ်အလတ် ပုံမှန် ဖြစ်ဖို့ကို ဆိုလိုရင်း ဖြစ်ပါတယ်။

**တားမြစ်ထားတဲ့ အစားအစာများအဖြစ်  
မယူဆပါနဲ့**

**Don't deny forbidden foods**

အစားအသောက် စားတဲ့အခါမှာ မစားကောင်းဘူး၊ မစားရဘူးဆိုပြီး မိမိကိုယ်မိမိ ညှဉ်းဆဲတာထက် စားချင်တဲ့ အစားကိုပဲ ဘယ်လောက်ပဲ စားသင့် သလဲဆိုတာ သိထားပြီး အဲဒီလို သိထားတဲ့အတိုင်းပဲ ချင့်ချိန် စားပါ။ ဒါကြောင့် စားသင့်တဲ့ အစား၊ မစားသင့်တဲ့ အစားကို ခွဲခြားပြီး ချင့်ချိန်စားဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

**အလျော်အစား လုပ်ခြင်း**

**Compensate**

ဝိန်တဲ့သူဟာ အစားလွန်သွားတဲ့ အခါမှာ အလိုအလျောက် အသိစိတ်နဲ့ ထိန်းတတ်ပါတယ်။ တစ်ရက် အစားလွန်ရင် နောက်ရက်မှာ ခါတိုင်း ပုံမှန်စားသလိုမျိုးပဲ ပြန်စားတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လိုအပ်ချက် အတိုင်းအဆကိုလည်း မှန်းတတ်ပါတယ်။ နေ့လယ်ဘက် အစားများသွားရင် ညဘက် အစားလျော့ပြီး အားကစား လှုပ်ရှားမှုကို ပိုလုပ်တာတို့ပါ။ တကယ်ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ကယ်လိုရီ အဝင်နဲ့ အထွက်မျှအောင် လုပ်ဖို့ လိုရင်းပါပဲ။

**အတိုင်းအချင့်နဲ့ စားတာ ရေရှည်  
မအောင်မြင်နိုင်ဘူး**

**Diets don't work long term**

ကိုယ်အလေးချိန် လျော့တဲ့နေရာမှာ အတိုင်းအချင့်နဲ့ စားတာဟာ ရေရှည်မှာ အဓိက မကျဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ ၂၀၀၇ ခုနှစ်တုန်းက ကယ်လီဖိုးနီးယား တက္ကသိုလ်က သုတေသနပြုချက်အရ ပထမ ၆ လမှာ အတိုင်းအချင့်နဲ့ စားသူတွေရဲ့ ၅ ရာခိုင်နှုန်းကနေ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့သွားပေမယ့် နောင် ငါးနှစ် အကြာမှာတော့ လူ သုံးပုံ တစ်ပုံဟာ အရင်ကထက် ကိုယ် အလေးချိန် ပိုလာတာကို တွေ့ရပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ကတော့ အတိုင်းအချင့်နဲ့ အစားကို မစားကြတော့တာကို တွေ့ရတာပါ။





# စိတ်ကို ဘယ်လို ပြုပြင် ပြောင်းလဲရမလဲ

## How to change your mindset

ကိုယ့်စိတ်ကို နိုင်မယ်ဆိုရင် အဝလျော့မယ့် ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ဖျက်ဆီးနိုင်တဲ့ ကိစ္စတွေကို အလွယ်တကူ ကျော်ဖြတ်သွားနိုင်မှာပါ။ နိုင်မာတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် ရှိရင် ဒီလို ဆုံးဖြတ်တာကပဲ မိမိရဲ့ မကောင်းတဲ့ အလေ့အကျင့်နဲ့ အပြုအမူတွေကို ကောင်းတဲ့ဘက်ကို ပုံစံပေးသွားစေမှာပါ။ ဒါကြောင့် ဒီစိတ်ကပဲ မိမိအတွက် ကောင်းမှု မကောင်းမှုကို ရွေးချယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို အဝလျော့ဖို့ ပြုပြင် ပြောင်းလဲနေတဲ့ အချိန်မှာ ဝတာကို အားပေးတဲ့ မိမိရဲ့ ပျော့ညံ့တဲ့ မကောင်းတဲ့ စိတ်တွေကို မဖြစ်မနေ မလျော့တဲ့ ဇွဲ လုံ့လနဲ့ ပြောင်းရ မှာ ဖြစ်တယ်။

### အကျင့်စရိုက်ဟောင်း

#### Old attitude

ကိုယ်အလေးချိန်တော့ လျော့ချင်တယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လိုပဲကြိုးစား ကြိုးစား မအောင်မြင်မှာ စိုးရိမ်တယ်။

### အကျင့်စရိုက်အသစ်

#### New attitude

ငါ ပိန်ချင်တယ်ဆိုရင် ငါ ပိန်ကို ပိန်ရမယ်။ ပိန်ချင်တဲ့စိတ် ရှိပေမယ့် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ် နည်းပြီး ငါ ပိန်အောင် လုပ်မှ လုပ်နိုင် ပါ့မလားဆိုတဲ့ စိတ်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သနား တတ်တဲ့ တလွဲ ဆံပင်ကောင်းတဲ့ စိတ်ထား ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တမ်း ကိုယ်က ပိန်ချင်တယ် ဆိုရင် မဖြစ်နိုင်ဘူး ဆိုတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေကို ဖြစ်နိုင်တဲ့ ဘက်ကို ပြောင်းလိုက်ရပါမယ်။ ကိုယ့် အတွေးတွေကိုလည်း ပိန်တဲ့ လူတစ်ယောက်လို တွေးပြီး ပိန်တဲ့ ပိန်ရ စေမယ် ဆိုတဲ့ ပုံစံမျိုးနဲ့ နေပါ။ စားတဲ့အခါမှာလည်း အာဟာရဖြစ်စေတဲ့ အစားအစာကိုသာ ရွေးစားပြီး မိမိ ခန္ဓာကိုယ် အတွက် ကျန်းမာဖို့ အလေးထား စားသောက်ပါ။ ဒီလို နေ့စဉ် ကောင်းမွန်ပြီး အာဟာရ ပြည့်ဝတဲ့ အစားအသောက်ကိုပဲ စွဲစွဲမြဲမြဲ စားသွားခဲ့ရင် တဖြည်းဖြည်း အကျင့် ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။





**အကျင့်စရိုက်ဟောင်း**

Old attitude

ကိုယ်အလေးချိန် လျော့တယ်ဆိုတာ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အစားအသောက်တွေ အားလုံးကို စွန့်လွှတ် လိုက်ရတာဖြစ်လို့ ဘဝမှာ တာ အဓိပ္ပာယ် ရှိဦးမှာလဲ။

**အကျင့်စရိုက်အသစ်**

New attitude

ငါကြိုက်တဲ့ အစားအသောက်တွေကို လုံးဝ မစားဘဲ ပစ်ပယ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်လောက်အတိုင်းအတာ စားမလဲ ဆိုတာသာ တွက်တတ်ဖို့ လိုတာပါ။

ကြိုက်တဲ့ အစားအသောက်တွေကို လုံးဝမစားဘဲ နေတာက အဖြေ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီလို မစားဘူးလို့ စဉ်းစားထားလေလေ ပိုစားချင် လေလေ ဖြစ်ပြီး နောက်ဆုံး အများကြီး ပြန်စားဖြစ်သွားမှာ စိုးရ ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မတည့်ပေမယ့် စားချင်တယ် ဆိုရင် အနည်း အကျဉ်း စားနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ - ချောကလက်လို အချိုစာကို စားမယ်ဆိုရင် အများကြီး အတုံးလိုက်ကြီး စားမယ့်အစား လေးထောင့် ကွက်အသေးလေး နှစ်တုံးလောက်ကိုပဲ ဖွဲပြီး တဖြည်းဖြည်းချင်း မြှူစားတာမျိုးပါ။ ဖြစ်သင့်တာကတော့ ကိုယ့် မျက်စိရှေ့မှာ မရှိအောင် အိမ်မှာ ဝယ်မထားဘဲ နေကြည့်ပါ။ မမြင် ရင် မစားဖြစ်ရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ မေ့သွားပါလိမ့်မယ်။

**အကျင့်စရိုက်ဟောင်း**

Old attitude

အစားလျော့စားဖို့ အချိန်မပေးနိုင်ဘူး။ အစားလျော့တယ် ဆိုတာ ဟာ ကြိုးစား အားထုတ်မှုတွေ များပြီး ပင်ပန်းတယ်။

**အကျင့်စရိုက်အသစ်**

New attitude

အလျော့ဖို့ ဦးစားပေးပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအသောက်ကိုပဲ စားမယ်။ နောက်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းကိုလည်း မှန်မှန်ပေး လုပ်မယ်။

အချိန်မရှိဘူး၊ အချိန်မပေးနိုင်ဘူး ဆိုတာတွေက လူတွေ အလွယ်တကူ ပေးလေ့ ရှိတဲ့ ဆင်ခြေတစ်ခုပါ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ဖို့ လုပ်တဲ့ နေရာမှာ အချိန် သီးသန့်ယူဖို့ မလိုပါဘူး။ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုသာ ဦးစားပေးရင် ကျန်းမာတဲ့ အစားအစာနဲ့ အဆာပြေစာတွေကို စားရုံပါပဲ။ ကိုယ့် ဘယ်လို အစားအစာတွေ ဝယ်မှာလဲ၊ ဘယ်လို ချက်ပြုတ် စားသောက်မှာလဲ ဆိုတာကသာ အရေးကြီးပါတယ်။

**အကျင့်စရိုက်ဟောင်း**

Old attitude

ငါ ကိုယ်အလေးချိန် ချနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတာ အားနည်းပြီး အဆာ မခံနိုင်လို့ပါပဲ။

**အကျင့်စရိုက်အသစ်**

New attitude

ဆာလို့ စားမယ် ဆိုရင်လည်း ကျန်းမာစေတဲ့ အစားအစာကိုသာ စားမယ်။

စားခွင့်တဲ့ စိတ်ကို အဆာပြေစေနိုင်မယ့် အစားအစာနဲ့ ကယ်လိုရီ အနည်းအများ ချင်ချိန်တဲ့ အတိုင်းအတာတွေ ရှိပါတယ်။ ဆက်လက် ဖော်ပြမှာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှ ဆာလောင် မွတ်သိပ်နေတဲ့ စိတ်တွေ ပြေပျောက်ပြီး တင်းတိမ်မှု ရှိစေမှာ ဖြစ်တယ်။



### အကျင့်စရိုက်ဟောင်း

Old attitude

မကြာခဏ ပွဲလမ်းသဘင်တွေ သွားနေရတဲ့အတွက် ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချမယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

### အကျင့်စရိုက်အသစ်

New attitude

အစား လျော့စားရတဲ့ ခဲရာခဲဆစ် နေ့ရက်တွေကို တွေးခေါ်မြော်မြော်မှုများနဲ့ ကျော်ဖြတ်မယ်။

တကယ်တော့ ပွဲလမ်းသဘင်တွေမှာ ဘယ်သူမှ ကိုယ့်ကို မစားမနေရ ဆိုပြီး မတိုက်တွန်းပါဘူး။ ကိုယ့်ဘာသာ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအသောက်ကို ရွေးပြီး စားလို့ ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်နဲ့ သင့်တော်မယ့် ကယ်လိုရီ နည်းတဲ့ အစာကို ခပ်များများစားပြီး အချို့နဲ့ အဆီအအိမ်တွေကိုတော့ နည်းနည်းပဲ စားနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ကြိုက်ရာ ကိုယ်ယူ စနစ်နဲ့ တည်ခင်းတဲ့ ဘူဖေးလိုမျိုးဆိုရင် ပိုပြီးတော့ ရွေးချယ်စရာတွေ များပါသေးတယ်။ ခင်းထား သလောက် အကုန်စားဖို့ မလိုသလို ထပ်ယူတာမျိုးလည်း မလုပ်ဘဲ သူများက စားပါဦး ထည့်ပါဦး ဆိုတိုင်းလည်း တော်ပါပြီ မယူတော့ပါဘူး ဆိုတာကိုတော့ ပြောတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဗိုက်ပြည့် နေပြီ ဆိုရင်လည်း ဆက်မစားပါနဲ့တော့။

### အကျင့်စရိုက်ဟောင်း

Old attitude

အစား လျော့စားလိုက်၊ တော်ကြာ ပုံမှန်အတိုင်း ပြန်စားလိုက်နဲ့ ဖြစ်နေတော့ ထပ်လျော့ဖို့ မစဉ်းစားချင်တော့ပါဘူး။ ထူးလည်း မထူးတော့ပါဘူး။

### အကျင့်စရိုက်အသစ်

New attitude

ကျန်းမာစေတဲ့ အစားစားတဲ့ အကျင့်ကို တစ်သက်လုံးထိန်းထားမယ်။ အစားအသောက် အများစုဟာ အကန့်အသတ်နဲ့သာ ခံနိုင်ရည် ရှိပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သဘာဝရာသီဥတုတွေရဲ့ အပူအအေး အပြောင်းအလဲတွေကြောင့် တာရှည် မခံနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သန့်ရှင်း လတ်ဆတ်တဲ့ အစားအစာတွေကိုသာ ဘေးရန် ကင်းကင်းနဲ့ စားသင့်တာပါ။ နောက်ပြီး အမြန်ရတဲ့ အစား



အစာ fast food တွေဟာလည်း ရေရှည်စားလို့ မသင့်ပါဘူး။

**အကျင့်စရိုက်ဟောင်း**

Old attitude

ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချင်ပေမယ့် စိတ်စွမ်းအား မပြည့်တော့ ခံနိုင်ရည် ရှိပါ့မလားပဲ။



**အကျင့်စရိုက်အသစ်**

New attitude

ကိုယ်အလေးချိန် ချလိုတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကို ရေးထား ပြီး အဆုံးတိုင် အောင်မြင်အောင် လုပ်မယ်။

ကိုယ် ဘာကြောင့် ပိန်ချင်တယ် ဆိုတဲ့အကြောင်းရင်းတွေက ပိန်အောင် ကြိုးစားတဲ့နေရာမှာ အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါလိမ့် မယ်။ စာရင်း ချရေးထားတဲ့အတွက် တစ်ခုခုလုပ်မယ် ကြုံရင် ပုံသတိထားပြီး ထိန်းသွားနိုင်မှာပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် ရေးထားတာတွေကို နေ့စဉ်ဖတ်ပြီး သတိရအောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ရင်းနဲ့ အလေ့အကျင့် ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

**အကျင့်စရိုက်ဟောင်း**

Old attitude

ဘာမှ မစားဘဲနေလည်း ဝနေတော့ ပိန်ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်တော့ ပါဘူး။

**အကျင့်စရိုက်အသစ်**

New attitude

အဝလျှော့တဲ့ နေရာမှာ တခြားလူတွေထက် မိမိအတွက် ပိုခက်ခဲ နေမယ် ဆိုရင်လည်း ကိုယ်အလေးချိန် ကျဖို့တော့ မလွဲမသွေ လုပ်ရမှာပဲ။

အစားအသောက်ကို ချင့်ချိန်ပြီး စားမယ် ဆိုပေမယ့်လည်း အများစု တော့ စားသင့်တာထက် ပိုစားနေကြတာပါပဲ။ သူတေသနပြုချက် အရ အမျိုးသမီး တွေဟာ ပုံမှန်ထက် ကယ်လိုရီ ၄၀၀ လောက် လျှော့ပြီး စားကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အစာ စားတဲ့နေရာမှာ ဘာကို ဘယ်လောက်ပဲ စားသင့်တယ် ဆိုတာကို ချင့်ချိန် တွက်ချက်ပြီး စားတာ ကောင်းပါတယ်။ ဥပမာ - ဒိန်ခဲ၊ ထောပတ်နဲ့ အချိုတည်းတဲ့ အစားအစာမျိုးကို အနည်းအကျဉ်းသာ စားပြီး ကယ်လိုရီ နည်းတဲ့ အသီးအနှံနဲ့ အရွက်သုပ်မျိုးကို ပိုစားလိုက်တာမျိုးပါ။

# ရည်မှန်းချက်ပြည့်စေမည့်နည်းလမ်းများ

## How to set your goals

သုတေသနပြုချက်အရ ရည်မှန်းချက် ပြည့်ဝအောင် လုပ်နိုင်သူတွေက အပြောင်းအလဲလေးတွေနဲ့ လုပ်သွားလို့ အောင်မြင်တာလို့ ဆိုပါတယ်။ နောက်ပြီး မိမိ ဖြစ်ချင်တဲ့ ဆန္ဒကိုလည်း စိတ်ထဲမှာ စွဲမြဲထားဖို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။ ဒီလို စိတ်ထဲမှာ ရှိနေမှလည်း ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ ဆန္ဒဟာ လမ်းကြောင်း လွဲမှားမှား ဖြစ်ပါတယ်။ မအောင်မြင်တာကတော့ တခြား အခြေအနေအရပ်ရပ် ဖြစ်ပေါ်မှုကို အလွယ်တကူ ဖြစ်စေသလို တခြားသူတွေကို မလွန်ဆန်နိုင်ဘဲ မိမိ အပေါ် လွှမ်းမိုးတာကို လက်ခံလို့ပဲ ဖြစ်တယ်။

တကယ်တမ်းဖြစ်သင့်တာက မိမိ ဘာဖြစ်နေတာလဲ၊ ဘာဖြစ်ချင်တာလဲ ဆိုတာတွေကို ချရေးထားဖို့ လိုတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ မိမိရဲ့ ရည်မှန်းချက် ပြည့်စေဖို့ အောက်ဖော်ပြပါ အချက် ၅ ချက် အပေါ် မူတည်ပြီး ကြိုးစားရပါလိမ့်မယ်။

S = specific (အသေးစိတ် အချက်အလက်၊ အတိအကျ ရေးသားခြင်း)

M = measurable (သိသာစွာ တိုင်းတာနိုင် ခြင်း)

A = agreed (သဘောတူ ဆုံးဖြတ်ခြင်း)

R = realistic (လက်တွေ့ကျသော)

T = time (အချိန်သတ်မှတ်ခြင်း)

ဒီ ၅ ချက် ပေါင်းရင် smart ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ အချက် ၅ ချက်နဲ့ အညီ လုပ်ကိုင်ရင် smart ဖြစ်မယ်။ သပ်ရပ် ကြော့မော့မယ် ဆိုတဲ့ သဘော ဖြစ်ပါတယ်။



## အသေးစိတ် အချက်အလက် အတိအကျ ရေးသားခြင်း

### Specific

ရေရှည်စိမ့်ကိန်းက ကြီးမားကျယ်ပြန့်နိုင်ပေမယ့် အချိန်တို စိမ့်ကိန်းကိုတော့ အသေးစိတ် သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ အရေးကြီးတာက ကိုယ်ဘာလုပ်ချင်တာလဲဆိုတဲ့ အပေါ်မှာ ရုပ်လုံးပီပီပြင်ပြင် ဖော်နိုင်ဖို့ပါ။ မရေရာတဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေကိုတော့ ရှောင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် 'ငါ ပိန်ချင်တယ်' လို့ ရေးမယ့်အစား 'ငါ ဂျင်းဘောင်းဘီ ဆိုက် ၁၂ ဝတ် ချင်တယ်' လို့ ဖြစ်ချင်တာကို အတိအကျ ရေးရပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ဘာကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချချင်တယ် ဆိုတာရယ်၊ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့သွားတာက ကိုယ့်ဘဝအတွက် ဘယ်လို အရေးပါတယ် ဆိုတာတွေပါ ရေးဖို့ လိုပါတယ်။



## သိသာစွာ တိုင်းတာနိုင်ခြင်း

### Measurable

မိမိရဲ့ တိုးတက်မှုတွေကို ဂရုတစိုက်မှတ်သားပါ။ ဒါမှ ကိုယ် ရည်မှန်းထားတာ ဘယ်လောက် အတိုင်းအတာအထိ ရောက်နေပြီလဲ၊ ဘယ်လောက် လုပ်နိုင်နေပြီလဲ ဆိုတာ သိမြင်နိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် မိမိရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်၊ အဝတ်အစား ဆိုက် (အင်္ကျီဘောင်းဘီ၊ စကတ် နံပါတ်) ကိုယ်မှာ ရှိတဲ့ အဆီဓာတ် Body - fat အတိုင်းအတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ စက်ဝန်းမျဉ်း အတိုင်းအတာတွေကို တိုင်းတာထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလို တိုင်းတာထားပြီးတဲ့နောက် တစ်ဝတ် တစ်ကြိမ် ပြန်တိုင်းကြည့်ပြီး မိမိရဲ့ လုပ်ဆောင်နိုင်မှု အတိုးအလျော့များကို သိရှိနိုင်ပါတယ်။ လိုသေးရင် ဆက်ကြိုးစားဖို့ ဖြစ်ပါမယ်။

## သဘောတူ ဆုံးဖြတ်ခြင်း

### Agreed

မိမိရဲ့ ရည်မှန်းချက်ကို စာရွက်မှာ ရေးမှတ်ထားပါ။ ဒါမှသာ မိမိရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက် ပြောင်းလဲမှုကို သိနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။ စာရွက်မှာ ချရေးတာဟာ ခေါင်းထဲမှာ မှတ်ထားတာထက် ပိုစွဲမြဲစေပါတယ်။ စာရွက်မှာ ရေးပြီး စားပွဲ၊ ရေခဲသေတ္တာနဲ့ ကြော်ငြာ ဘုတ်တွေမှာ မြင်သာအောင် ကပ်ထားနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ကပ်ထားတဲ့ စာရွက်တွေကို နေ့စဉ် ဖြတ်သွား ဖြတ်လာ မြင်နေတာနဲ့အတူ ကိုယ် လုပ်ရမယ့် ကိစ္စကို မမေ့မလျော့ သတိရ ဆင်ခြင်နေမိမှာလည်း ဖြစ်တယ်။



**လက်တွေ့ကျကျ လုပ်ဆောင်ခြင်း**

**Realistic**

မိမိရည်မှန်းချက်ကို ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်အောင် လုပ်ဖို့လိုပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအစား၊ သဘာဝ မွေးရာပါ ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက်နဲ့ ဘဝ နေထိုင်မှု ပုံစံတွေကို မိမိဖြစ်စေချင်သလိုမျိုး ဖြစ်အောင် အရယူနိုင်ရပါမယ်။ အကောင်းဆုံး ရည်မှန်းနိုင်ပေမယ့် လက်တွေ့ကျကျ ဖြစ်ဖို့တော့ လိုပါတယ်။ ကိုယ်ရည်မှန်းသလို ဖြစ်လာဖို့ အတင်း လုပ်ဆောင်တာလည်း ကောင်းပေမယ့် စစ်မှန်ပြီးလက်တွေ့ကျဖို့လည်း လိုပါသေးတယ်။ တစ်ခု ရှိတာက ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်ကို ခပ်လွယ်လွယ်မျိုးတော့ မလုပ်ဖို့ပါ။ ဥပမာ တင်ပါးကို ၃၄ လက်မ (၈၅ စင်တီမီတာ) ရှိစေရမယ်လို့ ရည်မှန်းထားပေမယ့် ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအစား အဆက်အပေါက်နဲ့ လိုက်ဖက်ရဲ့လား၊ ဖြစ်သင့်ရဲ့လားဆိုတာလည်း ကြည့်ရပါဦးမယ်။ ဒီလို မဟုတ်ဘဲ အရင်က ရှိခဲ့ဖူးတဲ့ အချိုးအစားအတိုင်း အချိန်သတ်မှတ်ပြီး ဖြစ်အောင် လုပ်မယ်ဆိုတာမျိုးက ပိုကောင်း ပိုဖြစ်သင့်ပါတယ်။ အရင်လို ပြန်လှလာအောင် လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ စိန်ခေါ်တဲ့ စိတ်မျိုးပေါ့။ ဒီလို လျော့တယ် ဆိုပေမယ့် ကျန်းမာရေး ရှုထောင့်ကနေလည်း ကြည့်ရပါမယ်။ တစ်ပတ်ကို ပေါင်ဝက်ကနေ တစ်ပေါင် (၁၅-၂၀ ကီလိုဂရမ်) လောက်သာ ဖြည်းဖြည်းချင်း လျော့ချသွားသင့်ပါတယ်။ ဒီနည်းက ရေရှည်မှာ တည်တံ့စေပြီး အောင်မြင်စေနိုင်ပါတယ်။

**အချိန် သတ်မှတ်ခြင်း**

**Time Scaled**

အခုအချိန်မှာတော့ အချိန် သတ်မှတ်ထားချက်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖြစ်စေသင့်ပါပြီ။ နောက်ဆုံး အချိန်တစ်ခုကို သတ်မှတ်ပြီး မဖြစ်မနေ လျော့ရတော့မှာပါ။ ဒီလို အချိန်သတ်မှတ် မထားခဲ့ရင် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို လွယ်လွယ်နဲ့ ချ၊ လွယ်လွယ်နဲ့ လက်မြောက် အရှုံးပေးသွားသူတွေ ခုနဲ့ ဒေး ဖြစ်ပါတယ်။

အချိန် သတ်မှတ်ထားတာနဲ့အမျှ ပြီးမြောက်အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်ချင် စိတ်ကလည်း တစ်သမတ်တည်း ရှိနေရမှာပါ။ ဥပမာ ကိုယ်က ၂၈ ပေါင် လျော့ချဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားပြီဆိုရင် အချိန်ကို ဖြန့်ပစ် လိုက်ရပါမယ်။ ၄ လမှာ ၇ ပေါင် လျော့ချပြီး တစ်ပတ်ချင်း ၁ ပေါင် ကနေ ၂ ပေါင်လောက် ချသွားရမှာပါ။ ပြီးမှ တစ်ခါ နောက် ၄ လမှာ ၇ ပေါင် စသဖြင့် တဖြည်းဖြည်းချင်း လျော့သွားဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ လှေကားထစ်ကို တက်တဲ့အခါမှာ အမောတကော အပြေးအလွှား မဟုတ်ဘဲ တစ်ထစ်ချင်း အာရုံ



စိုက်ပြီး တက်ရတာမျိုးပါ။ ဒီလို တစ်ထစ်ချင်း လှေကားကို တက်တာဟာ စိတ်ချရပြီး ထိပ်ဆုံးကို ရောက်ဖို့ သေချာသွားနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန် တဖြည်းဖြည်းချင်း လျှော့ချသွားတာဟာ သင့်ရည်မှန်းချက် ပြည့်ဝဖို့ အနီးစပ်ဆုံး အဖြေလည်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**မိမိကိုယ် မိမိ ဆုချပါ**

**Reward yourself**

မိမိရဲ့ အောင်မြင်မှု အပေါ် မိမိ ဆုချတာဟာ ရှေ့ ဆက်လုပ်ငန်းစဉ် အတွက် ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားသွားစေနိုင်တာပါ။ အသေးအဖွဲလေးပဲ ဖြစ်ပါစေ။ ဆုချပေးပါ။ မျက်နှာသွားပေါင်းတင်မလား၊ အနှိပ်သွားခံမလား၊ ခေါင်းလျှော်မလား၊ ရေနွေး စိမ်မလား စသဖြင့်ပေါ့။ ခပ်ကြီးကြီး အောင်ပွဲဆိုရင်တော့ အပျော်ခရီး ထွက်တာ၊ အလှပြင်ပစ္စည်း ဝယ်တာ၊ အဝတ်အစားသစ်နဲ့ ရေမွှေး ဝယ်တာ၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်တာမျိုးတွေပါ။ ဒါမှမဟုတ် ရည်မှန်းချက် တစ်ခုပြည့်တိုင်း ငွေသစ်သပ် စုထားပြီး အများကြီးရအောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။ အရေးကြီးတာက ဆုချတယ်ဆိုပြီး အစားအသောက် ပျော်ပျော်ပါးပါးကြီး သွားစားမယ် ဆိုတာမျိုးတော့ မလုပ်မိစေဖို့ပါပဲ။



**ပွရောင်းသော အဝတ်များဝတ်ပြီး အဝလျှော့သင့်ကြောင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိပေးနေစရာ လိုပါသလား။**

**Should I carry on wearing my old baggy clothes as a constant reminder that I need to lose weight?**

ပွရောင်းတဲ့ အဝတ်တွေ ဝတ်ဖို့ မလိုပါဘူး။ မိမိ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ မတော်တဲ့ ပွပြီး ချောင်နေတဲ့ အဝတ်တွေကို ဝတ်တာဟာ ဆွဲဆောင်မှု လျော့နည်းစေပါတယ်။ အဝလျှော့တော့မယ်ဆိုရင် ဆွဲဆောင်မှု ရှိတဲ့ အဝတ်အစား အသစ်တွေကို ရွေးဝတ်ပါ။ ဒါမှ ပိန်သယောင် ဖြစ်စေပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ရှိလာစေနိုင်ပါတယ်။ မိမိ ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအစားနဲ့ ကိုက်ညီမှုရှိတဲ့ အဝတ်ကို ဝတ်တာက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပြောင်းအလဲကိုလည်း သိသာစေတဲ့အတွက် ဘယ်နေရာကို ဘယ်လောက် လျှော့ရမယ် ဆိုတာလည်း ထင်ရှားစေပါတယ်။ မိမိ လိုချင်တဲ့ အချိုးအစားရောက်တဲ့အထိ ပုံစံနဲ့ အရောင် အသွေး အသစ်အဆန်းတွေကို ဝတ်ပါ။ ဒါဟာ အဝ လျှော့တဲ့ နေရာမှာ အရင်းအနှီး တစ်မျိုးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ယုံကြည်မှုနဲ့အတူ ရည်မှန်းချက်ကိုပါ ခိုင်မာစေနိုင်တာပါ။ ဒီလို လှလှပပလေး ဝတ်လာတာနဲ့အမျှ အစားအသောက် စားတဲ့ နေရာမှာပါ အပြောင်း အလဲတွေ ဖြစ်ပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအသောက် တွေကိုပါ စားချင်လာသလို အရင်က ပျင်းရိခဲ့တဲ့ အကျင့်တွေ အစား နှိုးကြား ဖျတ်လတ်တဲ့ အသွင် ပြောင်းသွားပါ လိမ့်မယ်။ သတိထားဖို့ကတော့ သိပ်သေးပြီး ကျပ် ထုပ်နေတာမျိုးတော့ မဖြစ်စေဖို့ပါ။ မပွလွန်း မကျပ် လွန်းတဲ့ အဝတ်အစားကတော့ မိမိအတွက် ကြည့် လို့လည်း ကောင်းလာမှာ ဖြစ်သလို အနေရ အထိုင် ရလည်း သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်စေ နိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ဘယ်နေရာတွေကို ထပ် လျှော့ရဦးမလဲ ဆိုတာကိုလည်း မျက်ခြည်မပြတ် ကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။

**အောင်မြင်မှုကို ဘယ်လို မှန်းဆကြည့်မလဲ**  
**How to visualise success**

မိမိ ရည်မှန်းထားတဲ့ ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့ ကြိုတင် မျှော်မှန်း ကြည့်တာဟာ ရည်ရွယ်ချက်ကို အောင် မြင်အောင် လုပ်ဖို့အတွက် တွန်းအား တစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းကို အားကစားသမားတွေ အတော်





များများ လုပ်ဆောင်ကြပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ စားနည်းအပေါ် ပိုမို အာရုံစိုက်နိုင်ပြီး၊ အနိုင်ဘူး ရှုံးမယ်ဆိုတဲ့ အတွေးတွေကို ပယ်ဖျက် စေနိုင်တဲ့ နည်းလမ်း ဖြစ်ပါတယ်။ အစားပေးမယ့်လည်း အလွန် ထိရောက်တဲ့ နည်းပါ။ မိမိ အနိုင်ယူတဲ့အခါမှာ ဘယ်လို နှိုးနှိုမလဲ ဆိုတဲ့ အတွေးနဲ့ မိမိကိုယ် မိမိ ပြင်ဆောင်လာစေပြီး တကယ် ဖြစ်လာအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ ခွန်အား တွေကို ပိုမို ဖွေးဖြူသွားစေ နိုင်ပါတယ်။ အောင်မြင်မှု ရလာရင် ဘယ်လိုခံစားရမလဲ၊ ဘယ်လို ကြည့်ရှုမလဲ၊ ဘယ်လို ဝတ်စားမှာလဲဆိုတဲ့ အတွေးတွေကပဲ အောင်မြင်အောင်ပို့ဆောင် သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခါမှာ ကျေနပ်ပြီး ပျော်နေမှာလား၊ စိတ်ကို ထိန်းထားပြီး တာမှမဖြစ် သလို နေမှာလား၊ ရင်ခုန်နေ မှာလား၊ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ယုံကြည်မှု အပြည့်နဲ့ ဖြစ်နေမှာလား၊ စွဲမက်ဖွယ်ရာ ဆွဲဆောင် မှု အပြည့်နဲ့ ရှိနေမှာလား ဆိုတဲ့ အတွေးတွေ၊ နောက်ပြီး အသံတွေကို ကြား ယောင် တာမျိုးတွေပါ။ ကိုယ့်ကို ဘယ်လိုလှတယ် ဘယ်လို တော် တယ် လို့ ချီးမွမ်းတဲ့ အသံတွေ၊ သာယာတဲ့ ဝီတသံတွေကို ကြားယောင်ပြီး ယောင်ရွှင်လာတာတွေ အားလုံးကို စုစည်းမိလာတာ နဲ့အမျှ အောင်မြင်မှုကို ရုပ်လုံးပေါ်အောင် တည်ဆောက်နိုင် သွား တာပါ။ ဒီလိုနည်းနဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ ပိန်အောင် ကြံဆောင်ပါ။ တွေးတော မှန်းဆမှုတွေ များလာတာနဲ့အမျှ လက်တွေ့မှာလည်း မလွဲမသွေ အောင်မြင်လာ ပါလိမ့်မယ်။

**ရည်မှန်းချက် မပျက်စေရန် ဆောင်ရွက်နည်း**

**How to keep on track**

အခြေခံ ရည်မှန်းထားတဲ့ အချက်တွေကို ဆက်လက် လိုက်နာ ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ မျက်ခြည်မပြတ် သတိထားနေဖို့ လိုပါတယ်။ နေ့စဉ် စားသောက် နေတာတွေကို ရေးမှတ်ပြီး အပတ်စဉ် ကိုယ် အလေးချိန်ကို မှန်မှန် ချိန်ပေးတာကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ နောက်ပြီး တစ်ပတ် ပြည့်သွားတဲ့အခါ ကိုယ် ဘာလုပ်ခဲ့သလဲ ဘာ စားခဲ့သလဲ ဆိုတာရယ် ကိုယ်အလေးချိန် အတိုးအလျှော့ကိုပါ

ချင့်ချိန် ကြည့်ရပါမယ်။ ကြည့်ပြီး တိုးတက်လာတယ် ဆိုရင် ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ဆုချပါ။ ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ခုတည်း အပေါ်မှာ မကြည့်ဘဲ အစားအသောက် အနေအထိုင် အားလုံးအပေါ် ခြုံငုံပြီး ကြည့်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ခုတည်းပဲကြည့်ပြီး လျော့မသွားဘူးဆိုရင် လွယ်လွယ်နဲ့ လက်မလျှော့စေချင်ပါဘူး။ ကိုယ်အလေးချိန် အနေနဲ့ကတော့ ချက်ချင်း လက်ငင်း ကျဖို့ဆိုတာ မလွယ်ပါဘူး။ အချိန်ယူရပါမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အနေအထိုင် အစားအသောက် လှုပ်ရှားမှု အားလုံးအပေါ်မှာလည်း မူတည် ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အောက်ဖော်ပြပါ အချက်အလက်များအတိုင်း မှတ်သားထားသင့်ပါတယ်။

- နေ့စဉ် ဘယ်လို အစားအသောက်မျိုးတွေကို ဘယ်လောက် စားသလဲ။
- လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်စေ၊ လှုပ်ရှားမှု တစ်မျိုးမျိုး ဖြစ်စေကို အသေအချာ ရေးမှတ်ပါ။
- ခန္ဓာကိုယ် အတိုင်းအထွာနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်၊ အဆီဖြစ်တည်မှုနှုန်း၊ ခါး၊ ရင်၊ တင်၊ ခြေ၊ လက် အတိုင်းအထွာ စသည်ဖြစ်စေ အဝတ်အစား ကျပ်သွားသလား၊ ချောင်သွားသလားကို ဖြစ်စေ မှတ်သားထားပါ။
- စိတ်ခံစားမှု အပြောင်းအလဲများ
- ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံ အပြောင်းအလဲများ၊ ကိုယ်အလေးချိန် မလျှော့မီ မိမိ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပေါ်လွင်စေတဲ့ အဝတ်အစား ဝတ်ပြီး ဓာတ်ပုံ ရိုက်ယူထားပါ။ ဒီဓာတ်ပုံက အလေးချိန် လျှော့တဲ့ နေရာမှာ အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။

**အကူအညီ ရယူပါ**  
**Get support**

မိသားစုဝင်များနဲ့ မိတ်ဆွေများကိုပါ မိမိကိုယ် အလေးချိန် လျှော့တဲ့ အစီအစဉ်ကို အားပေး အားမြှောက် ပြုပါစေ။ မိမိရဲ့ အစီအစဉ်တွေကို ပြောပြပြီး ဘယ်လို အကူအညီ ပေးနိုင်မလဲဆိုတာ ကိုလည်း မေးမြန်းနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ - အစားအသောက် ရှောင်ရန် ဆောင်ရန်တွေအပေါ် အကြံဉာဏ် ရယူတာ၊ အစားအသောက် စီမံ ပြုပြင်တာ၊ လမ်းအတူ လျှောက်



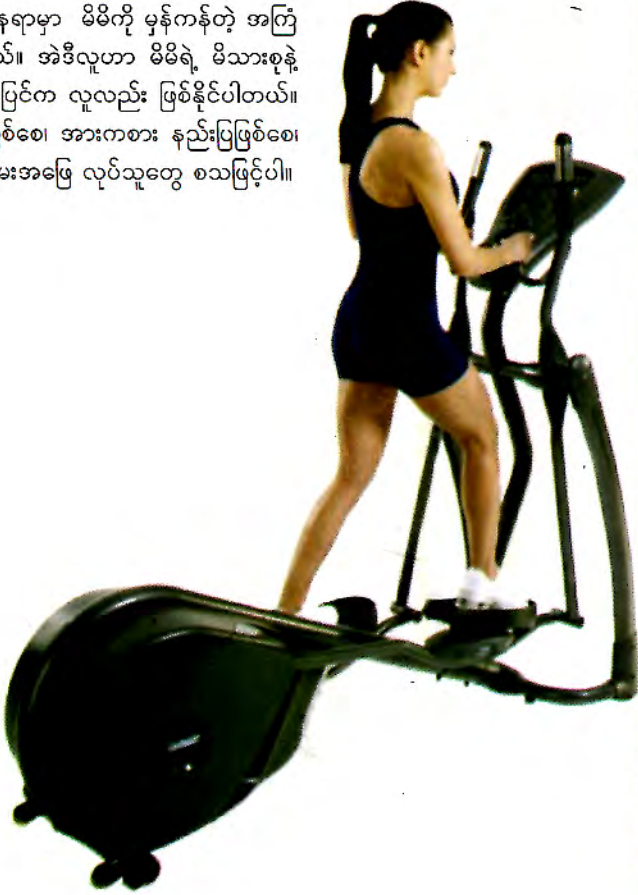
ပေးတာ၊ အားကစားရုံမှာ အတူသွားကစားတာမျိုး စသဖြင့်ပါ။ သူတို့အနေနဲ့ မစားသင့်တာတွေကို မစားရအောင်နဲ့ အားကစားရုံကို မှန်မှန်သွားဖို့တွေကို ဘေးကနေ တိုက်တွန်း ပေးနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ မိမိလို ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချင်တဲ့ သူပါ ရှိနေရင် ဖိုကောင်မှ အဖော် ဖြစ်ပါသေးတယ်။ အချင်းချင်း တိုင်ပင်ပြီး အက်အခဲတွေ ဖြေရှင်းနိုင်သလို အားကစား လုပ်ရာမှာလည်း ပိုပြီး အားကြိုးမာန်တက် ဖြစ်နိုင်တာပါ။

မိမိရဲ့ အစီအစဉ်တွေကို ကဖျက်ယဖျက် လုပ်မယ့်သူတွေကို ထေးထေးရှောင်ပါ။ ဥပမာ - မိမိရဲ့ လုပ်ရပ်အပေါ် ပြက်ရယ်ပြုသူ၊ အစားမရှောင်ဖို့ မလျှော့ဖို့ ပြောသူ၊ လှုပ်ရှားမှုတွေအပေါ် ပျင်းရိသူ တွေကိုပါ။ ဒါကြောင့် ဒီလို လူတွေကို မိမိရဲ့ အစီအစဉ်ကို သွားမပြောမိဖို့ လိုပါတယ်။

**အကြံဉာဏ်ပေးသူကို ရှာဖွေပါ**

Get a mentor

ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့တဲ့ နေရာမှာ မိမိကို မှန်ကန်တဲ့ အကြံဉာဏ် ပေးနိုင်သူ လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒီလူဟာ မိမိရဲ့ မိသားစုနဲ့ မိတ်ဆွေအထဲက မဟုတ်ဘဲ အပြင်က လူလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ- အာဟာရ ဆရာဝန် ဖြစ်စေ၊ အားကစား နည်းပြဖြစ်စေ၊ အလှအပ နဲ့ ကျန်းမာရေး အမေးအဖြေ လုပ်သူတွေ စသဖြင့်ပါ။





## မိမိအရပ်အမောင်းနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်ရဲ့လား

### Are you the right weight for your height?

နိုင်ငံတကာမှာ မိမိရဲ့ အရပ်အမောင်းနဲ့ ရှိသင့်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် သတ်မှတ်ထားတဲ့ စံနှုန်းရှိပါတယ်။ အဝလွန်သူတွေကို လေ့လာရင်း ပေါ်ထွက်လာတဲ့ ပုံသေနည်းပါ။ Body Mass Index (BMI) လို့ ခေါ်ပါတယ်။

BMI စံနှုန်းရဲ့ ၁၈.၅ နဲ့ ၂၄.၉ အတွင်းမှာ ရှိရင် ကျန်းမာ တယ်လို့ ယူဆနိုင်ပြီး ဒီစံနှုန်းအတိုင်း အမြဲဖြစ်နေအောင် ဂရုစိုက်ရ ပါမယ်။ စံနှုန်း ၂၅ ကနေ ၂၉.၉ ဆိုရင်တော့ ကိုယ်အလေးချိန် များသူဖြစ်ပြီး ၃၀ နဲ့ အထက်ဆိုရင်တော့ အဝလွန်သူ ဖြစ်သွားပါပြီ။ BMI စံနှုန်းတွက်ချက်နည်းကတော့ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို အရပ် အမောင်း ၂ ထပ်ကိန်းနဲ့ စားတာပါ။ ဥပမာ ကိုယ်အလေးချိန်က တီလို ၆၀ ရှိပြီး အရပ်အမောင်းက ၁.၇ မီတာ ရှိမယ်ဆိုရင်။

$$60 \div (1.7 \times 1.7) = 20.29$$

ဒါကြောင့် BMI အနေနဲ့ ၂၀ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိရဲ့ အရပ်အမောင်းနဲ့ လိုက်ဖက်ညီတဲ့ ကိုယ် အလေးချိန် ရှိ၊ မရှိ၊ ပို၊ မပိုကို သိသာစေနိုင်တဲ့ BMI တွက်ချက်နည်းဟာ အသုံးဝင်ပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အဆီပို ဘယ်လောက် ရှိတယ် ဆိုတာကိုတော့ မတိုင်းတာနိုင်ပါဘူး။ တကယ်တော့ ခန္ဓာကိုယ် တွင်းမှာ အဆီပို စုနေတယ်ဆိုတာလည်း ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးတဲ့အရာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူ တစ်ယောက်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က ပန်းသီးပုံစံ (Apple-shaped) မျိုး ဖြစ်နေခဲ့ရင် သူ့ရဲ့ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း မှာ အဆီပိုတွေ စုပုံနေတယ် ဆိုတာ သိသာပြီး အဝလွန်သူတွေမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ ဆီးချိုရောဂါ အဆင့် ၂ သွေးတိုး ရောဂါနဲ့ နှလုံး ရောဂါတွေဟာ တင်ပါး နေရာမှာ အဆီစုတတ်တဲ့ သစ်တော်သီးပုံစံ (pear-shaped) မျိုး ရှိသူတွေထက် စာရင် ပိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး BMI တွက်နည်းက ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ကြွက်သား

BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Height (inches)	Body Weight (stone)																
58" (4'10")	6.5	6.9	7.1	7.5	7.9	8.2	8.5	8.9	9.2	9.6	9.9	10.2	10.6	10.9	11.3	11.6	12.0
59" (4'11")	6.7	7.1	7.4	7.8	8.1	8.5	8.9	9.1	9.5	9.9	10.2	10.6	10.9	11.2	11.6	12.0	12.3
60" (5')	6.9	7.3	10.7	7.6	8.4	8.8	9.1	9.5	9.9	10.2	10.6	10.9	11.3	11.6	12.0	12.4	12.8
61" (5'1")	7.1	7.6	7.9	8.3	8.7	9.1	9.4	9.8	10.2	10.6	10.9	11.3	11.7	12.1	12.4	12.9	13.2
62" (5'2")	7.4	7.8	8.2	8.6	9.0	9.4	9.7	10.1	10.5	10.9	11.3	11.7	12.1	12.5	12.9	13.3	13.6
63" (5'3")	7.6	8.1	8.4	8.9	9.3	9.6	10.1	10.4	10.9	11.3	11.6	12.1	12.5	12.9	13.3	13.6	14.1
64" (5'4")	7.9	8.3	8.7	9.1	9.6	10.0	10.4	10.8	11.2	11.6	12.1	12.4	12.9	13.3	13.7	14.1	14.6
65" (5'5")	8.1	8.6	9.0	9.4	9.9	10.3	10.7	11.1	11.6	12.0	12.4	12.9	13.3	13.7	14.1	14.6	15.0
66" (5'6")	8.4	8.9	9.3	9.7	10.1	10.6	11.1	11.5	11.9	12.4	12.8	13.3	13.7	14.1	14.6	15	15.4
67" (5'7")	8.6	9.1	9.6	10.0	10.4	10.9	11.4	11.9	12.3	12.7	13.2	13.6	14.1	14.6	15.1	15.5	15.9
68" (5'8")	8.9	9.4	9.9	10.3	10.8	11.3	11.7	12.2	12.6	13.1	13.6	14.1	14.5	15.0	15.4	15.9	16.4
69" (5'9")	9.1	9.6	10.1	10.6	11.1	11.6	12.1	12.6	13.0	13.5	14.0	14.5	14.9	15.4	15.9	16.4	16.9
70" (5'10")	9.4	9.9	10.4	10.9	11.4	11.9	12.4	12.9	13.4	13.9	14.4	14.9	15.4	15.9	16.4	16.9	17.4
71" (5'11")	9.7	10.2	10.7	11.2	11.8	12.3	12.8	13.3	13.8	14.3	14.9	15.4	15.9	16.4	16.9	17.4	17.9
72" (6')	10.0	10.5	11.0	11.6	12.1	12.6	13.1	13.6	14.2	14.7	15.2	15.8	16.3	16.8	17.3	17.9	18.4
73" (6'1")	10.3	10.8	11.4	11.9	12.4	13.0	13.5	14.1	14.6	15.1	15.6	16.2	16.8	17.3	17.9	18.4	18.9
74" (6'2")	10.6	11.1	11.4	12.2	12.8	13.3	13.9	14.4	15.0	15.6	16.1	16.6	17.2	17.8	18.3	18.9	19.4
75" (6'3")	10.9	11.4	12.0	12.6	13.1	13.7	14.3	14.9	15.4	16.0	16.6	17.1	17.7	18.3	18.9	19.4	19.9
76" (6'4")	11.1	11.7	12.3	12.9	13.5	14.1	14.6	15.2	15.8	16.4	17.0	17.6	18.1	18.8	19.4	19.9	20.5
BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35

ဘယ်လောက် ရှိသလဲ ဆိုတာကိုလည်း မသိနိုင်ပါဘူး။ ဒီတော့ အောက်ဖော်ပြပါ စမ်းသပ် စစ်ဆေးချက်များ အပေါ် ကြည့်ပြီး မိမိရဲ့ ကျန်းမာရေး အခြေအနေကို ဆန်းစစ် ကြည့်နိုင် ပါတယ်။

**ပန်းသီးပုံနှင့် သစ်တော်သီးပုံ**

**Apple Vs. Pear**

မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အမျိုးအစားဟာ ပန်းသီးပုံလား သစ်တော်သီးပုံလား သိချင်ရင် ခါးအတိုင်းနဲ့ တင်ပါး အတိုင်းကို ကြည့်ပြီး ဆုံးဖြတ် နိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ခါးအတိုင်းက တင်ပါး အတိုင်းထက် အမျိုးသမီး ၀. ၈၅ နဲ့ အမျိုးသား ၀. ၉၅ ကြီးနေမယ်ဆိုရင် သင်ဟာ ပန်းသီးပုံစံ ဖြစ်ပြီး အဝလွန်နေသူများ ဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေ ရနိုင်တာကြောင့် အဝလျော့ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မဟုတ်ရင် ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့ပြီး အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရပါတယ်။ အဝ လွန်သူတွေဟာ ဆေးကုသရတာ ခက်ခဲပြီး အသက်တိုတတ်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

**ခါးရဲ့အဝန်း အတိုင်းအတာ**

**Waist Circumference**

မိမိ အဝလွန် ဖြစ်နေသလား၊ မဖြစ်ဘူးလား ဆိုတာကို ကျွမ်းကျင်သူ တွေက ခါးအတိုင်းအတာ အရ တွက်ချက်တာ အမှန်ဆုံးပဲလို့ ဆိုကြတယ်။ နောက် ပြီး ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းမှာ အဆီ ဘယ်လောက် စုပုံနေပြီ ဆိုတာလည်း BMI တိုင်းတာမှုထက် ပိုတိကျတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အမျိုးသမီးရဲ့ ခါးအတိုင်းအတာ ၃၄ လက်မ (၈၈ စင်တီမီတာ) နဲ့ အမျိုးသားအတွက် ၄၀ လက်မ (၁၀၂ စင်တီမီတာ) ထက် များသွားပြီဆိုရင် အမှန်တကယ် ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချ ဖို့ လိုအပ်နေပါပြီ။





# ဆာလောင်မှုဒား ဖြည့်ဆည်းခြင်း

## Satisfy your hunger

အသက် ၄၃ နှစ်ရှိ ဆာရာဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးဟာ မကြာခဏ ဆိုသလို ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချဖို့ ကြိုးစားပေမယ့် မအောင်မြင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဆာရာ က သူ့ကိုယ်သူ ဂရုစိုက်ပါတယ်။ တစ်ပတ်မှာ အားကစားရုံ (Gym) ကို အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ် သွားကစားသလို အစားအသောက် စားရာမှာလည်း ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာမျိုးပဲ ရွေးစားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူမရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ လျော့မသွားဘဲ ဒုံရင်း ဒုံရင်းပဲ ဖြစ်နေပါတယ်။ နောက်ပြီး အမြဲလိုလို ဆာလောင်နေတာပါ။ ဆာရာဟာ အစားအသောက် အကြောင်းပဲ စဉ်းစား မိပြီး ဒီတစ်မျိုး စားပြီးရင် နောက်တစ်မျိုး စားမယ် ဆိုပြီး စားပြီးရင်း စားချင်ရင်း ဖြစ်နေတော့ တခြား တစားထားတာတွေက အလကား ဖြစ်ပြီး ကိုယ် အလေးချိန်လည်း မလျော့တာ ဖြစ်တယ်။

ဒီတော့ ဆာရာရဲ့ အဖြစ်အပျက်ကို ကြည့်ရင် ကိုယ့်လိုလူမျိုးတွေ ရှိနေသေးပါလားလို့ ဆင်ခြင်မိမှာပါ။ အစားအသောက်ကို နည်းနည်းနဲ့ မကြာခဏ စားခိုင်းတာက တချို့လူတွေအတွက် တင်းတိမ်မှု မရှိနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်လည်း ဒီနည်းနဲ့ အဆင် မပြေကြတာ ဖြစ်တယ်။ တကယ်တော့ မိမိခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သဘာဝပုံစံနဲ့ ဆာလောင်တဲ့အခါမှာ အချက်ပေးတာကို နားလည်ရမှာ ဖြစ် သလို စားချင်စိတ်ကို ထိန်းချုပ်တတ်ပြီး အစားလွန်တာကို ဖြတ်ချလိုက်ရပါမယ်။ ဒီလိုလုပ်ရင်းနဲ့ အချိန် ကြာလာတာနဲ့အမျှ အစားအသောက် တားတဲ့ အပေါ်မှာ ထိန်းချုပ်သွား နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

**စားချင်စိတ် ရှိတာနဲ့ ဆာလောင်မှု ဘာတွေ ကွာခြားသလဲ**

**What's the difference between hunger and appetite ?**

တစ်ခါတလေ မိမိတကယ်ပဲ ဆာလို့ စားနေတာလား၊ ဒါမှမဟုတ် ပိုစားလိုက်ရင် ကောင်းမလားဆိုတဲ့ အတွေးတွေ ဘယ်ဟာ အမှန်လဲ ဆိုတာ ရောထွေး နေတတ်ပါတယ်။ စားချင်စိတ်ကြောင့်လား၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လောင်စာ လိုအပ်ချက်လားပေါ့။ ဒါပေမဲ့ သေသေချာချာ စဉ်းစားရင် ဒီစားချင်စိတ် (appetite) နဲ့ ဆာလောင်မှု (hunger) တို့ဟာ တူမယောင်နဲ့ ကွဲပြားပါတယ်။ တကယ်တော့ ဆာလောင်တာဟာ အစားအသောက် လိုအပ်ချက် အပေါ်မှာ မကျေနပ်တဲ့ ခံစားမှုမျိုး ရှိပြီး စားချင်စိတ်ကတော့ ဘာစားရင် ကောင်းမလဲဆိုတဲ့ ကြိုတင် မျှော်လင့်တဲ့ ခံစားမှုအပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ ဒီတော့ ကောင်းမွန်တဲ့ စားချင်စိတ် ရှိတဲ့ ခံစားမှုကို ပိုမို နားလည်အောင် ကြိုးစားပြီး မိမိက အစားအသောက် စားတာကို ထိန်းချုပ် နိုင်သလား၊ အစားအသောက်တွေကပဲ မိမိအပေါ် လွှမ်းမိုးနေသလား ဆိုတာ ကွဲပြားအောင် လုပ်ပါ။

**စားချင်စိတ်ရဲ့ လုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်မှု**  
**How your appetite works**

ကလေး အရွယ်တုန်းကတော့ ဆာတဲ့အချိန်၊ ဗိုက်ပြည့်တဲ့အချိန် ဆိုတဲ့ အပေါ်မှာ ပြဿနာ မရှိခဲ့ပါဘူး။ စားချင်စိတ်ကို ထိန်းချုပ်တဲ့ ဇီဝ ဖြစ်ပျက်မှုက ကောင်းစွာ အလုပ်လုပ်ပြီး လိုအပ်ချက်တွေကို မျှတအောင် လုပ်ပေးတာပါ။ နောက်ပိုင်းမှာတော့ ပန်းကန်ထဲ ထည့်ထားသလောက် ဗိုက်ပြည့် နေပေမယ့်လည်း အကုန် စားပစ်လိုက်တတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သိပ္ပံပညာရှင်တွေ က စားချင်စိတ်ကို ဘယ်အရာက ထိန်းချုပ်ထားသလဲဆိုတာကို စူးစမ်း လေ့လာပြီး အဖြေရှာကြပါတယ်။ ထပ်ပြီး လေ့လာဖို့ လိုသေးတယ် ဆိုပေမယ့် အကြမ်းဖျင်းအနေနဲ့ အစာစားချင်တာဟာ တကယ် ဆာလို့ စားတာလား၊ မဆာဘဲနဲ့ စားနေတာလား ဆိုတာဟာ မိမိရဲ့ စိတ်၊ ဇီဝ ဖြစ်ပျက်မှုနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ ဆက်နွယ်မှုရှိသလို အစာစားခြင်း၊ ရေငတ်





ခြင်း၊ ကိုယ် အပူ ချိန်၊ ဟော်မုန်းထွက်ရှိခြင်း၊ လိင်ဆန္ဒ စတာတွေကို ထိန်းညှိပေးတဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်တဲ့ ဟိုက်ပိုသားလမ်စ် hypothalamus နဲ့ပါ ဆက်စပ်နေတာကို တွေ့ရတာပါ။

ဦးနှောက်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း လှည့်ပတ်နေတဲ့ သွေး (blood stream) နဲ့ အစာလမ်းကြောင်း gut ဆီက ဆာလောင်တာကို သိရှိနိုင်သလို ဗိုက်ပြည့်သွားတာကိုလည်း အစာလမ်းကြောင်းနဲ့ အဆီဆဲလ် (fat cells) (ဦးနှောက်ဆီကို ဗိုက်ပြည့်နေပြီ ဒါမှမဟုတ် အစားစား ရုပ်ဖို့ လိုပြီ ဆိုတာကို သတင်းပေးတဲ့ ဆဲလ်များ) နဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ တခြား အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်တဲ့ ကောတက်စ် cortex (ဦးနှောက်ရဲ့ အပေါ်ယံအလွှာ၊ အကာ) ကနေ စိတ်လှုပ်ရှား ခံစားရတာတွေကို သတင်းပို့တာတွေကို လက်ခံပြီး ဆုံးဖြတ် လုပ်ကိုင်တတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ခန္ဓာကိုယ်က မဆာ သေးဘူး ဆိုပေမယ့် ပယ်ချပြီး စိတ်ခံစားမှုက အစားစားဖို့ အချိန် ရောက်ပြီလို့ သတင်း ပို့တာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအစာ စားတဲ့ နေရာမှာ မတူတဲ့ ဟော်မုန်းတွေ အမျိုးပေါင်း ၂၀ နဲ့ ဓာတု ဓာတ် နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သတင်းပို့မှုတွေ ရောထွေး ပတ်သက် နေတတ် ပါတယ်။

**ဆာလောင်မှု မရှိတော့ခြင်း**

**The hunger - off switches**

ဦးနှောက်က ဗိုက်ပြည့်ပြီဆိုတဲ့ အစာလမ်းကြောင်းက သတင်း ပေးချက်ကို ခဏတာပဲ ရရှိပြီး အဆီဆဲလ် က အချက်ပြတာကိုတော့ အချိန် ကြာခြင်းမှ ရပါတယ်။ အစားစားနေစဉ်နဲ့ စားပြီးတဲ့နောက် ခံစားရတဲ့ စိတ်ကျေနပ်မှုနဲ့ တင်းတိမ်မှုဟာ ဗိုက်ပြည့်ပြီ ဆိုတဲ့ အသိ ပါပဲ။

**အချိန်တိုတောင်းသော သတင်းပေးချက်**

**Short - term signals**

အစာ စားတဲ့ အချိန်မှာပဲ အစာအိမ်အတွင်း မျက်နှာပြင် (stomach lining) မှာရှိတဲ့ (ပတ်ဝန်းကျင် ပြောင်းလဲမှုကို သိရှိနိုင်သော ကလာပ်စည်းစု) က ဦးနှောက်ဆီကို တစ်ခုခု စားလိုက်ပြီ ဆိုတာကို သတင်းပေးပို့ပါတယ်။ ကလာပ်စည်းဆဲလ်အတွင်းမျက်နှာပြင်ကနေ အူဘက်ကို ဓာတုပစ္စည်းဆက်သားတွေ ဖြစ်တဲ့ cholecystokinin (CCK) (အူသိမ် ဦးပိုင်းမှ ထွက်သော ဟော်မုန်း၊ သည်းခြေအိတ်မှ သည်းခြေရည်ထွက်စေပါတယ်) နဲ့ glucagon- like peptide 1 (GLP - 1) (ပန်ကရိယမှ ထွက်သော ဟော်မုန်း၊ သွေး၏

ဂလူးကိုစ့်ထက် မြင့်တက်စေ နိုင်ပါတယ်။ ဓာတ်တွေကို စားနေစဉ် မှာ ထုတ်လွှတ်ပေးပါတယ်။ ဒီပြင်းထန်တဲ့ စားချင်စိတ်ကို ဟန့်တား တဲ့ ဓာတ်တွေက ဦးနှောက်ဆီ စားတာကို ရပ်လိုက်ဖို့ သတင်းပို့ ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီသတင်း ပို့ချက်ဟာ အစာ စားရာ ကနေ မိနစ် ၂၀ လောက်နေမှ ဦးနှောက်ဆီ ရောက်ပါတယ်။ အဲဒီ လိုကြာတဲ့ အတွက် မိနစ် ၂၀ မရှိသေးခင် ၁၀ မိနစ်လောက် အချိန်အတွင်းမှာ လည်း အများကြီး စားမိသွားနိုင်ပါတယ်။ ဘာ ဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ တချို့တွေက ခပ်မြန်မြန် စားတတ်ကြတာကြောင့် အချိန်အနည်းငယ် အတွင်းမှာ ကယ်လိုရီ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက် စားဖြစ်သွားတတ်ပါ တယ်။ ဒါကြောင့် အစာစားတဲ့အခါမှာ ဖြည်းဖြည်းချင်း ကြေညက် အောင် ဝါးစားတာဟာ အစာလည်း ညက်သလို ဦးနှောက်ကို သတင်းပို့ချိန် မိပြီး တော်ရုံတန်ရုံပဲ စားဖြစ်သွားနိုင်တာပါ။

သွေးထဲမှာ သကြားဓာတ် မြင့်တက်လာတဲ့ အခါမျိုးမှာလည်း စားနေတာ ရပ်ဖို့ ဦးနှောက်ဆီ အချက်ပေးပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ ဦးနှောက်ရဲ့ ဆက်သား ဆီရိုတိုနင် (serotonin) (သွေးဥပွား၊ အူနံရံ၊ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောကြီးတို့၌ ရှိသော) ဓာတ်ကို ပွားများလာ စေဖို့ အင်ဆူလင် ဟော်မုန်း insulin (ပန်ကရိယမှ ထွက်ပြီး သွေးမှာ သကြားဓာတ် ပမာဏ လျော့နည်းကျဆင်းစေနိုင်) ကို အစ ပျိုးလွှတ် ပေးလိုက်တာလည်း ဖြစ်တယ်။ Serotonin ဟာ အစာ စားပြီးချိန်မှာ ဝအိသွားတဲ့ စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ဆာလောင် မွတ်သိပ်မှုကို ရပ်တန့် သွားစေနိုင်ပါတယ်။

**အချိန်ကြာမြင့်သော သတင်းပေးချက်**

**Long - term signals**

အဆီ ကလာပ်စည်းဆဲလ် (fat cells) လေးတွေက လက်ပတ်င် (Leptin) လို့ ခေါ်တဲ့ အဆီဓာတ်ကို ထိန်းညှိပေးတဲ့ ဓာတ် ပစ္စည်းကို ထုတ်ပေးပါတယ်။ ဒီ အဆီဓာတ်ထိန်း ပစ္စည်းက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဆီ ရေချိန်အဆင့်ကို မပြောင်းလဲစေဘဲ ကျန်းမာတဲ့ အဆင့်မှာ ရှိနေ စေ ပါတယ်။ တကယ်လို့ အဆီဓာတ် ပိုသွားခဲ့ရင် Leptin ဓာတ် တွေ ပိုထုတ်ပေးပြီး ဦးနှောက်ဆီကို စားချင်စိတ် လျော့သွားစေဖို့





သတင်း ပို့ပြီးနောက် ဇီဝဖြစ်ပျက်နှုန်းကို မြှင့်လိုက်ပြီး ကယ်လိုရီ ထုတ်ပေးတဲ့ ပမာဏကိုလည်း တိုးလိုက်ပါတယ်။ တကယ်လို့ အဆီ ရေချိန်အဆင့် အရမ်းကျသွားခဲ့ရင်တော့ ကျနေတဲ့ Leptin ရေချိန်က စားချင်တဲ့စိတ်ကို မြှင့်တင် ပေးသလို ဇီဝ ဖြစ်ပျက်နှုန်းကို လျှော့ချလိုက်ပြီး ဦးနှောက်ဆီကို အစာစားဖို့ သတင်းပို့မှာ ဖြစ် တယ်။

ဒါပေမဲ့ လက်တွေ့မှာတော့ ဒီ leptin စနစ်ကလည်း အလုပ် ကို သေသေချာချာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ လုပ်နိုင်တာ မဟုတ်လို့ လူတွေ အဝ လျှော့ကြရာမှာ မပိန်ဘဲ ဝလာကြတာကိုပဲ အတွေ့ များတာ ဖြစ်တယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်တွေကတော့ အဆင့်ဆင့် ပြောင်းလဲမှု ရှိပြီး အစားအစာ အစုံ မစားရဘဲ ရှားပါးမှု ရှိတဲ့ ငယ်ရွယ်စဉ်မှာ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျနေတာကို သတိထားဖို့ လိုအပ်ပြီး ခန္ဓာ ကိုယ်တွင်း ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုတွေထဲကမှ ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးဖို့နဲ့ မျိုးပွားတဲ့ ကာဝန်တွေအတွက် ခန္ဓာ ကိုယ်က ကျန်းမာရေးနဲ့ ပြည့်စုံနေဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီလိုမှ မဟုတ်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ စွမ်းအင်(အဆီဓာတ်) စုဆောင်းမှု အလွန် နည်းပါးခဲ့ရင် အရွယ် ရောက်တာ နောက်ကျပြီး အိမ်ထောင်ကျတဲ့အခါမှာလည်း ကလေး ရဖို့ မျိုးအောင်ဖို့ ခဲယဉ်းတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီ Leptin စနစ် က ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချတဲ့လူတွေအတွက် သိပ် အသုံး မဝင်လှပါဘူး။

သိပ္ပံပညာရှင်တွေ ယုံကြည်တာက ဝတဲ့ မျိုးရိုး ရှိသူတွေက Leptin ရဲ့ သတင်းပေးချက်ကို ခန္ဓာကိုယ် အဆီစုတဲ့ နေရာက

လက်မခံဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကို Leptin resistance ရှိသူ Leptin ရဲ့ သတင်း ပေးချက်ကို အလေး ဂရုမပြုဘဲ တွန်းလှန်ခံ နိုင်စွမ်း ရှိတယ်လို့ ဆိုလိုရင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဝလွန်သူတွေ များသော အားဖြင့်က Leptin ဓာတ်တွေ အမြောက်အမြား ရှိပေမယ့် သူတို့ရဲ့ ဦးနှောက်ကိုက Leptin ကို လက်မခံသလို သတင်းပေးတာကိုလည်း တုံ့ပြန်မှု မရှိတတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီလို အဖြစ်မျိုးက တချို့ လူတွေ မှာ လုံလောက်တဲ့ စွမ်းအင် (အဆီဓာတ်) ရှိနေပေမယ့် ဘာဖြစ် လို့ အစာစားလိုစိတ်များ ရသလဲ ဆိုတာကို သိစေနိုင်တာပါ။ ကောင်း သတင်း အနေနဲ့ကတော့ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့လာ တဲ့အခါမှာ ကလာပ်စည်း ဆဲလ်လေးတွေရဲ့ တုံ့ပြန်မှု အားကောင်း လာပြီး Leptin ရဲ့ သတင်း ပေးချက်ကို လက်ခံနိုင်စွမ်း ရှိလာတာ ဖြစ်တယ်။

တချို့လူတွေမှာ အင်ဆူလင် Insulin (သွေး၌ သကြား ဓာတ် ပမာဏ လျော့နည်း ကျဆင်းစေနိုင်သော ဟော်မုန်း) ထုတ်လုပ်မှုများတာဟာ serotonin (ဦးနှောက်ရဲ့ဆက်သား) က ဟော်မုန်းကို ထုတ်လွှတ် ပေးခြင်း မရှိဘူး ဆိုတဲ့ သဘော ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဝအီသွားပြီဆိုတဲ့ အသိကို မရတဲ့ အတွက် စားပြီးပေမဲ့လည်း ဆာလောင်နေသေးတယ်လို့ ခံစား နေရတာဖြစ်တယ်။



ဆာလောင်ခြင်း

The hunger - on switches

ဗိုက်ထဲ အစာမရှိတဲ့အခါမှာ ဂါရီလင် (ghrelin) ဆိုတဲ့ ဟော်မုန်း  
ဓာတ်တစ်မျိုး ထွက်လာပါတယ်။ ဂါရီလင် ဟော်မုန်းဟာ အစာ  
ပိုစားလို့ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ဒီလို ဆာလောင်လာတဲ့အခါမှာ  
ဟိုက်ပိုသားလမားစ် (hypothalamus) လို့ ခေါ်တဲ့ ဦးနှောက်မှာ  
အစာ စားလိုခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ ကိုယ် အပူချိန်၊ ဟော်မုန်း ထွက်ရှိမှု  
နဲ့ လိုင်ဆန္ဒတွေကို ထိန်းညှိပေးတဲ့ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုကို အစာ  
စားဖို့ လိုပြီဆိုတဲ့ သတင်းကို ပေးပို့ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ အစာစားလိုက်တဲ့  
အခါမှာ ဂါရီလင်ဟော်မုန်း ရေချိန် ကျသွားပြီး ဗိုက်ပြည့်သွားပြီး  
အစားအသောက် ပြုလို့ ဦးနှောက်က hypothalamus ဆီကို သတင်းပို့ပြန်  
ပါတယ်။

တကယ်လို့ ဆာလောင်နေတာကို မသိကျိုးကျွံ ပြုဖို့ ကြိုးစား  
မယ်ဆိုရင် ဂါရီလင် ရေချိန်မြင့်တက် သွားကာ အစာစားဖို့ လှုံ့ဆော်  
ခြင်း ခံရပြီး နောက်ဆုံး ဘီစကစ်မုန့်ထုပ်ကို ဖြစ်ဖြစ် လက်လှမ်းမီ  
တော့မှာပါ။ ဒါဟာ အစာ စားပြီးသွားတော့မှ လှုံ့ဆော်မှုလည်း ရပ်  
သွားမှာ ဖြစ်တယ်။ ဗိုက်ပြည့် နေချိန်မှာ ဂါရီလင် ဟော်မုန်းကလည်း  
နည်းနည်းပဲ ထွက်ပြီး အစာစားလိုစိတ်ကိုပါ လျော့နည်းစေမှာ  
ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်လည်း အစာလျော့စားပြီး ကိုယ် အလေးချိန်  
လျော့မယ်ဆိုတဲ့ နည်းတွေ မအောင်မြင်တာပဲ ဖြစ်တယ်။ ဘာဖြစ်  
လို့လဲဆိုတော့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဇီဝဗေဒ လိုအပ်ချက်တွေကို မတွန်း  
လှန်နိုင်လို့ပဲ ဖြစ်တယ်။

ဝါရှင်တန် တက္ကသိုလ်က သုတေသီတွေကတော့ အစာ  
ငတ်မွတ်တဲ့ဘေး ကျရောက်နေချိန်မှာ ဂါရီလင် ဟော်မုန်းက  
အသက် ဆက်ရှင်နိုင်အောင် အဆင့်ဆင့် ပြောင်းလဲပြီး ပံ့ပိုး  
တူညီလိမ့်မယ် လို့ ယုံကြည်ကြပါတယ်။ အစာငတ်ခံလေ ghrelin  
ဟော်မုန်း ပိုထုတ်ပြီး အဆီကို ထပ်စု သွားစေတယ်လို့လည်း  
ဆိုပါတယ်။

အကောင်းဆုံး စနစ်ကတော့ ghrelin ရေချိန်နဲ့  
leptin ဓာတ် နှစ်မျိုး မျှမျှတတ ရှိနေစေပြီး  
အစားအသောက်ကို လိုအပ် သလောက်သာ  
စားပြီး တော်လိုက်ဖို့ပါ။ သတ်မှတ်ချက်  
ပုံအနေနဲ့ အရွယ်ရောက် ပြီးချိန်မှာ ကိုယ်  
အလေးချိန် အပြောင်းအလဲ သိပ်မရှိဖို့  
ထိန်းထား သင့်တာပါ။ ဒါပေမဲ့ လူအတော်  
များများအနေနဲ့ နေ့စဉ် ၁၀ ကယ်လိုရီ



ပိုစားဖြစ်နေပြီး ကိုယ်အလေးချိန်လည်း နှစ်စဉ် တိုးနေကြ ပါတယ်။  
 သိပ္ပံပညာရှင်တွေရဲ့ လေ့လာချက်အရ သေချာတာ တစ်ခုကတော့ မိမိရဲ့ စားချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်မှုအပေါ် ခန္ဓာကိုယ်က ဖော်ပြနေတဲ့ အချက်ပေး လှုံ့ဆော်နေတာတွေကို ကောင်းမွန်စွာ နားလည်ပြီး တုံ့ပြန်နိုင်ဖို့ပါပဲလို့ ဆိုပါတယ်။

**ရာသီ မလာမီ နှစ်ပတ် အလိုတွင် ခါတိုင်းထက် အစားအသောက် နှစ်ဆ စားမိတာ ဘာကြောင့်ပါလဲ**  
**Why do i eat twice as much food as normal in the week before my period?**

အမျိုးသမီး အများစုအနေနဲ့ ရာသီမလာခင် အချိန်များမှာ ခါတိုင်း ပုံမှန်ရက်တွေထက် ပိုပြီး ဆာလောင် တတ်တာဟာ 'အီစတြိုဂျင်' (oestrogen) နဲ့ 'စီရိုတိုနင်' (serotonin) ဟော်မုန်း ရေချိန်ကျသွားလို့ ဖြစ်တယ်။ ဒီဟော်မုန်းဓာတ်တွေဟာ ဆာလောင်မှုကို ပုံမှန်အားဖြင့် စောင့်ကြည့် ထိန်းချုပ်နေတတ်တာပါ။ အင်္ဂလန်က အစားအသောက်ဆိုင်ရာ သုတေသန လုပ်သူတွေက စီရိုတိုနင် ရေချိန်ကျခြင်းဟာ စိတ်ဆန္ဒတွေကို လျော့ကျစေတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလို အစားအသောက် စားတဲ့နေရာမှာ ခါတိုင်းလို မဟုတ်ဘဲ အပြောင်းအလဲ ရှိခဲ့ရင် စိတ်ဖြေသိမ့်နိုင်မယ့် အစာကို စားလိုက်နိုင်ပါတယ်။ စီရိုတိုနင် ရေချိန်ကျတာကြောင့် အဆီဓာတ်များလိမ့်မယ်ဆိုပြီး ထိန်းချုပ်ထားတာတွေလည်း လျော့ကုန်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ ရေခဲမုန့်တွေ၊ ချောကလက် ဘီစကစ်တွေ၊ ချောကလက်တောင့်ကြီးတွေကို စားမိသွားနိုင်ပါတယ်။ ထိန်းချုပ်ထားတာတွေ မရှိတော့တာပါ။ သုတေသီ တွေက အစားအသောက် ထိန်းထားတဲ့ အမျိုး သမီးတွေက ထိန်းမထားတဲ့ သူတွေထက် လစဉ် ရာသီမလာမီ အချိန်မှာ ခါတိုင်း အချိန်တွေထက် ပိုပြီး ဆာလောင်နေတာ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဟော်မုန်းရေချိန် ပြန်မြင့် လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင် နက်တည်း ဆာလောင်မှုတွေကလည်း အရင်လို ပုံမှန် ပြန်ဖြစ်သွားပါတယ်။







# ဆာလောင်မှုကို ဘယ်လို ဖြည့်ဆည်းမလဲ

## How to satisfy your appetite

ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချတဲ့ နေရာမှာ အရေးကြီးတာကတော့ Leptin ရေချိန်ကို မြင့်စေပြီး ghrelin ရေချိန်ကို လျော့လိုက် ရပါမယ်။ ဒါမှ ဆာလောင် မွတ်သိပ်မှုကို ထိန်းထားနိုင်မှာဖြစ်တယ်။ နောက်တစ်နည်း ပြောရရင် ဆာလောင်မှုကို လျော့နည်းစေပြီး ဗိုက်ပြည့်စေတာကို တိုးမြှင့် စေဖို့ပါပဲ။ ဘယ်လို သဘောမျိုးလဲဆိုရင် သွေး မတိုးအောင် ထိန်းထားတာမျိုး၊ ကိုလက်စထရော (အဆီဓာတ် တစ်မျိုး) မတိုးအောင် မတည့်တဲ့ အစားအသောက်တွေကို ရှောင်ပြီး ဦးနှောက်ရဲ့ ဝအိပြို၊ ဗိုက်ပြည့်ပြီလို့ အသိပေးတဲ့ အစိတ်အပိုင်းကို ထိန်းထားတာမျိုးလို ဖြစ်ပါတယ်။

ရေရှည်မှာ ဆာလောင်မှုကို ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့ ကယ်လိုရီဓာတ် နည်းပါးစွာ ပါဝင်တဲ့ အစားအသောက်တွေကို ဦးစားပေး စားဖို့ လိုပါတယ်။ အစာကြီးစားပြီးတဲ့နောက် တင်းတိမ်မှု ရှိသွားစေခြင်း ဟာ နောက်တစ်ကြိမ် စားတဲ့နေရာမှာ ပိုမစား မိတော့သလို ဆာလောင်မှု မရှိဘဲ အချိန်ရှည်ကြာအောင် ကျေနပ်မှု ရှိနေစေမှာ ဖြစ်တယ်။ အရေးကြီးတာကတော့ ကယ်လိုရီနည်းတဲ့ အစား အသောက်ကိုသာ ရွေးစားဖို့ပါပဲ။

သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ကယ်လိုရီအရေအတွက် တူပေမယ့် တချို့ အစားအစာတွေက ဗိုက်ပြည့်စေနိုင်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ အချိန်ကြာကြာ ဗိုက်ပြည့်နေခဲ့ရင် ကယ်လိုရီ နည်းနည်းသာ စားဖြစ် ပြီး ကိုယ်အလေးချိန်လည်း လျော့ချနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့ ဗိုက်ပြည့်တယ်လို့ မခံစားရရင် မကြာခဏ ဆာနေပြီး မုန့်တွေ စားလို့စား ဒါမှမဟုတ် အလွယ်တကူ ပိုစားမိသွားတာမျိုးတွေဖြစ်သွား တတ်တာပါ။

## အဆာခံနိုင်ခြင်းအား သိပ္ပံနည်းကျကျ စမ်းသပ်ခြင်း

### The science of satiety

ဗိုက်ပြည့်ခြင်းမှာလည်း ရှုပ်ထွေးမှုတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် သိပ္ပံပညာရှင်တွေက အစမ်းသပ်ခံဖို့ သဘောတူတဲ့ လူတွေနဲ့ စမ်းသပ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ အဲဒီ အစမ်းသပ်ခံ လူတွေကို ကယ်လိုရီ တူညီပေမယ့် အမျိုးအစား မတူတဲ့ အစား အသောက်တွေကို ပလတ်စတစ် အကြည်ပြားတွေပေါ်မှာ တင်ထားပြီး ကျွေးပါတယ်။ အဲဒီမှာ အစားအစာပြီးတဲ့ လူတွေက ဘယ်အချိန်မှာ ဗိုက်ပြည့်ပြီ ဆိုတာကို ပြောပါတယ်။ စားပြီး နောက်ထပ် နှစ်နာရီမှာ သူတို့ကို ဘူဖေး ထပ်ကျွေးပါတယ်။ အဲဒီမှာ သုတေသီတွေက သူတို့ တစ်ယောက်ချင်းစီကို ဘယ်လောက် စားသလဲ ဆိုပြီး သူတို့ရဲ့ ဆာလောင်မှု အတိုင်းအတာကို စစ်ဆေးပါတယ်။

ပေါင်မုန့်ဖြူကို အခြေခံ ၁၀၀ ထားပြီး တခြား မတူတဲ့ အစားအသောက် ၃၈ မျိုးကို စစ်ဆေးရာမှာ အစားအစာ တစ်မျိုးချင်း အပေါ် ဘယ်လောက် စားကြသလဲ ဆိုတာကို မှတ်သားထားပါတယ်။ အစားအသောက်တွေအထဲမှာ ၁၀၀ ဆိုရင် ပေါင်မုန့်ဖြူ စားသလိုမျိုး အမှတ် ၁၀၀ ပေးထားပြီး ၁၀၀ ထက် များရင် ကျေနပ်မှု ပိုရှိပြီး ၁၀၀ ထက် နည်းရင်တော့ ကျေနပ်မှု နည်းတယ်လို့ သတ်မှတ်ကြပါတယ်။ ဒီစမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု ဇယားကိုလည်း ဖော်ပြ ပေးထားပါတယ်။

ယေဘုယျအားဖြင့် အစားအစာတွေ နေရာမှာ ကျေနပ်မှု ရှိလေ နည်းနည်းချင်းစားနေတာကို အဟန့်အတား ဖြစ်လေလို့ ဆိုပါတယ်။ လက်တွေ့ စမ်းသပ်ချက်အရ အစားအစာထဲ အဆီပါဝင်မှု မြင့်မားတာနဲ့အမျှ အစားအစာလို့စိတ် ပိုပြင်းပြလာတာပါ။ ဥပမာ-ခရိုဆန် (croissants) လို့ ခေါ်တဲ့ လခြမ်းကွေး ပေါင်မုန့်ဆိုရင် လူတွေက ကြီးတယ် စားရင် ဗိုက်ပြည့်မယ်လို့ ထင်ရပေမယ့် တကယ်တော့ မုန့်တွေအထဲမှာ အမှတ် အနည်းဆုံး ဖြစ်တယ်။ ဗိုက်ပြည့်အောင် စားသင့်တဲ့အထဲမှာ အာလူးလည်း ပါပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အာလူးက အမှတ် ၃၂၃ ရှိလို့ပါပဲ။

ဒီစမ်းသပ်မှုထဲမှာ အံ့ဩဖို့ ကောင်းတဲ့ ရလဒ်ကလည်း ရှိပါသေးတယ်။ အစားအစာတွေထဲမှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ သင့်တော်တယ်လို့ ဆိုတဲ့ ငှက်ပျောသီးနဲ့ နံနက်စာအဖြစ် နို့နဲ့ စားရတဲ့ ကောက်နံ့၊ အခွံမာသီး၊ သစ်သီးခြောက်တွေပါတဲ့ muesli ဆိုရင် စားပြီးတဲ့အခါ ပေါင်မုန့်ဖြူထက် ပိုပြီး ကျေနပ်မှု ရှိစေတာ မဟုတ်ပါဘူးလို့ဆိုတယ်။ အဆီပါတယ်လို့ ဆိုတဲ့ ချောကလက် အတောင့်နဲ့ ဘီစကစ်တွေကလည်း ထင်ထားသလို စိတ်ကျေနပ်မှု မရှိစေပါဘူး။ နောက်ပြီး



ဝဲလျယ်လီ Jelly beans က ၁၁၈ မှတ်နဲ့ ဒိန်ချဉ်နဲ့ muesli တို့ရဲ့ အမှတ်ကို ကျော်သွားခဲ့ပြီး အီတလီ မုန့်အဖြူ white pasta နဲ့ အမှတ်တူ လုနီးပါး ရှိခဲ့တာ တွေ့ရတယ်။



**မိုက်ပြည့်ပြီဆိုတာကို ဘယ်လို သတ်မှတ်မလဲ**  
What is satiety?

အစားအစာများကို ထပ်မံဆာခင်အထိ အချိန် ဘယ်လောက် ကြာကြာ အဆာခံနိုင်သလဲကို တိုင်းတာတာ ဖြစ်တယ်။ ဘယ် အစားအစာက ကြာ ကြာ အဆာခံနိုင်သလဲလို့ စမ်းသပ်တဲ့အခါမှာ အာလူးရယ် ဂျုံနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ ယာဂု (porridge) တို့ဟာ ထိပ်ဆုံးက ပြစ်ပြီး ကိတ်မုန့်နဲ့ ခရိုဆွန် (croissants) တွေကတော့ အမှတ် အနည်းဆုံး ဖြစ်တာကို တွေ့ကြရတယ်။

အဆာခံမှု စံနှုန်း The Satiety Index	ကျေနပ်မှု များသည့် အစားအစာများ More satisfying	
အစားအစာများကို ပေါင်မုန့်ဖြူ အမှတ် ၁၀၀ နဲ့ စံပြုလုပ် ထားပါတယ်။	ကောက်နို့အခွံမာသီး (muesli) ၁၀၀	ဖွဲနု ပေါင်မုန့်ကြမ်း ၁၅၁
<b>ကျေနပ်မှု အနည်းဆုံး အစားအစာများ</b> Less satisfying	ပေါင်မုန့်ဖြူ ၁၀၀	(Grain bread) ၁၅၄
ခရိုဆွန် ၄၇	အာလူးချောင်းကြော် ၁၁၆	ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက် ၁၅၄
ကိတ် ၆၅	ငှက်ပျောသီး ၁၁၈	ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့် (wholemeal bread) ၁၅၇
မုန့်လက်ကောက်ပုံ ဆီကြော် ၆၈	ပြောင်းဖူးမုန့်ဆန်း (cornflakes) ၁၁၈	စပျစ်သီး ၁၆၂
မြေပဲထောပတ် ၈၄	ဝဲလျယ်လီ ၁၁၈	ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်နှင့် ပေါင်းထားသော ၁၆၈
ဒိန်ချဉ် ၈၈	အီတလီမုန့်အဖြူ ၁၁၉	စည်သွတ်ပဲ အမဲသား ၁၇၆
ရေခဲမုန့် ၉၆	ဘီစကစ်ကွတ်ကီး ၁၂၀	ဂျုံကြမ်းမုန့် ပန်းသီး ၁၉၇
	ဆားမုန့် (cracker) ၁၂၇	လိမ္မော်သီး ၂၀၂
	ဆန်လုံးညို ၁၃၂	ဂျုံယာဂု ၂၀၉
	ပဲနီကလေး (Lentils) ၁၃၃	ငါးအဖြူ ၂၂၅
	ထမင်းဖြူ ၁၃၈	အာလူး ၃၂၃
	ဒိန်ခဲ ၁၄၆	
	ကြက်/ဘဲဥ ၁၅၀	

# ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုအား ဖြည့်ဆည်းပေးပါ

**စိတ်ကျေနပ်မှုရှိစေမည့် အစားအသောက်အားရွေးချယ်ခြင်း**  
Choose foods that are more likely to leave you satisfied

မိမိစားလိုက်တဲ့ အစားအသောက်ဟာ အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝသလို ဆာလောင် မွတ်သိပ်မှုကိုလည်း ကျေနပ်စွာ ဖြည့်စွမ်းနိုင်မယ်ဆိုရင် ကယ်လိုရီ အနည်းငယ်နဲ့ ဗိုက်ပြည့် သွားစေနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို မိမိကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ အစားအသောက်ကို စားပြီး ကျေနပ်စွာနဲ့ ဗိုက်ဝသွားစေနိုင်ခဲ့ရင် ဒါဟာ မလိုလားအပ်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ကို လျော့ချပစ် ဖို့ လွယ်ကူသွားပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ စားသောက်ဖို့ ရွေးချယ်တဲ့ နေရာမှာ ဗိုက်ပြည့်ဝစေတာမျိုး ဖြစ်ဖို့တော့ လိုပါတယ်။

**ဂျုံနှင့် ပြုလုပ်သော အစာများများ စားလေ သင့်ခါး**  
သေးလေပါပဲ

More whole grains means a smaller waistline

၂၀၀၇ ခုနှစ်တုန်းက ဩစတြေးလျလူမျိုး လေ့လာသူတွေရဲ့ တွေ့ရှိချက် အရ ဂျုံနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ အစားအစာကို များများစားရင် ကိုယ် အလေးချိန် လျော့ချတာကို အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေပြီး ဝိတ်ပြန် မတက်ဖို့လည်း ထိန်းပေးထားနိုင်တာပါ။ လေ့လာသူတွေက လွန်ခဲ့တဲ့ ၂၅ နှစ်က သိပ္ပံပညာရှင် ၅၅၆ ယောက် လေ့လာပြီး ရေးသား ထုတ်ဝေတဲ့ စာအုပ်အပေါ် အခြေခံပြီး လေ့လာသလို ဂျုံများများ စားသူ (ဥပမာ ဂျုံကြမ်းနှင့် ပြုလုပ်တဲ့ အစားအစာ ဆန်၊ ကောက်နှင့် ဖြုလုပ်တဲ့ အစားအစာ၊ အီတလီ ခေါက်ဆွဲခြောက်၊ ပဲနီကလေး၊ ပဲတောင့် စသည်) တွေဟာ ဂျုံနဲ့ ပြုလုပ်တဲ့ အစာကို မစားသူတွေထက် ကိုယ်အလေးချိန် လျော့သလို ခါးလည်း သေးကြတာကို လေ့လာ တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒါဟာ ဘာကို ပြသလဲ ဆိုတော့ ဂျုံနဲ့ ပြုလုပ်တဲ့ အစားအစာတွေမှာ အမျှင်ဓာတ် ဖိုင်ဘာ (fibre) များများ ပါတဲ့အတွက် ဗိုက်ပြည့်လွယ်ပြီး စိတ်ကျေနပ်မှု ရရှိစေတာ ဖြစ်တယ်။



**ကယ်လိုရီနည်းတာကို များများစားပါ**  
Go for volume

သိပ္ပံပညာရှင်တွေက အစားအစာတစ်မျိုးတည်း အများကြီး စားတာကြောင့် ဝမ်းဗိုက်ထဲ အစာများများ လက်ခံမှုရရှိအောင် နှိုးဆွပေးနိုင်ပြီး ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုကို နှိမ်နင်းလိုက်နိုင်မှုဟာ အစာမျိုးစုံကို နည်းနည်း စားတာထက် ပိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကယ်လိုရီ လုံးဝမပါဘဲ ဖိုင်ဘာမျှင်ပါ အစားအစာနဲ့ ရေအများကြီး စားသောက်တာဟာ စိတ်ကျေနပ်မှု ရစေပြီး ဆာလောင်မှုကို ရပ်တန့် သွားစေနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဖိုင်ဘာမျှင် များများပါတဲ့ အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ပဲသီးပဲတောင့်များ၊ ငါးနဲ့ ဂျုံနဲ့ ပြုလုပ်တဲ့ အစားအစာတွေက အဆီ၊ သကြားနဲ့ မွမ်းမံထားတဲ့ ကစီဇာတ်ပါ အစားအစာ စားသူတွေထက် ဆာလောင်မှုကို ပိုပြီး တင်းတိမ်စေပါတယ်။ ဗိုက်မပြည့်စေတဲ့ ကိတ်မုန့်၊ ဆီကြော်ကိတ်မုန့်နဲ့ ချောကလက်တွေဟာ များများစားဖြစ်ဖို့ လွယ်ကူ စေပေမယ့် ခဏလေးနဲ့ ဗိုက်ဟာသွားပြီး အချိန်တိုတွင်းမှာ ထပ်ဆာလောင်စေနိုင်တာပါ။

ဒါကြောင့် ဖိုင်ဘာမျှင်နဲ့ ရေဓာတ် ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ပါတဲ့ အသီးအနှံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို များများစားပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ထမင်းစားမယ်ဆိုရင် ကယ်လိုရီ နည်းတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဟင်းချိုရည်ကို အရင်စသောက်လိုက်တဲ့အတွက် အစာသိပ်မစားဖြစ်တော့ဘဲ ကိုယ်အလေးချိန်ကိုလည်း ကျစေမှာ ဖြစ်တယ်။



**ဖိုင်ဘာမျှင်ဓာတ်ပါ အစာစားပြီး ဗိုက်ဖြည့်ပါ**  
Fill up with fibre

ဖိုင်ဘာမျှင်ဓာတ်ပါ များများပါတဲ့ အစားအစာတွေဟာ များတယ်လို့ ထင်ရပါတယ်။ ပဲသီးပဲတောင့်၊ ပဲနီကလေး၊ ဂျုံနဲ့ ပြုလုပ်တဲ့ (ဂျုံကြမ်းနဲ့ လုပ်တဲ့ အစားအစာ၊ အိတ်လီခေါက်ဆွဲ၊ ဖွဲနုနု လုပ်တဲ့ အစား ဆန်လုံးညှို့၊ ဆန်ပြုတ်စသည်) အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ အခွံမာသီး စသည်တို့ ပါဝင် ပါတယ်။ ဒီအစားအစာတွေဟာ အစာချေဖျက်မှု နှေးကွေးပြီး အစာအိမ်ထဲမှာ ကြာကြာနေတော့ ဗိုက်ပြည့်တယ်လို့ ခံစားနိုင်တာ ဖြစ်တယ်။ ဖိုင်ဘာမျှင်တွေဟာ ဝမ်းဗိုက်ထဲမှာ ရေမြှုပ်တွေလို ပွကားလာပြီး ရေတွေကို စုပ်ယူထားနိုင်သလို ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုအတွက် ပြန်လည် ထုတ်သုံးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဖိုင်ဘာမျှင်တွေ ပါတဲ့ အသီးအနှံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေက ဒိန်ခဲနဲ့ ကြွပ်ကြွပ်ရွရွ မုန့်တွေထက် ဗိုက်

ဒီနီမေခြင်း၏ လျှို့ဝှက်ချက်

အပြည့် မြန်စေတာဖြစ်တယ်။ ဒီလို အဆာခံတဲ့အတွက် ပြောင်းဖူး မုန့်ဆန်း (cornflakes) (S1 118) ကို ရွေးချယ် စားသောက်တာထက် ဆန်ပြုတ် (S1 209) ကို ရွေးပြီး အဖြူရောင် ပေါင်မုန့် (S1 100) အစား ဂျုံကြမ်းနဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ ပေါင်မုန့်ကို ရွေးချယ်သင့်ပါတယ်။

သုတေသန ပြုချက်အရ ဖိုင်ဘာအမျှင်ဓာတ် များများ စားတဲ့ သူဟာ မစားတဲ့သူလောက် ကိုယ်အလေးချိန် သိပ် အများကြီး မတက်တာကို တွေ့ရပါတယ်လို့ ဆိုတယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက လည်း ဖိုင်ဘာအမျှင်ဓာတ်ဟာ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျဖို့ အထောက်အကူ ပြုတယ်ဆိုတာကို အတည်ပြုကြပါတယ်။

ဖိုင်ဘာ အမျှင်ဓာတ်ပါ အစားအစာတွေဟာ ပါးစပ်ထဲမှာ အချိန်ယူ ဝါးရတဲ့အတွက် ဗိုက်ပြည့်ကြောင်း ဦးနှောက်ကို သတင်း ပို့ချိန်ရသွားနိုင်တာပါ။ ဒီလို သတင်းပို့ချိန်ရတဲ့အတွက် အစာပို မစားမိတော့ဘဲ ဗိုက်ပြည့်ချိန်လည်း ကြာသွားရတာ ဖြစ်တယ်။ လေ့လာချက်အရ ဒီလို ဖိုင်ဘာအမျှင်ဓာတ်ပါ အစားအစာတွေကို ဆက်တိုက် လေးလစားတဲ့ သူဟာ ကယ်လိုရီ အဝင်လည်း နည်း သွားပြီး အထူးအထွေ အစားလျော့တာမျိုးလည်း မဟုတ်ဘဲ ကိုယ် အလေးချိန် ၅ ပေါင်လောက် ကျသွားတာကို တွေ့ရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အစားအသောက်တွေထဲမှာ ဗိုလ်စားပဲ (kidney beans)၊ ပဲနီလေး (lentils)၊ ဂျုံကြမ်းနဲ့ လုပ်တဲ့ အီတလီခေါက်ဆွဲခြောက် (whole meal pasta) နဲ့ ဆန်ပြုတ်ယာဂု (porridge) ကို အခြေခံ ထားတဲ့ အစားအစာတွေဟာ ကယ်လိုရီ နည်းပါးပြီး အဆာခံ နိုင်ပါတယ်။

လတ်ဆတ်တဲ့ အသီးအနှံတွေဟာ အသီးခြောက်၊ အသီး ဖျော်ရည်တွေထက် ဗိုက်ပိုပြည့်စေပါတယ်။ ပန်းသီးကို အမြောက် အမြား စားပေမယ့် ကယ်လိုရီ သိပ်မတက်စေတာမျိုးပါ။ ဗိုက် ပြည့်သွားစေတာက ပွလာပြီး နေရာယူလို့ ဖြစ်တယ်။ လတ်ဆတ် တဲ့ ပန်းသီးကို စားတာက ပန်းသီးဖျော်ရည်ကို သောက်တာထက် ကယ်လိုရီချင်း အတူတူ ပေမယ့် ဗိုက် ပိုပြည့်စေပါတယ်။ ပန်းသီး ဖျော်ရည်တစ်ခွက်မှာ ကယ်လိုရီ ၁၂၀ ရှိပြီး ဒီအတိုင်း ညီအောင် စားရမယ်ဆိုရင် ပန်းသီးနှစ်လုံးနဲ့ တစ်ခြမ်း စားရပါလိမ့်မယ်။

**ဖိုင်ဘာအမျှင်ဓာတ်ကို ဘယ်လိုများများ စားမလဲ**

**How to eat more fibre**

- တစ်ပတ်မှာ ပဲသီး ပဲတောင့်နဲ့ ပဲနီကလေးကို တစ်ပတ်မှာ တစ်ကြိမ် အနည်းဆုံးကနေ လေးကြိမ် ရအောင် စားပါ။ ဟင်း အမည် အနေနဲ့ ဟင်းချို၊ အသုပ်၊ ဆီပြန်ဟင်း၊ ဒိပေါက်



စသဖြင့် အမျိုးမျိုး ချက်စားလို့ ရပါတယ်။ ငရုတ်ဆီ၊ အပြုတ်၊ ငရုတ်သီး၊ အသားကို စဉ်းပြီး ခြေထားတဲ့ အာလူးနဲ့ ရောဖုတ် တဲ့ အစားအစာတွေနဲ့လည်း အတူ တွဲစားနိုင်ပါတယ်။

● တစ်ရက်ကို အသီးအနှံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ငါးကြိမ်လောက် စားပေးပါ။ အဆာပြေစားနိုင် ဖို့ အလုပ်သွားတဲ့ အခါမှာလည်း လတ်ဆတ်တဲ့ အသီးအနှံကို ယူသွားပါ။

● နံနက်စောစောမှာ ဂျုံယာဂု (သို့) ကွေကာအုပ် တစ်ပန်းကန် စားပါ။

● ပေါင်မုန့်အဖြူ အစား ဂျုံနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ ပေါင်မုန့် (whole grain bread) (ဥပမာ ဂျုံ ကြမ်း၊ ရိုင်းဂျုံ (rye) (သို့) အုတ်ဂျုံမုန့် (oat meal) ကို စားပါ။

● ဟင်းတစ်မည်ထဲမှာ ဂျုံအမျိုးမျိုး ပါတာကို ချက်ကြည့်ပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် (သို့) အပြုတ်ရည်ထဲမှာ ဂျုံနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ အဆာ ပလာတော့ ထည့်ချက်တာမျိုး၊ ဒံပေါက်ထဲမှာ ဆန်လုံးညို၊ ဆန်ရိုင်း၊ ဆေးဖက်ဝင် အပင် စသည်တို့ကို ထည့်ချက်တာမျိုးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။



**အဆီဓာတ်ကို ဖြတ်ပါ**

Cut fat

အဆီဓာတ်ပါ အစားအစာတွေမှာ ကယ်လိုရီ အမြောက်အမြား ပါတဲ့အတွက် ဗိုက်ကို အရမ်းပြည့် စေပေမယ့် ချက်ချင်းပြည့်ကြောင်း မသိစေပါဘူး။ စားလို့ လွယ်ကူတဲ့အတွက် အများကြီး စားမိသွား နေနိုင်ပါတယ်။ ဆီကြော်ကိတ်မုန့်နဲ့ ဆီကြော်မုန့် (doughnuts) တွေကို စားလို့ စားမုန်း မသိအောင် ခပ်များများ စားမိသွားစေတာပါ။ ဗိုက်ပြည့်မှန်းလည်း သိရော အတော် စားမိသွားတဲ့အတွက် နောက်ကျ သွားပါပြီ။ ဒါကြောင့် အဆီနဲ့ ကြော်လှော်ထားတဲ့ အစားအစာတွေကို သတိထား ပြီး မစားမိအောင် နေဖို့ လိုပါတယ်။

**ကျနပ်အားရဖွယ် ကောင်းသော ပရိုတင်း (အသားဓာတ်)**

Satisfying Protein

ပြည့်ဝသော ပရိုတင်း (အသားဓာတ်) များဟာ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် (ကစီဓာတ်) carbohydrate (သို့) အဆီဓာတ် ကြွယ်ဝတဲ့ အစား အစာတွေထက် ပိုပြီး ဗိုက်ပြည့်စေတယ်လို့ ခံစားရစေနိုင်ပါတယ်။ ပရိုတင်း (အသားဓာတ်) က အစာကြေညက်မှု နှေးကွေးတဲ့အတွက် ဗိုက်ပြည့်တယ်လို့ ခံစားမှုကို တိုးစေနိုင်တာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်

အစာစားချင်စိတ် အလိုဆန္ဒကို ဖြေဖျောက်ပေးနိုင်တဲ့အတွက် တချို့ လူတွေ အစားလျော့မယ်ဆိုရင် ပရိုတင်း (အသားဓာတ်) ကို ပိုစားပြီး ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်(ကစီဓာတ်)ကို လျော့စားတာပဲဖြစ်တယ်။

ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်တဲ့ သူတွေက ကိုယ်အလေးချိန် လျော့တဲ့နေရာမှာ အဆီဓာတ် လျော့နည်းတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပါတဲ့ အသားညှပ် ပေါင်မုန့် salad sandwiches၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ကို ဆီပူထိုးကြော်(ဆီအနည်းငယ်သာ) လို့ ဖြစ်စေ၊ ကင်လို့ဖြစ်စေ၊ ယိုနှင့် ဖြစ်စေ စားတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြဿနာက ဒီလို အစားအသောက်တွေမှာ ပရိုတင်း (အသားဓာတ်) အလုံအလောက် မပါဝင်တဲ့အတွက် ဆာလောင်မှုကို ထိန်းမထားနိုင်တာပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် နာရီအနည်းငယ်ကြာတဲ့အချိန်မှာ ပြန်ဆာလာပြီး မုန့်ပဲ သရေစာကို ရှာစား ဖြစ်သွားတာပါ။ တကယ်လို့ စားတဲ့ အထဲမှာ ပရိုတင်းဓာတ်ပါတဲ့ အစားအစာနဲ့ ရောစားမယ် (ဥပမာ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်နဲ့ ပဲဟင်းရည်၊ ကြက်သားနဲ့ ဟင်းရွက်ပါ အသား ညှပ် ပေါင်မုန့်၊ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်နဲ့ တိုဟူး ဆီပူထိုးကြော်လို့မျိုး) ဆိုရင် အချိန် အကြာကြီး မဆာဘဲနေမှာ ဖြစ်တယ်။

ဆေးသိပ္ပံ ပညာရှင်များကတော့ ဒီလို ဆာလောင်မှုလျော့နည်း လာတာဟာ ပရိုတင်း (အသားဓာတ်)ထဲမှာပါတဲ့ အိုင်နိုအက်စ် amino acid (ပရိုတင်း အသားဓာတ် ချေဖျက်တာကြောင့် ရလာ တဲ့ ပစ္စည်း) တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ လူစင်း (Leucine) ဓာတ်ဟာ ဦးနှောက် ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ ဟိုင်ပိုသားလမားစ် (hypothalamus) (အစာစားခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ ကိုယ်အပူချိန်၊ ဟော်မုန်း ထွက်ရှိခြင်း၊ လိင်ဆန္ဒ စတာတွေကို ထိန်းညှိပေးတဲ့အရာ) ကို သက်ရောက်မှု ရှိစေလို့သာ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ အမေရိကန် Cincinnati တက္ကသိုလ်က လေ့လာချက်အရ (Leucine) လူစင်း ပေးထားတဲ့ ကြွက်တွေဟာ လူစင်း ပေးမထားတဲ့ ကြွက်တွေထက် ကယ်လိုရီ သုံးပုံ တစ်ပုံ လျော့ပြီး စားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ပရိုတင်း (အသားဓာတ်) များများပါတဲ့ အစားအသောက်တွေ ထဲမှာ ငါး၊ ကြက်၊ ဘဲ၊ အဆီနည်းတဲ့ အသား၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ နွားနို့၊ ပဲနီကလေး (Lentils)၊ ဒိန်ချဉ်၊ အခွံမာသီး၊ ပဲပုပ်ပဲတွေ ပါဝင်ပါ တယ်။ ထမင်းစားတဲ့အခါ ဖြစ်စေ၊ အဆာပြေစားတဲ့အခါ ဖြစ်စေ ပရိုတင်းဓာတ် ပါဝင်အောင် စားသင့်ပြီး ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုကို ထိန်းထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လိုတာထက်တော့ ပိုမစားမိပါစေ နဲ့။ ပရိုတင်းပိုစားလို့လည်း ကိုယ်အလေးချိန်ကို မလျော့စေနိုင်ပါ ဘူး။ ဒါ့အပြင် ပရိုတင်းဓာတ် မြင့်တက်သွားတဲ့ အခါမှာလည်း အရိုး ပါးတာနဲ့ ကျောက်ကပ်မှာ ကျောက်တည်တာမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်တဲ့ အတွက် ပရိုတင်းဓာတ်ကိုလည်း အသင့်အတင့်သာစားသင့်ပါတယ်။





# ဆာရောင်မှုကိုဘယ်လိုထိန်းချုပ်ပြီး ရှည်းနည်းပဲ စားမလဲ

## How to curb your appetite and eat less

### ရေဆာတာလား၊ ဗိုက်ဆာတာလား Thirsty or hungry

လူအတော်များများက ရေဆာတာနဲ့ ဗိုက်ဆာတာကို ရောထွေး  
နေတတ်ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ရေသောက်ချင်တာနဲ့ ဗိုက်ဆာ  
တဲ့ ခံစားမှု နှစ်မျိုး စလုံးက ဦးနှောက်ရဲ့ ဗိုက်ပြည့်တာကို သိစေတဲ့  
အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုတည်းမှာ ရှိနေတာပါ။ ရေဆာ တဲ့ ခံစားမှုကို  
မသိဘဲ ဗိုက်ဆာနေတယ်လို့ ထင်တဲ့အတွက် ရေသောက်ရမယ့်အစား  
အစားအသောက်ကို စားမိသွားတာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် နောက်  
တစ်ခါ ဗိုက်ဆာသလိုလို ဖြစ်လာခဲ့ရင် ရေတစ်ခွက် သောက်ပြီး ၁၀  
မိနစ်လောက် ဗိုက်ဆာ နေသေးသလားလို့ စောင့်ပြီး ကြည့်ပါ။



### တကယ် ဗိုက်ဆာနေတာလား Are you really hungry ?

ဘယ်တော့လောက် ဗိုက်ဆာလာမလဲ ဆိုတာကို မသိတဲ့အချိန်မှာ  
အစာကို မစားပါနဲ့။ ဒါဟာ တကယ်လည်း မဆာလို့ ဖြစ်နိုင်တာပါ။  
ဒါပေမဲ့ တစ်ဖက်ကလည်း ဗိုက်အရမ်းဆာလာတဲ့ အထိလည်း  
မစောင့်ကောင်းသလို အစာ မစားခင်မှာလည်း အငတ်ခံပြီး မနေ  
သင့်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ghrelin ရေချိန် တစ်ဟုန်ထိုး  
မြင့်တက် သွားပြီး အစားလွန်တာမျိုး ဖြစ်စေ၊ မစားသင့်တဲ့ အစာကို  
စားမိသွားတာမျိုး ဖြစ်စေ ပြုလုပ်နိုင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

### ပုံမှန် အချိန် သတ်မှတ်ပြီး စားပါ Get into a routine

နေ့စဉ် မစားမဖြစ် စားရမယ့် ဆိုတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ မိမိမှာ  
ဆာလောင်မှု သိပ်မဖြစ်အောင် ပုံမှန် အစီအစဉ် ဆွဲပြီး စားကြည့်ပါ။  
ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ တစ်ခါတလေ အလုပ်များတာရယ် ဖိစီးမှု  
ဒဏ်တွေက စားသောက်မှု ပုံစံကို ဖြစ်ကတတ်ဆန်း ဖြစ်သွားစေ  
နိုင်လို့ပါပဲ။ နောက်ဆုံး ဗိုက်ဆာလို့ စားတာ မဟုတ်ဘဲ အခွင့်အရေး

မိမိအတွက် အကျိုးရှိစေရန်



ရလို့ အခါအခွင့်သင့်လို့ စားတာမျိုး ဖြစ်သွားစေပြီး တကယ်ဆာလို့ စားတာနဲ့ အခွင့်အရေး ရလို့ စားတာကို မခွဲခြားနိုင်ဘဲ အစားလွန် သွားတာမျိုး ဖြစ်သွားစေနိုင်လို့ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်လောက် စားမယ်ဆိုတာမျိုး သတ်မှတ်ထားတာက ပိုသင့်တော် မှာ ဖြစ်တယ်။

**အစားအစာနဲ့ ထိန်းချုပ်မှု**  
Speed control

အစားစားတဲ့အခါမှာ စိတ်အေးချမ်း သက်သာစွာနဲ့ ခပ်ဖြည်းဖြည်း စားမယ်ဆိုရင် လိုအပ်တာထက် ပိုမစားမိစေဖို့ ထိန်းချုပ်နိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။ ဖလော်ရီဒါ တက္ကသိုလ်က သုတေသန ပြုချက်အရအမြန် စားတဲ့အခါမှာ ဦးနှောက်ရဲ့ ဗိုက်ပြည့်ပြီ ဆိုတာကို အသိပေးတဲ့ အစိတ်အပိုင်းက မှန်ကန်တဲ့ အချက်ပေးမှုကို မရရှိဘဲ ခဏကြာရင် ဗိုက် ပိုဆာလိမ့်မယ် ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြန်ကြားချက်ကိုပဲ ရမယ်လို့ ဆိုတယ်။ Rhode Island မှာ ရှိတဲ့ တက္ကသိုလ်က သုတေသန ပြုလုပ်သူတွေကတော့ ပွဲနှစ်ပွဲမှာ အီတလီ ခေါက်ဆွဲကို အနှေး တစ်ခါ၊ အမြန်တစ်ခါ မတူတဲ့ စားနည်းနဲ့ စားခိုင်းပါတယ်။ အဲဒီမှာ တွေ့ရတာက အမြန်စားတာက အနှေးစားတာထက် ၆၇ ကယ်လိုရီ များတာကို တွေ့ရတာပါ။

အစားအစာကို စားမယ်ဆိုရင် တစ်လုတ်စာ ခပ်သေးသေးလေး တွေအဖြစ် တုံးလိုက်ပြီး တစ်ခါ စားရင် အသေအချာ ဝါးစားပါ။ ဝါးစားနေစဉ်မှာ လည်း ဖြစ်နိုင်ရင် ဇွန်းခက်ရင်းကို ကိုင်မထားဘဲ ပန်းကန်ပေါ် ချထားဖို့ပါ။ ဆိုလိုတာကတော့ အစားစားရင် တရစပ် မဟုတ်ဘဲ အသေအချာအချိန်ယူပြီး ဝါးစားခြင်းအားဖြင့် ဗိုက် ပြည့်တဲ့ အသိကို အချိန်မီ ရနိုင်သလို အစားအသောက်ရဲ့ အရသာ ကိုလည်း ပြည့်ပြည့်ဝဝ သိနိုင်စေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

## အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ပါ

### Sleep more

အိပ်ရေးဝဝ အိပ်တာကလည်း ကိုယ်အလေးချိန် လျော့တဲ့နေရာမှာ အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါတယ်။ ၂၀၀၄ ခုနှစ်က ထုတ်တဲ့ sleep ဆိုတဲ့ ကျန်းမာရေးဆောင်းပါးမှာ ငါးနာရီနဲ့အောက် အိပ်သူတွေထက် ကိုးနာရီနဲ့ အထက် အိပ်သူတွေက ကိုယ်အလေးချိန် ပိုကျတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ အိပ်ရေးပျက်တာကြောင့် ghrelin (ဆာလောင်စေတဲ့ ဟော်မုန်းဓာတ်) ကို မြင့်တက်စေပြီး ဗိုက်ပြည့်တာကို အသိပေးတဲ့ Leptin ရေချိန်ကို လျော့ကျစေနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ဟော်မုန်းဓာတ် မညီမျှတာတွေကြောင့် လုံလောက်အောင် စားပြီး နေပေမယ့် မလုံလောက် သေးဘူး၊ စားနိုင်သေးတယ်ဆိုတဲ့ သတင်းမှားကို ပေးနိုင်တာပါ။ ချီကာဂို တက္ကသိုလ်က သုတေသန ပြုချက်မှာတော့ လေးနာရီနဲ့အောက် နည်းပြီး အိပ်တဲ့ သူမှာ cortisol ဆိုတဲ့ နောက်ထပ် ဟော်မုန်းဓာတ် တစ်မျိုး ထွက်လာနိုင်ပါသေးတယ်။ အဲဒီလို ပြစ်လာတဲ့အခါမှာ အိပ်ချင်တဲ့ စိတ်ထက် ဆာလောင်တဲ့ စိတ်ပဲ ပြစ်ပေါ်နေစေတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။

## အစားအသောက်ကို ခုံခုံမင်မင် စားပါ

### Enjoy eating

အစားအသောက် စားတဲ့နေရာမှာ စိတ်ပါ လက်ပါနဲ့ ပျော်ပျော် ရွှင်ရွှင် အရသာ ခံပြီး စားပါ။ ဒါပေမဲ့ အရသာ ရှိပုံ မပေါ်တော့ဘူး၊ စားလို့လည်း ဝပြီလို့ ထင်တာနဲ့ စားတာကို ရပ်ပစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ သတိထားပြီး စားရင် တော်သင့်တဲ့ အချိန်ကို သိနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုမှ မဟုတ်ဘဲ သတိမထားဘူး ဆိုရင်တော့ ပိုစားမိသွားနိုင်တာပါ။



## နံနက်စာကို ဗိုက်ပြည့်အောင် စားပါ

Fill your tank

နံနက်စာ breakfast ကိုတော့ စားဖြစ်အောင် စားပါ။ မဟုတ်ရင် နေ့လယ်စာတွေကို ဆာဆာနဲ့ ပိုစားမိသွားပြီး ကိုယ်အလေးချိန် ပိုသွားတတ်ပါတယ်။ နံနက်စာကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ စားတဲ့သူဟာ တစ်နေ့လုံးမှာလည်း ကျွေးရေရနဲ့ ပုံမှန်ပဲ စားမှာ ဖြစ်တယ်။ နောက် ပြီး တစ်နေ့တာပတ်လုံး သွားလာ လှုပ်ရှားဖို့ စွမ်းအင်လည်း လုံလောက်အောင် ရထားတာကြောင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ ခံစားမှု ကိုလည်း ရရှိစေမှာ ဖြစ်တယ်။ သုတေသနပြုချက်အရ နံနက်စာကို အမျှင်ဓာတ်ပါ အစားအစာများနဲ့ ဖြည့်တင်းခဲ့ရင် နေ့လယ်စာမှာ ၁၀၀ နဲ့ ၁၅၀ ကယ်လိုရီလောက် လျော့စားဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယာဂု၊ ဆန်ပြုတ်နဲ့ အသီးအနှံတွေဟာ အမျှင်ဓာတ် မြင့်မားစွာ ပါဝင်တဲ့အတွက် စားသင့်တယ်လို့ ဆိုတာ ဖြစ်တယ်။

## ကယ်လိုရီ သိပ်နည်းတဲ့ အစားအသောက်တွေ အများကြီး မစားမိစေဖို့

Don't eat too many diet foods

မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က စားသောက်နေကျ အစားအသောက်တွေနဲ့ ရင်းနှီးပြီးသား ဖြစ်နေပါတယ်။ တကယ်လို့ စားတဲ့ အစားအစာက ကယ်လိုရီနဲ့ အဆီများမယ်လို့ ထင်ရပေမယ့် တကယ်တမ်းက ကယ်လိုရီ နည်းတဲ့ ကိတ်မုန့်နဲ့ ဘီစကစ်တွေ ဖြစ်နေမယ် ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း မကြာခင် သဘော ပေါက်သွားမှာ ဖြစ်တယ်။

လက်တွေ့ စမ်းသပ်ချက်အရ ဒီလို အစားအသောက်ရဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်နဲ့ အရသာကို ခန္ဓာကိုယ်က သဘောပေါက် မှတ်မိ သွားတယ်ဆိုပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်က လိုအပ်တဲ့ ကယ်လိုရီနဲ့ ဆာလောင်မှုကို မညှိနိုင်တာကြောင့် ဒီကယ်လိုရီ နည်းတဲ့ အစားအစာတွေ စားပြီး ဗိုက်ပြည့်တဲ့ ခံစားမှုကို မရနိုင်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဆီဓာတ် နည်းပါးတဲ့ အစားအသောက်တွေဟာ ကယ်လိုရီနည်းပါး

တဲ့အတွက် သကြားကပဲ အဆီလိုအပ် ချက်ကို ပြန်ဖြည့်ပေးရလို့ ပါပဲ။ ဒီတော့ ကယ်လိုရီ သိပ်နည်းတဲ့ အစားအစာ တွေကို သိပ်အများကြီး မစားမိဖို့ လိုပါတယ်။





**အေးအေးဆေးဆေး စားသောက်ပါ**

**Eat to the (slow) beat**

စားသောက်နေစဉ်မှာ ငြိမ်ညောင်းသာယာတဲ့ တေးဂီတသံလေးကို ဖွင့်ထားခဲ့ရင် ကိုယ် အလေးချိန် လျော့ကျစေတာကို အထောက်အကူ ပြုတယ်လို့ သိရပါတယ်။ Baltimore Maryland မှာ ရှိတဲ့ John Hopkins တက္ကသိုလ်က လေ့လာ ချက်အရ အစား အသောက် တာနေစဉ်မှာ ဒီလို ငြိမ်ညောင်း သာယာတဲ့ ဂီတသံ ဖြစ်စေ၊ သီချင်းကြီး classical ဖြစ်စေကို ဖွင့်ထားခဲ့ရင်အစာ ဝါးစားနှုန်း ကလည်း စည်းချက်အတိုင်း ဖြည်းဖြည်း ဆေးဆေး ဖြစ်စေပြီး တေးသံသာ နောက်ကို လိုက်ပါ စီးမျောနေတဲ့ အတွက် အစာ စားတာလည်း နည်းသွားစေနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

**အစာ စားနေစဉ် ရုပ်ရှင် မကြည့်မိပါစေနဲ့**

**Don't nosh while you watch**

ရုပ်မြင်သံကြား ကြည့်ပြီး ထမင်းစားတတ်ပါသလား။ သုတေသန ပြုချက်အရ ရုပ်မြင်သံကြား ရှေ့မှာ နှစ်နာရီလောက် နေတဲ့သူဟာ နှစ်နာရီနေတတ်သူထက် ၁၅၄ ကယ်လိုရီလောက် ပိုစားဖြစ် သွားစေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါဟာ ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်တဲ့အတွက် အာရုံ အပြောင်းအလဲ ဖြစ်ခြင်းက အစားစားတာ တော်လိုက်ဖို့ကို မေ့လျော့သွားစေလို့ ပါပဲ။ ဒါကြောင့် အစာစားမယ်ဆိုရင် ရုပ်မြင် သံကြား ရှေ့က ဆိုဖာမှာထက် ထမင်းစားခန်းက ထိုင်ခဲ့မှာ စားပါလို့ တိုက်တွန်းတာ ဖြစ်တယ်။ ဒီလို အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ စိတ် လှုပ်ရှား မှု ကင်းပြီး ထမင်းစားတာက အစားအသောက်အပေါ်မှာ အာရုံ ကောင်းကောင်း စိုက်နိုင်သလို ဗိုက်ပြည့်ပြီဆိုတဲ့ သတင်း ပေးပို့တာ ကိုလည်း အချိန်မီ လက်ခံ ရရှိနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုနည်းနဲ့ သေသေ ချာချာ စားဖြစ်လိုက်ပြီးတဲ့နောက် အစာ ပိုမစားမိစေတော့ဘဲ သူ့ရဲ့ အကျိုးဆက်ကိုပါ ခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

# စိတ်အနှောင့်အယှက်ကင်းစွာစားသောက်ပါ

## Eat without distractions

အစားအသောက် စားတဲ့နေရာမှာ စိတ်အာရုံက ကိုယ်စားနေတဲ့ အစားအသောက် အပေါ်မှာ စိတ်ဝင်တစားနဲ့ အာရုံမစိုက်ဘူးဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်က ဗိုက်ပြည့်ပြီဆိုတဲ့ သတင်းပေးတာကို သိဖို့ အခက်အခဲ ရှိနိုင်ပါတယ်။ ပြင်သစ်က လေ့လာသူတွေက အစာ စားတဲ့ အချိန်မှာ တခြားအလုပ်တစ်ခုနဲ့ တွဲပြီး လုပ်နေမယ်၊ အာရုံလည်း တခြားကို လွင့်ပျံ့နေမယ်ဆိုရင် မသိမသာနဲ့ ပိုပိုစားမိသွားပြီး ကိုယ်အလေးချိန်လည်း တိုးလာနိုင်တယ်။ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် စားသူတွေထက် တခြားမှာ အာရုံရောက်ပြီး စားနေသူတွေက ကယ်လိုရီ ၃၀၀ ပိုစားမိသွားစေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

### မိမိ ကြိုက်နှစ်သက်သော အစားအသောက်အားမရှောင်ပါနှင့် Don't skip your favourite foods

မိမိ ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ အစားအစာတွေကို မစားရဘူးလို့ ဆိုလေပိုစားချင်လေပဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဥပမာ - ချောကလက်နဲ့ ဆီကြော်မုန့် စသဖြင့်ပါ။ တခြား အစားအစာတွေကို စားနေပေမယ့်လည်း မစားသင့်ဘူး၊ မတည့်ဘူးဆိုတဲ့ အစားအသောက်တွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်နေတဲ့ ကြားထဲကနေ မတတ်နိုင်တဲ့ အဆုံး စားမိသွားတတ်ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အစားအစာကို အသင့်အတင့်နဲ့ ချင့်ချင်ချိန်ချိန် စားမယ်ဆိုရင် ဒါဟာ မစားကောင်းတဲ့ အစားအစာလို့ မသတ်မှတ်နိုင်သလို အမြဲ ခတမ်းတနေတဲ့ စိတ်လည်း ရပ်ဆိုင်းသွားမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ ချောကလက် ဖြစ်စေ၊ ရေခဲမုန့် ဖြစ်စေ စားပါ။ ဒါပေမဲ့ နည်းနည်းနဲ့ တစ်ခါတစ်ရံပဲ ဖြစ်ပါစေ။ ကိုယ်စားချင်တဲ့ အစားအစာကို လုံးဝ ရှောင်တာထက် သုံးလေးလုတ်လောက် စားပြီးသွားရင် စိတ်ကျေနပ်မှုကို ရသွားစေနိုင်တာပါ။

### တစ်ဝက်လောက် စားပြီးချိန်မှာ စစ်ဆေးပါ Midway meal check

စားသောက်တဲ့ နေရာမှာ ကိုယ်ဘယ်လောက် ဆာလောင်နေသလဲဆိုတဲ့ သတင်းပေးချက်ကို လက်မခံရသေးမီမှာပဲ ဟင်းတစ်မည်ပြီး တစ်မည် တည်ခင်းတာကို အကုန်စားဖြစ် သွားတတ်ပါတယ်။ ဒီနည်းကတော့ မလွဲစကန် အစား လွန်တာမျိုး ဖြစ်သွားစေနိုင်တာပါ။ တကယ်တော့ ဗိုက်ဝသွားပြီ



ဆိုတာ သိရင် ပန်းကန်ထဲမှာ အစားအစာတွေ ကျန်သေးပေမယ့် လည်း အနုမျော မရှိ ရပ်လိုက်လို့ ရပါပြီ။

**ရိုးရှင်းတဲ့ အစား အသောက် ကိုသာ ရွေးချယ်ပါ**  
Simplify your food choices

က်ဆာချူးဆက် Tufts တက္ကသိုလ်ကလေးလာချက်အရ အစား အသောက်တွေ အမျိုးအမည် အများကြီး တည်ခင်းထားတဲ့ နေရာမှာတော့ လိုတာထက် ပိုစားမိသွားစေနိုင်ပါတယ်လို့ ဆိုတယ်။ တကယ်လို့ အစာကို အများကြီးမဟုတ်ဘဲ တစ်မျိုးတည်းသာ စားမယ်ဆိုရင် စားတဲ့နှုန်း နှေးကွေးသွားပြီး ခိုက်ပြည့်တာ မြန်သွားတဲ့အတွက် စားတာလည်း နည်း သွားတာဖြစ်တယ်။ စားသောက်တဲ့ နေရာမှာ သုံးလေး လတ်လောက် စားပြီးချိန်အထိတော့ ပျော်ရွှင် တက်ကြွ နေပေမယ့် နောက်ပိုင်း အရှိန် ကျသွားပါတယ်။ ပန်းကန် ပြားထဲမှာ အစားမျိုးစုံ စုပ်ထားတဲ့အခါမှာ ပျော်ရွှင်တဲ့ အာရုံကို ရှည်ကြာစေ တဲ့အတွက် ဗိုက်ပြည့်တဲ့ သတင်းကို မရဘဲ ဖြစ်နေတတ်ပါ တယ်။ ဒါကြောင့် တတ်နိုင်သလောက် ကိုယ်စားတဲ့ ပန်းကန်ထဲမှာ အစားအစာ အမျိုးအမည် နည်းနည်းပဲ ထည့်ထားသင့်တာပါ။ ဈေးဝယ်သွားတဲ့ အခါမှာလည်း ဝယ်မယ်လို့ လျာထားတဲ့ စာရင်း အတိုင်းသာ ဝယ်ပါ။ ပြထားတဲ့ အသင့်စား အစားအသောက် အမျိုးအမည်အသစ် အမျိုးမျိုးကို မသိကျိုးကျွန် ပြုပါ။



**ကျွေးတိုင်း မစားပါနဲ့**  
Ignore peer pressure

လူအများနဲ့ စားတာဟာ တစ်ယောက်တည်း စားတာထက် အစာ ပိုစင်စေပါတယ်။ ဆာလောင်မှုရဲ့ အချက်ပေးတာကို သတိထားရ မယ့်အစား အစားအစာကို ထပ်ထပ် ယူနေတတ်ပါတယ်။ လေ့လာချက်အရ တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘဲ အဖော်အပေါင်းနဲ့ စားတဲ့သူက တစ်ယောက်တည်း စားတဲ့ သူထက် နှစ်ဆ ပိုစားလေ့ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူများတွေက ကျွေးတိုင်း မစားဘဲ 'မစားပါ သွား'လို့ ငြင်းတတ်အောင် လေ့ကျင့်ထားပါလို့ ဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

**ညနေပိုင်း တတိတိ စားတာကို ထိန်းချုပ်ပါ**  
Curb evening nibbling

နေ့ဘက်မှာ ကယ်လိုရီနည်းတဲ့ အစားအသောက် စားနိုင်ပေမယ့် ညနေပိုင်းမှာတော့ ပိုစားမိသွားတတ်တယ်လို့ ထင်ပါသလား။



ပိန်စေခြင်း၏ လျှို့ဝှက်ချက်



နောက်ပြီး နံနက်စောစောဟာ (breakfast) ဖြစ်စေ၊ နေ့လယ်စာ (lunch) ကို ဖြစ်စေ မစားဘဲနေတာမျိုး ဒါမှမဟုတ် နည်းနည်းပဲ စားတာဟာ ကယ်လိုရီကို လျော့ချနိုင်တယ် ဆိုပေမယ့် တစ်နေ့တာ အတွက် စွမ်းအား လိုအပ်ချက် မပြည့်မီတာကြောင့် ညဘက်မှာ ပိုစားဖြစ်တဲ့အတွက် ဝစေဖို့ အကြောင်းအရာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နေ့ဘက်မှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှု ဟော်မုန်းဓာတ် ရေချိန် မြင့်မားခြင်းဟာ ညနေဘက်မှာ အစာပိုစားဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ညစာမတိုင်ခင်မှာ ကယ်လိုရီ လိုအပ်ချက် သုံးပုံမှာ နှစ်ပုံလောက် စားထားသင့်ပါတယ်။ စောစောစား ထားတာက နောက်ကျမှ စားတာထက် ပိုသင့်တော်တဲ့အတွက် ဖြစ်တယ်။

**သဘာဝ သကြားရည်ကို ရှောင်ပါ**

**Avoid high-fructose corn syrup**

သစ်သီးရည်၊ ပျားရည်တွေကနေ ရတဲ့ သဘာဝ သကြားရည် (high-fructose corn syrup) (HFCS) ဟာ လူကို ဝစေသလို အစာစားချင်စိတ်ကို နှိမ်နင်းတဲ့ ဟော်မုန်း appetite-suppressing hormones ကို ကမောက်ကမ ဖြစ်စေပြီး အစာ ပိုစားဖြစ်သွားစေနိုင်တာပါ။ သစ်သီးရည်၊ ပျားရည်တွေကနေ ရတဲ့ သဘာဝ သကြားရည် (fructose) ဟာ ပုံမှန် ရိုးရိုးသကြားလိုတော့ စွမ်းအင်ကို တိုက်ရိုက် ပံ့ပိုး မပေးနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူက အသည်းဆီကို အရင် ရောက်သွားပြီးမှ အဆီ အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားတာ ဖြစ်တယ်။

အမေရိကန် Minnesota တက္ကသိုလ်က လေ့လာချက်အရ HFCS ကို ပုံမှန်စားနေသူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ သွေးတွေထဲမှာ အဆီ ဓာတ်မြင့်တက်နေတဲ့ အတွက် နှလုံးရောဂါနဲ့ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ မြင့်မားကြပါတယ်။ ဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ၁၉၉၅ ခုနှစ်မှာ California တက္ကသိုလ်က သုတေသန ပြုချက်အရ ဒီဖြစ်စဉ်ဟာ အဆီကို ချေဖျက်နိုင်ရမယ့် အစား အဆီကို သိုလှောင်ထားသလို ဖြစ်စေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ HFCS ရဲ့နောက် အသွင်အပြင် တစ်မျိုးကတော့ glucose fructose syrup လို့ အမည်ရပါတယ်။ ဘယ်လို အစားအစာ မျိုးမှာ ပါသလဲဆိုတော့ ဘီစကစ်၊ ရေခဲမုန့်၊

စားမြိန်ရည် (ဆော့)၊ အချိုရည်နဲ့ အေးလွန်း တဲ့ အချိုဖွဲ့တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ အစားအစာတွေဟာ သကြားထက် ဈေးပေါတဲ့ အခြား ရွေးချယ် စရာ အချိုဓာတ်များ ဖြစ်ပြီး အစားအသောက် ရောင်းတဲ့ နေရာတွေ သက်တမ်းရှည်စေတဲ့ ပစ္စည်းများလည်း ဖြစ်ပါတယ်။







**ကိုယ်အလေးချိန် လျော့စေဖို့ ကယ်လိုရီ နည်းပါးသည့်**

**အစာကို များများစားပါ**

**Eat More for less**

အစားလျော့ပြီး ပိန်အောင် လုပ်တဲ့ နေရာမှာ များသောအားဖြင့် လက်လျှော့လိုက်ရတာ များပါတယ်။ ဆာလောင်တာရယ်၊ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်တာတွေကြောင့် ဖြစ်ကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အရေးကြီးတူးလို့ ထင်ရပေမယ့် အစား လျော့စားတဲ့ နေရာမှာ သတိပြုရမယ့် အချက်ထဲမှာ ပါဝင်ပါတယ်။ လူတွေက ဆာလာတဲ့အခါမှာ မအောင့်နိုင်တော့ဘဲ စားချင်တဲ့ အစားအသောက်တွေကို စားမိသွားစေပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ကိုယ်အလေးချိန်တွေ ပြန်တက်လာပြီး အရင်အတိုင်း ပြန်ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒီလို ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ အရေးကြီးတဲ့ သော့ချက်အနေနဲ့ ကိုယ်စားမယ့် အစားအစာကို ဒီလောက် ဒီလောက်ပဲ စားမယ်ဆိုတဲ့ အချိန်အဆနဲ့ သတ်မှတ်ထားပြီး ကိုယ်စားတဲ့ အစားအသောက်အမျိုးအစားကို မျှတအောင် ပြောင်းပစ်ဖို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် စားတဲ့ အစားအစာတွေမှာ ကယ်လိုရီနည်းနည်းနဲ့ ဗိုက်ပြည့်အောင် ဘယ်လို ရွေးချယ် စားသောက်ရမလဲ ဆိုတာ သိဖို့ လိုပါတယ်။ အရေးကြီးတာက ကယ်လိုရီ နည်းတာကို များများ စားဖို့ပါပဲ။ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့တာကို အထူးလေ့လာသူတွေကလည်း အခု ဆိုရင် အစားအသောက်တွေရဲ့ ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းဆကို အလေးထား လေ့လာနေကြပါတယ်။ အောင်မြင်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချနည်းရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်က ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းမှု နည်းပါးစွာ ပါဝင်တဲ့ အစားအစာကို များများစားဖို့ ပြစ်ပါတယ်။

## ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းမှုဆိုတာ ဘာလဲ What is Calorie Density?

သိပ္ပံ ပညာရှင်တွေ စူးစမ်းမိတာကတော့ လူတွေဟာ နေ့စဉ် စားတဲ့ အစားအသောက်တွေရဲ့ အလေးချိန်ဟာ အတူတူလောက်ပါပဲလို့ ဆိုတယ်။ တစ်ရက်နဲ့ တစ်ရက် မတူညီတဲ့ အစားအသောက်တွေ စားနေပေမယ့်လည်း အဲဒီ စားလိုက်တဲ့ အစားအစာတွေရဲ့ အလေးချိန်ဟာ အံ့ဩစရာကောင်းလောက်အောင် တူညီနေတတ် တာပါ။ ဒါဟာ ဘယ်လောက်စားရင် ဗိုက်ပြည့်ပြီး တင်းတိမ်သွားပြီ ဆိုတဲ့ အသိစိတ်ဝင်နေတာလည်း ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်ပါမယ်။ ဒီနေရာမှာ မိမိအနေနဲ့ အစားအသောက် စားမယ်ဆိုရင် အကင်းပါးဖို့ ကတော့ ကယ်လိုရီ အနည်းဆုံးဖြစ်တဲ့ အစားအစာကို များများ ရွေးပြီး စားဖို့ ပါပဲ။ တစ်နည်း အားဖြင့် ပြောရမယ်ဆိုရင် ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းမှု နည်းတဲ့ အစားအစာကို ရွေးရမှာပါ။

ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းမှုက အစားအသောက် အလေးချိန် တစ်မျိုးချင်းစီမှာ ကယ်လိုရီ (ဂရမ်)ဘယ်လောက် ပါသလဲ ဆိုတာကို တွက်ချက်ပေးတာပါ။

## ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းမှုအား တွက်ချက်နည်း How to calculate calorie density

အစားအသောက် ထုပ်ပိုးမှု အထုပ်ဖြစ်စေ၊ ဘူး ဖြစ်စေ အပေါ်မှာ ရေးထားတဲ့ ဂရမ် အလေးချိန်နဲ့ ကယ်လိုရီကို ပုံသေနည်းနဲ့ တွက်ချက်တာ ဖြစ်တယ်။

$$\text{ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းမှု} = \frac{\text{ကယ်လိုရီ (per portion)}}{\text{ဂရမ် (per portion)}}$$

ဥပမာ - ဒိန်ချဉ် ၁၂၅ ဂရမ် ပါတဲ့ ဘူးကို တစ်ဘူး စာ ၁၃၀ ကယ်လိုရီနဲ့ တွက်ချက်မယ်ဆိုရင်

$$\text{ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းမှု} = \frac{၁၃၀ \text{ ကယ်လိုရီ}}{၁၂၅ \text{ ဂရမ်}} = ၁.၀၄$$

ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းမှု အများကြီးပါတဲ့ အစားအစာမှာ တစ်ဂရမ် ကိုပဲ ကယ်လိုရီ အများကြီး ပါတာပါ။ ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းမှု နည်းနည်းပဲ ပါခဲ့ရင် ဂရမ် အလေးချိန် တူစေဦးတော့ ကယ်လိုရီ လည်း နည်းမှာ ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် ကယ်လိုရီ လျော့တဲ့ လျှို့ဝှက်နည်း အနေနဲ့ အစားအစာရဲ့ အလေးချိန်ကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘဲ ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းမှု နည်းတဲ့ အစားအစာကိုပဲ ရွေးစားဖို့ပါ။ ဘယ်လို ရွေးရမလဲဆိုရင် ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းမှု ၁.၅ ထက်နည်းတဲ့ အစာကိုပဲ ရွေးဖို့ လိုပါတယ်။ တကယ်လို့ ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းမှုများတဲ့ အစားအစာ



ကို စားချင်တယ် ဆိုရင်လည်း တစ်ခါတလေ နည်းနည်း ဖြစ်စေ၊  
 တစ်လက်စာကို နည်းနည်းချင်း ဖြစ်စေ စားပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှ  
 လည်း ဝိုက်ပြည့်သလို ခံစားရစေပြီး ကယ်လိုရီ နည်းနည်း စားတာ  
 ကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျစေမှာလည်း ဖြစ်တယ်။

**စားသင့်သော အချိန်အဆ**

**As a rule of thumb**

- ကယ်လိုရီ ပါဝင်မှုဟာ အလေးချိန် ဂရမ်ထက် လျော့နည်းနေခဲ့  
 ရင် ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းမှု ပါဝင်တဲ့ နှုန်းဟာ တစ် ထက်  
 နည်းမှာပါ။ ဒါ ကြောင့် ဂရမ်များပေမယ့် ကယ်လိုရီ နည်းတာ  
 ကို များများ စားနိုင်ပါတယ်။
- ကယ်လိုရီ ပါဝင်မှုဟာ အလေးချိန် ဂရမ်နဲ့ ဆတူ ဖြစ်နေခဲ့ရင်  
 ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းမှု ပါဝင်တဲ့ နှုန်းက တစ် လောက် ရှိပါ  
 လိမ့်မယ်။ ဒီတော့ စားတော့ စားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့  
 အများကြီးတော့ မစားပါနဲ့။
- တကယ်လို့ ကယ်လိုရီပါဝင်မှုနှုန်းဟာ ဂရမ်ထက် နှစ်ဆ  
 ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းမှုကလည်း ၂ လောက်  
 ဖြစ်နေမှာ ဖြစ်ပြီး ကယ်လိုရီ နှစ်ဆထက် ပိုများနေမယ်  
 ဆိုရင်လည်း ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းမှုက ၂ ထက် ပိုနေမှာပဲ  
 ဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ ပိုသတိ ထားပြီး နည်းနည်းလေးပဲ စားသင့်  
 ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ်စားမယ့် အစားအသောက်ကို ကယ်လိုရီ  
 နည်းနည်းပဲ ပါတာကို စားသင့်ပါတယ်။ ကယ်လိုရီ ပါဝင်မှု နည်းတဲ့  
 အစားအစာဆိုတော့ ကြိုက်သလောက် စားနိုင်တဲ့အတွက် တင်းတိမ်  
 မှုလည်း ရှိပြီး ဝိုက်ဆာသေးတယ်၊ မဝသေးဘူးဆိုတဲ့ အတွေးမျိုး  
 လည်း ဝင်မလာနိုင်တော့ပါဘူး။

ဥပမာအားဖြင့် ချောကလက် ၂၀ ဂရမ် လေးထောင့်စပ်စပ်လေး  
 နဲ့ ငှက်ပျောသီး ၁၀၀ ဂရမ် နှစ်မျိုးဆိုရင် ငှက်ပျောသီး အလုံး  
 ခပ်ကြီးကြီး စားလိုက်တာက ဝိုက်ပိုပြည့်ပြီး တင်းတိမ်သွားသလိုမျိုး  
 ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ ငှက်ပျောသီးက ချောကလက်ထက်  
 ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းမှုနှုန်း နည်းတယ်။ ငှက်ပျောသီးက တစ်ဆိုရင်  
 ချော ကလက်က ၅.၂ ရှိတယ်။ အဆီဓာတ် ပါဝင်မှုနှုန်း မြင့်တဲ့  
 အစားအစာ high-fat foods တွေအထဲမှာ ချောကလက်နဲ့ ချိစ်  
 ကိတ် (cheesecake) တို့ ပါဝင် ပါတယ်။ ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းမှု  
 များပြီး တင်းတိမ်မှု နည်းတဲ့ အစားအစာလည်း ဖြစ်တယ်။





**ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းမှုနည်းပါးစွာပါဝင်တဲ့ အစားအသောက်များ**

(တစ်စရမ်မှာ ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းမှုနှုန်း ၀- ၁. ၅ ပါဝင်)

အနည်းအများ အလိုက် အနည်းကို အပေါ်ဆုံးမှစဖော်ပြထားပါတယ်။

ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်	၀. ၀၂	ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း	၀. ၂၄
သခွားသီး	၀. ၁၀	ဒေါက်ခွ	၀. ၂၅
ဆလတ်ရွက်	၀. ၁၂	ပန်းဂေါ်ဖီ	၀. ၂၈
ဖရဲသီး၊ သခွားမသီး	၀. ၁၃	အဆီထုတ်ပြီးနို့	၀. ၃၂
ဂေါ်ဖီထုပ်	၀. ၁၄	ငရုတ်ကောင်း၊ ပန်းငရုတ်	၀. ၃၂
ခရမ်းချဉ်သီး	၀. ၁၇	ကြက်သွန်နီ	၀. ၃၆
မုန့်လာဥဝါ	၀. ၂၂	သစ်တော်သီး	၀. ၄၀
ပဲတောင့်စိမ်း	၀. ၂၂	အဆီတစ်ဝက်ထုတ်ပြီးနို့	၀. ၄၆
ပန်းသီး	၀. ၄၇	အိတ်လီခေါက်ဆွဲ	၀. ၈၆
အဆီထုတ်ထားသော ဒိန်ချဉ်	၀. ၄၇	ငှက်ပျောသီး	၀. ၉၅
ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဟင်းချို	၀. ၄၈	ငါးအဖြူရောင် (ကင်၊ ဖုတ်၊ ပြုတ်ထားသော)	၀. ၉၆
ခရမ်းချဉ်သီး ဟင်းချို	၀. ၅၂	ရူလပတ်ရည်	၀. ၉၇
စပျစ်သီး	၀. ၅၆	ပုစွန်ထုပ်	၀. ၉၉
ဒိန်ချဉ်	၀. ၅၆	တူနာငါး စည်သွတ်ဘူး	၀. ၉၉
နို့(အဆီပါ)	၀. ၆၆	ပဲနီကလေး ဟင်းချို	၀. ၉၉
ပဲမုန့်	၀. ၆၉	ဒိန်ခဲပျော့ (မလိုင်ထုတ်ပြီး)	၁. ၀
ဆန်နှင့် လုပ်သောပူတင်း(အဆီလျော့)	၀. ၇၁	ပဲနီကလေး	၁. ၀
အာလူးပြုတ်	၀. ၇၂	ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစာသွတ်မုန့်	၁. ၀
အသီးဒိန်ချဉ် (အဆီလျော့)	၀. ၇၈	အာလူးဖုတ်	၁. ၁
စည်သွတ်ပဲ	၀. ၈၁	သကြားပြောင်း	၁. ၁
နို့ယာဂု	၀. ၈၃	ကုလားပဲ	၁. ၂
		ထမင်း	၁. ၂

**ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းမှုဖြင့်မားစွာပါဝင်တဲ့အစားအသောက်များ**

(ကပ်ဂရမ်မှာ ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းမှုနှုန်း ၄.၀ ထက် ပို)

သကြား	၄.၀	ချပါတီ (ပြောင်းမှုန်ဖြင့်လုပ်)	၄.၆
ဘီစကစ်ဆားမုန့်	၄.၀	ဘီစကစ်	၄.၆
အုတ်ဖျံကိတ်	၄.၀	ဆီနှင့် ဂျလကာရည် (အသုပ်တွင်ထည့်)	၄.၆
ဒိန်ခဲ(အဝါရောင် ဒိန်ခဲအမာ)	၄.၀	ကောက်နံ့မုန့်	၄.၇
ဒိန်ခဲပျော့ကိတ်	၄.၃	ချောကလက်ကိတ်	၄.၈
ကြပ်ရွသောမုန့် (အဆီလျော့ထား)	၄.၆	ကိတ်မုန့်ပွ	၄.၉
ချောကလက် ဘီစကစ်	၄.၉	ရေမြဲပဲ	၆.၀
မုန့်အိုးကင်းကပ်မုန့်(နို့ဖျံကြက်ဥပါဝင်)	၄.၉	မက်မွန်	၆.၁
ဘီစကစ်ရွရွ(ထောပတ်နှင့် ဖုတ်ထား)	၅.၁	ထောပတ်	၆.၉
ချောကလက်	၅.၂	စားမြိန်ရည် (ကြက်ဥ၊ ဆီ၊ ဂျလကာရည်)	၇.၄
ကြပ်ရွသောမုန့်	၅.၃	ဟင်းရွက်အဆီခဲ	၇.၄
ထောပတ်ပျော့ (အဆီလျော့)	၅.၇	သံလွင်ဆီ	၉.၀
ရေမြဲထောပတ်	၆.၀		



**ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းမှု အတော်အသင့် ပါဝင်တဲ့ အစားအသောက်များ**

(တစ်ဂရမ်မှာ ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းမှုနှုန်း ၁.၅ - ၄.၀ ပါဝင်)

ကြက်၊ ဘဲဥ (ပြုတ်(သို့) အရည်နှင့်ချက်)	၁.၅	ပေါင်မုန့် (အဖြူ)	၂.၄
ကြက်ဆင်သား (အကင်)	၁.၅	ယိုနှင့် ဖုတ်ထားသော ပီဇာ	၂.၆
အာလူးရိုစ် (ကင်၊ လှော်၊ ဖုတ်)	၁.၅	ပေါင်မုန့်အတွင်း	၂.၆
ဆာမွန်ငါး စည်သွတ်	၁.၅	စပျစ်သီးခြောက်	၂.၇
ရေခဲမုန့်	၁.၅	ပျားရည်	၂.၇
ကြက်မဆလာချက်	၁.၆	ဝက်ဆားနယ်ခြောက် (ကင်)	၂.၉
အာလူးချောင်းကင်	၁.၆	အာလူးချောင်းကြော်	၂.၉
တရုတ်ဆီးသီးခြောက်	၁.၆	ပြင်သစ်ဒိန်ခဲ အပျော့စားမျိုး	၃.၁
ကြက်ကင်	၁.၇	ဖွဲ့နှုတ်အတုံးအဖတ်လွှာ	၃.၂
ကြက်ဥကြော်	၁.၈	ဝက်ဆားနယ်ခြောက် (ကြော်)	၃.၃
အမဲသားကင်	၁.၉	နို့ထည့်စားရတဲ့ ကောက်နံ့၊ အခွံမာသီး၊ သစ်သီးခြောက် ပါဝင်တဲ့ စားဖွယ်	၃.၅ ၃.၇
အစာသွတ်မုန့်	၁.၉	Jaffa ကိတ်	၃.၈
ထောပတ်သီး	၁.၉	ချိုချဉ်	၃.၈
ချပိတီ (အဆီမပါ)	၂.၀	ပြောင်းဖူးမုန့်ဆန်း	၃.၈
ပေါင်မုန့် (တုံကြမ်းနှင့် လုပ်)	၂.၂	ထောပတ် (အဆီလျော့)	၃.၉
အမဲသားစဉ်းကောကြက်ညှပ်ပေါင်မုန့်လုံး	၂.၄		
အာလူးချောင်းကြော်	၂.၄		





**အစားအသောက်များတွင် ပါဝင်သော ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းမှု အချုပ်စယား**

**The Calorie density of foods - a summary**

<p>ကယ်လိုရီသိပ်သည်းမှု နည်းပါး ၀.၆-၁.၅ များများ စားနိုင်သည့် အစားအစာများ</p>	<p>သစ်သီးများ (စတော်ဘယ်ရီ၊ ပန်းသီး၊ လိမ္မော်)၊ ကော်ဇာတ်မပါတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် (မုန်လာ ဥဝါ၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း)၊ အရွက်သုပ်များ၊ (သခွား သီး၊ ဆလတ်ရွက်) အဆီထုတ်ပြီးနဲ့၊ ဟင်းချို များ၊ ဒိန်ချဉ်၊ ကော်ဇာတ်ပါ ဟင်းသီးဟင်းရွက် (သကြားပြောင်း၊ အာလူး)၊ အဆီထုတ် အသီး ဒိန်ချဉ်၊ ပဲအခြောက် (ပဲ၊ ပဲနီကလေး၊ ပဲအမျိုး မျိုး)၊ အိတလီခေါက်ဆွဲခြောက်၊ ထမင်း၊ ဂျုံ (ချက်ပြီး) နံနက်စာအဖြစ် အဆီထုတ်ပြီး နို့နှင့် ကောက်နုများ။</p>
<p>ကယ်လိုရီသိပ်သည်းမှု အတော်အသင့် ပါဝင် ၁.၅-၄.၀ ပုံမှန်စားနိုင်သည့် အစားအစာများ</p>	<p>အသား၊ မွေးမြူရေးကြက်ဘဲ၊ ဒိန်ခဲ (အဆီ လျှော့) ဥများ၊ ပီဇာ၊ အာလူးကြော်၊ စပျစ်သီး အရွက်သုပ်ထည့်စားမြိန်ရည်၊ ပေါင်မုန့်၊ ရေခဲ မုန့်၊ ကိတ်မုန့်။</p>
<p>ကယ်လိုရီသိပ်သည်းမှု မြင့်မားစွာ ပါဝင် ၄.၀ နှင့်အထက် အနည်းအကျဉ်းသာ စားပါ(သို့) အဆီထုတ် ပြီးသား အစားအစာနှင့် အစားထိုးပါ</p>	<p>ကြွပ်ကြွပ်ရွရွမုန့်များ၊ ချောကလက်၊ ချိုချဉ် ဘီစကစ်၊ မြေပဲ၊ ထောပတ်၊ ဆီ၊ ကောက်နု နှင့်လုပ်သော မုန့်၊ ဘီစကစ်ဆားမုန့်၊ လခြမ်း ကွေးပေါင်မုန့်။</p>



## မိမိစားသောက်မှုပုံစံမှကယ်လိုရီ သိပ်သည်းမှုအားလျှော့ချနည်း

### How to lower the calorie density of your diet

ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းမှု လျော့ချဖို့ အကောင်းဆုံး နည်းကတော့ မိမိစားမယ့် အစားအသောက်ထဲမှာ ကယ်လိုရီ ၁.၅ ထက် နည်းပါးစွာ ပါဝင်တဲ့ အစားအစာကို ခပ်များများ စားဖို့ပါပဲ။

သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ပဲအမျိုးမျိုး (ပဲသီးတောင့်၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ပဲစေ့ စသည်)၊ ပဲနီကလေး (lentils) နဲ့ အဆီ အနည်းငယ်သာ ပါဝင်တဲ့ နို့နဲ့ နို့ထွက် စားသောက်ကုန် (low-fat dairy Products) တွေမှာ ကယ်လိုရီ နည်းပါးစွာပါဝင်တဲ့အတွက် များများ စားနိုင်ပါတယ်။ ပေါင်မုန့်၊ ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ အိတ်လီ အစားအစာ pasta (Macaroni, spaghetti, ravioli စသည်) ကောက်နုပင်မှရတဲ့ အစားအစာ (cereals) များ (ဂျုံ၊ နှံစားပင်၊ ကောက်နုပင် စသည်)၊ အသား (နို့တိုက် သတ္တဝါနှင့် ကျေးငှက် စသည်) (meat)၊ ဥနဲ့ အသား စားဖို့ မွေးမြူထားတဲ့ ကြက်၊ ဘဲ (မွေးမြူရေး ကြက်၊ ဘဲ စသည်) (poultry) နဲ့ သစ်သီးခြောက်တွေကိုတော့ အနည်းငယ်သာ စားသင့်ပါတယ်။ ဒီနိမ့်ခဲ၊ ချော့ချော့လွှာကံ၊ ဘီစကစ်၊ ကြပ်ကြပ်ရွရွ ပြုလုပ်ထား တဲ့ အစားအစာများ (crisps)၊ ကောက်နုပင်မှ ရတာကို အချောင်း အတောင့် ပုံသဏ္ဍာန် မြူပြင်ထားတဲ့ မုန့်ပဲသရေစာ (cereal bar)၊ အခွံမာသီး (nuts) များဖြစ်တဲ့ ဗာဒဲ၊ မြေပဲ၊ သစ်အယ်သီး၊ သီဟိုဠ် သရက်စေ့၊ သစ်ကြားသီး၊ ဘရာဇီးသစ် စေ့၊ ဟေဇယ်သီး စသည်)နဲ့ ထောပတ် စတဲ့ အစားအစာတွေကိုလည်း အနည်းငယ်သာ စားပါ။

အစားအသောက် စားတဲ့နေရာမှာ ကယ်လိုရီ များများ ပါတဲ့ အစားအသောက်တွေကို နည်းနိုင် သမျှ နည်းနည်းသာ စားပြီး



ကယ်လိုရီ နည်းတဲ့ အစားအသောက်တွေကို များများ စားသင့်တာပါ။ ဒီလိုနည်းနဲ့ ထိန်းထားနိုင်မယ် ဆိုရင် အစားအသောက် စားတဲ့ နေရာမှာ ဗိုက်ပြည့်အောင်၊ စိတ်ကျေနပ်အောင် စားနိုင်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ကိုပါ ထိန်းထားပြီးသား ဖြစ်သွားနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်ပါတယ်။

### ဟင်းသီးဟင်းရွက် မကြိုက်သူတွေအတွက်

#### ချက်ပြုတ်နည်း

##### Veg Out

ကယ်လိုရီ နည်းနည်းသာ စားဖြစ်စေတဲ့ နောက် တစ်နည်းကတော့ ရေခတ်များများ(ရေမှာ ကယ်လိုရီ လုံးဝ မပါပါဘူး) ပါတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသုပ် (salad ဟင်းသီးဟင်းရွက် အသုပ်)နဲ့ သစ်သီးတို့ကို များများစားပြီး ကယ်လိုရီ များများပါတဲ့ အစားအစာတွေကိုတော့ အနည်းငယ် အာသာပြေရုံလောက်သာ စားပါ။ မိမိစားမယ့် အစားအစာထဲမှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့သစ်သီးစတာတွေကို များများစားတဲ့အတွက် ဗိုက်ပြည့်သွားပြီး တင်းတိမ်မှု ရှိမှာ ဖြစ်တယ်။

ထမင်းစားတဲ့ အချိန်မှာ အသားစားမယ်ဆိုရင်လည်း တစ်ဝက်ကို ဝဲသီး၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း (broccoli)၊ မုန်လာဥဝါ (carrot)၊ ပန်းဂေါ်ဖီ (cauliflower) တွေကိုပါ ရောပြီး ထည့်စားပါ။ ဒီလိုပုံစံနဲ့ စားတဲ့အတွက် အစား လျော့စားရတယ်ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုး မဝင်တော့မှာ ဖြစ်တယ်။

တစ်ခါတလေမှာလည်း ဟင်းချို၊ စားမြိန်ရည် (ဆော့စ်) နဲ့ ပြုတ်ချက် (stew) ချက်တဲ့ အခါမျိုးမှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို မသိသာ ရောနှောပြီး ထည့်စားပါ။ ကယ်လိုရီကို လျော့နည်းစေသလို တားသောက်တဲ့ နေရာမှာလည်း အာဟာရ ဖြစ်စေပြီး တင်းတိမ်မှု ရှိစေနိုင်ပါတယ်။

- ထမင်းပန်းကန်ကို နာရီလို သဘောထားပြီး မိနစ် သုံးဆယ် တစ်ခြမ်းမှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံနဲ့ အရွက်သုပ်ကို ထည့်ပြီး နောက်တစ်ခြမ်းမှာ ထမင်းထည့်ပါ။
- ဟင်းချက်မယ်၊ ဟင်းချိုတည်မယ်၊ ဟော့ပေါ့ လုပ်စားမယ်၊ အသားညှပ်ပေါင်မုန့် (sandwiches) လုပ်မယ်၊ မုန့်လိပ်လေးတွေ၊ မုန့်ထုပ်လေးတွေ စသဖြင့် ဘယ်လို အစားအစာမျိုးကိုပဲ လုပ်လုပ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ အသီးအနှံတွေကို ထည့်စားပါ။





- မုန်လာဥဝါ (carrots) ကို အချောင်း အချောင်း လှီးဖြတ်တာ၊ ခြစ်ယူတာမျိုး ဖြစ်စေ၊ မှိုနဲ့ ငရုတ်ကောင်း အနည်းငယ်ကို ငရုတ်ဆီထဲ ထည့်လို့ ရနိုင်သလို အမြစ်ပါတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် (ဂျူးမြစ်လိုမျိုး)နဲ့ ပဲထောပတ်ကို ချေလို့ ဖြစ်စေ၊ ပန်းဂေါ်ဖီကို ဟင်းချိုရည်ထဲ ခတ်လို့ ဖြစ်စေ ချက်နိုင်ပြီး ဂျုံမှုန့်ညက်ထဲမှာ မုန်လာဥဝါနဲ့ သခွားဖရုံ (courgette) ထည့်လိပ်ပြီး ငရုတ်ဆီနဲ့ တို့စားနိုင်ပါတယ်။ (ဖက်ထုပ်လိပ်၊ ကော်ပြန့်စိမ်းလိုမျိုး) ပြုတ်ချက် ချက်တာ၊ ဖုတ်တာ ကင်တာနဲ့ ဂျုံမှုန့်ညက်ကို ပြားလိုက်ပြီး အစာသွတ် ဖုတ်ထားတဲ့ အစားအစာတွေထဲကို ငရုတ်ကောင်း ဖြစ်စေ၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း ဖြစ်စေ ထည့်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို လှီးဖြတ်ဖို့ အချိန် မရှိဘူးဆိုရင် အသင့်နှစ်ပြီးသား၊ ပြုပြင်ပြီးသား ဖြစ်စေ ရေခဲ ရိုက်ထားတဲ့ အသီးအရွက် လှီးဖြတ်ပြီးသားတွေကိုလည်း ရုံဖန်ရုံခါ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ရေခဲ ရိုက်ထားတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ အသီးအနှံတွေဟာလည်း အပင်ကနေ ဆွတ်ပြီးပြီးချင်း မကြာမတင်အချိန်မှာ ပိုင်းဖြတ်ထားတဲ့အတွက် လတ်ဆတ်မှု ရှိပါတယ်။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို မကြိုက်ဘူးဆိုပေမယ့် အရင်ဆုံး အစအနေနဲ့ ဟင်းရွက်ပြုတ် ဖြစ်စေ၊ အစိမ်းကိုဖြစ်စေ သုပ်စားတာမျိုးကို စားကြည့်ပါ။ ဒီဟင်းရွက်သုပ်ကို ထမင်းစားပွဲမှာ ထည့်စားတာကြောင့် ကယ်လိုရီ ၁၂ ရာခိုင်နှုန်းလောက် လျော့သွားစေနိုင်တယ်လို့ လေ့လာချက်အရ သိရပါတယ်။ အသုပ်ထဲမှာ ပါတဲ့ အမျှင်ဓာတ် (ဖိုင်ဘာ fibre) နဲ့ ရေဟာ ဆာလောင်မှုကို ပြေစေပြီး ကယ်လိုရီ အများကြီး စားမိမယ့် အရေးကနေ ကာကွယ်ပြီးသားလည်း ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

အ  
Hi  
Pe  
အ  
ပါ  
အ  
ရာ  
အ  
အ

- နံနက်စောစော (breakfast) မှာ ကတည်းက လိမ္မော်သီး၊ ရှောက်ခါးသီး (ဂရိတ်ဖရူ grapefruit)၊ ဘယ်ရီသီး နည်းနည်း၊ ငှက်ပျောသီး အချပ်လေးတွေ (တစ်လုံးလုံး မဟုတ်ပါ) စတဲ့ အသီးအနှံတွေကို စားပါ။ ပြီးရင် ဒိန်ချဉ်နဲ့ ကွေကာနည်းနည်း စားပါ။ အသီးအနှံတွေက ဗိုက်ပြည့်စေပြီး နေ့လယ်စာ စားတဲ့ အထိ အဆာခံစေနိုင်ပါတယ်။
- ကျန်းမာရေး ကောင်းဖို့အတွက် အသီးအနှံ များများ စားတာ က အသင့်တော်ဆုံးပါပဲ။ တစ်နေ့တာလုံးမှာ အသီးအနှံ အနည်းဆုံး နှစ်မျိုးကနေ လေးမျိုးလောက် စားပါ။ အသီးအနှံ ကို မှန်မှန် စားပေးတာကြောင့် နှလုံး ရောဂါနဲ့ လေဖြတ်တာ တွေကို ကာကွယ်စေပြီး သက်ရှည်ကျန်းမာစေဖို့ ပံ့ပိုးပေးပါ တယ်။
- ပူတင်းမုန့်ကို စားမယ့်အစား ပန်းသီးဖြစ်စေ၊ မက်မွန်သီးဖြစ်စေ ပြုတ်ထားပေါင်းထားတာကို ဒိန်ချဉ်တစ်ဇွန်း၊ အသီးအနှံ ခါးပတ် kebab (အသီးတွေကို သစ်သားတုတ် သီတံမှာ ထိုးပြီး ကင်တာမျိုး)၊ သစ်သီး အချိုရည် ဆမ်းတာမျိုး၊ ပန်းသီးနဲ့ ငှက် ပျောသီးကို ဖုတ်တာမျိုး၊ လတ်ဆတ်တဲ့ သစ်သီးကို ဒိန်ချဉ် ဆမ်းပြီး စားတာမျိုး၊ ဆန်မှုန့်ကို ပူတင်း ဖုတ်ထားပြီး လတ် ဆတ်တဲ့ ရတ်စ် ဘယ်ရီသီးရယ် ခပ်သေးသေး အတုံးလေးတွေ တုံးထားတဲ့ ပန်းသီးရယ် ရောမွှေပြီးလည်း စားနိုင်ပါတယ်။

**အသီးအရွက်များက ကယ်လိုရီ လျော့ကျစေနိုင်**  
**Hiding veg helps cut calories**

Pennsylvania State တက္ကသိုလ်မှာ ကလေး ၆၀ ယောက်ကို အသီး အရွက်ပါတဲ့ မုန့်ရယ် မပါတဲ့ မုန့်ရယ် နှစ်မျိုးကို ခွဲဝေပြီး စားခိုင်း ပါတယ်။ အဲဒီလို စားခိုင်းပြီး စမ်းသပ် စစ်ဆေးကြည့်တဲ့အခါမှာ အသီးအရွက် ပါတာကို စားတဲ့ ကလေးအုပ်စုမှာ ကယ်လိုရီ ၁၇ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းနေတာကို လက်တွေ့ သိရှိရပါတယ်။ အသီး အရွက်တွေကိုတော့ မမြင်ရအောင် ရောကြိတ် မွှေထားပြီး မုန့် အဖြစ် ပြင်ဆင်ထားတာပါ။



## အဆီလျော့စားပါ

### Eat less fat

အဆီပါတဲ့ အစားအစာဟာ ပမာဏ နည်းပေမယ့် လည်း ကယ်လိုရီ မြောက်မြားစွာ ပါဝင်နေပါတယ်။ တစ်ဂရမ်မှာ ကယ်လိုရီပမာဏ ၉ ပါဝင်တဲ့အတွက် တစ်ဂရမ်မှာ ကယ်လိုရီပမာဏ ၄ ပါဝင်တဲ့ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် (သို့) ပရိုတင်းဓာတ်တွေထက် နှစ်ဆ များနေတာ ကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒီလို ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းဆ များတဲ့ အစား အစာကို အချိန် မရွေး လွယ်လင့်တကူ အစားများသွားနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အစားအသောက်ထဲမှာ အဆီဓာတ် ပမာဏကို လျော့ချလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကယ်လိုရီ လျော့သွားမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အဆီဓာတ် နည်းနည်းပဲ ပါတဲ့ အစားအစာကို စားမယ့် အစား ကယ်လိုရီနည်းတဲ့ အစားအစာကို များများ စားရမှာဖြစ်တယ်။

နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းကို ဝယ်မယ်ဆိုရင် whole milk အစား skimmed milk, မလိုင်အပြည့်ပါတဲ့ ဒိန်ချဉ် creamy yoghurt အစား low-fat yoghurt ကို ရွေးဝယ်သင့်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ချက်ပြုတ်တဲ့ နေရာမှာလည်း ကြော်မယ့်အစား ကင်ပြီး စားတာမျိုး လုပ်သင့်တာပါ။ ဟင်းအတွက် အနံ့အရသာကိုလည်း ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆေးဖက်ဝင် အပင်၊ ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင်နဲ့ လိမ္မော် (သို့) သံပရိုသီး အခွံတို့ကို ထည့်ပြီး ချက်ပြုတ်နိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အစားအသောက်ထဲမှာ အဆီလုံးဝ မသုံးရဘူးလို့တော့ မဆိုလိုပါဘူး။ လူနဲ့ တည့်တဲ့ အကျိုးပြုဆီလည်း ရှိပါတယ်။ အခွံ မာသီးနဲ့ သစ်သီးစေ့တွေက ရတဲ့ အဆီနဲ့ ငါးမှာပါတဲ့ အဆီဟာ မပြည့်ဝဆီ (unsaturated fats) ဖြစ်ပြီး ကောင်းကျိုး ပြုတဲ့ အဆီ ဓာတ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အသား၊ ထောပတ်နဲ့ မလိုင်အပြည့်ပါတဲ့ နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်း full-fat dairy products နဲ့ ဘီစကစ်၊ ကိတ် မုန့်၊ အချိုပွဲနဲ့ ခရက်ကာ ဆားမုန့် (Crackers) တွေဟာ သွေးရဲ့ ကိုလက်စ်ထရော ရေချိန်ကို မြင့်တက်စေနိုင်ပြီး နှလုံးရောဂါကို ပိုမိုဆိုးရွားသွားစေ နိုင်ပါတယ်။



## အဆီကို အောက်ဖော်ပြပါနည်းများနဲ့ အစားထိုးလျော့ချနိုင်ပါတယ်

### How to trim the fat

- မလိုင်အပြည့်ပါတဲ့ နို့ (full-fat milk) အစား မလိုင်ထုတ်ပြီး သား နို့ skimmed milk ဖြစ်စေမလိုင်တစ်ဝက်ထုတ်ပြီးသား နို့ Semi-skimmed milk ဖြစ်စေ။
- ထောပတ် (butter) နဲ့ ဟင်းရွက်အဆီခဲ (margarine) အစား အဆီလျော့ထားပြီးသားပေါင်မုန့်မှာ သုတ်စားတဲ့ယို (spread) ဖြစ်စေ မြေပဲထောပတ် (peanut butter) ဖြစ်စေ။
- အာလူးချောင်းကြော် (chips / fries) အစား အာလူးအပြုတ် (boiled potatoes) ဖြစ်စေ၊ အာလူးဖုတ် (jacket potatoes) ဖြစ်စေ။
- စိမ့် ပြုပြင်ထားတဲ့ အသား (processed meat) ၊ အသားငါးကို ညက်အောင် ကြိတ်ထားတဲ့ အီဆီမိုတဲ့ အနှစ် (Pate) ၊ အသားညှပ်ပေါင်မုန့်လုံး (burgers) ၊ အသားသွတ်မုန့် (meat pie) နဲ့ ဝက်အူချောင်း (sausages) အစား ကြက်သား၊ ငါးနဲ့ အဆီနည်းတဲ့ အသား။
- ဘီစကစ် (biscuits) နဲ့ ကိတ်မုန့်အစား ဆားမုန့် (crackers) ၊ ဆန်နဲ့လုပ်တဲ့ ကိတ်မုန့် (rice cake) နဲ့ သစ်သီးစုံ (fruit bars)
- ချောကလက်၊ ကိတ်မုန့်နဲ့ အချိုပွဲ (desserts) အစား လက်ဆတ်တဲ့ သစ်သီးများ။
- ထောပတ်၊ ဟင်းချက်အဆီနဲ့ ဟင်းရွက် အဆီခဲအစား နှလုံးရောဂါအတွက် ကောင်းမွန်စေတဲ့ monounsaturated/oil (ဥပမာ - သံလွင်ဆီ) ၊ အဆီလျော့ထားတဲ့ ယို spreads နဲ့ အခွံမာသီး အဆီ nuts များကို အစားထိုး စားသုံးနိုင်ပါတယ်။



## မျက်ဖြတ်ရာမှာ အဆီနည်းပါးစွာ ပါဝင်တဲ့ အဆီကိုသာ အသုံးပြုပါ။

### Use Lower - fat cooking methods

- ဟင်းချို၊ ဟော့ပေါ့နဲ့ ပြုတ်ချက် (stew) ချက်ရာမှာ ကြက်သွန်နီ ကို အရင်ကြော်တာမျိုး မလုပ်ဘဲ တခြား ထည့်ချက်မယ့် အစားအစာတွေနဲ့ အတူရောပြီး ချက်လိုက်ပါ။
- စားမြိန်ရည် sauces လုပ်တဲ့ အခါမှာထောပတ်ကိုမထည့်ဘဲ ပြောင်းမှုန့် (corn flour) နဲ့ နွားနို့ကို ရောမွှေပါ။ ပြီးရင် ကျန်တဲ့ နို့ကိုပါ ရောထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။
- ကြော်မယ်ဆိုရင် ဆီသုံးတာကို နည်းနိုင်သမျှ နည်းနည်းသာ



- သုံးပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် ဆီပူထိုးတာမျိုး (stir-frying) သာလုပ်ပါ။
- ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ ချက်ပြုတ်နည်း ဆိုတာ ပြုတ်တာ၊ ပေါင်းတာ၊ ဆီပူထိုးတာနဲ့ ကင်တာမျိုး (grilling) တွေပဲ ဖြစ်တယ်။
- ကြော်ချင်တယ် ဆိုရင်လည်း လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်းအစား ပါလေးအောင်ပဲဆီကို ထည့်တာဟာ ကယ်လိုရီ ၅၀ လောက် လျော့သွားစေနိုင်ပါတယ်။
- စားမြိန်ရည် လုပ်တဲ့အခါမှာ ခရင်မ်အစား ဒိန်ချဉ်ကို သုံးပါ။ ပြုတ်တော့ မပြုတ်ပါနဲ့။

**ဆီမပါသော အစားအသောက် ပြုလုပ်နည်း**

**Flavour your food without fat**

- အာလူးဖုတ်ပေါ်မှာ ဒိန်ချဉ်၊ မီးဖုတ်ထားတဲ့ ပဲနဲ့ fromage frais တွေကို ဆမ်းပေးနိုင်တယ်။
- မယိုးနီးစ် (mayonnaise) (ကြက်ဥ၊ ဆီ၊ ရှုလကာရည်တို့နဲ့ ပြုလုပ်တဲ့ အအေးခဲအစာနဲ့ စားရတဲ့ ဆင်စွယ်ရောင် ခပ်ပျစ်ပျစ် စားမြိန်ရည်၊ ဆော့) နဲ့ ဆီပါတဲ့ စားမြိန်ရည် oily dressings အစား ဆီနည်းနည်းသာ ပါတဲ့ ဆီ၊ ရှုလကာရည်၊ ဆား၊ ငရုတ် ကောင်းပါတဲ့ low-fat salad dressings ဖြစ်စေ၊ balsamic သစ်ပင်မှ ထုတ်ယူရရှိတဲ့ ဆီမွှေးဖြစ်စေ၊ အနံ့အရသာရှိတဲ့ ရှုလကာရည် (flavoured vinegars) ဖြစ်စေ မလိုင်ထုတ်ထားတဲ့ ဒိန်ချဉ် (low-fat yoghurt) ဖြစ်စေကို လတ်ဆတ်တဲ့ ဆေးဖက်ဝင် အပင်၊ ရှောက်သီး၊ သံပရိုသီး၊ သံပရာရည် စတာတွေကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။
- အဆီထုတ်ထားတဲ့ mustard (အသားနှင့် စားရန် မုန်ညင်းနက် အစေ့မှ ထုတ်လုပ်တဲ့ ခပ်ရိုန်းရိုန်း အရသာရှိ အဝါရောင် (သို့) အညိုရောင် စားမြိန်ရည်ပျစ်)၊ ဆေးဖက်ဝင် အပင်များ၊ ဆေးဖက်ဝင် ဆား၊ ပဲင်ပြာရည် အနောက်၊ ဆော့ (salsa) များလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

**ထမင်းမစားခင် ရေတစ်ဖန်ခွက်သောက်တာဟာဗိုက်ပြည့်ပြီးထမင်းအစားနည်းစေတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား**

မဟုတ်ပါဘူး။ ခဏပဲ ဗိုက်ပြည့်စေတာပါ။ ရေမှာ အမျှင်ဓာတ်ရော အာဟာရဓာတ်တွေပါ မပါတဲ့အတွက် အစာစားချင်တဲ့ စိတ်ကို မတင်းတိမ်စေ သလို အစာလျှော့စားလိုတဲ့ စိတ်လည်း မဖြစ်စေနိုင်ပါဘူး။

အစာ စားနေစဉ်မှာလည်း ရေတစ်ဖန်ခွက် သောက်မယ်ဆိုရင် ဗိုက်ပြည့်သွားတာမျိုး၊ အဆာ ပြေသွားစေတာမျိုးနဲ့ သိပ်မဆိုင်လှပါ။ တာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အစာအိမ်က အစာထဲကနေ ရေကို စစ်ယူပြီး အူ (intestine) ထဲကို အမြန်ဆုံး ပို့လိုက်လို့ ဖြစ်တယ်။

ဟင်းချိုအနေနဲ့ကတော့ ရေနဲ့ အစာကို ရောလိုက်တဲ့အတွက် ရေကိုချည်းပဲ စစ်ထုတ်ဖို့ ခက်ခဲသွားစေပါတယ်။ ရေနဲ့ အာဟာရ ခာတ်တွေ ပါတဲ့ ဟင်းချို (soup) ဟာ အစာအိမ်ထဲမှာ အကြာကြီး ခိုနေတာပါ။ ဒီတော့ ဆာလောင်မွတ်သိပ်တာကို ပြေပျောက်စေ နိုင်တာ ဖြစ်တယ်။

### သကြား အနည်းငယ်သာ စားပါ

Eat less sugar

သကြားဓာတ်ဟာ အစာများများ စားတာထက် ကယ်လိုရီ များပါတယ်။ နောက်ပြီး သကြားဓာတ် ပါတဲ့ အစားအစာဟာ ဗိုက်လည်း ပြည့်စေသလို ဆာလောင်တာကိုလည်း မပြေစေနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သွေးချိုရေချိန်ကိုတော့ မြင့်တက်စေနိုင်ပါတယ်။ သကြား ဓာတ်က သွေးကြောနဲ့ ဦးနှောက် သွားရာဘက်ကို ရောက်သွားတဲ့ အခါမှာ သကြား ဓာတ်ရောက်ကြောင်း ဦးနှောက်ရဲ့ အာရုံခံပစ္စည်း (ပတ်စန်းကျင် ပြောင်းလဲမှုကို သိရှိနိုင်သော ကလာပ်စည်းစု brain receptors) က အသိ အမှတ်ပြုပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ အင်ဆူလင် (insulin) ဟော်မုန်း (ပန်ကရိယမှ ထွက်ပါတယ်။ သွေးမှာ သကြား ဓာတ် ပမာဏ လျော့နည်း ကျဆင်းစေအောင် ပြုလုပ်ပေးပါတယ်) က ခန္ဓာကိုယ်ထဲ လှည့်ပတ်နေတဲ့ သွေးထဲကို လျင်မြန်တဲ့နှုန်းနဲ့ ရောက်သွားပြီး ပိုနေတဲ့ သကြား ဓာတ်ကို အဆီ (သို့) ဂလိုက်ကိုလျင် glycoan (ဂလူးကိုစ်များနဲ့ ဖွဲ့စည်း တည်ဆောက်ထားတဲ့ ကာဗို ဟိုက်ဒရိတ်) အဖြစ် ပြောင်းလဲစေပြီး လျော့ချစေလိုက်ပါတယ်။ ဒီလို သွေးမှာပါတဲ့ သကြားဓာတ် (blood-sugar) ရေချိန်ရုတ်တရက် ကျဆင်းသွားတဲ့အခါမှာ ပြန်လည်ဆာလောင် မွတ်သိပ်လာစေ ပါတယ်။ ဒီတော့ ပြန်စားဖြစ်သွား ပြန်တယ်။ ဒါဟာ သကြားဓာတ် ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဝင်ရောက်တာနဲ့ အဆီကို နှစ်ခါ ပြန်စုမိသွားစေတယ် ဆိုတဲ့ သာဓကပါပဲ။

ကိတ်မုန့်၊ ဘီစကစ်၊ အချိုပွဲ၊ ချောကလက်၊ ချိုချဉ်နဲ့ သကြား ဓာတ်များများပါတဲ့ အချိုရည်တွေမှာ ပါဝင်သင့်တဲ့ အာဟာရဓာတ် နည်းနည်းသာ ပါဝင်တာ ဖြစ်လို့ ဆင်ခြင်သင့်ပါတယ်။ သကြား ဓာတ် များများပါဝင်တဲ့ အစားအစာ (သို့) အချို ဓာတ်ကို လျော့စား တာဟာ ကယ်လိုရီကို လျော့တာနဲ့ အတူတူ ဖြစ်ပါတယ်။



- ထမင်းစားအပြီး သကြားဓာတ်များတဲ့၊ အချိုပွဲ (sugary desserts) စားမယ့်အစား လတ်ဆတ်တဲ့ သစ်သီး၊ ဒိန်ချဉ်၊ ဘလူး ဘယ်ရီ နက်ပြာရောင် အသီး၊ ငှက်ပျောသီး၊ လိမ္မော် သီး၊ နာနတ်သီး စတဲ့ အစားအစာတွေနဲ့ အစားထိုး စားပါ။ တချို့လူတွေကျတော့အချိုပွဲ စားရမှ ထမင်းစားတာပြီးပြည့်စုံတယ် ဆိုတဲ့ အယူအဆ ရှိပါတယ်။ ဒီလိုအချိုပွဲမှ မစားရရင် မပြည့်စုံဘူး၊ တစ်ခုခုလိုနေ သလိုလည်း ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီအတွက် အစားထိုး စားသင့်တာ ဖြစ်တယ်။
- ဟင်း ချက်ပြုတ်ရာမှာလည်း သကြားအစား ပျားရည်ကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ ကယ်လိုရီကို လျော့စေတဲ့အပြင်ကျန်းမာရေး အတွက်ပါ အင်တီအောက်စီဒင့် (antioxidants) ဓာတ်ကို ရစေနိုင်တာပါ။ ပျားရည်က သကြားထက် ပိုချိုတဲ့အတွက် ဟင်းချက်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဖျော်ရည်ဖျော်ရာမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် နည်းနည်းပဲ သုံးသင့်ပါတယ်။ သုတေသီတွေက ပျားရည်ထဲ မှာ ကင်ဆာနဲ့ အိုမင်းရင့်ရော်တာကိုကာကွယ်တဲ့ ဓာတ် ပါတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။
- အချိုစားချင်လာတဲ့အခါမှာ အမျှင်(fibre)နဲ့ ရေဓာတ်များများ ပါဝင်ပြီး အရသာ ရှိတဲ့ လိမ္မော်သီး၊ စပျစ်သီး၊ တရုတ်ဆီးသီး၊ ပန်းသီး၊ မက်မန်းသီးလို အသီးမျိုး (plum)၊ ချယ်ရီသီး၊ မက်မွန် တစ်မျိုး(nectarines)နဲ့ ဘယ်ရီသီးစတဲ့ အသီးတွေကိုစားပါ။
- သကြားဓာတ် များများပါတဲ့ အချိုရည်နဲ့ သောက်စရာတွေ အစား ကယ်လိုရီ မပါတဲ့ အစားအသောက်ကို ရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်။ ရေနဲ့ ရေဇွေးကြမ်း၊ ဆေးဖက်ဝင်အပင်နဲ့အသီးအရွက် ပါဝင်တဲ့ အရည်တွေကိုပဲ သောက်မယ်ဆိုရင် တစ်လမှာ ကိုယ်အလေး ချိန် ၂ ပေါင်လောက် လျော့ကျစေနိုင်ပါတယ်။
- သကြားပါတဲ့ ဖျော်ရည် ဒါမှမဟုတ် မနက်စာထဲမှာ သကြား ထည့်မယ် ဆိုရင်လည်း နည်းနည်းပဲ ထည့်ပါ။
- အစားအသောက် ဝယ်မယ် ဆိုရင်လည်း ပါဝင်တဲ့ အညွှန်း ကို ကြည့်ပါ။ သကြားဓာတ် နည်းတာ ဖြစ်စေ လုံးဝ မပါတာ မျိုးကို ဖြစ်စေ ရွေးသုံးပါ။ ဥပမာ - သကြားဓာတ် ၁၀ ဂရမ် ဒါမှမဟုတ် ပိုနေမယ်ဆိုရင် သကြားဓာတ် ပါဝင်မှုနှုန်းများတာ ကြောင့် မဝယ်ဘဲ သကြား ၂ ဂရမ်ဖြစ်စေ ဒီထက် နည်းမယ် ဆိုရင်တော့ သကြားဓာတ် နည်းနည်းသာ ပါဝင်တဲ့အတွက် ဝယ်ယူနိုင်တာမျိုးပါ။
- မနက်စာကို ဂျုံနဲ့လုပ်တဲ့ ကွေကာအုတ်လိုမျိုး စားမယ်ဆိုရင် သကြား လုံးဝမထည့်ဘဲဖြစ်စေ၊ ၂ ဂရမ်ထက်နည်းလို့ဖြစ်စေ ထည့်စားပါ။ သကြားနဲ့ ဖုံးအုပ် ဖော်စပ်ထားတာမျိုးကိုတော့ မစားသင့်ပါ။





**စားအသောက် စားခြင်း နည်းစနစ်က ဇီဝဖြစ်ပျက်မှု**

**နုန်းအား နှေးသွားစေပါသလား**  
**Can dieting slow down your metabolic rate?**

တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ထိန်းထားတဲ့ စားသောက်မှုဟာ ကိုယ်အလေး ခိုနံ့ကို ထိန်းတဲ့ နေရာမှာ အဖျက်လုပ်ငန်းလို ဖြစ်နေပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီလိုလုပ်တာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို အစားအစာ ဝတ်မှတ်နေတဲ့ ပုံစံ ပေါက်စေလို့ပါပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်က အစားအစာ အဝင် နည်းသွားတာကို အစားအစာ ပြတ်တောက်တော့မယ် ထင်ပြီး အဆီကို စုဆောင်းသလို ကယ်လိုရီ လောင်ကျွမ်းမှုကိုပါ လျော့ လိုက်တာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဇီဝ ဖြစ်ပျက်မှု (ကိုယ်တွင်း အစာ ခြေချက်မှု၊ ကြီးထွားမှု၊ စွန့်ထုတ်မှု စသည်) လည်း လျော့နည်း သွားတာ ဖြစ်တယ်။ ဒီလို ဇီဝ ဖြစ်ပျက်မှုနှုန်း လျော့နည်းတာဟာ ကယ်လိုရီ ဘယ်လောက် လျော့နည်းသွားသလဲ ဆိုတဲ့ အပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းကနေ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းအတွင်း လျော့ကျ သွားပါတယ်။ ဒီအကျိုး သက်ရောက်မှုက အမြဲ မဟုတ်ပါဘူး။ ကယ်လိုရီ အဝင်များလာတဲ့အခါ ဇီဝ ဖြစ်ပျက်မှုနှုန်းကလည်း တိုးလာတတ်လို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုနှုန်း နှေးကွေးမသွား စေဖို့ မူမမှန်တဲ့ ကယ်လိုရီ ဖြတ် တောက်မှုကို ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းထက် ပိုမလုပ်သင့် ပါဘူး။

**လွယ်ကူသော ကယ်လိုရီ အစားထိုး စားသောက်နည်းများ**  
**Easy Calorie swaps**

စားအသောက် စားတဲ့နေရာမှာ ကယ်လိုရီ နည်းပါးစွာပါဝင်ဖို့ စားသောက် ချက်ပြုတ်ပုံ နည်းစနစ်တွေကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။



ဒီလိုနည်းအစား	ဒီလိုနည်းကို သုံးပါ	ကယ်လိုရီလျော့ကျနှုန်း
ကြော်ညှစ် နှစ်လုံးကြော်	ရေနေ့မှာ ကြော်ညှစ်တည်	၆၆
ပျဉ်ညှစ်မှာ အသားသွပ် (၄၂၀ ဂရမ်)	ရိမ့်နံ့ညှစ်မှာ အသီးအရွက်သွပ် (၄၂၀ ဂရမ်)	၁၇၃
အုတ်ကလက် ဘီစကစ် တစ်ချပ်	ဆန်မုန့်ကိတ် တစ်ချပ်	၁၀၀
ခွံနံ့ကိတ် တစ်ချပ်	အဆီထုတ်ထားသော သစ်သီး ဒီနိုချပ် တစ်အိုး	၁၂၂
ပျဉ်ညှစ်ထဲ ပန်းသီးထည့်ဖုတ်တဲ့ မုန့်တစ်ချပ်	ပန်းသီးနှင့်သကြား ချောပြီး ပြုတ်ချက်ချက် (၁၁၀ ဂရမ်)	၂၀၁
ပျဉ်ညှစ်ပွင့်တစ်ထုပ် (၃၀ ဂရမ်)	ဇွန်ညှစ်ပြောင်းဖူး ပေါက်ပေါက် (၃၀ ဂရမ်)	၁၀၀
ပျဉ်ညှစ်ပွင့်ပွင့်တစ်ထုပ် ကြော်ထားသော မုန့်တစ်ခု	လက်ဖက်ရည်နှင့် သောက်ရန် မုန့်ပြားပိုင်း တစ်ချပ်	၂၀၀
ကြော်ညှစ်ပွင့် မုန့်တစ်ခုနှင့် ၄၀ ဂရမ် ချိပ်	အဆီနည်း ချိပ်သုတ်ထားတဲ့ ပေါင်မုန့်မီးကင် တစ်ချပ်	၁၀၇
တစ်ပေါင်ခြောက် အသားလွှာ တစ်ခု	အဆီ မပါသော ဝက်ပေါင်ခြောက် တစ်ခု	၄၀
ပေါင်မုန့် ပေါင်မုန့် croissant တစ်ခု	၃၀ ဂရမ် ပွဲနုကျောကအာပ်နှင့် အဆီတစ်ဝက် ထုတ်ထားသော နို့	၆၇
ပေါင်မုန့်ခြောက် ၅၀ ဂရမ်	စပျစ်သီး ၅၀ ဂရမ်	၁၀၆
ပုစွန်ပါ တော်ဖီကျကျ	နွားနို့မပါသော ကော်ဖီ	၄၆
ပုစွန်မုန့် ကြော် ၃၅၀ ဂရမ်	ဖောကြက် ၃၅၀ ဂရမ်	၂၃၀

**စိတ်ကျေနပ်မှုရစေဖို့ ထိပ်တန်း လျှို့ဝှက်ချက်များ**  
**Top Satisfying Secrets**

အစားအသောက် စားတဲ့နေရာမှာ မဝတာနဲ့ စိတ် မကျေမနပ် မဖြစ်စေဖို့ အောက်ဖော်ပြပါ နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုပေးနိုင်ပါတယ်။

**ကြာကြာဝါးလို့ရတာကို ရွေးပြီးစားပါ**  
**Choose foods that need chewing**

အစားအသောက် စားတဲ့နေရာမှာ ကြေညက်စေဖို့ အချိန်ကြာကြာ ဝါးရတဲ့ အမျိုးအစားက ဗိုက်ပြည့်သလို ခံစားရစေနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ကြာကြာ ဝါးတာဟာ စားနေတဲ့နှုန်းကို လျော့ကျသွားစေပြီး ဦးနှောက်ဆီကို ဗိုက်ပြည့်ပြီလို့ သတင်းပို့တဲ့ အင်ဇိုင်း (ဇီဝဓာတ်ကူ ပစ္စည်း)နဲ့ ဟိုမုန်းဓာတ် လွှတ်ထုတ်ပေးခြင်းကိုပါ အားပေးရာ ရောက်ပါတယ်။

သစ်သီးစားတဲ့ နေရာမှာလည်း အချို့နဲ့ ရောနှောပြီး ပြုပြင် ထားတာနဲ့ ဖျော်ရည်တွေအစား ပင်ကို သဘာဝ အသီးအနှံကို စားသင့်ပါတယ်။ ညစာ စားတဲ့အခါမှာလည်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ စွပ်ပြုတ်ဟင်းရည်၊ ဟော့ပေါ့၊ ပဲသီး၊ အရောအနှော ပါတဲ့ ဟင်းမိုး တွေကိုလည်း စားပေးနိုင်ပါတယ်။

**ဟင်းချိုရည် များများသောက်ပါ**  
**Fill up with soup**

ဗင်ဆယ်ဗေးနီးယားပြည်နယ် တက္ကသိုလ်က လေ့လာချက်အရ ထမင်း မစားမီ ဟင်းချိုရည်တစ်ခွက် အရင် သောက်တာဟာ ဒီအတိုင်း ဟင်းချို မသောက်ဘဲ ထမင်း အရင် စားတာထက် စာရင် ကယ်လိုရီ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းစေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဟင်းချိုရည်ကိုလည်း အရွက်အသီး အသား အတုံးအတစ်တွေ ပါတာ ဖြစ်စေ၊ ရေစပ် စပ်နဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် အနှစ် လုပ်တာမျိုးပဲ ဖြစ်ပါစေ တစ်ခွက်ကို ကယ်လိုရီ ၁၅၀ ထက် မပိုပါစေနဲ့။ နောက် ပြီး အဆီအနှစ်တွေ ဖြစ်မနေစေဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ အမျှင်ဓာတ် ပါတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ပါတဲ့ ဟင်းရည်ဟာ ဗိုက်ပြည့်စေပြီး ထမင်းကိုလည်း အစားနည်းသွား စေနိုင်တာပါ။



နန်းအိမ်စိတ်  
၀၀

နော်တင်ဟမ်တက္ကသိုလ်က လေ့လာချက်အရ အမျိုးအမည် ကွဲပြားတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို အတူရောစပ်ပြီး ချက်သောက်တာဟာ နေ့တိုင်း စားနေကျ အစားအစာ စားပြီး ရေသောက်တာထက် စာရင် ဗိုက်ကို အချိန်ကြာကြာ ပိုပြည့်စေနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။  
 ဒီလေ့လာချက်တွေကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ဟင်းရည်ချည်း သက်သက်ထက်စာရင် ရေနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသား ငါး ရောနှောပြုတ်ချက် ချက်တာဟာ ဗိုက်ကို ပိုပြည့်စေနိုင်၊ ကြာကြာခံစေနိုင်တယ် ဆိုတာပါပဲ။



**အရွက်သုပ် အရင်စားပါ**

**Start with salad**

ပင်ဆယ်ပေးနီးယား တက္ကသိုလ်ကလေ့လာချက်အရ ထမင်းစားတဲ့ အခါမှာ ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းဆ နည်းပါးစွာ ပါဝင်တဲ့ အရွက်သုပ်ကို အရင်များများ စားလိုက်တာဟာ နောက်ထပ် ကယ်လိုရီတွေ ထားဖြစ်ဖို့ ၁၂ ရာခိုင်နှုန်းလောက် လျော့နည်းသွားစေနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကယ်လိုရီ နည်းပါးစွာ ပါဝင်တဲ့ အရွက် သုပ်ထဲက အမျှင်ဓာတ်နဲ့ ရေဟာ ကယ်လိုရီ မြင့်မားစွာ ပါဝင်တဲ့ အစားအသောက် စားချင်တဲ့စိတ်ကို လျော့နည်းသွားစေလို့ ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆင်ခြင်ရမှန်က ကယ်လိုရီနည်းတယ်ဆိုတဲ့ အသုပ်ဖြစ်ပေမယ့် အသုပ်ထဲမှာ ထည့်တဲ့ စားမြိန်ရည် (dressing) ကိုတော့ အများကြီး မထည့်မိ ဖို့ပါ။



**အသီးအနှံကို ဦးစွာ စားပါ**

**Eat fruit first**

နံနက်စောစော (breakfast) စားတဲ့ အခါမှာလည်း တခြားအစာတွေ မစားခင် လိမ္မော်သီး၊ ငှက်ပျောသီး တစ်စိတ်၊ ရှောက်ခါးသီး၊ grape fruit, ဘယ်ရီသီး စတဲ့ အသီးအနှံတွေကို စားပါ။ ဒီ အသီးအနှံတွေမှာ ပါတဲ့ အမျှင်ဓာတ်နဲ့ ရေဟာ စားလိုစိတ် ကို လျော့နည်းစေပြီး ကျန်းမာစေတဲ့ ဗီတာမင်ဓာတ်ကို ရရှိစေနိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး တစ်ရက်မှာ သစ်သီး ငါးမျိုးလောက် စားပေး သင့်တယ်ဆိုတဲ့ အကြံပြုချက်ကိုပါ ဖြည့်ဆည်းပေးရာ ရောက်ပါတယ်။ ဒီနည်းဟာ တစ်နေ့တာ ကောင်းမွန်ပြီး ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေတဲ့ အစားအသောက်ကို စားဖို့ တွေးခေါ်တဲ့ အလေ့အထကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

# ပစ္စည်း ပါဝင်မှု အညွှန်းကို စစ်ဆေးပါ

## Bar none

တချို့ ကွေကာအုပ်၊ cereal နဲ့ နံနက်စာတွေမှာ ကယ်လိုရီ ဘယ်လောက်ပဲ ပါပါတယ်ဆိုပြီး စာတန်း ရေးထိုးရောင်းချတာတွေ ရှိပါတယ်။ ဒီလို ရေးထားတိုင်း သိပ်မယုံစားမိပါစေနဲ့။ ဒီလို ရေး ထားတဲ့ အစားအစာတွေဟာလည်း ဘီစကစ်နဲ့ ချော့ကလက် အတောင့်တွေမှာပါတဲ့ ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းဆတွေနဲ့ သိပ်မကွာ လှပါဘူး။ ကွာခြားချက် အနေနဲ့ အထုပ်သေးတာပဲ ရှိပါတယ်။ များသောအားဖြင့် သကြားဓာတ်များများ ထည့်ထားတာပါ။ သကြား ကို သကြားရည် (glucose syrup,) ဖရပ်တို့စ် (fructose) (ပျားရည်၊ ကြိသကြားမှာပါတဲ့ သကြားဓာတ်) ဆူးခရိုစ်စ် ကြိသကြား (sucrose)၊ သကြားညို (brown sugar) ဆိုပြီး ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးနဲ့ ရှိရာမှာ လူတွေ စားဝင်စေဖို့ ခွဲခြားပြုပြင်ထားတာပဲ ဖြစ်တယ်။ ဗိုက်ပြည့်မှန်း မသိခင်မှာပဲ စားကောင်းတာနဲ့ မြန်မြန်နဲ့ များများ စားဖြစ်သွား တတ်ကြတာပါ။ ဒီအထဲမှာ ဂျုံနဲ့ ကောက်နဲ့ ကွေကာအုပ် (cereal) တွေ နည်းနည်းပဲ ပါတာကြောင့် အမျှင်ဓာတ် နည်းပြီး ခဏနဲ့ ဗိုက် ပြန်ဆာစေပါတယ်။ များသောအားဖြင့် cereal တစ်ထုပ်မှာ တစ် ဂရမ်လောက်ပဲ ပါတာကြောင့် ဖိုင်ဘာအမျှင်ဓာတ် လိုအပ်ချက် အတွက် ၅ ရာခိုင်နှုန်းပဲ ရှိပါတယ်။ လူကြိုက်များတဲ့ တံဆိပ်တွေ မှာအန္တရာယ်ဖြစ်စေတဲ့ hydrogenated အဆီပါဝင်တာကြောင့် မဝယ်ခင်ဘူးနဲ့ အထုပ်တွေမှာ ရေးပြထားတဲ့ ပါဝင်ဖော်စပ်ထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို အသေအချာ စစ်ဆေးပြီးမှ ဝယ်သင့်ပါတယ်။

## အမြန်စားမုန့်ထုပ်ကို ရှောင်ပါ

### Don't bag it

ဗိုက်ဆာသလိုလို ဖြစ်လာပါသလား။ အဆာပြေ စားဖို့ ကြွပ်ကြွပ်ရွရွ မုန့်ထုပ်လေးတွေကိုတော့ မစားမိပါစေနဲ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီမုန့်တွေမှာ ကယ်လိုရီ အများကြီး ပါလို့ပါပဲ။ တစ်ထုပ်မှာ ၅, ၃ ကယ်လိုရီလောက် ပါပြီး စားလို့လည်း လွယ်ကူတဲ့အတွက် အလွန် အကျွံ စားမိသွားတတ်ပါတယ်။ ရပ်တော့မှ ဖြစ်မယ်လို့ စိတ်ကူး လိုက်တဲ့အချိန်မှာ အတော်လေး စားမိသွားပြီးပါပြီ။ ဒီလို အဆာပြေစာ တွေမှာ ဆားဓာတ် မြင့်မားစွာ ပါဝင်တဲ့အတွက် ဆာလည်း ပိုဆာ

နံနက်စာ  
၆၅



လာပြီး  
မပြေ  
အစာ  
ဆန်နဲ့  
သစ်သ  
Don't  
လတ်ခ  
ဓာတ်  
နိုင်ပါ  
သစ်သ  
သွားပ  
အလွ  
အတုံ  
လိမ္မ  
လော  
စားတ  
နိုင်ပါ  
ရိုးရိုး  
Unc  
တင်း  
မမျာ  
တွေ  
ကယ်  
ပါတ  
တင်း  
လျှ  
များ  
တွေ  
ထည့်  
လျှ  
အသ  
Sup  
ကြိုင  
တွေ

သားပြီး ရေလည်း ပိုသောက်မိသွား တတ်ပါတယ်။ အဆာလည်း ပြေစေနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီလို အမြန် အစား အစာ၊ အဆာပြေ အစာ မျိုးတွေထက် လတ်ဆတ်တဲ့ သစ်သီး၊ အဆီ နည်းတဲ့ ဒိန်ချဉ်နဲ့ မုန့်နဲ့ လုပ်တဲ့ မုန့်မျိုးကို အစားထိုး စားသင့်ပါတယ်။



**သစ်သီးကို သဘာဝအတိုင်းသာ စားပါ**  
Don't crush or squeeze

သစ်ဆတ်တဲ့ သစ်သီးထက် စာရင် သစ်သီး ဖျော်ရည်ဟာ သကြား အပူပိုများတဲ့အတွက် စားသုံးတဲ့အခါမှာ ဗိုက်မပြည့်သလို ခံစားရ နိုင်ပါတယ်။

သစ်သီးကို ညှစ်လိုက်တဲ့အတွက် အမျှင်ဓာတ် လျော့နည်း သွားပါတယ်။ ဗိုက်ပြည့်သလို မခံစား ရခင်မှာ ကယ်လိုရီဓာတ်တွေကို လွယ်တကူ ပိုစားမိသွားစေတာပါ။ လိမ္မော်သီးကို သဘာဝ အတိုင်း စားမယ်ဆိုရင် ကယ်လိုရီ ၆၀ လောက်ပဲ ရှိနိုင်ပေမယ့် ဂရိဖော်ရည် တစ်ခွက်သောက်မယ်ဆိုရင် ကယ်လိုရီ ၁၂၀ လောက် ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် သစ်သီးကို သဘာဝအတိုင်း စားတာက အမျှင်ဓာတ်လည်း ရစေပြီး စိတ်ကျေနပ်မှုလည်း ပိုရှိစေ နိုင်ပါတယ်။



**မုန့်ရိုး အရွက်သုပ်သာ စားပါ**  
Dress your salad

သစ်သီးဟင်းရွက် အသုပ်ကို ဒီအတိုင်းကြည့်ရင် ကယ်လိုရီပါဝင်မှု များစွာလို့ ထင်ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အသုပ်ထဲကို ဟင်းအနှစ်ရည် သို့မဟုတ် အကြော်အလှော်တွေထည့်ပြီး သုပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ကယ်လိုရီပါဝင်မှု မြင့်မားတဲ့ ဟင်းတစ်ခွက် အသွင် ပြောင်းသွား နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဟင်းအနှစ်ရည်နဲ့ အကြော်အလှော် မပါတဲ့ သစ်သီးဟင်းရွက်သုပ်ကို စားမယ်ဆိုရင် ကယ်လိုရီ ၂၀၀ လောက် သာနည်း သွားစေနိုင်ပါတယ်။ အသုပ်ထဲမှာ ခရမ်းချဉ်သီးများ သို့မဟုတ် ငရုတ်ကောင်း၊ မုန့်လာဥ၊ ဂျုံကြမ်းနဲ့လုပ်ထားတဲ့ မုန့်လိပ်လေး တွေနဲ့ သစ်ပင်မှထုတ်ယူတဲ့ ဆီမွေး (Balsamic dressing) ထည့်သုပ်တာက စားလို့လည်း ကောင်းပြီး ကယ်လိုရီလည်း လျော့နည်းစေပါတယ်။

**အသီးအရွက်ပါတဲ့ အသားညှပ် ပေါင်မုန့်**  
Super - size your sarnie

ပြင်ဆင်ပြီး ရောင်းတဲ့ အသားညှပ်ပေါင်မုန့် (Sandwiches) တွေမှာ များသောအားဖြင့် ကယ်လိုရီ များပြီး အဆာပြေဖို့ ခဲယဉ်းတာ



တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသားညှပ်ပေါင်မုန့် စားမယ်ဆိုရင် လုပ်ထားပြီးသား မဟုတ်ဘဲ မိမိ နှစ်သက်ရာ ပုံစံ ဖြစ်စေ အသီး အရွက်တွေ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ထောပတ်သီး စတာတွေနဲ့လည်း တွဲဖက် စားနိုင်ပါတယ်။



**တချို့သော အဆီနည်း အစားအစာကို သတိထားပါ**  
**Beware of (some) low-fat foods**

တချို့ အဆီ နည်းနည်းပဲ ပါတယ် ဆိုတဲ့ အစားအသောက်တွေကို အသေအချာစိစစ်ရပါလိမ့်မယ်။ နို့နဲ့ဒိန်ချဉ်မှာ အဆီလျော့ထားတာ က ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပေမယ့် တခြားအစားအသောက်တွေမှာက မွမ်းမံ ပြုပြင်ထားတဲ့ ကစီဓာတ်၊ သကြား၊ ကော်ရည်တွေပဲ များပါတယ်။ အဆီပါဝင်မှု နည်းတော့လည်း စားတဲ့ နေရာမှာ စိတ်ကျေနပ်မှု နည်းနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ တင်းတိမ်မှု မရှိဘဲ အဆီများများ ပါတဲ့ အစား အသောက်ကိုပဲ ပြန်စားမိသွားစေနိုင် ပါတယ်။ တကယ်လို့ အဆီနည်းတဲ့ အစားအသောက်ကိုပဲ စားမယ်ဆိုရင် ပုံမှန် ဘယ်လောက် စားမယ်ဆိုတဲ့ အတိုင်းအတာနဲ့သာ စားပါ။ ပြီးရင် မတင်းတိမ်ဘူး ဆိုပြီး အဆီများတဲ့ အစားအသောက်ကို ထပ် မစားမိဖို့ သတိထားရပါမယ်။

**သကြားမပါဘူးဆိုတဲ့ သောက်စရာများမှာ ကယ်လိုရီ တကယ် နည်းပါးစွာပဲ ပါဝင်ပါသလား**  
**Do Sugar-free drinks help you cut down on calories ?**

ဩစတြေးလျ တက္ကသိုလ်က သုတေသီတွေက လေ့လာတဲ့နေရာမှာ သကြားများများပါတဲ့ ကိုကာကိုလာရယ် သကြားမပါတဲ့ ကိုကာကိုလာ ရယ် ရေရယ် တစ်လှည့်စီ မနက်တိုင်း သောက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အာလူးကြော် စားပါတယ်။ နောက်မိနစ် ၂၀ လောက် နေတော့ ဘူဖေး နေ့လယ်ခင်းစာ စားပါတယ်။ ဒီတော့ သူတို့ နေ့လယ်ခင်းစာ စားတဲ့ ကယ်လိုရီတွေကြောင့် မနက်က ဘာကိုပဲ သောက်ခဲ့ သောက်ခဲ့ မထူးဘူး ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကယ်လိုရီ အစား မများရအောင် စားတဲ့ နေရာမှာရော သောက်တဲ့ နေရာများပါ ဆင်ခြင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

# ဘယ်လောက်စားမလဲဆိုတာကို

## ချင့်ချိန်တတ်ပါစေ

### Manage your portions

ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းတဲ့နေရာမှာ ကယ်လိုရီ အနည်းဆုံးပါဝင်တဲ့ ဘယ်လိုအစားအစာမျိုးကို စားရင် တင်းတိမ်ကျေနပ်မလဲ ဆိုတာက အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီထက် အရေးကြီးတာကတော့ ဘယ်လောက်ပဲ စားသင့်သလဲဆိုတဲ့ အချက်ကို သိဖို့ပဲ ဖြစ်တယ်။

စားသောက်ဆိုင်မှာ အီတလီခေါက်ဆွဲ ပွဲကြီး တစ်ပွဲစားဖို့ လွယ်တာတွေ့ရတယ်။ ဒါဟာ အိမ်မှာ စားတာထက် ပိုစားမိသွားစေတာပါ။ နောက်ပြီး ကော်ဖီဆိုင်မှာလည်း ချောကလက်၊ ထောပတ်နဲ့ သစ်သီး အဆာသွတ်ထားတဲ့ မုန့်ကို မိတ်ဆွေနဲ့ စကားပြောရင်း များများ စားဖြစ်သွားတတ်တယ်။ ရုပ်ရှင်ကြည့်ရင်းလည်း ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက် မိသားစု လေးယောက်စာလောက် ရှိတာကို တစ်သောက်တည်း စားဖြစ်သွားတာမျိုးလည်း ကြုံဖူးကြမှာပါ။ ဒီနည်းတွေဟာ ကယ်လိုရီ များများစားဝင်စေတဲ့ နည်းတွေပဲ ဖြစ်တယ်။

လူအတော်များများက သူတို့စားတဲ့ အစား အစာထဲမှာ ကယ်လိုရီ နည်းပါးစွာ ပါဝင်သလို စားဖြစ်တဲ့ အစားအစာတွေကိုလည်း မြန်မြန်အစာခြေ နိုင်စွမ်း ရှိတယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။ တကယ်တမ်း ကတော့ ထင်တာထက် ကယ်လိုရီတွေကို ပိုစားမိနေတာပါ။ ဒီလို ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲ ဆိုတော့ မိမိ စားသင့်တဲ့ အတိုင်းအတာကို မတွက်ချက်တတ်ဘဲ ပိုစားဖြစ်သွားလို့ပါပဲ။ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်း သင့်တဲ့သူ ဆိုရင်တော့ အစားအသောက်စားတဲ့ နေရာမှာ ကိုယ် စားသင့်တဲ့ အတိုင်းအတာကို ကိုယ် သိထားပြီး ဆင်ခြင်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

### အစားအသောက် အတိုင်းအတာ ပုံမှန်မရှိခြင်း Portion distortion

အမေရိကန် အစားအသောက် ချင့်ချိန်ရေးအဖွဲ့ က လေ့လာခဲ့ရာမှာ ပုံမှန် စားသောက်တဲ့ အတိုင်းအတာဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ် ၂၀ မှာ



ပိန်စေခြင်း၏ လျှို့ဝှက်ချက်

ကျန်ခဲ့ပြီလို့ ဆိုပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ စားသောက်ဆိုင်တွေက ဟင်းတွေကို ပန်းကန် အကြီးကြီးတွေနဲ့ များများ ထည့်ပေးတာမျိုးနဲ့ မုန့်ထုပ်တွေကိုလည်း ထုတ်လုပ်သူတွေက အိတ်အကြီးကြီးနဲ့ ထည့်ပြီး ရောင်းကောင်းအောင် ဈေးတွေကိုပါ ချပေးထားကြလို့ပါ။ ဥပမာ-အခု စားသောက်ဆိုင်တွေမှာ ချပေးတဲ့ လိမ္မော်ရည် အချို့ ပန်းကန်ဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ် ၂၀ ကထက် ၄၀% ပိုကြီးနေပါတယ်။ ဒီလောက် ဆိုရင် လိမ္မော်ရည်တစ်ခွက်နဲ့တင် ကယ်လိုရီ ၅၀ ပိုနေပါပြီ။ တစ်ရက်မှာ ဒီလိုပုံစံနဲ့ တစ်ခွက်စီ နေ့တိုင်း သောက်မယ်ဆိုရင် တစ်နှစ်မှာ ကိုယ် အလေးချိန် ၅ ပေါင် (၂ ကီလိုဂရမ်) တိုးဖို့ ရှိပါတယ်။

အပျော်တမ်း အဆာပြေစားလေ့ရှိတဲ့ ပီဇာ၊ မုန့်အလိပ်၊ ကြွပ်ရွာ တဲ့ မုန့်၊ အဆင်သင့် စားသောက်ဖွယ်ရာတွေဟာလည်း အခုဆိုရင် အရွယ်ခပ်ကြီးကြီးတွေပဲ ဖြစ်တယ်။ ၁၉၈၀ ပြည့်နှစ်တွေတုန်းက မုန့်တစ်ထုပ်ရဲ့ အလေးချိန်ဟာ ၂၅ ဂရမ် ဆိုရင် အခု ၄၀ ကနေ ၅၀ ဂရမ်အထိ တိုးလာခဲ့အတွက် ကယ်လိုရီ ၈၀ ကနေ ၁၀၀ အထိ ပိုများနေပါပြီ။

အမေရိကမှာလည်း လူအတော်များများဟာ ပြောင်းဖူးမုန့်ဆန်း၊ ကွေကာအုတ်ကို ၂၀%နဲ့ နွားနို့ ကိုလည်း အရင်နှစ် ၂၀ က လူတွေထက် ၃၀% ပိုထည့်ပြီး စားလာကြပါတယ်။ နံနက်ခင်းစာကို ပိုညှန်ထက် အခုလို ပိုစားလာကြတာ တွေ့ရပါတယ်။ နောက်နေ့ခင်းနဲ့ ညစာကိုလည်း အရင်ကထက် ၇၀% ပိုစား လာကြပါတယ်။ စားသောက်ဆိုင်တွေမှာ ပန်းကန် အကြီးကြီးတွေနဲ့ စားကြသလို ကုန်တိုက်တွေ စတိုးဆိုင်တွေက နေလည်း မုန့်ထုပ် အကြီးကြီးတွေ ရောင်းချပေးကြတာကြောင့် ဘယ်လောက် အတိုင်းအတာကိုပဲ လက်သင့်ခံရမယ် ဆိုတာ မမုန်းဆ နိုင်တော့ဘဲ အလွယ်တကူ စားမိသွားတော့ပဲ ဖြစ်တယ်။ များများစားမိတာနဲ့အမျှ ကယ်လိုရီလည်း အဝင် များသွားတော့တာပါ။ ဒီလိုနဲ့ တစ်နေ့လုံး မသိမသာနဲ့ ဟိုကနည်းနည်း ဒီက နည်းနည်းနဲ့ စုလိုက်ရင် ကိုယ်အလေးချိန် တိုးသွားတာပဲ ဖြစ်တယ်။ ဥပမာ- တစ်ရက်ကို ချော့ကလက်၊ ဘီစကစ်နဲ့ ပိုင်တစ်ခွက်ဟာ တစ်နှစ်မှာ ၇၃၀၀၀ ကယ်လိုရီ ပိုသွားစေပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ကို ၁၈ ပေါင် (၈ ကီလိုဂရမ်) တိုးစေ နိုင်ပါတယ်။ ဒီလို

ဖြစ်တာဟာ နေ့စဉ် ကယ်လိုရီ အပိုတွေကို စားလို့ စားမိမှန်း မသိဘဲ ရှိရာကနေ တိုးလာတာ ဖြစ်ပြီး ခါးတွေတုတ် ဝိုက်တွေ ပူကုန်ကြတော့တာပါ။





**စားသောက်ဖွယ်ရာနှင့် ကယ်လိုရီ ပါဝင်မှု**

**How portions have got bigger**

မြောက် ကယ်ရီလိန်းနားတက္ကသိုလ်က လေ့လာချက်အရ ဆားပါတဲ့ မုန့်တစ်ထုပ်မှာ ၉၃ ကယ်လိုရီ အချို့ရည် တစ်ပုလင်းမှာ ၄၉ ကယ်လိုရီ၊ အသားသွတ်မုန့်မှာ ၉၇ ကယ်လိုရီနဲ့ အာလူးကြော်မှာ ၆၈ ကယ်လိုရီ ရှိတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။



**စားသောက်ဆိုင်များတွင် စားသောက်ခြင်း**

**The eating-out conundrum**

အိမ်မှာ လိုအပ်သလောက် ချင့်ချိန်ပြီး စားပေမယ့် စားသောက်ဆိုင် တွေမှာ သွားစားတဲ့အခါ ဆိုင်က တည်ခင်းသလောက် နှမြောပြီး မကုန် ကုန်အောင် စားတတ်ကြတာပါ။ ပန်းကန်အကြီးဆိုရင် ၁၇၂ ကယ်လိုရီ ထက် ပိုနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အများကြီး စားမိမှာ ငိုးရင် တော်ရဲ့ပဲ မှာပါ။



**များများ စားဖို့ အကျင့် ဖြစ်သွားပြီလား**

**Can you get used to bigger portions?**

Penn State တက္ကသိုလ်က လေ့လာသူတွေက နှစ်ရက်လောက် ပန်းကန်အကြီးနဲ့ စားမိရင် နောက်ရက်တွေမှာလည်း အကျင့်ပါပြီး အိမ်ထဲ ပုံစံနဲ့ပဲ ဆက်စား မိတတ်တာကို တွေ့ရပါတယ်လို့ ဆိုတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အရင်ရက်က အများကြီး စားထားတယ်ဆိုပြီး နောက်ရက်မှာ ပြန်လျော့ဖို့၊ ပြန်ချေဖို့ ကြိုးစားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အစားအစာ စားတဲ့နေရာမှာ ခါတိုင်းထက် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း ပိုစား လိုက်မိတယ်ဆိုရင် အမျိုးသမီး တစ်ယောက်ဟာ တစ်ရက်ကို ၃၃၅ ကယ်လိုရီ၊ အမျိုးသား တစ်ယောက်က ၅၁၃ ကယ်လိုရီထက် ပိုပြီး စားမိ သွားပါပြီ။ ဒီထက်မကဘဲ နှစ်ဆ ပိုစားလိုက်မိတယ်ဆိုရင်လည်း အမျိုးသမီး အနေနဲ့ ၅၃၀ ကယ်လိုရီနဲ့ အမျိုးသား အနေနဲ့ ၈၀၃ ကယ်လိုရီထက် ပိုစားမိ သွားတာ ဖြစ်တယ်။ မျက်စိရှေ့မှာ များများ ခြင်လေ များများ စားမိသွားနိုင်လေ ဖြစ်ပါတယ်။ အရင်ရက်က အစားများသွားလို့ နောက်နေ့ လျော့မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုး မွေးဖို့ ခက်ခဲ လှပါတယ်။



### နှစ်ဆ စားရင် နှစ်ဆ တိုးမယ်

#### Double trouble : high - calorie bigger portions

ပိုဆိုးစေတာက ပန်းကန်ထဲမှာ ထည့်ထားတာလည်း များတယ်။ အထဲမှာပါတဲ့ အစားအစာကလည်း ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းဆ များတဲ့ အစားအစာ အမျိုးအစား ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာပဲ ဒီလို ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းဆများတဲ့ အစာကို များများ စားပေမယ့် စိတ်ကျေနပ်မှု သိပ်မရှိလှတာလည်း တွေ့ရမှာ ဖြစ်တယ်။

ဒီအဖြစ်အပျက်ကို စမ်းသပ်တဲ့ အနေနဲ့ ပုံမှန် ကိုယ်အလေးချိန် နဲ့ အဝလွန် အမျိုးသမီး ၃၉ ယောက်ကို နံနက်၊ နေ့လယ်နဲ့ ညကို တစ်ပတ်မှာ တစ်ရက်နဲ့ ခြောက်ပတ်ကြာအောင် စားစေခဲ့ပါတယ်။ နံနက်စာနဲ့ ညစာကို ပုံမှန် အနေအထားလောက်ပဲ စားစေပြီး နေ့လယ်စာကိုတော့ တစ်ယောက်စာကို ပန်းကန်ဆိုင် အမျိုးစုံမှာ ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းဆများတာ ပါဝင်စေပါတယ်။ အဲဒီ တစ်ယောက်စာ အမျိုးမျိုးကပဲ ကယ်လိုရီ အပါအဝင် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း ပိုသွားစေသလို ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းဆ ပါဝင်မှုကလည်း ၂၆ ရာခိုင်နှုန်းပဲ ရှိပါတယ်။ ဒီတော့ ပန်းကန်ဆိုင် အမျိုးစုံနဲ့ အထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ အစားအစာကို ပေါင်းလိုက်တော့ ၄၆ ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်သွားပါတယ်။

ကောင်းသတင်းကတော့ လူတွေက ပန်းကန် အသေးပဲ ချပေးလည်း တင်းတိမ်မှု ရှိတာပါ။ ပန်းကန် အသေးနဲ့ တစ်ယောက်စာရယ် ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းဆ နည်းတာရယ် စားပေမယ့် မတင်းတိမ်တာမျိုး မရှိဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ ၂၂၁ ကယ်လိုရီ လျော့စားပေမယ့် ပန်းကန်ဆိုင် အကြီးနဲ့ ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းမှု များများ စားသလိုပဲ ဗိုက်ပြည့်ပြီး တင်းတိမ်မှု ရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။

ဒီစမ်းသပ်ချက်အရ အစားအသောက် စားတဲ့နေရာမှာ ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းဆ ပါဝင်မှု လျော့နည်းပေမယ့် တင်းတိမ်စေနိုင်တဲ့အတွက် ကိုယ်အလေးချိန် လျော့တဲ့နေရာမှာ အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

# ဘယ်အရာက အစာ ပိုစားသွားစေနိုင်တာပါလဲ

What makes you over eat?

အစားအသောက် စားတဲ့နေရာမှာ ကိုယ်စားနိုင်တာထက် ပန်းကန်ထဲမှာ ပိုထည့်ထားမိရင် သတိမထား မိဘဲ စကားပြောရင်း ဆိုရင်း ပိုစားမိသွားတတ်ပါတယ်။ တချို့ဆိုရင် ရုပ်ရှင်ကြည့်ရင်းနဲ့ ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက် ၁၂၀ ဂရမ်ကနေ ၂၄၀ ဂရမ်အထိ စားမိသွားတတ်ပါတယ်။ အလယ်အလတ် (medium) ဘူး တစ်ဘူးမှာ ၁၂၀ ဂရမ် ခန့်ပါတယ်။ ဘူးအကြီးက ၂၄၀ ဂရမ် ရှိတာကြောင့် ဘူးအကြီးစားမိရင် ၁၂၀ ဂရမ် ပိုစားမိသွားစေတာပါ။

အချို့ရည်သောက်တဲ့ နေရာမှာလည်း ခွက်နဲ့ ထည့်ရင် တစ်ပုလင်းကို မျှထည့်ပေးပြီး တချို့ပုလင်း လိုက် ချပေးတဲ့အခါမှာ တစ်ပုလင်းလုံး ကုန်အောင် သောက်မိတဲ့အတွက် ကယ်လိုရီတွေ ပိုသွားတာပဲ ဖြစ်တယ်။ အချို့ရည် ဆိုတာကလည်း သောက်ကောင်းကောင်းနဲ့ မသိမသာ သောက်မိ သွားစေနိုင်တာပါ။

လူတွေကို ပိုစားမိသွားစေတာက ပန်းကန်ထဲမှာ စားနိုင်တာထက် ပိုထည့်ထားတာတွေကို မသိ စိတ်နဲ့ အကုန်စားမိသွားစေတာရယ်၊ ပန်းကန်ထဲ ကျန်နေရင် မကောင်းတတ်မှာ စိုးတဲ့စိတ်၊ နှမြောတဲ့ စိတ်နဲ့ စားတာမျိုးလည်း ပါပါတယ်။ ကလေးဘဝမှာ ကတည်းကလည်း ပန်းကန်ထဲ ရှိတာ အကုန် စားရမယ်ဆိုတဲ့ မိဘတွေ သွန်သင်ထားတဲ့ အသိက စွဲနေတာလည်း ဖြစ်တယ်။

ကော်နယ်လ် တက္ကသိုလ်က လေ့လာချက်အရ တချို့လူတွေရဲ့ နေ့စဉ်မှာ ဟင်းချိုရည် ပန်းကန်တွေ ချထားပေးပြီး ကြိုက်သလောက် သောက်ဖို့ ပြောထားပြီး တချို့လူတွေကိုတော့ ကိုယ်တိုင် ယူထည့်လို့ ရတဲ့ ဟင်းချိုရည်ခွက်တွေ ချထားပေးပြီး စားနေစဉ်မှာလည်း လိုက်ဖြည့်ပေးတာပါ။ အဲဒီအခါမှာ ကိုယ်တိုင် ဖြည့်လို့ရတဲ့ သူတွေက စာခြားသူတွေထက် ၇၃ ရာခိုင်နှုန်း ပိုသောက်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒီအချက်ကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် လူတွေဟာ ကိုယ့်မျက်စိရှေ့မှာ အများကြီး မြင်နေရရင် ပိုစားမိ သွားစေနိုင်တယ်ဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ရုပ်မြင်သံကြား ကြည့်နေတာ၊ ကွန်ပျူတာနိပ်ရင်းစားနေတာတွေကလည်း အာရုံကို ထွေပြားနေစေတာကြောင့် လိုတာထက် ပိုစားမိသွားစေတာပါ။ စားတဲ့အထဲမှာ အာရုံ သိပ်မရှိတာကြောင့် ဗိုက် မပြည့်သေးဘူး ထင်ပြီး စားမိနေတာ ဖြစ်တယ်။

နောက်ထပ် ပိုစားမိသွားစေနိုင်တာက အစားအစာ တစ်မျိုးတည်း ချထားတာထက် စားသောက်ဖွယ်ရာ မျိုးစုံ ချထားတာက ကိုဟာနည်းနည်း ဒီဟာ နည်းနည်းနဲ့ အစားများသွားစေတာပါ။ အစာ တစ်မျိုးတည်းက စားချင်စိတ်ကို ပုံမှန်သာရှိပြီး အစာ အမျိုးစုံ



ပန်းကန်ထဲမှာ စားသုံးခြင်း

မြင်ရတာက စားချင်စိတ်ကို ပိုများ သွားစေနိုင်တာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ပန်းကန်ထဲမှာ အစာ အမျိုးအစား နည်းနည်းသာ ထည့်စားဖို့ သတိပြုရပါမယ်။

### အဆာပြေ စားစရာတွေကို ဝှက်ထားပါ

#### Hide the snacks

အဆာပြေ စားနိုင်တဲ့ မုန့်တွေဟာ မျက်စိရှေ့မှာ ရှိနေပြီး အလွယ်တကူ ယူစားနိုင်ရင် ယူစားနေမှာ ပါပဲ။ ဒါကိုလည်း နယူးယောက် ကော်နယ်လ် တက္ကသိုလ်က လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ ချောကလက်တွေကို စားပွဲပေါ်မှာ မြင်အောင်ထားတာက တစ်မျိုး၊ နောက်တစ်ခါ စားပွဲပေါ် တင်ထားပေမယ့် မမြင်အောင် အဖုံးနဲ့ ဖုံးအုပ်ထားတာရယ်၊ နည်းနည်း အလှမ်းဝေးတဲ့ နေရာမှာ ထားပေမယ့် ဖုံးထားဘူး၊ နောက် အလှမ်းဝေးတယ် ဒါပေမဲ့ မမြင်အောင် ဖုံးထားတယ်ဆိုပြီး နည်းလေးမျိုးနဲ့ စမ်းသပ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ လူတွေက စားပွဲပေါ်က မြင်ရတဲ့ ချောကလက်ကို ရှစ်ခု ယူစားပြီး စားပွဲပေါ်က ဖုံးထားတဲ့ ချောကလက်ကတော့ လေးခု ကုန်သွားပါတယ်။ နည်းနည်း လှမ်းပြီး မြင်ရတဲ့ နေရာကတော့ ငါးခုကုန်ပြီး မမြင်ရတဲ့ နေရာကတော့ သုံးခုကုန်တာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါက ဘာကို ဖော်ပြသလဲဆိုရင် မမြင်တွေ့ရရင် စိတ်ထဲမှာလည်း မရှိဘူးဆိုတာ ပါပဲ။ ဒါကြောင့် မြင်လည်း မမြင်ရဘူး၊ ယူလို့လည်း ခက်တယ်ဆိုရင် ဒီမုန့်ကို စားဖို့ စိတ်ရောက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

### စားတဲ့နေရာမှာ ကယ်လိုရီ အဝင်တွေကို တွက်မိပါရဲ့လား

#### Do you underestimate your calorie intake?

တချို့ အမျိုးသမီးတွေက အများကြီး စားနေပေမယ့် ကယ်လိုရီ မများပါဘူး။ နည်းတယ်လို့ ထင်နေ တတ်ကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်၊ အရပ်အမောင်းနဲ့ ဇီဝ ဖြစ်ပျက်မှု အဆင့်နဲ့ စားတာဟာ ကိုက်ညီတယ်လို့ ထင်ကြတယ်။ တကယ်တော့ များသောအားဖြင့် ကယ်လိုရီ ၄၀၀ လောက်တော့ စားတတ်ကြပြီး အမျိုးသမီးလေးယောက်မှာ တစ်ဦးကတော့ ကယ်လိုရီ ၈၀၀ ထက် ပိုစားဖြစ်ကြမှာပါ။ ဒါကြောင့် အစားစားတဲ့ နေရာမှာ အာဟာရ ပြည့်အောင်နဲ့ လိုတာထက် ပိုမစားမိဖို့ သတိပြုရမှာ ဖြစ်တယ်။



**သိထားသင့်သော အတိုင်းအဆ ပမာဏ**

**What is a portion?**

- အစားအသောက် စားတဲ့နေရာမှာ ဘယ်လောက် အတိုင်းအတာ စားသင့်တာလဲ လိုအပ်တဲ့ အတိုင်းအတာက ဘယ်လောက်လဲစတာတွေကို အလွယ် သိနိုင်ဖို့က လက်ဝါးနှစ်ဖက်ကို လက်ခုပ်ပုံ လုပ်ပြီး တိုင်းတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တိုင်းတာတဲ့ နေရာမှာ မိမိရဲ့ လက်ဖဝါး အကြီးအသေးအရ အတိုင်းအလျှော့ လုပ်လို့ ရပါတယ်။
- လက်တစ်ခုပ်စာ = ဟင်းသီးဟင်းရွက် ၈၀ ဂရမ် (တစ်ယောက်စာ)
- လက်နှစ်ခုပ်စာ = အရွက်သုပ် ၈၀ ဂရမ်
- တင်းနစ် ဘောလုံးတစ်လုံး အရွယ် = အသီးအနှံ ၈၀ ဂရမ်
- လက်တစ်ခုပ်စာ = ဘယ်ရီသီး (သို့) လှီးဖြတ်ထားတဲ့ အသီး ၈၀ ဂရမ် (တစ်ယောက်စာ)
- တင်းနစ်ဘောလုံး တစ်လုံးအရွယ် = အာလူး ၁၅၀ ဂရမ်
- လက်နှစ်ခုပ်စာ = နံနက်စာ ဂျုံကွေ့ ကာအုပ် ၄၀ ဂရမ်
- လက်အသေး တစ်ခုပ်စာ = အခွံမာသီး(သို့) အစေ့အဆန် ၂၅ ဂရမ်
- ဖဲထုပ်တစ်ထုပ်စာ = အသားဟင်း (သို့) ငါး ၈၅ ဂရမ်
- အန်စာတုံး လေးတုံးစာ = ဒိန်ခဲ ၂၅ ဂရမ်
- လက်ခုပ်အကြီးစားတစ်ခုပ်စာ = အိတ်လီခေါက်ဆွဲ(အခြောက်) ၄၀ ဂရမ်
- လက်တစ်ခုပ်စာ = ဆန် (မချက်ရသေး) ၃၀ ဂရမ်
- ၂၀၀ မီလီ ပန်းကန် (သို့) ဖန်ခွက် = နွားနို့ (သို့) အသီးဖျော်ရည်



**ကယ်လိုရီ ဘယ်လောက် စားဖို့ လိုအပ်ပါသလဲ**

**How many calories do you need?**

ဘယ်အစားအသောက်မှာ ဘယ်လောက် ဂရမ် ပါဝင်တယ်ဆိုတာ အကြမ်းဖျင်း သိရပြီးတဲ့နောက် မိမိရဲ့ အသက်အရွယ်၊ လိင် ကွဲပြားမှု အရပ် အမောင်း၊ လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်မှု အနေအထား (အသေးစိတ် သိလိုပါက [www.health status.com](http://www.health status.com) မှာ ရှာပါ)အရ နေ့စဉ် ကယ်လိုရီ ဘယ် လောက် ပါဝင်အောင် စားသင့်သလဲ ဆိုတာကို သိရှိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တွက်ချက်တဲ့ နည်းကတော့ တစ်နေ့တာ ကယ်လိုရီ လိုအပ်တဲ့ အတိုင်းအတာ basal metabolic rate (BMR - ခန္ဓာကိုယ် အတွက် အခြေခံအားဖြင့် အသက်ရှူခြင်း၊ သွေးလှည့်ပတ်ခြင်း၊ အစာချေဖျက်ခြင်းများအတွက် သုံးစွဲရာမှာ လိုအပ်တဲ့ စွမ်းအင်)ကို ထိုယံခန္ဓာ လှုပ်ရှားမှု ရေချိန်နဲ့ မြောက်ကြည့်ရမှာပါ။ ဒီလို တွက်ချက် ကြည့်တဲ့အခါမှာ နေ့စဉ် ကယ်လိုရီ ချေဖျက်နှုန်း ၆၀ ကနေ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်း ရှိတာ တွေ့ရပါတယ်။

**အဆင့် ၁။ ကယ်လိုရီ လိုအပ်တဲ့ အတိုင်းအတာ ပမာဏ အား အကြမ်းဖျင်း တွက်ချက်ခြင်း**  
**Estimate your basal metabolic rate (BMR)**

**(က) အမြန် တွက်နည်း**

အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် အမျိုးသမီး ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် တစ်ပေါင် (ကီလိုဂရမ်) မှာ BMR အတိုင်းအတာ အသုံးပြုမှု ၁၁ ကယ်လိုရီ ရှိပြီး အမျိုးသား ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ပေါင်မှာ ၁၂ ကီလို အသုံး ပြုပါတယ်။

အမျိုးသမီး BMR = ကိုယ်အလေးချိန် (ကီလို) × ၂ × ၁၁ သို့မဟုတ် ကိုယ်အလေးချိန် (ပေါင်) × ၁၁

အမျိုးသား BMR = ကိုယ်အလေးချိန် (ကီလို) × ၂ × ၁၂ သို့မဟုတ် ကိုယ်အလေးချိန် (ပေါင်) × ၁၂

ဥပမာ ၆၀ ကီလို အလေးချိန်ရှိ အမျိုးသမီးရဲ့ BMR ကို တွက်မယ်ဆိုရင် ၆၀ × ၂ × ၁၁ = ၁၃၂၀ ကယ်လိုရီ ဖြစ်ပါတယ်။

**(ခ) အချိန်ယူ တွက်နည်း**

ပိုတိုကျွာ တွက်ချက်လိုရင် အောက်ပါအတိုင်း တွက်ချက်ပါ။



အသက်	အမျိုးသား	အမျိုးသမီး
၁၀-၁၈	(ကိုယ်အလေးချိန် (ကီလို) × ၁၇.၅) + ၆၅၁	(ကိုယ်အလေးချိန် (ကီလို) × ၁၂.၂) + ၇၄၆
၁၈-၃၀	(ကိုယ်အလေးချိန် (ကီလို) × ၁၅.၃) + ၆၇၉	(ကိုယ်အလေးချိန် (ကီလို) × ၁၄.၇) + ၄၇၉
၃၁-၆၀	(ကိုယ်အလေးချိန် (ကီလို) × ၁၁.၆) + ၈၇၉	(ကိုယ်အလေးချိန် (ကီလို) × ၈.၇) + ၈၂၉
၆၀ +	(ကိုယ်အလေးချိန် (ကီလို) × ၁၃.၅) + ၄၈၇	(ကိုယ်အလေးချိန် (ကီလို) × ၁၀.၅) + ၅၉၆

ဥပမာ - ၆၀ ကီလို အလေးချိန်ရှိ အမျိုးသမီး အသက် ၃၁-၆၀ = (၆၀ × ၈.၇) + ၈၂၉ = ၁၃၅၁ ကယ်လိုရီ ဖြစ်ပါတယ်။

**အဆင့် ၂။ ကိုယ်ခန္ဓာ လှုပ်ရှားမှုရေချိန်အား အကြမ်းဖျင်း တွက်ချက်ခြင်း**  
**Estimate your physical activity level (PAL)**

ကိုယ်ခန္ဓာ လှုပ်ရှားမှုရေချိန် PAL ဟာ နေ့စဉ် လိုအပ်တဲ့ ကယ်လိုရီ အတိုင်းအတာ တွက်ချက်မှုအပေါ် စွမ်းအင် အသုံးပြုမှုနဲ့ အချိုးကျ ပါတယ်။ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံနဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို အကြမ်းဖျင်း တွက်ချက် တာပဲ ဖြစ်တယ်။

- လှုပ်ရှားမှု မရှိခြင်း (သို့) ထိုင်လုပ်ရသော အလုပ် : PAL = ၁.၂

- အနည်းငယ်လှုပ်ရှားမှုရှိခြင်း (လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့်လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ပတ်မှာ တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ် ပြုလုပ်တာမျိုးလည်း ပါ ပါ တယ်) PAL = ၁.၃
- အတန်အသင့် လှုပ်ရှားမှု ရှိခြင်း (တစ်ပတ်မှာ နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ခြင်းမျိုး) PAL = ၁.၄
- လှုပ်ရှားမှု ရှိခြင်း (တစ်ပတ်မှာ သုံးကြိမ်ထက် ပို လေ့ကျင့်ခြင်းမျိုး) PAL = ၁.၅
- လှုပ်ရှားမှု များများလုပ်ခြင်း (နေ့စဉ် ပြင်းထန်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်းမျိုး) PAL = ၁.၇



**ဆင့် ၃။ ကယ်လိုရီ လိုအပ်မှုကို ကိုယ် ခန္ဓာ လှုပ်ရှားမှု ရေချိန်နှင့် မြှောက်ပြီး တစ်နေ့တာ ကယ်လိုရီ လိုအပ်မှုအား ရှာပါ**

**Multiply your BMR by your PAL to work out your daily calorie needs**

ပမာ - လှုပ်ရှားမှု ရှိတဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ၆၀ ကီလိုဂရမ်ရှိ အမျိုးသမီးအတွက် လိုအပ်တဲ့ ကယ်လိုရီ ပမာဏ

$BMR \times PAL = ၁၃၅၁ \times ၁.၅ = ၂၀၂၇$  ကယ်လိုရီ  
 နိမ့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းထားနိုင်ပြီး လောင်ကျွမ်းဖို့ လိုအပ်တဲ့ ကယ်လိုရီ ပမာဏ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချဖို့ကိုတော့ နေ့စဉ် ကယ်လိုရီအဝင်ကို လျှော့ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ နေ့စဉ်စားတဲ့ ကယ်လိုရီအဝင်ကို ၁၅ ရာခိုင်နှုန်း (သို့) အပေါ်မှာပြထားတဲ့ ကယ်လိုရီပမာဏ (ကယ်လိုရီ လိုအပ်ချက် ပမာဏ ထိန်းသိမ်းမှု) ကို ၀.၈၅ နဲ့ မြှောက် လိုက်ရပါ တယ်။ ဒီနည်းကို အသုံးပြုပြီး လျှော့ချမယ်ဆိုရင် တစ်ပတ်အတွင်းမှာ တစ်ပေါင်လောက် အဆီတွေ လျော့ကျသွားစေနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။

ပမာ ကိုယ်အလေးချိန် ၆၀ ကီလိုဂရမ်ရှိ အမျိုးသမီးကို တစ်နေ့ တာ ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချဖို့အတွက် စွမ်းအင် လိုအပ်ချက် အနေနဲ့  $= ၂၀၂၇ \times ၀.၈၅ = ၁၇၂၃$  ကယ်လိုရီ ပမာဏ ဖြစ်ပါ တယ်။

ဒီလိုနည်းများနဲ့ နေ့စဉ် ကယ်လိုရီ ပမာဏ ဘယ်လောက် စားသင့်သလဲဆိုတာကို သိနားလည် ပြီး ဆုံးဖြတ်ပိုင်းခြားနိုင်မယ် ဆိုရင် တစ်နေ့တာ အတွင်း တစ်ခါစားရင် ကယ်လိုရီ ဘယ်လောက် လိုအပ်သလဲဆိုတာကို တွက်ချက်တတ်မှာလည်း ဖြစ်တယ်။



## အများကြီးမစားမိအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ

### How to stop eating too much

လက်တွေ့ ကျကျ သုတေသန ပြုလုပ်ထားတဲ့ ဖော်ပြပါ နည်းများနဲ့ စားသောက်နည်း စနစ်ကို ကျင့်သုံးနိုင်ပါတယ်။

#### ထမင်း ပန်းကန်တွင် အထည့်မှန်ပါစေ Fill your plate right

အစားအသောက် စားတဲ့နေရာမှာ အသားဟင်းကို အဓိက မထားဘဲ အရန် အနေနဲ့သာ ထားစားပြီး ဟင်းသီး ဟင်းရွက်၊ အရွက်သုပ်နဲ့ လတ်ဆတ်တဲ့ အသီးအနှံတွေကို အဓိကထား စားပါ။ ထမင်း ပန်းကန်ထဲမှာလည်း အဓိက အစားအစာကို သုံးပုံမှာ နှစ်ပုံလောက် ထည့်ပါ။ ဒီနည်းအတိုင်း စားမယ်ဆိုရင် မကြာခင်အချိန်အတွင်းမှာ ဗိုက်ပြည့်ပြီး ဗီတာမင်ဓာတ်နဲ့ အမျှင်ဓာတ်ကို အများအပြား ရရှိစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းဆ မြင့်လေလေ ဝေ့နည်းနည်းသာ စားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

#### ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ လိုအပ်ချက်ကို သိအောင်လုပ်ပါ Listen to your body

ထမင်းစိုင်းမှာ ထိုင်မစားခင် ကိုယ်ဘယ်လောက် ဆာနေပြီလဲဆိုတာကို သိထားဖို့နဲ့ မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က အစားအသောက် ဘယ်လောက် လိုအပ်သလဲ ဆိုတာတွေကို သိထားဖို့ လိုပါတယ်။ မိမိ လိုအပ်ချက်ကို သိပြီး လိုသလောက် စားတာကသာ အမှန် ဆုံးပါ။ အပထမမှာ ဒီလို စားတတ်ဖို့ အလေ့ အကျင့် လုပ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပေမယ့် နောက်ပိုင်း စားရင်းနဲ့ လိုအပ်သလောက်ပဲ စားတတ်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



**များတိုင်း မကောင်းပါ**  
**Bigger is not better**

စားသောက်ဆိုင်မှာ စားတာနဲ့ အမြန်စာ အထုပ်တွေဟာ ပုံမှန် အနေအထားထက် များနေတတ်ပါတယ်။ ဈေးပေါတယ်၊ တန်တယ် လို့ ဆိုတိုင်း များများစားစွဲ မသင့်တော်ပါဘူး။ ဝေပုံကျ များတာ ဟာ ကယ်လိုရီ အဝင်များစေနိုင်တာပါ။ ဒီတော့ အသားများများ မှာမယ့်အစား ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ အရွက်သုပ်ကို ပန်းကန် အကြီးစားသာ မှာစားပါ။ စားရင်းနဲ့ ဗိုက် ပြည့်သွားပေမယ့် ပန်းကန် ထဲ ကျန်သေးလို့ ဆိုပြီး နှမြောလို့ မစားလိုက်ပါနဲ့။



**ဘယ်လောက် ပမာဏ စားသင့်သလဲဆိုတာ နားလည်**  
**အောင် လုပ်ပါ**

**Educate yourself about portion sizes**

ကြိုက်တယ်၊ စားလို့ ကောင်းတယ်ဆိုပြီး ဘီစကစ်ထုပ်တွေ မုန့်ထုပ် တွေကို တစ်ထုပ်ပြီး တစ်ထုပ် စားပစ်နေမိသလား။ တစ်ထုပ်ဖောက် ပြီး ဘယ်လောက် စားပစ်လိုက်သလဲ ဆိုတာကို စစ်ဆေး ကြည့်ရင် ဘာကယ် စားသင့်တာထက် ပိုစားမိသွား တာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ထမင်းစားတဲ့အခါမှာလည်း အိမ်မှာစားတာနဲ့ အပြင် စားသောက်ဆိုင်တွေမှာ ထွက်စားတာ ပမာဏ ကွာနေမယ် ပိုများ နေမယ် ဆိုတာကို သတိပြုမိခဲ့ရင် ဘယ်လောက်ပဲ စားသင့်တယ် ဆိုတာကို ဆင်ခြင်သင့်ပါတယ်။ အတိုင်းအဆ ပမာဏကို စောစော က အကြမ်းဖျင်း သတ်မှတ်ထားသလို အသား၊ ငါးနဲ့ ကြက်ဘဲ (၈၅ ဂရမ်) ဟာ ဖဲချပ်ထုပ်လောက် ရှိပြီး အိတ်လီ ခေါက်ဆွဲ၊ ထမင်း(သို့) အာလူးက တင်းနစ်ဘောလုံး တစ်လုံးအရွယ် ပမာဏလောက်ပဲရှိသင့် စားသင့်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ အားတဲ့အခါ မီးဖိုချောင်ထဲ မှာ အစားအသောက်တွေကို အလေးချိန်နဲ့ ချိန်ကြည့်ပြီး မှတ်သား ထားတာမျိုး လုပ်ကြည့်ပါ။ ကယ်လိုရီ ဘယ်လောက် ပါဝင်ပြီး ပုံမှန် ဘယ်လောက်ပဲ စားသင့်တယ်ဆိုတာကို နားလည်အောင် လုပ်ထား သင့်ပါတယ်။



### ညစာအတွက် ပွဲသေး

#### Downsize that dinner

တကယ်လို့ ညစာကို စားသောက်ဆိုင်မှာ သွားစားမယ် ဆိုရင် ပွဲသေးပဲ မှာစားပါ။ စားသောက်ဆိုင်တွေက ပွဲသေးဆိုပြီး တကူးတက မပြောရင် ပွဲကြီးပဲ ချပေးတတ်တာကြောင့် ဖြစ်တယ်။ ညစာ ကို လျော့စားခြင်းအားဖြင့် ငွေကုန်လည်း သက်သာပြီး ကိုယ် အလေးချိန်လည်း မတိုးတော့ဘူးပေါ့။

### လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် မဖြစ်တဲ့ အစားအသောက်ကို သတိထားပါ

#### Beware flat foods

ပီဇာ၊ ပင်နကိတ် (Pan cakes) နဲ့ အဆာသွတ်မုန့်တွေလို လတ်ဆတ်မှုမရှိဘဲ ပြုပြင်ထားတဲ့ မုန့်တွေရဲ့ အရွယ်အစားနဲ့ သိပ်သည်းထူထဲမှုကို ခန့်မှန်းရ ခက်တဲ့အတွက် စားတဲ့အခါမှာ ချင့်ချိန်ပြီး စားသင့်ပါတယ်။

### သက်သေဆောင်ထားပါ

#### Keep the evidence

ကိုယ် ဘယ်လောက် စားပြီးသွားသလဲဆိုတာ သိရအောင် စားပြီး သမျှ ဘူးခွံနဲ့ အထုပ်ခွံတွေကို ချက်ချင်း အမှိုက်ပုံးထဲ မပစ်သေးဘဲ အနားမှာ ထားပြီး စားခြင်းအားဖြင့် ဘယ်လောက်စားပြီးရင် တော်သင့်ပြီဆိုတာ သိမှာ ဖြစ်တယ်။

### ကျန်တဲ့ အစားအသောက်တွေကို မြင်ကွင်းမှာ မထားပါနဲ့

#### Put leftovers out of sight

ထမင်းစားနေချိန်မှာ ပိုမစားမိအောင် ကိုယ့်ပန်းကန်ထဲ စားသင့်သလောက် ထည့်ပြီးရင် ကျန်တဲ့ အစားအသောက်တွေကို စားပွဲပေါ် တင်မထားဘဲ တခြားအခန်းမှာ ထားတာက မမြင်ရတဲ့အတွက် ထပ်ထည့်ဖို့ ဆန္ဒကို အတော်အတန် ချိုးနှိမ်ပြီးသား ဖြစ်သွားစေနိုင်တာပါ။ ဒါမှ 'ငါ ထပ်ထည့် ရဦးမလား'၊ 'မဝသေးဘူးလား' ဆိုတာ စဉ်းစားမိသွားပြီး ထပ်မထည့်မိတော့မှာ ဖြစ်တယ်။ တကယ်တော့ ကိုယ့်ပန်းကန်ထဲ လိုသလောက်ကို ထည့်ပြီးသွားရင် ကြောင်အိမ်ထဲ ဖြစ်စေ၊ ရေခဲသေတ္တာထဲဖြစ်စေ တစ်ခါတည်း ထည့်သိမ်းလိုက်တာ ကောင်းပါတယ်။

### ထပ်မယူမိပါစေနဲ့

Say no to seconds

ဘမ်းဟင်းကို အသေအချာ ချက်ပြုတ် ပြင်ဆင်ပြီးတဲ့နောက် စားဖို့ မှန်းကန်ထဲ လိုသလောက် ထည့်ထားပြီးရင် ထည့်ထားသလောက် ကိုပဲ စားပါ။ နောက်ထပ် ထပ်ယူဖို့ မစဉ်းစားပါနဲ့။ တစ်ပန်းကန် ဘည်း စားဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက် ချထားပါ။

### အထုပ်သေးအဖြစ် ခွဲထုပ်လိုက်ပါ

Divide the pack

ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းဆ များများ ပါဝင်တဲ့ ဒိန်ခဲ၊ ဘီစကစ်၊ ကြော်ကြော် ရွှေ့ပြုလုပ်ထားတဲ့ မုန့်နဲ့ အခွဲမာသီးတွေကို စားမယ်ဆိုရင် အထုပ်ကြီးကြီး မဝယ်ဘဲ အထုပ်သေးကိုသာ ရွေးပြီး စားပါ။ ထားရင်လည်း တစ်ထုပ်ထက်ပိုပြီး မစားမိပါစေနဲ့။ အထုပ်ကြီး ဝယ်မယ်ဆိုရင်လည်း အထုပ်သေး အဖြစ် ထုပ်ပိုးပြီး ခွဲထားလိုက်ပါ။

### အထုပ်သေးပဲ ဝယ်သင့်တယ်

Buy Small

ကုန်တိုက်ကြီးတွေမှာ တစ်ထုပ်ဝယ်ရင် တစ်ထုပ် လက်ဆောင်ပေးတဲ့ နှစ်တွေ၊ ကံစမ်းမဲတွေ၊ အထုပ်အပိုး အကြီးကြီးတွေ လုပ်ပြီး အရောင်း မြှင့်တင်လေ့ ရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းဆများတဲ့ ကိတ်မုန့်၊ ဘီစကစ်၊ အသင့်စား အစားအစာ၊ အချိုတည်းစရာ (dessert) နို့ပေါင်မုန့်လုံး (scone) နဲ့ မုန့်မျိုးစုံကို အထုပ်ကြီးတွေနဲ့ ထုပ်ပိုးရောင်းချလေ့ ရှိတယ်။ ဒီလို ဈေးချိုချိုနဲ့ အထုပ်ကြီးကြီး တွေရင် အိမ်ရှင်မတွေက ဝယ်ချင်လေ့ ရှိပါတယ်။ ဒီလို အထုပ်ကြီး ဝယ်မယ်ဆိုရင်လည်း တစ်ဝက်ပဲ စားသင့်ပြီး ဘာကယ်တမ်းကတော့ ပုံမှန်အရွယ်အစား အထုပ်မျိုးပဲ ဝယ်သင့် ပါတယ်။ အထုပ်ကြီး ဝယ်ပြီး ခွဲမယ်ဆိုရင်လည်း လေဝင်သွားမှာ ခိုးရတာကြောင့်ပါ။



**BUY 1 >> GET 1  
FREE**



**အစားအစာများ ခွဲပြီး သိမ်းဆည်းထားပါ**

**Store food in portions**

အစားအသောက် ချက်စားတဲ့အခါမှာ ဖြစ်နိုင်ရင် လိုသလောက်ပဲ ချက်တာ အကောင်းဆုံးပါ။ တကယ်လို့ ခပ်များများ ချက်မယ်ဆိုရင်လည်း စားဖို့လောက် ချန်ထားပြီး ရေခဲသေတ္တာ ဖြစ်စေ၊ ကြောင် အိမ်ထဲမှာ ဖြစ်စေ သိမ်းထားပေးပါ။ များများ မြင်ရင် ပိုစားမိသွားမှာ စိုးတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

**စိတ်မထိန်းနိုင်မယ့် ကိစ္စတွေကို မလုပ်မိအောင် နေပါ**

**Keep temptation out of the way**

တကယ်လို့ ကိုယ်က အတိုင်းအချင့်နဲ့ အစားအစာကို စားနေတယ် diet လုပ်နေတယ်ဆိုရင် ကိုယ်နဲ့ မသင့်တော်တဲ့ အစားအစာတွေကို မဝယ်မိဖို့ သတိထားစေချင်ပါတယ်။ ဝယ်မယ် ဆိုရင်တော့ ကိုယ်နဲ့ သင့်တော်တဲ့ အသီးအနှံနဲ့ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်တွေကို တခြား ဘီစကစ်တွေ၊ ကြပ်ကြပ်ရွရွ ကြော်လှော်ထားတဲ့ အစားအစာတွေ အစား ပိုဝယ်သင့်ပါတယ်။

**အပြင်ကို ညစာထွက်မစားမီ အိမ်မှာသင့်တော်တဲ့ အစားအစာ ကို အနည်းငယ် စားထားပါ**

**Have a healthy snack before dining out**

စားသောက်ဆိုင်ကို ရောက်တော့မှ ဘယ်အစား အစာကို မှာရမယ် မှန်း ဝေခွဲမရတာမျိုးလည်း ကြုံဖူးပါလိမ့်မယ်။ တစ်ခါတလေ စားတာပဲဆိုပြီး အရင်က စားချင်ရက်နဲ့ အောင့်အည်းထားတဲ့ အစားအစာတွေကိုပဲ မှာမလား၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစား အစာကိုပဲ မှာရမလားဆိုတာ ဖြစ်နေမယ် ထင်ပါတယ်။ လူ့စိတ် ဆိုတာလည်း ဆာလောင် နေတဲ့အခါမှာ မှာချင်တာတွေ မှာမိတတ် သွားတာကြောင့် အဲဒီလို မဖြစ်အောင် အိမ်မှာကတည်းက သစ်သီး ဖြစ်စေ ဆန်မုန့်ဖြစ်စေ နည်းနည်းစားသွားပါ။ ဒါမှ ဗိုက်သိပ်မဆာ တဲ့အတွက် သင့်တော်မယ့် အစားအသောက်ကိုပဲ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် နဲ့ ရွေးမှာမိသွားမှာ ဖြစ်တယ်။

## အရွယ်သေးငယ်မှုအပေါ် အလှည့်စား မခံရပါစေနဲ့

Don't be deceived by bite-sized snacks

ကပ်ခါတလေ အစားအစာအနေနဲ့ အရွယ်သေးငယ်ပေမယ့် ပိုစားမိ သွားတာမျိုးရှိလို့ အန္တရာယ် ရှိပြန်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ပုံမှန် အရွယ်မှန် ၆ ခု ပေးရင် ၃ ခုလောက်သာ စားတတ်ပေမယ့် ကပ်လတ်စာ အရွယ်လောက်ပဲ ရှိတဲ့ မှန် ၂၅ ခု ပေးရင် ၁၅ ခုကနေ ၁၈ ခုအထိ စားလိုက်ကြတာမို့ ကယ်လိုရီအားဖြင့်လည်း နှစ်ဆ ဖြစ်သွားတတ်တာပါ။

## အရွယ်အစား အတိုင်းအဆ သေချာပါစေ

Measure up carefully

ပိုင်ခွက်အနေနဲ့ အိမ်မှာ သောက်ရင် တစ်ခွက်ကို ၈၅ ကယ်လိုရီ လောက်ပဲ ရှိပေမယ့် စားသောက်ဆိုင်တွေမှာ ဆိုရင်တော့ ၁၇၅ မီလီ (၁၁၉ ကယ်လိုရီ)နဲ့ ၂၅၀ မီလီ(၁၇၀ ကယ်လိုရီ) လောက် ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ အဲဒီခွက်အကြီးအရွယ်ဆိုရင် ဒိန်ခဲ ညှပ်ဘာဂါ (Cheese burger) တစ်ခုနဲ့ ညီမျှတဲ့အတွက် ၂၉၉ ကယ်လိုရီလောက် ဖြစ်သွားပါတယ်။

## ပန်းကန်အသေးကို အသုံးပြုပါ

Use a smaller plate

အစားအစာ ထည့်စားတဲ့ ပန်းကန်အရွယ်အစားကလည်း ကြီးရင် ကြီးသလို သေးရင်သေးသလို စကားပြောပါတယ်။ ပန်းကန် အသေးထဲမှာ အစားအစာ ထည့်ထားရင် ကြီးသယောင်ဖြစ်ပြီး အလိုအလျောက် ပုံမှန်ထက် ၂၅% လျော့စားဖြစ်သွားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အမေရိကန်က သုတေသီတွေ စမ်းသပ်ချက်အရ ပန်းကန်လည်း ကြီးသလို ခပ်ထည့်တဲ့ ဇွန်းကလည်း ကြီးမယ်ဆိုရင် ပုံမှန်ထက် အနည်းဆုံး ၂၅% ပိုစားမိ သွားတတ်တာကို တွေ့ရ ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်စေတဲ့ အရွက် သုပ်ထိမှီး စားမယ်ဆိုရင် ပန်းကန် အကြီးစားကို သုံးပြီး ရေခဲမုန့်လိုမျိုး စားမယ်ဆိုရင်တော့ ခွက်အသေးကိုပဲ အသုံးပြုပါလို့ အကြံပြုထားပါတယ်။





## စိတ်ဆန္ဒကိုထိန်းချုပ်ပါ

မိမိရဲ့ စိတ်ဆန္ဒတွေက ဘီစကစ်ဘူးထားတဲ့ နေရာကိုပဲ ဖြစ်စေ၊ ရေခဲမုန့်စားဖို့ပဲ ဖြစ်စေ ရောက်နေသလား၊ ဒါမှမဟုတ် အငြင်းအခုံ လုပ်ပြီးနောက် ဆီကြော်မုန့်ထုပ်ကိုပဲ ဖောက်စားမိလိုက်ပြီလား။

ဒီလို စိတ်မျိုးတွေကတော့ လူတိုင်းလိုလိုမှာ ရှိတတ်ပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှု ရှိတာ၊ ပျင်းတာ၊ စိတ်ဆိုးတာ၊ အဆင်မပြေတာ၊ အလုပ် ရှုပ်တာမျိုးတွေ ဖြစ်တဲ့အခါနဲ့ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေတွေ ဆုံမိတဲ့ အချိန်မျိုးတွေမှာ အလွယ်စားနိုင်တဲ့ အစားအစာမျိုးကို စားဖြစ်ကြ ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် စိတ်လှုပ်ရှားစရာ ခံစားမှုတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အခါမျိုးတွေမှာ ပိုလို့ စားမိသွားတတ်တာပါ။

### စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဆာလောင်တတ်တာ ဘာကြောင့်လဲ What is emotional hunger?

တကယ် ဗိုက်မဆာဘဲနဲ့ စားဖြစ်တာမျိုးကို စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဆာလောင်တာ ဖြစ်တယ်လို့ ယေဘုယျ သတ်မှတ်ပါတယ်။ ဒီလို စားဖြစ်တဲ့ နေရာမှာလည်း ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု အစာ တွေအစား ကယ်လိုရီ များစွာ ပါဝင်တဲ့ ချောက်လက်၊ ကြပ်ကြပ်ရွရွနဲ့ မွမ့်ဖြစ်နေတဲ့ မုန့်တွေ၊ ဘီစကစ်နဲ့ အာလူးကြော်တွေ စားဖြစ်တာ များပါတယ်။

ဒီတော့ ဒီလို စိတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ စိတ်ခံစားရမှုတွေကြောင့် ဆာလောင်တာမျိုးကို ဘယ်လို တားဆီးရမလဲလို့ စဉ်းစားကြရပါမယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလို စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဆာလောင်တာဟာ ရုတ်တရက် ချက်ချင်း ဖြစ်ပေါ်ပြီး ဘာစားမလဲဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် ဘယ်လည်း အတိအကျ ဖြစ်လာတာပါ။ ဥပမာ ချောကလက် စားမယ်၊ ရေခဲမုန့်စားမယ် စသဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို စိတ် ဖြစ်ပေါ်နေချိန်မှာ ရေခဲမုန့်မှ ရေခဲမုန့်၊ ချောကလက်မှ ချောကလက် ဖြစ်နေပြီး အဲဒီအစား ပန်းသီးကို အစားထိုး စားလိုက်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုး မမွေးနိုင်ပါဘူး။ တကယ်လို့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် မဟုတ်ဘဲ ဗိုက်တကယ် ဆာပြီး စားမယ်ဆိုရင် စဉ်းစားဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ကျန်းမာစေပြီး အာဟာရဖြစ်စေမယ့် ပန်းသီးစားဖို့ ရွေးချယ်မိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဆာလောင်တဲ့ ကိစ္စက အထိန်းအကွပ် မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့လည်း စားနေရင်းမှာ မစားသင့်ဘူးဆိုတာကို သိလို့ အပြစ် ရှိသလိုမျိုး မလုံမလဲလည်း ခံစားနေရတာပါ။ ဒီလို စားမိပြီးရင် လှေ့ကျင့်ခန်း ပြန်လုပ်ရမလား အတိုင်းအဆလေးနဲ့ ပြန်စားရရင် ကောင်းမလား ဆိုတဲ့ စိတ်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါပဲ။

တကယ်တော့ အစားအစာ စားတယ်ဆိုတာကလည်း မိမိရဲ့ စားချက်တွေ၊ ပြဿနာတွေနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ဖြေဖျောက်စေတဲ့ မိမိကိုယ်ပိုင် ဆေးတစ်မျိုးလိုပါပဲ။ ပျင်းရိငြီးငွေ့တာ ဖြစ်စေ၊ စိတ်ခံစားမှုကြောင့် ဖြစ်စေ မိမိကိုယ် မိမိ အာရုံပြောင်းလိုက်တဲ့ သဘော၊ ကျေနပ်အောင် နှစ်သိမ့်လိုက်တဲ့ သဘောလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဂျာမန် သုတေသန ပညာရှင်တွေက လူတွေ အစားအစာကို ဘယ်လောက်အတိုင်းအတာ စားသလဲ၊ ဘယ်လို အစာမျိုး စားသလဲ ဆိုတာရယ် ဘယ်လောက် မြန်မြန် စားသလဲ ဆိုတာတွေက စိတ်စားရမှုအပေါ်မှာလည်း မူတည်တယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ သူတို့ သုတေသနအရ သလောက် လူတွေ ဝမ်းနည်း ကြေကွဲပြီး ကြောက်စိတ်





ဝင်နေချိန်ထက် စိတ်ဆိုး ဒေါသထွက်တာမျိုးနဲ့ ပျော်ရွှင်နေတဲ့အချိန် တွေမှာ အစားအစာကို ပိုပြီး စားသောက်တတ်ကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒေါသထွက်နေချိန် ဆိုရင်လည်း အနံ့အရသာပြင်းတဲ့ အစားအသောက်တွေကို မြန်မြန်ဆန်ဆန်နဲ့ ပရမ်းပတာ စားတတ်ကြပြီး ပျော်နေချိန်မှာတော့ အစားအသောက်ကို အရသာခံပြီးစားတတ်ကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေကတော့ ဒေါသထွက်နေစဉ်နဲ့ ဝမ်းနည်းနေတဲ့ အချိန်တွေမှာ အမျိုးသားတွေထက် အစားအစာကို ပိုပြီး မြန်မြန်ဆန်ဆန် စားတတ်ကြတာကို လေ့လာ တွေ့ရှိရပါတယ်။

**တကယ် ဗိုက်မဆာဘဲနဲ့ ဘာကြောင့် စားမိသွားတာလဲ**  
**Why do you eat when you're not hungry?**

စိတ်အနှောင့်အယှက်တွေ၊ အခက် အခဲတွေနဲ့ ကြုံတိုင်း ဘာကြောင့် ချောကလက်လို့ ချိုတဲ့ အစားအစာ ကို စားဖို့ သတိရမိတတ်တာလဲ ဆိုတာကို စဉ်းစားကြည့် ကြရပါမယ်။ ဒီလို ချိုဆိမ့်တဲ့ အစားအစာကို တကယ်တော့ ဘဝအစောပိုင်း ကာလမှာကတည်းက စားခဲ့ကြတာပါ။ ကလေးဘဝမှာကတည်းက အစားအသောက် စားတာဟာ စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ပါးစေတယ်ဆိုတဲ့ အသိကို ရထားခဲ့ပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေ ဗိုက်ဆာလာရင် သူတို့ရဲ့ သွေးထဲမှာပါတဲ့ သကြားဓာတ် ပမာဏ blood sugar level ကျဆင်းသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဗိုက်ဆာလို့ အော်ဟစ်ငိုယိုတဲ့အခါ အစာ ကျွေးလိုက်တာနဲ့ အင်ို တိတ်ပြီး ကျေနပ်သွားတတ် ကြတာဟာ သာဓကပါပဲ။ နောက်ပြီး ငယ်ရွယ်စဉ်ကတည်းက မိဘတွေက ဆုကြေး ဒဏ်ကြေး အဖြစ် အစားအသောက် ကို စားသောက်စေခဲ့တာမျိုးတွေ ရှိခဲ့တော့ အစားအသောက်ဆိုတာ နှစ်သိမ့်ဖို့၊ ဒဏ်ပေးဖို့ ဆုချဖို့ဆိုပြီး မှတ်ယူထားခဲ့တာလည်း ပါပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ တဖြည်းဖြည်း အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါ ဘယ်အစားအစာကဖြင့် ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ် တယ်၊ မညီညွတ်ဘူး ဆိုတာကို ပိုနားလည်လာခဲ့ပြီး ကလေးဘဝတုန်းက ဆုအဖြစ်ရခဲ့တဲ့ ချောကလက်ဟာ မက်မက်မောမော မစားသင့်ဘူး ဆိုတာကိုပါ သိနားလည်လာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း အလုပ်ထဲမှာ အဆင်မပြေတာတွေ တွေ့ခဲ့ရင် ချောကလက်လေးကိုတော့ စားလိုက်ဦးမှပဲ ဆိုတဲ့ စိတ်ဟာ ငယ်ရွယ်စဉ်တုန်းက ဝမ်းနည်း ဝမ်းသာချိန်နဲ့ ဒေါသ



ထွက်ချိန်တွေတုန်းက စားခဲ့ဖူးတဲ့ အခြေခံ စိတ်ကြောင့်ပဲ ဖြစ်တယ်။

အစားအသောက် စားတာရဲ့ နောက်ထပ် အဓိပ္ပာယ်အနေနဲ့ လိုအပ်ချက်တွေအတွက် မေ့ဆေးသဘောမျိုးလည်း ဖြစ်ပြန်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ နှလုံးသားရေးရာ၊ နှစ်သိမ့်မှု၊ ယုံကြည်မှု၊ ထိန်းကွပ်မှုနဲ့ လုံခြုံမှု ရှိစေဖို့အတွက် အစားအသောက်နဲ့ အစားထိုးတတ်ကြတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှု အမြဲ ရှိနေသူဟာလည်း အစာကို မဆာဘဲနဲ့ စားတတ်ကြပါတယ်။ ကယ်လီဖိုးနီးယား တက္ကသိုလ်က သိပ္ပံပညာရှင်တွေက စိတ်ဖိစီးမှုများတဲ့ သူဟာ စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ထွက်တဲ့ ဟော်မုန်း ဖြစ်တဲ့ ကောတီဆော်လ်ရေချိန် (cortisol level) ဟာ မြင့်တက်နေတတ်ပြီး ဦးနှောက်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာဖွေတာနဲ့ အမူအကျင့်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့ စွမ်းအားကို ကျဆင်းစေပြီး အစာစားတာ၊ အရက် သောက်တာနဲ့ မူးယစ်ဆေး သုံးစွဲတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့အတော်များများအနေနဲ့ ဒီလိုနည်းကို သုံးပြီး ဖြေသိမ့်လေ့ရှိတတ်ကြပါတယ်။

နောက်တစ်နည်းကတော့ ဦးနှောက်ရဲ့ ဓာတုရေချိန် ကျဆင်းနေချိန် (ဥပမာ ဒိုပါမင်း (dopamine)၊ စီရိုတိုနင် (serotonin) နဲ့ အင်ဒိုဖင်း (endorphins) တွေမှာလည်း ဒီလို စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့်ဖြစ်တတ်တဲ့ ဆာလောင်မှုမျိုးတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်တွင်း စီရိုတိုနင် ရေချိန် ကျဆင်းနေချိန်မှာ အချို့ဓာတ်ပါ အစာစားပေးတာနဲ့ ကောင်းမွန် သက်သာသွားလေ့ ရှိပါတယ်။ ဒါဟာ သွေးထဲက သကြားဓာတ် ပမာဏကို မြှင့်ပေး လိုက်တဲ့အတွက် ဦးနှောက်တွင်း စီရိုတိုနင် ရေချိန် ပြန်လည် မြင့်မားသွားစေပြီး စိတ်ကို ပြန်လည် ပျော်ရွှင်လာစေနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

**စိတ်ဖိစီးမှုက ကိုယ်အလေးချိန်ကို တက်စေပါသလား?**  
Can stress make you gain weight?

စိတ်ဖိစီးမှု ရှိနေခဲ့ရင် ကောတီဆော်လ် ဟော်မုန်းဓာတ် ထွက်လာပါတယ်။ ဒါဟာ တိုက်ခိုက်ပစ်လိုက်မှာလား ထွက်ပြေးမှာလား ဆိုတဲ့ တုံ့ပြန်မှုပါပဲ။ ကော်တီဆော်လ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ နှလုံးအင်အားထွက် သို့လှောင်ထားတဲ့ သကြားဓာတ် ဂလူးကိုစ် ကို ထုတ်လွှတ်ပြီး တိုက်ထုတ်မှာလား၊ ထွက်ပြေးမှာလားဆိုတဲ့ သဘော ဖြစ်ပါတယ်။



စိတ်ဖိစီးမှု ရေချိန် လျော့သွားတဲ့အခါမှာ ကော်တီဆောလ် ဟိုမုန်းတွေဟာ သွေးထဲမှာ ကျန်ရစ်နေပြီး အစာစားလိုစိတ်ကို နှိုးဆွပေးသလို ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ စောစောက လျော့သွားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ စွမ်းအင်အတွက် သိုလှောင်ထားတဲ့ သကြားဓာတ်ကို ပြန်ဖြည့်ပေးဖို့ ပိုမိုစားဖြစ်သွားတာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ပြဿနာ အနေနဲ့ အခုခေတ်မှာ စိတ်ဖိစီးမှုတွေဟာ ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာထက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ အဖြစ် များနေတတ်ကြတာပါ။ လုပ်ငန်းခွင်မှာ မိတ်ဆွေ အချင်းချင်း မတည့်ကြတာမျိုးနဲ့ ကားလမ်း ရထားလမ်း ပိတ်နေတာမျိုးတွေအတိပါ ပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်က အစာစားလိုစိတ်ကို ပိုမြင့်ပေးပေမယ့် စားထားတဲ့ ကယ်လိုရီတွေကတော့ လျော့မသွားပါဘူး။ ဒါနဲ့ပဲ ကိုယ်အလေးချိန် ပိုတိုးလာခဲ့တာပါ။ အဆိုးဆုံးက အသည်းနေရာနဲ့ နီးတဲ့ ဝမ်းဗိုက် နေရာမှာ အဆီတွေ စုဝေးလာပြီး နောက်ထပ် စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ် တည်ဖို့ လောင်စာသဘော ဖြစ်သွားတာပါ။ အမျိုးသမီးတွေက အမျိုးသား တွေထက် စိတ်လှုပ်ရှားမှု ပိုများတဲ့အတွက် ပိုအဖြစ် များတတ်တာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

**စိတ်ခံစားမှုကြောင့် ဆာလောင်မှုအား ဖြေရှင်းခြင်း**

**How to deal with emotional hunger**

အစားကို အလွန်အကျွံ စားသောက်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေတလည်း အကြောင်းပြချက် အမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ ပျင်းတာကြောင့် ပိုစားဖြစ် သွားတာလား၊ ဝမ်းနည်းလို့လား၊ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ဆိုးလို့ စိတ်ပျက် လို့ အဆင်မပြေတာ ရှိလို့ စသဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။

**မိမိ စိတ်စေရာနှင့် စားသောက်မှုရဲ့ ရလဒ်**

**Keep a food and mood diary**

နေ့စဉ် ဘယ်လို အစားအစာမျိုး စားဖြစ်သလဲ ဆိုတာကို တစ်ပတ် လောက် စာအုပ်နဲ့ ရေးမှတ်ထားပြီး မစားခင်နဲ့ စားပြီးနောက် ဘယ်လို ခံစားရတယ် ဆိုတာကို စဉ်းစား နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။ ဒီလို



ခုနစ် ကြည့်ရင်းနဲ့မှ မဆာဘဲနဲ့ ဘာကြောင့် အစာတွေ အများကြီး  
 စားဖြစ်သွားတာလဲဆိုတာကို သိလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီတော့မှ ကိုယ်  
 လိုချင်တာနဲ့ ကိုယ် ရလာတာကို လက်တွေ့ သိလာမှာ ဖြစ်တယ်။

**တခြားနည်းလမ်းကို ရွေးချယ်ပါ**

**Find alternatives**

စိတ်ညစ်လို့ ဖြစ်စေ၊ ပျင်းလို့ဖြစ်စေ ဖြစ်တဲ့အခါမျိုးမှာ အစား  
 အသောက်ကို ပိုစားမယ့်အစား တခြား အပျင်းပြေ စေမယ့်  
 စိတ်ညစ်ပြေစေမယ့် နည်းလမ်းတွေကို စဉ်းစားပြီး  
 လုပ်ပါ။



**ခံစားမှုများအား ဖြေရှင်းတတ်ပါစေ**

**Deal with your emotions**

လောကမှာ စိတ်ပျော်စရာ ရှိသလို စိတ်ညစ်စရာတွေကိုလည်း  
 ကြုံတွေ့နိုင်တာပါ။ ဒါကြောင့် စိတ်ညစ်စရာ ရှိပေမယ့်လည်း  
 အရမ်းကြီး စိတ်ညစ်နေတာ ဒေါသထွက်နေတာမျိုးတွေကို ရှောင်ပြီး  
 အခက်အခဲတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး ကောင်းအောင် ဖြေရှင်းတဲ့  
 နည်းလမ်းကို သုံးပါ။ ပြဿနာအရပ်ရပ်ကို အောင်မြင်စွာကျော်လွှား  
 သွားနိုင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို မွေးမြူတာက အကောင်းဆုံး နည်းလမ်း  
 ဖြစ်ပါတယ်။

**စိတ်ဖိစီးမှုအား ဖြေပျောက်ပါ**

**De-stress**

စိတ်ညစ်လို့ အစားတွေ လျှောက်စားပေမယ့် စိတ်ညစ်တာက  
 ပျောက်မသွားပါဘူး။ နောက်ပြီး အစာခြေ အဖွဲ့ကလည်းအစားအစာ  
 တွေကို ကောင်းကောင်း မချေနိုင်တာကြောင့် များများစားလေ  
 အစာမချေနိုင် ဖြစ်လေပါပဲ။ ဒီလို အစာမကြေတဲ့အခါမှာ ဗိုက်ပွ  
 ပြီး နေလို့ထိုင်လို့ မကောင်းတော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အကောင်းဆုံး  
 စိတ်ဖြေနည်းက အပြင်ထွက်ပြီး လမ်းလျှောက်တာ၊ ရေကူးတာ၊  
 လှေကျင့်ခန်း လုပ်တာနဲ့ ယောဂကျင့်စဉ် ကျင့်တာမျိုးကို ပြုလုပ်  
 ပေးခြင်းပါပဲ။

### အိမ်ကို အစားသောက်များများ ဝယ်မလာခဲ့ပါနဲ့

#### Don't buy it

အစားသောက်များ မစားဖြစ်အောင် ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီတဲ့ အစားအသောက်တွေ၊ မတည့်ပေမယ့် များများ စားဖြစ်သွားမယ့် အစားအစာမျိုးတွေကို ဝယ်မလာ ခဲ့ပါနဲ့။ အစားသောက်များ စားဖြစ်တာကလည်း မီးဖို ချောင်ကနေလာတာ များပါတယ်။ မုန့်သရေစာ မရှိပေမယ့်လည်း စားဖို့တွေကတော့ ရှိနေတာပါ။ ဒီတော့ အစားစားဖို့ သက်မရအောင် အိမ် အလုပ်လုပ်တာ၊ ကလေးနဲ့ ကစားတာ၊ စာအုပ်ဖတ်၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်တာမျိုးတွေကို လုပ်ပါ။

### ကြိုတင် စီစဉ်ထားပါ

#### Plan ahead

စိတ်ရှုပ်စရာ ရင်မောစရာ ကောင်းမယ့် အစည်းအဝေးတွေ၊ တွေ့ဆုံမှုတွေ၊ အလုပ်တွေ ရှိမှာကို ကြိုသိနေခဲ့ရင် အာဟာရ ရှိစေမယ့် အစားအစာတွေ စားဖြစ်ဖို့ ကြိုတင် စီစဉ်ပြီး စားထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှ ဆုံးဖြတ်တဲ့ နေရာမှာ မှန်မှန်ကန်ကန်နဲ့ အကောင်းဆုံး စဉ်းစား တွေးတောနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။

### မကောင်းတဲ့ အမူအကျင့်ဟောင်းများအား ပြုပြင်နည်း

#### How to break bad habits

စိတ်ညစ်တိုင်း အစာတွေချည်းပဲ ဖိစားတာဟာ မကောင်းတဲ့ အကျင့် ဖြစ်ပြီး လူကို ဝစေနိုင်တာပါ။ ဒီလို စားတာဟာ မကောင်းဘူးဆိုပေမယ့် ဒီအကျင့် ဟာ တွင်းနက်ကြီးနဲ့ တူပါတယ်။ တွင်းထဲကို ကျသွားဖို့ လွယ်ကူပေမယ့် ပြန်ထွက်လာဖို့ ခက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီမကောင်းတဲ့ အကျင့်ကို ဖော်ပြပါ နည်းများနဲ့ ပြုပြင်နိုင်ပါတယ်။



## အမူအကျင့်တွေကို စာရင်း ပြုစုပါ

### Make a habit list

ကိုယ်လုပ်တတ်တဲ့ အမူအကျင့်တွေကို စာရွက်ပေါ် ချရေးလိုက်ပါ။ ကိစ္စကြည့်ရင်း ကြပ်ကြပ်ခွ၍ မုန့်တွေ စားတတ်တာလား၊ နံနက် ကော်ဖီ သောက်ရင်း ဆီကြော်ကိတ်မုန့် ခိုးနတ်တွေ စားတတ်သလား၊ ပေါင်မုန့် အမြဲ စားသလား၊ စားတဲ့အခါမှာလည်း ဘာကြောင့် စားတာလဲဆိုတာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဗျင်း လို့လား၊ စိတ်ညစ်လို့လား၊ ဒေါသထွက်လို့လား စသဖြင့်ပါ။



## မကောင်းသော အမူအကျင့်အား

### ကောင်းသော အမူအကျင့်ဖြင့် အစားထိုးခြင်း

### Fill your habit holes

မိမိရဲ့ မကောင်းတဲ့အမူအကျင့်တွေကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ပြုပြင်မလဲ ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ပါ။ ပထမ အနေနဲ့ အားလုံးကို မပြုပြင်နိုင်ရင် တောင်မှ တစ်မျိုးချင်းစီ ပြုပြင်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ပြုပြင်တဲ့နေရာ မှာလည်း ကိုယ်အလေးချိန်ကို လျော့ကျစေပြီး နေလို့ ထိုင်လို့ စားလို့ သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်စေမယ့် နည်းနဲ့ ပြုပြင်ပါ။ ဗဟုတရပ် ပြုပြင်ရခက်ခဲပြီး နဂို အကျင့်ကို ပြန်လုပ်မိသွားမှာ ငြိမ်ပါတယ်။ ဥပမာ မုန့်လက်ကောက်ပုံ ဆီကြော်ကိတ်မုန့် (ခိုးနတ်) ကို စားမယ့်အစား စားလို့လည်း အရသာရှိပြီး ကျန်းမာရေး အတွက်လည်း ကောင်းမွန်စေမယ့် စပျစ်သီးကို အစားထိုး စားတာ မျိုးပါ။ ဒါကတော့ အမြဲတမ်း အစားအသောက်နဲ့ အစားထိုးတာမျိုး ဖောက်တဲ တခြားနည်းတွေဖြစ်တဲ့ တီဗွီကြည့်စဉ် အစားစားတာ မျိုးထက် မီးပူတိုက်တာမျိုးလည်း လုပ်လို့ရပါတယ်။ နောက်ပြီး အလုပ်က စားပွဲမှာထက် အပြင် ထွက်ပြီး ကောက်ဖီ သောက်တာ မျိုးတွေလည်း လုပ်နိုင်တာပါ။

## တစ်လှမ်းချင်း လှမ်းပါ

### Take one step at a time

မကောင်းတဲ့ အမူအကျင့်အားလုံးကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း ပြင်တာ ထက်တစ်ကြိမ်မှာ တစ်မျိုးလောက်ကိုပဲ ပြင်ပါ။ နောက်ပြီး အလွယ် ဆုံး နည်းလမ်းကနေ စပြင်ကြည့်ပါ။ ဥပမာ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည် သောက်တဲ့အခါမှာ သကြား နှစ်ထွန်းအစား တစ်ထွန်းပဲ ထည့်တာမျိုး ပါ။ ပြီးမှ တစ်ဆင့်ချင်း ခက်တဲ့ အပြောင်းအလဲတွေကို ပြောင်းလဲ ကြည့်ပါ။ ဖော်ပြပါနည်းတွေကလည်း အပြောင်းအလဲ လုပ်တဲ့ နေရာမှာ အကြံကောင်းကို ရစေနိုင်တဲ့ ဥပမာလေးတွေ ဖြစ်တယ်။

**ချင့်ချိန် စားသောက်နေစဉ်အတွင်း မထင်မှတ်ဘဲ အစီအစဉ် ပျက်ယွင်းမယ့် ဘေးမှ ကာကွယ်နည်း**  
**How to avoid dietary pitfalls**

ကိုယ်က အစားအသောက် ချင့်ချိန်စားသောက်နေပေမယ့် တစ်ခါတလေ ကိုယ်ချထားတဲ့ အစီအစဉ် ပျက်သွားတာမျိုးနဲ့ ကြုံတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ သူငယ်ချင်းရဲ့ မွေးနေ့ ပါတီဖြစ်စေ၊ ဈေးသွားရင်းဖြစ်စေ အဲဒီနေရာတွေမှာက အကြော်အလှော်နဲ့ ဆီပြန်ဟင်းတွေပဲ များတော့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်မယ့် အစားအစာ ရွေးစားဖို့ အခက်အခဲ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်ကလည်း ကြိုက်တဲ့ အစားအစာတွေမို့ ရှောင်ဖယ်ဖို့လည်း မလွယ်လှတာ ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အောက်ဖော်ပြပါ နည်းများနဲ့ ရှောင်လွှဲနိုင်ပါတယ်။

**နံနက်အိပ်ရာ ထချိန် မိုက်မဆာတဲ့အတွက်**  
**နံနက်စာ မစားဘဲနေခြင်း**

**You're not hungry first thing in the morning so you skip breakfast**

**ပြဿနာတစ်ရပ်**  
**The Problem**

နံနက်စာ မစားတဲ့အတွက် သွေးချိုရေချိန် ကျဆင်း သွားသလို ကိုယ်တွင်း ဇီဝ ဖြစ်ပျက်မှုလည်း လျော့ကျသွားပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ စဉ်းစား တွေးတောတဲ့ နေရာမှာရော မှတ်ဉာဏ်ကိုပါ ထိခိုက် ကျဆင်းစေပါတယ်။ ဟားဗတ် ဆေးကျောင်းက သုတေသန ပြုလုပ်ရာမှာ ဒီလို နံနက်စာ မစားဘဲ နေတဲ့လူတွေဟာ နေ့ဘက်မှာ အများကြီး ပိုစားမိသွားပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ကို ပိုသွားစေနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။



**သွေးချို ရေချိန် ပုံမှန် ဖြစ်စေဖို့ အမြန်ဆုံးနည်း**

**The quick fix**

ဒီလို နံနက်စာကို အချိန်မရလို့ပဲ ဖြစ်စေ၊ မစားချင်လို့ပဲ ဖြစ်စေ ဖြစ်နေခဲ့လို့ သွေးချိုရေချိန် ကျနေခဲ့ရင် ငှက်ပျောသီး ဖြစ်စေ၊ အဆီနည်းတဲ့ ဒိန်ချဉ် ဖြစ်စေ လိမ္မော်ရည်ကို ဖြစ်စေ၊ စားသောက်ပြီး လိုအပ်တဲ့ သွေးချိုရေချိန်ကို ပြန်ထိန်းရပါမယ်။

**ရှေ့ည် အကျိုးကို ကြည့်ပါ**

**Longer - term solution**

တကယ်တော့ မနက်ဘက် အပြင်မသွားခင် နံနက်စာ စားဖြစ်အောင် အချိန်ပေးသင့်ပါတယ်။ နံနက် အိပ်ရာထ အလုပ် ရှုပ်မယ်ထင်တဲ့ ကိစ္စတချို့ကို ညကတည်းက လုပ်လို့ ရတာကို လုပ်ထားနိုင်တာပါ။ ဥပမာ နံနက် အပြင်သွားရင် ဝတ်မယ့် အဝတ်ရွေး ထားတာ၊ အိမ်ရှင်မ ဆိုရင်လည်း ကလေးတွေရဲ့ ဝတ်စုံ၊ ကျောင်းလွယ်အိတ်၊ နံနက်စာ စားဖို့အတွက် ခင်းကျင်း ပြင်ဆင်ထားတာမျိုးတွေပါ။ နံနက်စာ မစားဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တော့ သွေးချိုရေချိန် ကျပြီး ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုနှုန်းတွေကိုပါ ကျဆင်းအောင် မလုပ်မိပါစေနဲ့။ အနည်းဆုံး ကွေ့ကာအုတ်၊ ဒိန်ချဉ်၊ နို့ ဟောကိုတော့ စားဖြစ်အောင် စားပါ။

	<b>အမူအကျင့်အဟောင်း (Old Habit)</b>	<b>အမူအကျင့်အသစ် (New Habit)</b>
၁။	တီဗွီကြည့်ရင်း မုန့်စားမယ်	တီဗွီပိတ်ပြီး စာဖတ်မယ် ဒါမှမဟုတ် အားကစားရုံ သွားမယ်
၂။	ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်နဲ့ ဘီစကစ် စားတာ	ပန်းသီးစားမယ်
၃။	ထမင်းစားပြီးတိုင်း အချိုတည်းတာ	လတ်ဆတ်တဲ့ သစ်သီးစားမယ်
၄။	ညစာ မစားခင် အကြော်အလှော်နဲ့ သောက်စရာ စားတာ	ညစာမစားခင် အသောက်အစား မလုပ်ဘဲ လမ်းလျှောက်တာ
၅။	စားပွဲမှာ ထိုင်ပြီး မုန့်လက်ကောက်ကြော် (ဒိုးနတ်) စားတာ	ဈေးမှာ သတင်းစာ ဂျာနယ် သွားဝယ်တာ၊ ဟိုနား ဒီနား သွားတာ
၆။	အများကြီး စားတာ	အသားငါးကို ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ ရောကြော်တာ

ဝိန်စေခြင်း၏ လျှို့ဝှက်ချက်

**ကော်ဖီဆိုင်သို့သွားခြင်း**

အလုပ်သွားရာလမ်းတစ်လျှောက်မှာ ကော်ဖီဆိုင်တွေကဝင်သောက် ဖြစ်ဖို့ မြူဆွယ်သလို ရှိနေပါလိမ့်မယ်။ ကော်ဖီချစ်သူတွေ အနေနဲ့ cappuccino နဲ့ muffin (ထောပတ်သုတ် အစာသွတ် ပေါင်မုန့် ဝိုင်း) ကတော့ အကြိုက်ပေါ့။

**ပြဿနာ**

**The Problem**

ပါဆယ်ယူမယ့် ကော်ဖီတချို့က လူကို ဝစေနိုင်ပါတယ်။ Cappuccino (သို့) latte ကော်ဖီ တစ်ခွက်မှာ ကယ်လိုရီ ၂၀၀ ဝန်းကျင် လောက် ပါဝင်ပါတယ်။ တချို့ခွက်ကြီးပြီး ခရင်မ်ပါ ပါဦးမယ်ဆိုရင် ကယ်လိုရီ ၄၀၀ လောက် ရှိတာပါ။ တစ်ခါ blue-berry muffin ထပ်ပါဦးမယ်ဆိုရင် ကယ်လိုရီ ၅၉၀ လောက် ရှိသွားနိုင်ပါတယ်။ ခါးပတ်လျော့ရမလား ဒါမှမဟုတ် သွက်သွက်လက်လက်နဲ့ ၅၅ မိနစ် လောက် ပြေးလိုက်မှ ဒီစားသောက်ထားတဲ့ cappuccinoနဲ့ muffin တွေကို ခြေဖျက်နိုင် ပါလိမ့်မယ်။

**အချိန်တိုအတွင်း သင့်တော်သော စားသောက်နည်း**

**The quick fix**

ဒီလိုတွေ မဖြစ်အောင် espresso (၆ ကယ်လိုရီ) ဒါမှမဟုတ် ကျိုထားနှစ်ထားတဲ့ ကော်ဖီ (၇ ကယ် လိုရီ)ကို ရွေးချယ်လိုက်ပါ။ နောက်ပြီး အချိုပေါ့ cappuccino (၄၆ ကယ်လိုရီလောက် လျော့သွား) နဲ့ အချိုပေါ့ muffin (၂၆၀ ကယ်လိုရီလောက်လျော့ သွား) ကိုလည်း ရွေးချယ်စားသောက်နိုင်ပါတယ်။

**ရေရှည်အတွက် သင့်တော်သော စားသောက်နည်း**

**Longer-term solution**

ပြုလုပ်နေကျ လမ်းကြောင်းအစား တခြားနည်းကို ရွေးချယ်နိုင်ပါ တယ်။ ဥပမာ ကော်ဖီသောက်မယ့်အစား လက်ဖက်ရည် ပြောင်း သောက်တာမျိုးပါ။ လက်ဖက်ရည်မှာ အင်တီအောက်စီဒင့် (anti-oxidant) လို့ ခေါ်တဲ့ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင် ပစ္စည်းတွေ ပါတဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်က ကလာပ်စည်းဆဲလ်တွေ၊ ဖရီး ရယ်ဒီကယ်တွေရဲ့ နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးမှု ဒဏ်ကနေ ကာကွယ်ပေးတဲ့ အကျိုးကျေးဇူး ကို ရနိုင်ပါတယ်။ လက်ဖက်မှာ ပိုလီဖီနောလ်စ် (Polyphenols) ဆိုတဲ့ ဓာတ်ပါဝင်ပြီး ကင်ဆာရောဂါနဲ့ နှလုံး သွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ် ပေးနိုင်တာဖြစ်တယ်။ လန်ဒန်မြို့ King's College က သုတေသနပြုချက်အရ တစ်နေ့ကို လက်ဖက် ရည် သုံးခွက်သောက်ရင် နှလုံးမှာ သွေး (အောက်စီဂျင်) မရတဲ့





အတွက် နှလုံးကြွက်သားများ သေဆုံးပျက်စီးခြင်းကနေ ကာကွယ်ပေးတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်နေ့ကို လက်ဖက်ရည်ရွှံ့ခွက်လောက် သောက်ပေးနိုင်တယ်လို့လည်း သိရပါတယ်။



**မူလယံစာကို နောက်ကျမှစားရတဲ့အတွက် ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တာ၊ မညီညွတ်တာ ဂရုမပြုနိုင်ဘဲ ရှိတာကိုပဲစားခြင်း**

**ပြဿနာ**

**The problem**

ဒီလိုအပြေးအလွှားနဲ့ အမြန်စာ(fast foods) စား တာတွေက ဝိနိဗ္ဗိတက် ဝဖို့ပဲများပါတယ်။ အမြန်စာတွေ ဖြစ်တဲ့ သကြားများများ ပါတဲ့ မုန့်တွေ၊ အသား ညှပ်ပေါင်မုန့်(Sandwiches) တွေမှာ ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းမှု များတာကြောင့်ပါပဲ။ ဟမ်ဘာဂါ (hamburger) လို့ခေါ်တဲ့ အမဲသားစဉ်းကောကြော် ညှပ်ပေါင်မုန့်လုံးနဲ့ အာလူးချောင်းကြော် (chips)တစ်ပွဲစာမှာ ၇၈၆ ကယ်လိုရီနဲ့ အဆီ ၃၆ ဂရမ် ပါဝင်သလို အသားညှပ်ပေါင်မုန့် (BLT Sandwiches) မှာ ကယ်လိုရီ ၅၄၀ နဲ့ အဆီ ၂၆ ဂရမ် ပါဝင် ပါတယ်။ အကြွပ်ကြော် မုန့် ၃၅ ဂရမ် တစ်ထုပ်မှာ ၁၈၃ ကယ်လိုရီနဲ့ အဆီ ၁၂ ဂရမ် ပါဝင်ပါတယ်။



**အချိန်တိုအတွင်း သင့်တော်သော စားသောက်နည်း**

**The quick fix**

စားသောက်ဖို့ အချိန် မလုံလောက်ဘူး၊ အပြေး အလွှား လုပ်ရမယ့် နေ့မျိုးမှာ စွပ်ပြုတ်ရည်ကို ဓာတ်ဘူးထဲထည့်ပြီး ကိုယ်နဲ့တပါတည်း ယူသွားတာမျိုးရယ် နောက်ပြီး အရွက်သုပ်၊ လတ်ဆတ်တဲ့ အသီးအနှံ၊ ဒိန်ချဉ်မျိုးကို ယူသွားသင့်သလို ယူသွားဖို့ အဆင်မပြေခဲ့ရင်လည်း ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် စွပ်ပြုတ် ဖြစ်စေ၊ အရွက်သုပ် အသင့်စားနိုင်တာမျိုးလေးတွေကို ဝယ်စားဖို့ သင့်တော် ပါတယ်။

**ရှေ့ညီအတွက် သင့်တော်သော စားသောက်နည်း**

**Larger-term solution**

တစ်နေ့လုံး စားမယ့် ထမင်းဟင်းနဲ့ မုန့်တွေကို အစ ကတည်းက စဉ်းစားပြီး စီစဉ်ထားသင့်ပါတယ်။ ဒါမှသာ ဘယ်အစားအစာက ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီ ညွတ်မယ်၊ မညီညွတ်ဘူး ဆိုတာကို စဉ်းစားမိမှာ ဖြစ်တယ်။ မဟုတ်ရင် ဗိုက်ဆာလာတဲ့အခါနဲ့ အချိန်မရတဲ့အခါ ဆိုရင် ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့ အစားအစာတွေကိုအလွယ်တကူ နွေးချယ်မိ သွားစေမှာ ဖြစ်တယ်။

# မွေးနေ့ပွဲကကိတ်မုန့်များ

ရင်းနှီးသူတစ်ယောက်ရဲ့ မွေးနေ့ဖြစ်သလို ပွဲကျင်းပရာမှာ လည်း ကိတ်ကို မဖြစ်မနေ စားရမှာ ဖြစ်တယ်

## ပြဿနာ

### The problem

မွေးနေ့ကိတ် တစ်တုံးကလည်း တစ်နေ့တာ ထိန်းထားတဲ့ ကယ်လိုရီကို တိုးသွားစေနိုင်ပါတယ်။

### အစားထိုး စားသောက်နည်းများ

#### The quick fix

မွေးနေ့ပွဲမှာ မစားမဖြစ်စားရမယ်ဆိုရင်လည်း ကိတ်မုန့်ကို တစ်ဝက်ပဲ စားပါ။ သိပ်မဆာသေးလို့ ဖြစ်စေ အိမ်က စားလာလို့ ဖြစ်စေ ပြောပြီး ဆင်ခြေပေးနိုင်ပါတယ်။

### ရေရှည်အတွက် သင့်တော်သော စားသောက်နည်း Longer-term solution

တစ်နေ့လုံး ကယ်လိုရီအဝင်အထွက် မျှစေဖို့ နေ့ဘက် ကယ်လိုရီအဝင်များခဲ့ရင် ညဘက်မှာ လျော့စားပြီး ညဘက် များမယ်ထင်ရင် နေ့လယ်ဘက် လျော့စားနိုင်ပါတယ်။

အလုပ်ဆင်းပြီးနောက် အိမ်မပြန်သေးဘဲ ဈေးကို တန်းသွားတဲ့ အခါနှင့်ဗိုက်ဆာပြီး စားသောက်ဖွယ်ရာနဲ့လင်တဲ့ နေရာကြောင့် စားမိသွားခြင်း

## ပြဿနာ

### The problem

ဗိုက်ဆာနေချိန်နဲ့ ဈေးသွားချိန် တိုက်ဆိုင်နေတော့ အသင့် စားလို့ရတဲ့ အစားအစာတွေ ကြပ်ကြပ်ရွရွ မုန့်အထုပ်ကြီးကြီးတွေ နှစ်ထပ်ဝယ်ရင် တစ်ထုပ် အပိုပေးတဲ့ မုန့်တွေကြောင့် ပုံမှန်ထက် ပိုစားမိသွားစေ နိုင်တာပါ။

### အစားထိုး စားသောက်နည်းများ

#### The quick fix

ဈေးသွားမယ်ဆိုရင် အိမ်မှာ ဗိုက်ပြည့်အောင် စားပြီးမှ သွားဖို့ သင့်ပါတယ်။ ဈေးမသွားခင် အသီးအနှံ တစ်မျိုးမျိုးဖြစ်စေ၊ ပေါင်မုန့်မီးကင် တစ်ချပ် ဖြစ်စေ စားပြီးသွားနိုင်တာပါ။ ဗိုက်ပြည့်နေတယ်ဆိုရင် ချိတ်ကိတ် (ဒိန်ခဲကိတ်) ကို မြင်ပေမယ့်လည်း စားချင်စိတ် မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။



## ရေရှည်အတွက် သင့်တော်သော စားသောက်နည်း

### Longer-term solution

ဈေးသွားခင် ဝယ်ရမယ့်စာရင်းကို ရေးမှတ်ပြီး သွားပါ။ ဒါမှသာ ဝယ်သင့်တာကိုပဲ ဝယ်ပြီး ဘယ်လောက်ပဲ ဈေးလျှော့ရောင်းတယ် ပြောပြော မလိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းကို မဝယ်ဖြစ်တော့ပါဘူး။ မဟုတ်ရင် ဟိုပစ္စည်း ဝယ်မလို ဒီပစ္စည်း ဝယ်မလိုလို့နဲ့ တွေ့ကရာတွေ၊ မကည့်တာတွေကို စိတ်အလိုလိုက်ပြီး ဝယ်မိသွားတတ်သလို အချိန်ဖြုန်းရာလည်း ရောက်ပါတယ်။



**တစ်ပတ်လုံး ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအသောက်တွေ စားခဲ့ပေမယ့် ပိတ်ရက်တွေမှာတော့ စိတ်အလိုလိုက်ပြီး စားသောက်ဆိုင်မှာ စားချင်ရာမှာ စားသလို များများလည်း စားဖြစ်ခဲ့တဲ့ အဖြစ်နဲ့ အဆုံးသတ်ခဲ့ပါတယ်**

### ပြဿနာ

#### The problem

တစ်ပတ်လုံး စားချင်တာကို မစားဘဲနေခဲ့ပေမယ့် ပိတ်ရက်မှာတော့ စိတ်ကိုလွှတ်ထားပေးတာ မျိုးက လူအတော်များများမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ချုပ်တည်းထားတဲ့ ရက်တွေအတွက် အတိုးချပြီး အစားအသောက်ကို ပိုစားမိတာကြောင့် ဆင်ခြင်ခဲ့တဲ့ ရက်တွေအတွက် အလဟဿ ဖြစ်သွားစေပါတယ်။

## အစားထိုး စားသောက်နည်းများ

### The quick fix

ဗိုက်အဆာသိပ်မခံပါနဲ့။ စားသောက်ဆိုင် မသွားခင် အိမ်မှာ ပရိုတင်းဓာတ် များများပါတဲ့ မုန့်ကို နည်းနည်း အဆာပြေစားသွားပါ။ ဒါမှသာ အစားအသောက် မှာတဲ့အခါ အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာနဲ့ လိုအပ်သလောက်ပဲ မှာဖြစ်သွားမှာ ဖြစ်တယ်။

## ရေရှည်အတွက် သင့်တော်သော စားသောက်နည်း

### Longer-term solution

စားသောက်ဆိုင် မသွားခင်ကတည်းက ဘာ မှာစားကြမလဲဆိုတာကို စဉ်းစားတိုင်ပင်ထားတာ ပိုကောင်းပါတယ်။ ဘယ်အစားအသောက်မှာမလဲ ဘယ်လောက်အတိုင်းအတာ မှာစားမလဲဆိုတာက အစပေါ့။ စားတဲ့အခါမှာလည်း ခါတိုင်း ပုံမှန် စားသလောက်ပဲစားပါ။ လိုတာထက် ပိုမစားမိဖို့တော့ လိုပါတယ်။



**အလုပ်ဆင်းပြီးချိန်တွင် စားသောက်ဆိုင်များသို့ သွားခြင်း**  
 အလုပ်ဆင်းချိန်မှာ သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေများ စုဝေးပြီး စားသောက်ဆိုင်သွားဖို့ တိုက်တွန်းတဲ့အခါမှာ စိတ်လွတ်ပြီး ပါသွားတတ်ကြပါတယ်။

**ပြဿနာ**  
**The problem**

ဒီလို သူငယ်ချင်းတွေ စုဝေးတဲ့အခါမှာ အချို့ရည်ထက် အခါရည် (အရက်သေစာ) သောက်မိသွားတာ များပါတယ်။ အရက်မှာ ကယ်လိုရီဓာတ် များများ ပါတဲ့အတွက် တစ်နေ့တာ လိုအပ်တဲ့ ကယ်လိုရီပမာဏထက် လွန်ကဲသွားတတ် ပါတယ်။ ၁၅၅ မီလီရီတဲ့ ဝိုင်တစ်ခွက်မှာ ကယ်လိုရီ ၂၄၀ ပါရှိပါတယ်။ နေ့စဉ် သောက်မယ်ဆိုရင် တစ်ပတ်မှာ ၁၆၈၀ ကယ်လိုရီ ရှိပြီး အဆီပေါင်ဝက် တိုးပါလိမ့်မယ်။



**အစားထိုး စားသောက်နည်းများ**  
**The quick fix**

ကယ်လိုရီ များများပါတဲ့ဝိုင်ကို သောက်မယ့်အစား ဝိုင်နဲ့ ဆိုဒါ စပ်ထားတဲ့ ယမကာ(wine spritzer)၊ အမြွှုပ် ပလုံစီ ထသောရေ (Sparkling water)၊ အရောင်ဖျော့ပြီး အရသာပေါ့တဲ့ ဘီယာ သို့မဟုတ် အရက်နဲ့ ရောစပ်ထားတာ ဖြစ်စေ၊ ကယ်လိုရီ နည်းနည်းပဲ ပါတဲ့ အရက်မဟုတ်တဲ့ သောက်စရာ တစ်မျိုးမျိုးကို ဝိုင်ဖြစ်စေ၊ အရက်ဖြစ်စေနဲ့ အစားထိုး နိုင်ပါတယ်။

**ရေရှည်အတွက် သင့်တော်သော စားသောက်နည်း**  
**Longer-term solution**

နေ့စဉ် မိမိ စားသောက်မယ့် အစားအစာတွေကို ချင့်ချိန်ပါ။ အိမ်မှာပဲ စားစား၊ အပြင်ထွက်ပြီး စားသောက်ဆိုင်မှာပဲ စားစား၊ အကန့်အသတ် ရှိဖို့တော့ လိုပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကားမောင်းဖို့ ရှိခဲ့ရင် သူငယ်ချင်းက ဘယ်လောက်ပဲ တိုက်တွန်း တိုက်တွန်း သောက်ဖို့ မသင့်ပါဘူး။ အသက် ဘေးအန္တရာယ် ရှိနိုင်တဲ့အတွက် လုံးဝကို ငြင်းဆန်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကားမမောင်းဘူး ဆိုရင်တောင်မှ အရက် သောက်မယ်ဆိုရင် အစားအစာကို အရင် စားပြီးမှသာ သောက်ပါ။ အစားအစာကို အရင် စားခဲ့ရင် အရက် စုပ်ယူနိုင်စွမ်း နှေးကွေးစေပါ လိမ့်မယ်။

### ညှို့နက်ချိန်တွင် အစာ စားခြင်း

အိမ်ပြန်နောက်ကျလို့ ဆာလောင်နေတဲ့ အခါမျိုးမှာ ကယ်လိုရီ နည်းပါးစွာနဲ့ အာဟာရ ဖြစ်စေတာမျိုးကို ကမန်းကတန်း စားနိုင် ပါတယ်။

### ပြဿနာ

#### The problem

ဥပမာအား တီဗီရှေ့မှာထိုင်ပြီး ဘီစကစ် ဖြစ်စေ၊ မုန့်ဖြစ်စေကို တစ်သွားစေနိုင် ပါတယ်။ အဆာ လွန်နေချိန်မှာ လွယ်ကူပြီး အနီး အနားမှာ ရှိတဲ့ မုန့်ကို စားဖြစ်ပြီး အဲဒီ မုန့်ကလည်း ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းဆများတဲ့ မုန့်အမျိုးအစားတွေ ဖြစ်နေ နိုင်တာပဲ ဖြစ်တယ်။

### အစားထိုး စားသောက်နည်းများ

#### The quick fix

တာချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခါမှာ မတည့်တာတွေ မစားမိစေဖို့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ အစားအသောက်တွေကို အိမ်မှာ အဆင် သင့် ရအောင် ထားသင့်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် အသီးအနှံတွေ သုပ်စားနိုင်တဲ့ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်တွေ၊ ဂျုံကြမ်းနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ ပေါင်မုန့် မီးကင် (whole meal bread for toast) နဲ့ တခြား သောက်စရာဆိုရင်လည်း ဒိန်ချဉ် ဒိန်ခဲတွေကို ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်သိမ်းထားနိုင်ပါတယ်။

### ရှေ့ညှို့အတွက် သင့်တော်သော စားသောက်နည်းများ

#### Longer-term solution

အိမ်ပြန် နောက်ကျမယ်၊ ဥပမာအားဖြင့် အိပ်ချိန်နဲ့ နီးနေမယ်ဆိုရင် လည်း အစာကြေလွယ်ပြီး ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူ ဖြစ် စေမယ့် အစားအသောက်ကိုပဲ ရွေးစား ပေးပါ။ တူနာငါးတို့ ပဲလုံးစေ့နဲ့ အသင့်သောက်လို့ရတဲ့ စွပ်ပြုတ်ရည် တုံးလေးတွေ၊ အထုပ်လေးတွေကို ဝယ်ထားနိုင် ပါတယ်။



### ရုတ်တရက် အချိုစာ စားချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်ခြင်း

တစ်ခါတလေ စိတ်ထဲကနေ အချိုစားချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ချိုချင်တွေ၊ ချောကလက်တွေကို စားမိသွားတတ်တာ မျိုးလည်း ရှိပါတယ်။

### ပြဿနာ

#### The problem

ချိုချင်နဲ့ ချောကလက်တွေမှာ ကယ်လိုရီများစွာပါဝင်ပြီး ဗိုက်ပြည့်စေနိုင်တဲ့ သတ္တိတော့ မရှိပါဘူး။ ချောကလက် တစ်တောင့်မှာ ၂၅၀ ကနေ ၃၀၀ ကယ်လိုရီ အထိ ရှိတတ်ပြီး ချိုချင် ၅၀ ဂရမ် တစ်အိတ်မှာ ၁၅၀ ကယ်လိုရီ ပါဝင်ပါတယ်။ ဗိုက် မပြည့်တဲ့အတွက် အစား လွန်သွားတာ မျိုးတွေလည်း ရှိပါတယ်။

### အစားထိုး စားသောက်နည်းများ

#### The quick fix

အချိုစားချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရင် အနည်းငယ်ပဲ စားပါ။ ရေခဲမုန့်ဆိုရင်လည်း ခွက်အသေးနဲ့ပဲ စားပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲ ကျန်တာကို ခဲထားနိုင်ပါတယ်။

### ရှေ့ညှိအတွက် သင့်တော်သောစားသောက်နည်းများ

#### Long-term solution

တကယ်တမ်း အချို စားချင်တယ်ဆိုရင် သဘာဝ အချိုဓာတ်တွေပါဝင်တဲ့ အသီးအနှံတွေကိုသာ စားသင့်တယ်။ စပျစ်သီး၊ နာနတ်သီး၊ သရက်သီး၊ ခရမ်းပိမ့်သီး၊ ဖရဲသီး၊ သခွားသီးတွေမှာ အချိုဓာတ်၊ အမျှင်ဓာတ်နဲ့ ရေဓာတ် ပါဝင်တဲ့အတွက် ကယ်လိုရီ အနည်းငယ်ပါဝင်ပြီး ဗိုက်ပြည့် စေနိုင်ပါတယ်။ အသီးအနှံတွေမှာက အချိုဓာတ် အနည်းငယ်သာ ပါဝင်ပြီး စားမယ်ဆိုရင်လည်း ချိုချင်တွေ ဘီစကပ်တွေလောက်တော့ ပိုပြီး မစားဖြစ်နိုင်ပါဘူး။



# အစဉ်ဖျတ်လတ်တက်ကြွစွာနေပါ

## Get Active

အားကစား လုပ်တာကို ပေါင်ပင်အနေနဲ့ ခဏတစ်  
ပြုတ် လုပ်ကြပေမယ့် ကိုယ်အလေးချိန် လျော့တဲ့  
နေရာမှာတော့ အမြဲတစေ ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားမှု  
နည်းပိုင်း ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းများနဲ့  
အတူ ညီညွတ်မျှတပြီး အာဟာရပြည့်ဝအောင်  
ခွင့်ချိန် စားသောက်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

တိုက်ကိုယ်ကိုယ်တော့ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ သွားလာ  
လှုပ်ရှားနေလို့ တာပဲပြောပြော လှုပ်ရှားမှုရှိနေတာပဲလို့ ထင်ပါ  
လိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ကျဖို့ဆိုရင်တော့ ဒီလို သွားလာ  
လှုပ်ရှားရုံနဲ့တင် မရပါဘူး။ နေ့စဉ် သွက်သွက်လက်လက်  
ပျက်ပျက် လတ်လတ်နဲ့ တက်ကြွလှုပ်ရှားမှု ရှိဖို့နဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို  
အနည်းဆုံး မိနစ် ၆၀ (၁ နာရီခန့်) ပြုလုပ်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။  
အရမ်း မောပန်းနေအောင် မလုပ်ဘဲ နှလုံးအခုန် နည်းနည်း  
မြန်စေပြီး အသက်ရှူတာပါ မြန်စေတာမျိုးကိုပါ ဆိုလိုတာပါ။  
နောက်ပြီး အကြောအဆစ်တွေ ဆန့်ထွက်စေတာမျိုးနဲ့ ကြွက်သား  
များ သန်မာစေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးတွေကိုပါ ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါ  
တယ်။ မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းကို စိတ်ပျော်ရွှင်စွာနဲ့  
နေ့စဉ် ပုံမှန် လုပ်ပေးဖို့တော့ လိုအပ်ပါတယ်။

### ဘာကြောင့် ဖျတ်လတ်တက်ကြွနေဖို့ လိုအပ်ပါသလဲ Why should get more active ?

ဖျတ်လတ်တက်ကြွစွာနေသင့်ကြောင်း အောက်ဖော်ပြပါအကြောင်း  
ပြချက်များ ရှိပါတယ်။

### အဆီများ လောင်ကျွမ်းစေခြင်း Burns Fat

ပုံမှန် ဖျတ်လတ် တက်ကြွစွာ နေထိုင်တာက မလိုအပ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်  
အတွင်း အဆီများကို လောင်ကျွမ်း ကုန်ခန်းသွားစေနိုင်ပါတယ်။  
မို့နေတဲ့ အဆီဓာတ်တွေကို အမြန် လောင်ကျွမ်းစေသလို အဆီ  
မတက်အောင်လည်း ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်တိုင်း  
ကယ်လိုရီတွေကို လောင်ကျွမ်းစေနိုင်တာကြောင့် လှုပ်ရှားမှု များ  
လေလေ အဆီတွေ၊ ကိုယ်အလေးချိန်တွေ လျော့ကျသွားတဲ့အတွက်



ပုံနှိပ်ခြင်း၏ လျှို့ဝှက်ချက်

တင်ပါ။ ခူး၊ ခြေချင်းဝတ်နဲ့ နောက်ကျော နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေ ပြေပျောက်သွားစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**ကျန်းမာစေဖို့အတွက် အကျိုးရလဒ်များ**  
Benefits your health

ပုံမှန် အားကစား လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ခြင်းဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန် စေရုံမကဘဲ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပေါ်နေမှုကို တစ်ဝက် သက်သာ သွားစေခြင်း၊ လေဖြတ်နိုင်မှုနှုန်း၊ သွေးတိုးတက်ခြင်း ကို လျော့ကျသွားစေခြင်းနဲ့ သွေးချိုဆီးချို တက်ခြင်းကိုပါ လျော့ပါး သွားစေနိုင်ပါတယ်။ သုတေသန ပြုလုပ်ချက် အရ တစ်ပတ်မှာ ၅ မိုင်ကနေ ၁၀မိုင် အတွင်း လမ်းလျှောက်သူများဟာ လမ်းမလျှောက် သူထက်စာရင် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု ၂၅% လျော့ စေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ နောက်ပြီး ရင်သားနဲ့ အူမကြီးကင်ဆာ အပါအဝင် ကင်ဆာရောဂါ အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပွားမှုနှုန်း လျော့ကျစေနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန် များလေလေ ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုနှုန်း များလေလို့လည်း ဆိုထားပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန် များတာ ကြောင့် တစ်နှစ် မှာ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု ၁၂၀၀၀ လောက် တိုးမြင့်ခဲ့တယ်လို့ အင်္ဂလန်နိုင်ငံ ကင်ဆာ သုတေ သနအဖွဲ့ ပြုလုပ် ချက်များအရ သိရပါတယ်။

**ကြွက်သားများ သန်မာစေခြင်း**  
Strengthens your muscles

အသက် ၃၀ ကျော်ကနေ စပြီး အသက်အရွယ်ကြောင့် ကြွက် သားများ အားနည်း လျော့တွဲလာတတ်ပါတယ်။ ဒီလို မဖြစ် ရလေအောင်တစ်ပတ်မှာ သုံးကြိမ်လောက် ကြွက်သား သန်မာစေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ပြုလုပ် လေ့ကျင့် ပေးနိုင်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် လူတွေဟာ ၁၀ စုနှစ် တစ်စုမှာ ၂.၃ ကီလိုဂရမ်ကနေ ၃.၂ ကီလိုဂရမ် အထိ ကြွက်သားများ အားနည်း လျော့ကျလာတတ်ပါတယ်။

**နှလုံးသား ကြံ့ခိုင် သန်စွမ်းစေခြင်း**  
Makes your heart stronger

အားကစား လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်တဲ့အတွက် နှလုံးခုန်နှုန်း မှန်ကန် စေသလို သွေးလည်ပတ်မှု ကောင်းမွန်စေပြီး နှလုံး ကြွက်သား ကို သန်မာစေနိုင်ပါတယ်။ လေ့ရှိရုံတဲဲ့ နေရာမှာလည်း လှုပ်ရှားမှုများကြောင့် အဆုတ်က အောက်စီဂျင်ကို ပိုမို ရရှိ နိုင်တာ ဖြစ်တယ်။ နောက်ပြီး သွေးကြောပိတ်ဆို့မှု





ကင်းစင်ပြီး သွေးမှာရှိတဲ့ ကိုလက် စထရော (အဆိမာတ် တစ်မျိုး)နဲ့ သွေးဖိအား (သွေးပေါင်ချိန်) ရေချိန်ကို မျှတ မှန်ကန်စေနိုင်ပါတယ်။



**အသက်ရှည်စွာ အနာမဲ့ကြောင်း**

Lets you live longer

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား မှန်မှန် ပြုလုပ်ခြင်းဟာ မိမိကိုယ်မိမိ ကျန်းမာစွာ အသက်ရှည်စေအောင် ပြုလုပ်တာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ၂၀၀၃ နဲ့ ၂၀၀၄ ခုနှစ် များမှာ လူတွေ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းတဲ့အတွက် လူပေါင်း ၂၈၇၂၀၆ ဦး သေဆုံးခဲ့ကြတယ်လို့ လေ့လာမှုအရ သိရှိရပါတယ်။

**အကြောအခြင် တောင့်တင်းခြင်းများ ပြေပျောက်စေခြင်း**

Relieves stiffness

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် အကြောအခြင် တောင့်တင်းနေတာတွေ လျော့နည်း သက်သာစေပြီး လှုပ်ရှားသွားလာလို့ အလှည့်အပြောင်း ကွေးဆန့်လို့လည်း လွယ်ကူ ပေါ့ပါးစေနိုင်ပါတယ်။

**အရိုးအတွက် ကောင်းမွန်စေခြင်း**

Good for your bones

ကိုယ်အလေးချိန်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိစေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်တဲ့ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ပြေးလွှားခြင်းနဲ့ ကခုန်ခြင်းတွေဟာ အရိုးပါးလွှာပြီး ပွတဲ့ အရိုး ရောဂါ ဖြစ်ခြင်းကို နှေးကွေးသွားစေနိုင်ပါတယ်။

**စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ပါးစေပြီး စိတ်ဓာတ် မြင့်တက် လာစေနိုင်ခြင်း**

Improves mood and reduces stress

ပုံမှန် အားကစား ပြုလုပ် လေ့ကျင့်ခြင်းကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့ပြီး ပူပန်မှုနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းတို့ကို လျော့နည်းစေနိုင်တဲ့ အတွက် သက်သေသင့် သက်သာနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း ကျေနပ်နှစ်သိမ့်နိုင်စွမ်း ရှိစေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားမှု ရှိတဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း စိတ်ဓာတ်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်တဲ့ အင်ဒိုဖင်း endorphins ဓာတ်တွေ ထွက်လာပါတယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေး အဖွဲ့

ပိန်စေခြင်း၏ လျှို့ဝှက်ချက်

ကလည်း ပုံမှန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား ပြုလုပ်ခြင်းဟာ စိတ်ဓာတ် မြှင့်တင် ပေးတဲ့ နေရာမှာ ဆေးသောက်စရာ မလိုတော့ လောက်အောင်ကို ကောင်းမွန် သင့်တော်တဲ့ ကုသနည်း ဖြစ်တယ် လို့ ဆိုပါတယ်။

**ကိုယ်နေဟန်ထားအတွက် ကောင်းမွန်ခြင်း**  
**Give you a good posture**

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ကိုယ်နေဟန်ထား ညီညွတ်မှုတမျှ အင်အား ပြည့်ဝ သန်စွမ်းမှု ပျော့ပျောင်းမှုနဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့သွားလာ လှုပ်ရှားမှုတို့ကို ရရှိ ခံစားစေနိုင်ပါတယ်။

**မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထား လေးစားမှု ရှိခြင်း**  
**Enhances your self - esteem**

ပုံမှန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ရှိခြင်းကြောင့် မိမိရဲ့ ရုပ်ရည် အသွင် အပြင်နဲ့ ခံစားမှု အပေါ် ကျေနပ်မှု ရှိတာနဲ့အမျှ စားဝင်အိပ်ပျော်ပြီး ကျန်းမာရွှင်လန်းမှု ရှိစေနိုင်ပါတယ်။

**စွမ်းအင် ပိုမို ရရှိစေခြင်း**  
**Gives you more energy**

နေ့စဉ် ပုံမှန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ရှိခြင်းကြောင့် စွမ်းအားပြည့်ဝမှု ရှိတယ်လို့ ခံစားရစေနိုင်ပါတယ်။ မိမိမှာ စွမ်းအားပြည့်ဝတာနဲ့အမျှ အခြားသူများ အတွက်လည်း စွမ်းအင်ကို ပြန်လည် ဝေငှနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။



# လေ့ကျင့်ခန်းဘယ်လောက်လုပ်သင့်သလဲ

ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုရှိတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း အတော် များများဟာ သွေးတိုးနဲ့ ကိုလက်စထရော (အဆီဓာတ်) ရေချိန်ကို လျော့ကျစေနိုင်စေမယ့် လမ်းလျှောက်တာနဲ့ ဂေါ်ဖ်ရိုက်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုကတော့ အားအင် သိပ်မပါတဲ့အတွက် နှလုံးရောဂါကို တွန်းလှန် ဖယ်ရှားတဲ့ နေရာမှာ အားနည်းတယ်လို့ သုတေသန ပြုသူတွေက ဆိုပါတယ်။ နေရာမှာ ရေကူးတာ၊ တင်းနစ်ရိုက်တာနဲ့ နေရာမှာတင် ပြေးတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးကမူ အားသွန်ခွန်စိုက် လုပ်ရတဲ့အတွက် နှလုံးရောဂါကို တွန်းလှန်ရာမှာ အထောက်အကူ ဖြစ်စေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် အားမာန်ပါတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်သူဟာ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး လေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်သူထက် စာရင် နှလုံးရောဂါရဲ့ စိုက်ခိုက်မှု ဒဏ်ကို ပိုပြီး ခံနိုင်ရည် ရှိတာ တွေ့ရပါတယ်။

တကယ်လို့ နဂိုကတည်းက လှုပ်ရှားမှု ရှိတဲ့သူ ဆိုရင်လည်း အရင့်ထက် ပိုပြီး တက်တက်ကြွကြွ လှုပ်ရှားဖို့ သင့်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ပိုပြီးတက်ကြွလေ ပိုပြီးအကျိုးရှိလေ ဖြစ်လို့ပါပဲ။

## လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ပတ်သက်သော ယုံတမ်းစကားများ

### Exercise myths

#### ယုံတမ်းစကား

#### Myth

လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်တဲ့နေရာမှာ ပြင်းထန်စွာ ပြုလုပ်တာထက် ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ပြုလုပ်တာက အဆီကို ပိုမို လျော့ကျစေပါတယ်။

#### အဖြစ်မှန်

#### Fact

ခန္ဓာကိုယ်က လေ့ကျင့်ခန်းကို ဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပေါ့ပါးစွာ ပြုလုပ်တဲ့ အခါမှာ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် (ကစီဓာတ်) ထက် အဆီကို ပိုပြီး အသုံးပြုရတဲ့အတွက် ဒီနေရာမှာတော့ မှန်တယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ဆိုလိုက်လို့ ဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပေါ့ပါးတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ အကုန်လုံးက အဆီကျစေနိုင်တယ်။ ကိုယ်အလေးချိန် ကျစေနိုင်တယ်လို့တော့ မဆိုလိုပါဘူး။ အရေးကြီးတာကတော့ ဘယ်လို လေ့ကျင့်မှုမျိုး ပြုပါစေ ကယ်လိုရီ ဘယ်လောက် လောင်ကျွမ်းစေသလဲ ဆိုတာ ကသာ အဓိက ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပေါ့ပါးတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း တွေထက် လှုပ်ရှားမှု ပြင်းထန်တက်ကြွပြီး အဆက်မပြတ်တဲ့ အရိုးဗစ် လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်တာကတော့ သို့လျှင် ပိတ်မိနေတဲ့ အဆီတွေကို ပိုပြီး ကျစေနိုင်ပါတယ်။ အမြဲ သိထားဖို့ကတော့ မိမိ စားလိုက် တာထက်(အဝင်ထက်) ကိုယ်အလေးချိန်နဲ့ အဆီတွေ လျော့မှသာ ကယ်လိုရီတွေ ပိုပြီး လောင်ကျွမ်းစေမယ် ဆိုတာပါ။



ပိန်စေးမြင်းဖော် လျှို့ဝှက်ချက်

**ယုံတမ်းစကား**

Myth

ချွေးထွက်များလေ အဆီ ပိုကျလေပါပဲ။

**အဖြစ်မှန်**

Fact

ပူအိုက်တဲ့ အချိန်မျိုးမှာ လှုပ်ရှားမှု ပြင်းထန်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းမျိုး လုပ်မယ်ဆိုရင်တော့ ချွေးအထွက် များပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ကျမှာ အသေအချာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒါဟာ အဆီ မဟုတ်ဘဲ ရေဓာတ်တွေသာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အစာစားပြီး ရေသောက်လိုက်တာနဲ့စောစောက ထွက်သွားတဲ့ ရေဓာတ်တွေ ပြန်ပြည့်လာပြီး ကိုယ်အလေးချိန်လည်း ပြန်တက်လာမှာ ဖြစ်တယ်။ ချွေးထွက်တာဟာ ကယ်လိုရီ ကျဖို့ အကောင်းဆုံး ဖြစ်စဉ် မဟုတ်ပါဘူး။ အပူချိန် ရယ်၊ စိုထိုင်းမှုရယ်၊ ကိုယ်အလေးချိန် အချိုးအဆ ရယ် နောက်ပြီး မျိုးရိုးလိုက်လို့လည်း ချွေးအထွက် များတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

**ယုံတမ်းစကား**

Myth

အဆီကျလိုတဲ့ နေရာကိုပဲ ရွေးပြီး လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

**အဖြစ်မှန်**

Fact

အဆီကျလိုတဲ့ နေရာကိုပဲ ရွေးပြီး လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရုံနဲ့ အဆီ မကျနိုင်ပါဘူး။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီး လှုပ်ရှားတာဟာ တစ်ကိုယ်လုံး မှာရှိတဲ့ အဆီတွေကို စွမ်းအင် သုံးပြီး လောင်ကျွမ်းသွားစေတာပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ ဆက်နွယ်နေတဲ့ ကြွက်သားချည်းပဲ ရွေးပြီး အလေးချိန်လျော့တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဥပမာ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်တယ် ဆိုရင် ဝမ်းဗိုက် ကြွက်သားတွေကို ကြံ့ခိုင်သန်မာ စေတာ ဖြစ်ပြီး ဝမ်းဗိုက်တဝိုက်မှာရှိတဲ့ အဆီတွေကို တော့ လျော့ကျစေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

**ယုံတမ်းစကား**

Myth

ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်စေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေက အမျိုးသမီးရဲ့ ခန္ဓာ ကိုယ်ကို ဖွံ့ထွား ကြီးမားစေပါတယ်။

**အဖြစ်မှန်**

Fact

အမျိုးသမီး အများစု အနေနဲ့ ကြွက်သားတွေကြီးလာမှာကို စိုးရိမ် ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ အလေးမတာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြီးမားသွားစေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပိုပြီး ကျစ်လျစ် သွားစေသလို အချိုးအဆစ်တွေလည်း ပေါ်လွင် လာစေနိုင်တာပါ။



နန်းအိမ်စိတ်

ကြွက်သား တစ်ပေါင်က အဆီတစ်ပေါင်ထက် နေရာယူမှု ပိုနည်းပါးပါတယ်။ နောက်ပြီး အမျိုးသမီးတွေမှာက တက်စတိုစတီရိုနစ် (အမျိုးသားလိင်ဟော်မုန်း-Testosterone) ဟော်မုန်းလို ကြွက်သားကြီးထွားစေတဲ့ နေရာမှာ အထောက်အကူ ဖြစ်စေတဲ့ ဟော်မုန်းရေချိန် နည်းနည်းသာ ပါဝင်တဲ့အတွက် ကြွက်သားတွေ ကြီးထွားဖို့ ခန့်ခိုပါဘူး။

**ယုံတမ်းစကား**

**Myth**

လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပြီးတဲ့နောက် ဆက်မလုပ်တော့ဘဲ ရပ်လိုက်တာနဲ့ တဖြင့်နက်တည်း ကြွက်သားတွေက အဆီပြင်တွေအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားတယ်။

**အဖြစ်မှန်**

**Fact**

ဒီ စကားကတော့ မဖြစ်နိုင်တဲ့ ကိစ္စပါ။ ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ ကြွက်သားနဲ့ အဆီပြင်ဆိုတာ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ကလာပ်စည်းဆဲလ် တစ်သျှူး အမျိုးအစားချင်း မတူလို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် အမျိုးအစား တွေတဲ့အရာနှစ်ခုက အသွင်ပြောင်းဖို့ မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကြွက်သား ဆိုတဲ့ အရာကတော့ အသုံးပြုမှာလား၊ ဒါမှမဟုတ်ဘဲ အသုံး မပြုဘူး ဆိုရင်တော့ သူ့ရဲ့ကြံ့ခိုင်မှုရယ်၊ အသွင်အပြင် လက္ခဏာရယ်၊ အရွယ်အစားရယ် လျော့တဲ့ကျသွားမှာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် လောင်ကျွမ်း နိုင်တဲ့ ပမာဏထက် ကယ်လိုရီ ပမာဏများများစားမယ် ဆိုရင် ပိုလျှံတဲ့အရာတွေက အဆီအဖြစ် သို့လျှော့ခြင်းခံရမှာ ဖြစ်တယ်။

**ယုံတမ်းစကား**

**Myth**

အစားအစာ လျော့စားနေစဉ်အတွင်း အေရိုးဗစ် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တယ်ဆိုရင် အဆီပြင် အစုအပုံ ချေဖျက်နေတာကို ရပ်တန့် သွားစေနိုင်ပါတယ်။

**အဖြစ်မှန်**

**Fact**

အစာလျော့စားနေစဉ် အေရိုးဗစ် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တာက အဆီ ဖြစ်စေတာကို လျော့နည်းစေ နိုင်ပါတယ်။ အဆီ အစုအဝေး နည်းလေလေ ဇီဝတွင်း ဖြစ်ပျက်မှုနှုန်း ( သက်ရှိ ကိုယ်တွင်းအစာ ချေဖျက်မှု၊ ကြီးထွားမှု၊ စွန့်ထုတ်မှု စသဖြင့် ဓာတုဖြစ်စဉ်များ ) လျော့ကျလေပဲ ဖြစ်တယ်။ ကြွက်သားထု လျော့ရဲတဲ့ကျမှု မဖြစ်စေ လို့ရင် အနည်းဆုံး တစ်ပတ်မှာ နှစ်ရက်လောက် အေရိုးဗစ် လှုပ်ရှားမှုတွေ ပုံမှန် ပြုလုပ်ပေးရမှာ ဖြစ်တယ်။



# ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုရှိစေမည့် ရိုးစင်းသောနည်းလမ်းများ

## Simple ways to move your body

- လမ်းများများ လျှောက်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ လမ်း အရှည်ကြီးကို တမင်သက်သက် လျှောက်တာမျိုး မဟုတ်ဘဲ ဈေးသွားတာ၊ ကျောင်းလိုက်ပို့တာ၊ သူငယ်ချင်းတွေဆီ သွားလည်တာမျိုးတွေလည်း ပြုလုပ်ပေးနိုင် ပါတယ်။
  - ရုပ်မြင်သံကြားကိုချည်းပဲ ထိုင်ကြည့်မနေဘဲ အိမ်ထဲမှာလုပ်စရာ ရှိတာ လုပ်၊ အပေါ်ထပ် အောက်ထပ်ကို လှေကားကနေ အတက် အဆင်းလုပ်တာ၊ ခြံဝင်းထဲမှာ တံမြက်စည်းလှည်း၊ ပန်းပင် ရေလောင်း၊ လမ်းလျှောက်တာမျိုးတွေ လုပ်ပေးပါ။
  - ကုန်တိုက်တွေ၊ တိုက်အမြင့်ကွန်ဒိုတွေ သွားတဲ့ အခါမှာလည်း ဓာတ်လှေကား၊ စက်လှေကား တွေက မတက်ဘဲ လှေကားကနေ အတက် အဆင်း လုပ်ပါ။
  - ဟိုနားဒီနား သွားမယ်ဆိုရင်လည်း ဘတ်စ်ကား စီးမယ့်အစား လမ်းလျှောက်သွားပါ။
  - တီးလုံးဖွင့်ပြီးလည်း ကနိုင်ပါတယ်။
  - နေ့လယ်စာ စားပြီးရင် နာရီဝက်လောက် လမ်းလျှောက်ပေးပါ။
  - ရုပ်မြင်သံကြား ကြည့်နေရင်း လုပ်နိုင်တဲ့ လှေကျင့်ခန်းတွေကို လုပ်ပါ။
  - ထိုင်ခုံမှာ အချိန်အကြာကြီး ထိုင်နေတာမျိုး မလုပ်ဘဲ နာရီဝက် တစ်ခါလောက် ဟိုနားဒီနား လမ်းလျှောက်ပေးပါ။ ရုပ်မြင်သံကြား ကြည့်တဲ့အခါမှာလည်း ကြော်ငြာဝင်တဲ့ အချိန်၊ အရေးမကြီးတဲ့ အချိန်မျိုးတွေမှာ ဟိုဟိုဒီဒီ သွားလာ လှုပ်ရှားမှုလုပ်ပါ။
- ဒီလိုနည်းမျိုးတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လှုပ်ရှား မှု ရှိနေအောင် လုပ်ပေးနိုင်သလို မကြာခဏ အချိန်ယူပြီး လမ်းမြန်မြန် လျှောက်တာ၊ စက်ဘီး စီးတာ၊ ကတာမျိုးတွေကို ပုံမှန် အလေ့အကျင့်ထားပြီး ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ မိမိနဲ့အတူ မိမိရဲ့ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်း၊ အိမ်နီးနားချင်းများကိုပါ လိုက်ပါ လုပ်ဆောင်ဖို့ တိုက်တွန်းပြီး အတူတကွ ပျော်ပျော်ပါးပါး လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။



### ချွေးမထွက်ဘဲ ကယ်လိုရီအား

### လောင်ကျွမ်းစေသောနည်း

### How to burn more calories without sweating

အမေရိကန်နိုင်ငံ မေရီ ဆေးခန်းက ပိန်တွဲလူ ၁၀ ယောက်နဲ့ အလွန်သူ ၁၀ ယောက်ရဲ့ လှုပ်ရှား သွားလာမှု ရေချိန်ကို ဆန်းစစ်ကြည့်ပါတယ်။ အုပ်စု နှစ်ခုစလုံးကို ပင်ပန်းတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ခိုင်းဘဲ ချွေးလည်း မထွက်တဲ့ ဒီအတိုင်း ဟိုဟိုဒီဒီ သွားလာ လှုပ်ရှားတာမျိုးကိုပဲ လုပ်ခိုင်း ကြည့်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ အဝလွန်တဲ့ အုပ်စုဟာ ပိန်တွဲ အုပ်စုထက် ၁၆၄ မိနစ် အထိုင်များတာကို ဆွေ့ပြီး ပိန်သူတွေက အဝလွန်သူတွေထက် ၁၅၃ မိနစ် ပိုပြီး မတ်တတ်ရပ်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒီတော့ ပိန်တွဲအုပ်စုက လမ်းလျှောက်တာနဲ့ မတ်တတ်ရပ်တာကြောင့် နေ့စဉ် ပျမ်းမျှ ၃၅၀ ကယ်လိုရီ (တစ်နှစ်မှာ ၃ ပေါင်နှင့် ညီမျှ) ပိုမို လောင်ကျွမ်းတာကို လေ့လာ တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျန်းမာစေဖို့အတွက် သွေးကားတွေ တက်ပါ။ လမ်းလျှောက်ပါဆိုတဲ့ စကားရပ်ဟာ မှန်ကန်ကြောင်းနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ပင်ပန်းပန်းပန်း မလုပ်လည်းဘဲ ကိုယ် အလေးချိန် ကျနိုင်ကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တာကတော့ လျင်မြန်စွာ ကိုယ်အလေးချိန် ကျနိုင်ပေမယ့် လမ်းလျှောက်တာ၊ မတ်တတ်ရပ်တာနဲ့ လှေကားပေါ်တက်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကတော့ ဖြည်းဖြည်းချင်း ကျသွားတတ်တာပါ။



### ဘယ်လောက် လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ရမလဲ

### How much activity ?

၂၀၀၄ ခုနှစ်မှာ အင်္ဂလန်နိုင်ငံ ကျန်းမာရေး ဦးစီး ဌာနကနေ လေ့ကျင့်ခန်း အသစ်အတွက် လမ်းညွှန် မှုတွေကို ထုတ်ပြန်ပေးခဲ့ပါတယ်။

- ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ဖို့အတွက် တစ်ပတ်မှာ ၅ ရက်လောက် အနည်းဆုံး အသင့် အတင့် ပြင်းထန်မှုရှိတဲ့ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုကို နာရီဝက်လောက် ပြုလုပ်ပေးသင့်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီလို ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် အသက်မြန်မြန် ရှုရှစ်သလို နှလုံးခုန်နှုန်းလည်း (အသက်မရှုနိုင်လောက်အောင်တော့ မဟုတ်ပါ) မြန်လာစေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ- လမ်းကို သွက်လက် ဖုတ်လတ်စွာလျှောက်ခြင်း၊ ဥယျာဉ်ခြံ လုပ်ငန်းလုပ်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ ကော်ဘီးစီးခြင်း (သို့) ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် ပြေးခြင်း၊ ရွရွ ပြေးခြင်း တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း လှုပ်ရှားမှုမျိုးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။



- ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာမှာကို ကာကွယ်ဖို့ နေ့စဉ် အနည်းဆုံး ၄၅ မိနစ်ကနေ အများဆုံး မိနစ် ၆၀ လောက် အချိန်ပေးပြီး နှလုံးသွေးကြော ဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် မဟုတ်ဘဲ အသင့်အတင့် ပြုလုပ်ပေးပါ။
- ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျစေဖို့ တစ်ပတ်မှာ မကြာခဏ ဆိုသလို နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ကို မိနစ် ၆၀ လောက် မပြင်းထန်ဘဲ အသင့်အတင့် ပြုလုပ် ပေးပါ။
- အမေရိကန် အားကစားနှင့် ကျန်းမာရေး ကောလိပ်ကတော့ တစ်ပတ်ကို ကယ်လိုရီ ၂၀၀၀ လောက် အနည်းဆုံး လောင်ကျွမ်းအောင် လေ့ကျင့် လှုပ်ရှားဖို့ အကြံပြုပါတယ်။
- လေ့ကျင့် လှုပ်ရှားမှုတွေ လုပ်တဲ့ နေရာမှာ တစ်ချိန်တည်းမှာ တစ်ခါတည်း အကုန်လုပ်ဖို့တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ တဖြည်းဖြည်းချင်း တိုးလုပ်သွားရင်း သွေးကြောထဲမှာ ရှိနေတဲ့ အဆီဓာတ်တွေကို လျှော့လျှော့သွားလို့ ရပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း စလုပ် သူတွေ အနေနဲ့ တစ်ရက်မှာ ၁၀ မိနစ်စီ သုံးကြိမ် လောက် ခွဲကစားတဲ့သူရဲ့ သွေးမှာ အဆီဓာတ် လျော့နည်းမှုဟာ လေ့ကျင့်ခန်း လုံးဝ မလုပ်သူ ဒါမှ မဟုတ် မိနစ် ၃၀ မရပ်မနား ကစားသူထက်စာရင် ပိုပြီး လျော့နည်း စေတယ်လို့ သုတေသန ပြုချက်များအရ တွေ့ရပါတယ်။

**စိတ်ပါဝင်စားမှုရှိအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ**

**How to stay motivated**

- လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ဖို့ တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ အချိန်းအချက် လုပ်ထားသလိုမျိုး သဘောထားပြီး အစီအစဉ် ရေးဆွဲထားပါ။ မိမိရဲ့ ခိုင်ယာရီထဲမှာ ရေးမှတ်ထားပြီး ဘယ်တော့မှ မပယ်ဖျက်မိ ပါစေနဲ့။
- နေ့စဉ် မိမိလေ့ကျင့်သူကို မှတ်တမ်းလုပ်ထားပြီး တိုးတက် ဆုတ်ယုတ်မှုကို စောင့်ကြည့်ပါ။
- အဖော်နဲ့ လေ့ကျင့်ပါ။
- မိမိအတွက် သင့်တော်မယ့် နည်းပြဆရာ ကောင်းကောင်းကို ကစားသမား အချင်းချင်း မေးပြီး ရှာပါ။
- သီချင်း တေးသွားအလိုက် လှုပ်ရှားတတ်ပါစေ။
- သက်သောင့်သက်သာ ရှိပြီး ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ရှိတဲ့ အဝတ်အစား ဝတ်ထားစဉ်မှာ လေ့ကျင့်ပါ။
- မပျင်းအောင် တစ်ခါတစ်ရံ လေ့ကျင့်တဲ့ နေရာကို ပြောင်းကြည့် ပါ။ ပြင်ပမှာ ကစားတာကို အတွင်းမှာ ကစားပြီး အတွင်းမှာပဲ ကစားရာက ပြင်ပမှာ ထွက်ပြီး ပြောင်းကစားကြည့်ပါ။



**လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ရာတွင် သိထားသင့်သည်များ**  
**Exercise tips**

- လေ့ကျင့်ခန်း စလုပ်စဉ်မှာ စိတ်လက်ပေါ့ပါးစွာ ထားပြီး သက်သောင့်သက်သာ ကစားပါ။ လေ့ကျင့် ခန်းပြုလုပ်ရာမှာ နာကျင်မှု မရှိပါစေနဲ့။ စစချင်း တကြိမ်၊ လုပ်တဲ့အခါ ထိခိုက် ဒဏ်ရာ ရသွားစေ နိုင်ပါတယ်။
- လေ့ကျင့်ခန်း ပုံစံကို မကြာခဏ ပြောင်းပေးပါ။ စိတ် အပြောင်းအလဲ ဖြစ်စေသလို ခန္ဓာကိုယ်လည်း ညီညွတ် မျှတစေပါလိမ့်မယ်။ တချို့ နာကျင်မှုများ ရရှိခြင်းဟာ လေ့ကျင့်ခန်း တစ်မျိုးတည်း အချိန်အကြာကြီး လေ့ကျင့်တဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း တစ်နေရာတည်းမှာ ဒဏ် ဖြစ်စေတာ ဖြစ်ပါတယ်။
- လေ့ကျင့်တဲ့ နေရာမှာလည်း လိုက်ဖက်တဲ့ အဝတ် အစားနဲ့ မိနပ်ကို အသုံးပြုပါ။
- ကစား နေစဉ်မှာ လေ့ကျင့်မှုကိုလည်း ဂရု စိုက်ပါ။ အသက်ကို အမြဲတမ်း ပြင်းပြင်း ရှူသွင်း ရှူထုတ်ကို မှန်မှန် ပြုလုပ်ပါ။ အလုပ်ကို ကြိုးစားပမ်းစား လုပ်နေချိန်မှာလည်း အသက်ရှူတာကို ရပ် လိုက်၊ ပြင်းပြင်း ပြန်ရှူလိုက်နဲ့ လုပ်တာမျိုးဟာ သွေးပေါင်ချိန်ကို မြင့်တက်စေပြီး ခေါင်းမူးစေ နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လေ့ကျင့်ပြီးတာနဲ့ ပြန်ရှူထုတ်ပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်း မပြုလုပ်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းကို အရင်လုပ်ပါ။ ဒီလို လုပ်ခြင်းဟာ ကြွက်သားနဲ့ အဆစ်အမြစ်များ ဒဏ်ရာ အနာတရ ဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်စေနိုင်ပါတယ်။ အချိန် မပေးနိုင်ရင် ၅ မိနစ် ၁၀ မိနစ်လောက် ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန် ပူနွေးလာအောင် ပေါ့ပါးတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးကိုလည်း ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ပထမ စစချင်း မိနစ် အနည်းငယ် ဖြည်းညင်းစွာ ပြုလုပ်ပြီး နောက်မှ တိုးပြီး လေ့ကျင့်သွားပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပြီးသွားတဲ့အခါမှာလည်း သွေးအေး လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပေးပါ။ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်တဲ့နေရာမှာ ရုတ်တရက် ရပ်လိုက်တာမျိုး မဟုတ်ဘဲ တဖြည်းဖြည်းချင်း မသိမသာ လျော့လျှော့ရင်းမှ ရပ်လိုက်ပါ။ ဒါမှသာ ခန္ဓာကိုယ် အကြောအခြင် တောင့်တင်းနာကျင်တာနဲ့ ခေါင်းမူးဝေတဲ့ အဖြစ်မျိုးတွေကနေ ကာကွယ် ပေးပါလိမ့်မယ်။



## လေ့ကျင့်ခန်းကို အန္တရာယ်ကင်းအောင် ဘယ်လိုကစားမလဲ How to Exercise safely

မိမိရဲ့ ကျန်းမာရေးမှာ ပြဿနာ ရှိနေတယ်။ အထူးသဖြင့် နှလုံးရောဂါ၊ ရင်ကျပ် ပန်းနာရောဂါ၊ အဆစ်ရောင်၊ ဆီးချို၊ ခါးနာ စတဲ့ နာတာရှည် ဝေဒနာမျိုး ခံစားနေရပေမယ့် အားကစား လှုပ်ရှားမှုလည်း ဘာမှ မလုပ်ခဲ့ဘူးဆိုရင် စိုးရိမ်စရာ ရှိပါတယ်။

နာတာရှည် ဝေဒနာရှိတယ်၊ ကစားရင်တော့ မောမှာ စိုးရိမ်ပြီး မကစားလေလေ ပိုဆိုးလေလေ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ရောဂါ ရှိနေပေမယ့် အချိန်အတိုင်းအတာကို ကန့်သတ်ပြီး မမောပန်းတဲ့ လှုပ်ရှားမှုမျိုးကို ပြုလုပ်ဖို့ ကြိုးစားသင့်ကြပါတယ်။

## လေ့ကျင့်ခန်း မပြုလုပ်သင့်တဲ့ အချိန်အခါ When not to exercise

- နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်နေချိန်မှာ မပြုလုပ်သင့်ပါဘူး။
- တုပ်ကွေးဖျားပြီး ပျောက်ခါစ အချိန်၊ နာကျင်မှုအတွက် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး သောက်နေချိန်တွေမှာ မကစားဘဲ ဆေးဝါး ကုသချိန်တွေမှာတော့ ဆရာဝန်ကို မေးပြီး ကစားနိုင်တယ် ဆိုမှ ကစားပါ။
- ကစားနေရင်းနဲ့ ရင်ဘတ်၊ လည်ပင်းနဲ့ ဘယ်ဘက် လက်မောင်း အပေါ်ဘက် နာကျင်နေမယ်ဆိုရင် ကစားတာကို ချက်ချင်း ရပ်ပါ။ တကယ်လို့ မူးဝေ မယ်၊ ဖျားနာမယ်၊ မောပန်းနေမယ် ဆိုရင်လည်း မကစားသင့်ပါဘူး။ တကယ်လို့ ကစားနေရင်း ဒီလို ဝေဒနာ ခံစားရမယ် ဆိုရင် ဒါမှမဟုတ် ဝေဒနာက ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက် ဖြစ်မယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်ကိုတော့ ပြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

## ဘယ်လို အားကစားနည်းမျိုးကို ရွေးချယ်မလဲ Which type of activity?

ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပြီး သွယ်လျတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအစား ရှိချင်ရင် မလွဲမသွေ လုပ်သင့်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း သုံးမျိုး ရှိပါတယ်။ Cardiovascular Exercise လို့ ခေါ်တဲ့ သွေးထဲကို အောက်စီဂျင် ပိုရောက်စေတဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားနည်း၊ ကြွက်သားကို

ကြံ့ခိုင်စေမယ့် အားကစား နည်း၊ Muscle-Toning (strength) Exercise နဲ့ ဆန့်ထုတ်စေတဲ့ အားကစားနည်း (Stretching Exercise) တွေပဲ ဖြစ်တယ်။



ခန္ဓာကိုယ်က အဆီချတဲ့နေရာမှာ ဒီလေ့ကျင့်ခန်း သုံးမျိုးက အရေးကြီးပြီး လေ့ကျင့်တဲ့ နေရာမှာတော့ ဖျာတမူရှိဖို့ လိုပါတယ်။ Cardiovascular လေ့ကျင့်ခန်းတွေက အဆီချတဲ့နေရာ၊ ကြွက်သားတွေကို လေ့ကျင့်တဲ့ နည်းကတော့ ကြွက်သားတွေကို ကြံခိုင်စေပြီး ဆန့်ထုတ်တဲ့ လေ့ကျင့်နည်းတွေကတော့ ကိုယ်နေ ဟန်ထားနဲ့ ညွတ်ပျောင်းတာကို အထောက်အကူပြုပြီး သွယ်လျစေတဲ့ ပုံစံ ဖြစ်လာစေနိုင်ပါတယ်။



**သွေးထဲသို့ အောက်စီဂျင် ပိုရောက်စေသည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားနည်း**  
**Cardiovascular Exercise**

Cardiovascular အားကစားနည်းအနေနဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို ထပ်ကာတလဲလဲ စည်းဝါးကျကျ မှန်မှန် လှုပ်ရှားတဲ့ အတွက် ခြုံထောက်၊ ပခုံးနဲ့ လက်မောင်း နေရာမှာ ရှိတဲ့ ကြီးမားကျယ်ပြန့်တဲ့ ကြွက်သားတွေ တစ်ခုလုံးကို လှုပ်ရှား စေပါတယ်။ ဒါတင်မကသေးပါဘူး၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း လိုအပ်တဲ့ အောက်စီဂျင်ကို အမြောက်အမြား ရရှိစေတဲ့အတွက် ပုံမှန်ထက် နှလုံးနဲ့ အဆုတ်တွေကို အလုပ်ပို လုပ်စေသလို သွေးလည်ပတ်မှုလည်း ကောင်းစေပြီး သက်လုံ ကောင်းစေနိုင်ပါတယ်။

နောက်ပြီး ကယ်လိုရီတွေကို လောင်ကျွမ်းစေသလို အဆီတွေပါ ကျစေနိုင်ပါတယ်။ ကြွက်သားထု ကို လှုပ်ရှားစေတဲ့ ဘယ်လို အားကစားနည်းမျိုးကိုမဆို မိနစ် ၂၀ လောက် ရရှိအောင် ကစားသင့်ပါတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ မြန်မြန်လမ်းလျှောက်တာ၊ ပြေးတာ၊ ရေကူး၊ စက်ဘီးစီးတာ၊ စက်တွေနဲ့ လေ့ကျင့်တာနဲ့ အုပ်စု လိုက် လေ့ကျင့်တာမျိုးတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ အားကစားလှုပ်ရှားနည်း အမျိုးစုံရှိတဲ့အတွက် ပြီးငွေ့ခြင်း မရှိရလေအောင် ကစားနည်းကို ပြောင်းလဲပြီး ကစားပါ။ Cardiovascular အားကစားရာမှာ နည်းလမ်း နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။

**ကည်မြဲသော ခြေလှမ်းများ**  
**Constant pace**

ကာလရှည်ကြာစွာ ပုံမှန်လေ့ကျင့်မှု ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်မှုအပေါ် မူတည်ပြီး လေ့ကျင့်မှုကို အပြင်း အပျော့၊ အတို အလျှော့ လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

## အချိန်ကို သတ်မှတ်၍ လေ့ကျင့်ခြင်း

### Interval training

အားကစား လေ့ကျင့်မှုကို အချိန်တို သတ်မှတ်ပြီး ကစားတာဟာ ကိုယ်အလေးချိန် အကျမြန်ပြီး ပိုပြီး ကြံ့ခိုင်စေပါတယ်။ လေ့လာ ချက်အရ ဒီလို နားပြီး ကစားတာ ဟာ ပုံမှန် လေ့ကျင့်နေတာထက် အဆီကို သုံးဆခွဲ ပိုပြီး လောင်ကျွမ်းစေနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

Interval Training ဆိုတာကတော့ ပြင်းထန် တဲ့ လေ့ကျင့်မှုကို မပြင်းထန်စေဘဲ အချိန်တို ကစားစေတဲ့နည်းကို ဆိုလိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ ပြင်းထန်တဲ့ လေ့ကျင့်မှု ကို ၁ မိနစ် ၂ မိနစ် လုပ်ပြီး ၂ မိနစ်လောက် ပျော့တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပြီး ပြန် အားပြည့်အောင် လုပ်တာမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ရေကူးတယ် ဆိုရင် လည်း ဖြည်းဖြည်း သာသာလေး လေး ကူးလိုက်၊ ပြီးရင် တစ်ခါ မြန်မြန် ကူးလိုက် လုပ်တာမျိုးဖြစ်ပြီး လမ်းလျှောက်တယ် ဆိုရင်လည်း နှလုံးခုန်နှုန်း မြင့်တက်သွားစေဖို့ မြန်မြန် လျှောက်တာ ဒါမှမဟုတ် ပြေးတာမျိုးတွေကို လုပ်ပေးရတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မလုပ်နိုင်ဘဲနဲ့တော့ တွန်းပြီး မလုပ်စေချင်ပါဘူး။ လေ့ကျင့် နေရင်းနဲ့ မူးလာမယ်၊ ရီဝေဝေ ဖြစ်လာမယ်၊ အဖျား ဝင်လာမယ် ဆိုရင် ရပ်လိုက်ပါ။

### အနှေးလား၊ အမြန်လား

#### High or Low Intensity?

နှေးတဲ့ လှုပ်ရှားမှုမျိုး ပြုလုပ်တဲ့အခါ၊ ဥပမာ လမ်းလျှောက်တာနဲ့ ရေကူးတဲ့နေရာမှာ သက်သောင့်သက်သာနဲ့ ခပ်ဖြည်းဖြည်း လျှောက်မယ်၊ ရေကူးမယ် ဆိုရင် အဆီကျစေဖို့ အချိန် များများ ယူမှသာ အမြန်နှုန်း လှုပ်ရှားတာနဲ့ အခြေအနေချင်း တူမှာဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့ အမြန်နှုန်း မြှင့်ပြီး ပြေးမယ်၊ ရေကူးမယ် ဆိုရင်တော့ ကယ်လိုရီ တွေများများ ကုန်ခန်းပြီး တစ်ကိုယ်လုံးမှာရှိတဲ့ အဆီတွေ ပိုပြီး လျော့ကျသွားစေမှာ ဖြစ်တယ်။ လေ့လာချက်အရ အမျိုးသမီး အုပ်စုနှစ်စုကို ခွဲပြီး ၈ ပတ်ကျော်ကျော် လေ့ကျင့်စေပြီး စောင့်ကြည့် ပါတယ်။ ပထမ အုပ်စုကို နေ့စဉ် ၂ မိနစ် ခပ်ဖြည်း ဖြည်းနဲ့ စက်ဘီး စီးခိုင်းပြီး ဒုတိယ အုပ်စုကိုတော့ နေ့စဉ် ခပ်မြန်မြန်နဲ့ စက်ဘီးကို ၂၅ မိနစ်လောက် စီးခိုင်းပါတယ်။ နောက်ဆုံးမှာတော့ အမျိုးသမီး အားလုံးဟာ အဆီ လျော့ကျတာချင်း တူနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒီအချက်ကို ကြည့်ရင် အမြန်နှုန်းနဲ့ အချိန်တိုတို လေ့ကျင့်တာဟာ အဆီကို ပိုလျော့ကျ စေနိုင်တာကို သက်သေပြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

## အင်အားကို အသုံးပြုသော လေ့ကျင့်နည်း

### Strength Exercise

အင်အားကို အသုံးပြုရတဲ့ လေ့ကျင့်နည်းတွေက ကြွက်သားကို ကြံ့ခိုင်စေသလို ကြာမြင့်စွာ သို့မိုးထားတဲ့ အဆီတွေကိုပါ လောင်ကျွမ်းသွားစေနိုင် ပါတယ်။ အလေးမတဲ့ လေ့ကျင့်နည်းအပြင် မိမိ ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်ကို အသုံးပြုရတဲ့ လက်ထောက်မှောက် လေ့ကျင့်ခန်း press-ups ဖြစ်စေ၊ ထိုင်ထ လေ့ကျင့်ခန်း squats ဖြစ်စေ ဒါမှမဟုတ် ပေါ့ပါးတဲ့ အလေးမတာမျိုးတွေက ကြွက်သားကို ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေပြီး အရွယ်ရလာလို့ လျော့တွံကျလာမယ့် ကြွက်သားတွေကို ထိန်းသိမ်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အလေးမတာထက် Cardiovascular လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တာက ကယ်လိုရီကို ပိုလျော့စေနိုင်ပေမယ့် ကြွက်သားထု ပိုဖြစ်လာခဲ့ရင် နေ့စဉ် ကယ်လိုရီ ပိုလျော့သွား စေနိုင်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်လို့ ကြွက်သားထု ၀.၅ ကီလိုဂရမ် တိုးလာခဲ့ရင် တစ်နေ့မှာ ကယ်လိုရီ ၃၀ ကနေ ၄၀ လျော့သွားစေနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ တစ်လမှာ ကယ်လိုရီ ၁၂၀၀ သို့မဟုတ် ၃ လမှာ အဆီ ၀.၅ ကီလိုဂရမ် (၁ပေါင်) ကျစေတဲ့ သဘောပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

## ပြောင်းလွယ် ပြင်လွယ်မှု ရှိခြင်း

### Flexibility

နှစ်သက်ရာ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပြီးတိုင်း ဆန့်ထုတ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပေးရင် ကွေးဆန့်နိုင်အားနဲ့ ကိုယ်နေဟန်ထား ကောင်းမွန်ပြီး ကြွက်သားကို ဆန့်ထုတ်နိုင်တဲ့အတွက် သွယ်လျမြင့်တက်သွား သလိုမျိုး ဖြစ်စေပါတယ်။ နောက်ပြီး ကြွက်သား တောင့်တင်းတာ ဆို အထူးသဖြင့် အသက်အရွယ် ရလာလို့ဖြစ်လာတဲ့ ကြွက်သား နာကျင်တာ၊ အဆစ် အမြစ်တွေ ဒဏ်ဖြစ်တာ ကနေ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ပျော့ပျောင်းမှု ရှိတာဟာ ကိုယ်နေဟန်ထားနဲ့ ရှုပ်ရှည်သွင်ပြင်၊ နေထိုင် မှု ပုံစံတွေ ကွဲပြား မြားနားပါတယ်။ တခြား လေ့ကျင့်နည်းတွေ ပြုလုပ်တဲ့အခါမှာလည်း မိမိ လွယ်ကူစေနိုင်ပါတယ်။



# လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ဖို့အစီအစဉ်များ ရေ ဆွဲပါ

ကိုယ် အလေးချိန် လျော့ဖို့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အဆီလောင်ကျွမ်းအောင် လေ့ကျင့်ကစားတဲ့ နေရာမှာ မိမိဘဝနေထိုင်မှုပုံစံ (Life Style) နဲ့လည်း ကိုက်ညီမှုရှိပြီး မိမိနဲ့ သင့်တော်မယ့် လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးကို ရွေးချယ်ကာ စဉ်ဆက်မပြတ်ကစားဖို့က အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ကစားရင်းနဲ့မှ ငြီးငွေ့လာပြီဆိုရင် နောက်ထပ် သင့်တော်တဲ့ အားကစားနည်း တစ်မျိုးမျိုးကို ပြောင်းလုပ် ပေးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ လမ်းလျှောက်တာ၊ တင်းနစ်ရိုက်တာ၊ ရေကူးတာနဲ့ စက်ဘီးစီးတာမျိုးတွေလည်း ဖြစ်နိုင်တာပါ။ တကယ်လို့ အားကစားရုံ (gym) မှာ ကစားမယ် ဆိုရင်တော့ အိမ်နဲ့ဖြစ်စေ၊ အလုပ်နဲ့ ဖြစ်စေ သွားလာလို့ လမ်းသင့်ပြီး အဆင်ပြေတဲ့ နေရာမှာ ကစားတာက ပိုသင့်တော်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို အခုမှစပြီး လုပ်ဖူးတာမျိုး ဆိုရင်တော့ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေဖို့ လေ့ကျင့်ရာမှာ ပြင်းထန်မှု နည်းပါးတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးကို အရင် ရွေးကစားသင့်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်း သုံးလလောက် အကြာ ရှိတော့မှ တိုးပြီး ပြင်းထန်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးတွေကို ဆက်ကစားနိုင်ပါတယ်။

ကျန်းမာကြံ့ခိုင်လိုသည့် အစိတ်အပိုင်း	စလုပ်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်း	ကြံ့ခိုင်မှုရှိသည့်အခါ ဆက်လုပ်သင့်သည့် ကျင့်စဉ်
နှလုံးသွေးကြောနှင့် ဆိုင်ရာ	လမ်းလျှောက်၊ စက်ဘီးစီး၊ ရေကူး၊ ရေထဲတွင် ပြုလုပ်နိုင်သော အေရိုဗစ် ကစားနည်း	အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်နိုင်တဲ့ အေရိုဗစ်နှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ၊ ပြေးခြင်း၊ တင်းနစ် ရိုက်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးမျိုး လှည့်၍ လေ့ကျင့်နည်း
ကြံ့ခိုင်ခြင်းနှင့် စွမ်းအားရှိစေရန်	ရေကူး၊ တောင်တက်၊ အခြေခံ ပီလာတီးစ် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း	အလေးမ၊ ပီလာတီးစ်၊ လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုး လှည့်၍ လေ့ကျင့်နည်းနှင့် body-pump သင်တန်းနှင့် Ashtanga ယောဂ
ကျွေးဆန်အားကောင်းစေရန်	ခန္ဓာကိုယ် ဆန့်ထုတ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် အခြေခံ ယောဂသင်တန်း တက်ရောက်ခြင်း	ယောဂ၊ ထိုက်ချို၊ ပီလာတီးစ်

## နံနက်စောစော အစာမစားခင် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အဆီ ပိုမို လောင်ကျွမ်းပါစေ Do early-morning workouts on an empty stomach burn more fat

ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီလျော့ကျစေဖို့က အဓိက ဖြစ်တယ်ဆိုရင် နံနက်စာ မစားခင် လေ့ကျင့်တာက အသင့်တော်ဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ အင်ဆူလင် (သွေးမှာ သကြားဓာတ်ပမာဏလျော့နည်း ကျဆင်းစေနိုင်တဲ့ ဟော်မုန်း) ရေချိန်အနည်းဆုံး ဖြစ်နေချိန် ဖြစ်

သလို ဂလူးကာဂွန် glucagon (သွေးရဲ့ ဂလူးကိုစ်ထက် မြင့်တက်စေနိုင်တဲ့ ဟော်မုန်း) ရေချိန် အမြင့်ဆုံး ဖြစ်နေချိန်ဖြစ်တာကြောင့်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ဖြစ်ချိန်မှာ အဆီဆဲလ်တွေဆီ ကနေ အဆီတွေ ထွက်သွားစေပြီး ကြွက်သားတွေဘက် ရောက်သွားစေဖို့ အားပေးရာ ဖြစ်စေတဲ့အတွက် အဆီတွေလည်း ကောင်းစွာ လောင်ကျွမ်း သွားစေနိုင်တာပါ။ ကယ်လိုရီကို ကောင်းစွာ မလောင်ကျွမ်းနိုင်စေပေမယ့် အများဆုံး လောင်ကျွမ်းမယ့် ကယ်လိုရီတွေက အဆီကနေ လာတာဖြစ်တယ်။ ဒီလိုလုပ်ရင်းကနေ အဆီတွေ ခပ်မြန်မြန် လျော့ကျသွားမှာလည်း ဖြစ်တယ်။

**မိမိနှင့် သင့်တော်သော လေ့ကျင့်မှုမျိုး ဖြစ်ပါစေ**

**Work at the right intensity**

လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်တဲ့ နေရာမှာ မိမိအတွက် ဘေးအန္တရာယ် တင်းပြိုး ထိရောက်မှုလည်းရှိတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးကို အောက်ဖော်ပြပါ နည်းများအတိုင်း ရွေးချယ်သင့်ပါတယ်။

**စကားပြောရင်း စစ်ဆေးပါ**

**Talk test**

လေ့ကျင့်နေစဉ်မှာ စကားပြောချိန်ရလောက်အောင် အနားရနေဖို့မယ်ဆိုရင် တကယ် ဖိစိစီးစီးလေ့ကျင့်မှု မရှိသေးဘူးလို့ ယူဆရမှာပါ။ တကယ်လို့ စကားပြောရာမှာ မောနေမယ်ဆိုရင်လေ့ကျင့်မှုကို လျော့လုပ်ပါ။

**နှလုံးခုန်နှုန်း**

**Heart rate**

နှလုံးခုန်နှုန်းကို လက်ကောက်ဝတ်နေရာမှာဖြစ်စေ လည်ပင်း အကြောနေရာမှာ ဖြစ်စေ ၁၅ စက္ကန့်လောက် လက်နဲ့ အသာဖိပြီး စမ်းကြည့်ပါ။ တစ်မိနစ်မှာ ရေတွက်လို့ရတဲ့ နှလုံးခုန်နှုန်းကို ၇ နဲ့ မြှောက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် နှလုံးခုန်နှုန်း တိုင်းတာတဲ့ စက် heart-rate monitor နဲ့ အတိအကျ သိရအောင် တိုင်းကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ပုံမှန် အနေနဲ့ နှလုံးခုန်နှုန်း ၆၀ နဲ့ ၇၀% ကြားမှာ ရှိမယ်ဆိုရင် မိနစ် ၂၀ တောက်လျှောက် လေ့ကျင့် လို့ ရနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ နှလုံး ခုန်နှုန်း ၇၀ ကနေ ၈၅% အတွင်း ရှိမယ်ဆိုရင် အဆီကို ပိုကျစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နှလုံးခုန်နှုန်း မြင့်မားတဲ့အထိ လေ့ကျင့်ဖို့ အနေနဲ့ လေ့ကျင့်မှု အမြဲရှိတဲ့ အားကစားသမားများသာ ပြုလုပ် နိုင်မှာ ဖြစ်ပြီး ပုံမှန်လေ့ကျင့်သူ အနေနဲ့ကတော့ ထိန်းထိန်း သိမ်းသိမ်းနဲ့ နားနားပြီးသာ လေ့ကျင့်သင့်ပါတယ်။





**မိမိလေ့ကျင့်နိုင်သော အတိုင်းအတာအား သိရှိ နိုင်ခြင်း  
Self-perception**

မိမိ ဘယ်လောက်ကြိုးစားပြီး လေ့ကျင့်နေတယ် ဆိုတာ ကို သိရှိနိုင်စေဖို့ ၁၀ မှတ်စကေးနဲ့တွက်ချက်တဲ့ Rating of Perceived Exertion (RPE) စံနှုန်းနဲ့ နှိုင်းယှဉ် ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ဘယ်လို လေ့ကျင့်မှုမျိုးမှ မပြုလုပ်တဲ့ ၁ မှတ် ကနေ အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်တဲ့ ၁၀ မှတ် အထိ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒီအမှတ်ကို ကြည့်ပြီး မိမိရဲ့ နှလုံးခုန်နှုန်းကိုပါ သိရှိနိုင်တဲ့အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့ နေရာမှာ လေ့ကျင့်ခန်း ဘယ်လောက်နှုန်းနဲ့ လေ့ကျင့်နိုင်တယ် ဆိုတာကို တွက်ဆ နိုင်ပါတယ်။

**နှလုံးခုန်နှုန်းအား တိုင်းတာနည်း**

**How to calculate your target heart rate**

လေ့ကျင့်မှု ပြင်းထန်တာနဲ့အမျှ ကယ်လိုရီကို ဆုံးရှုံး စေမှာ ဖြစ်တယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့် မိမိရဲ့ နှလုံးခုန်နှုန်း အမြင့်ဆုံး maximum heart rate (MHR) ရဲ့ ၆၀% လောက်ကိုသာ လေ့ကျင့်ဖို့ သင့်ပါတယ်။ အမြင့်ဆုံး နှလုံးခုန်နှုန်းကို သိစေ ဖို့ မိမိရဲ့ အသက်ကို ၂၂၀ ကနေ နုတ်ရပါမယ်။ ဥပမာ မိမိရဲ့ အသက်က ၃၀ ဆိုရင် ၂၂၀-၃၀=၁၉၀ ရပါတယ်။ အဲဒါ တစ်မိနစ်မှာ နှလုံး ခုန်နှုန်း ၁၉၀ ရှိတယ်ဆိုတာပါ။ ဒါကိုမှ ၆၀% လောက်ပဲ လေ့ကျင့်သင့်တယ် ဆိုတော့ ၁၉၀ x ၀. ၆ = ၁၁၄ နှလုံးခုန်နှုန်း လောက်သာ ကစား သင့်တယ်လို့ ဆိုလို ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမြန်ဆုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင် စေဖို့ကတော့ဖြစ်နိုင်ရင် ၈၅% လောက်လေ့ကျင့် သင့်ပါတယ်။

ဒီတော့ တကယ်လို့ မိမိက အသက် ၃၀ ဖြစ်ပြီး ရည်မှန်းတဲ့ နှလုံးခုန်နှုန်း (Target heart rate) (THR) အနေနဲ့ တစ်မိနစ်ကို ၁၁၄ ကနေ ၁၆၂ ခုန်တဲ့အထိ လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါတယ်။

အနိမ့်ဆုံး THR = ၁၉၀x၀. ၆ = ၁၁၄

အမြင့်ဆုံး THR = ၁၉၀x၀. ၈၅ = ၁၆၂

နှလုံးခုန်နှုန်း ၁၁၄ ထက် လျော့နည်းခဲ့ရင် နှလုံးနဲ့ အဆုတ် ဖြစ်စေ၊ အဆီကျဖို့အတွက်ဖြစ်စေ သိပ် အကျိုးမများသလိုဖြစ်ပြီး တကယ်လို့ နှလုံး ခုန်နှုန်း ၁၆၂ ထက် ပိုများနေမယ်ဆိုရင် နှလုံးနဲ့ အဆုတ်အတွက် အကျိုးရှိပေမယ့် အဆီလျော့ကျဖို့အတွက်တော့ သိပ် မထိရောက်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အနိမ့်ဆုံးနဲ့ အမြင့်ဆုံး နှလုံးခုန်နှုန်း ကြားထဲမှာပဲ ရှိသင့်ပါတယ်။



**နှလုံးခုန်နှုန်းအား စစ်ဆေးခြင်း**  
**Check your heart rate**

အသက်	နှလုံးခုန်နှုန်း သတ်မှတ်ချက်						၁၀၀% MHR
	၅၀% MHR	၆၀% MHR	၇၀% MHR	၈၀% MHR	၈၅% MHR	၉၀% MHR	
၂၀	၁၀၀	၁၂၀	၁၄၀	၁၆၀	၁၇၀	၁၈၀	၂၀၀
၃၀	၉၅	၁၁၄	၁၃၃	၁၅၂	၁၆၂	၁၇၁	၁၉၀
၄၀	၉၀	၁၀၈	၁၂၆	၁၄၄	၁၅၃	၁၆၂	၁၈၀
၅၀	၈၅	၁၀၂	၁၁၉	၁၃၆	၁၄၅	၁၅၃	၁၇၀
၆၀	၈၀	၉၆	၁၁၂	၁၂၈	၁၃၆	၁၄၄	၁၆၀
၇၀	၇၅	၉၀	၁၀၅	၁၂၀	၁၂၈	၁၃၅	၁၅၀
၈၀	၇၀	၈၄	၉၈	၁၁၂	၁၁၉	၁၂၆	၁၄၀

MHR = နှလုံးခုန်နှုန်း အမြင့်ဆုံး Maximum Heart Rate

**ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု ရလဒ်အား သိရှိစေသောနည်း**  
**Rating of perceived exertion (RPE)**

အတိုင်းအတာ ရေချိန်	RPE	အမြင့်ဆုံး နှလုံးခုန်နှုန်း %	ဘယ်လိုခံစားရမလဲ
နားနေချိန်၊ ပေါ့ပါးစွာ လှုပ်ရှားခြင်း၊ ထိုင်၍ အလုပ်လုပ်ခြင်း	၁-၂	၄၀-၅၅%	အလွယ်တကူ စကားပြောနိုင်
ပေါ့ပါးစွာနဲ့ ပုံမှန် လှုပ်ရှားခြင်း၊ ဥပမာ - အေးအေးဆေးဆေး လမ်းလျှောက်ခြင်း	၃-၄	၅၆-၆၀%	အသက်ရှူ နှုန်းမြင့်လာပြီး စကား ကောင်းစွာ မပြောနိုင်
အတော်အသင့် လှုပ်ရှားခြင်း၊ ဥပမာ- သွက်သွက်လက်လက် လမ်းလျှောက်ခြင်း	၅	၆၁-၆၅%	စကားပြောဖို့ ခက်ခဲ၊ အသက်ရှူ ပို ပြင်းလာ၊ ချွေး အနည်းငယ်ထွက်
ပြင်းထန်စွာ လှုပ်ရှားခြင်း၊ နှုတ်ပြေးခြင်း	၆	၆၆-၇၀%	အသက်ရှူ ပိုပြင်းလာ
ပြင်းထန်စွာ လှုပ်ရှားခြင်း၊ ပြေးခြင်း	၇	၇၁-၇၅%	ချွေးထွက်ခြင်း၊ အသက်ရှူ ပိုပြင်းလာ
ပိုမို ပြင်းထန်စွာ လှုပ်ရှားခြင်း၊ ပြေးခြင်း	၈	၇၆-၈၅%	စကားပြောဖို့ ခက်ခဲလာ၊ ချွေးအထွက်များလာ
ပို၍ပို၍ ပြင်းထန်စွာ လှုပ်ရှားခြင်း၊ အမြန်ပြေးခြင်း	၉	၈၆-၉၅%	အသက်ရှူ ခက်လာ၊ စကားပြော ခက်ခဲလာ
အမြင့်ဆုံး လှုပ်ရှား၊ မီးကုန်ယမ်းကုန် ပြေးခြင်း	၁၀	၉၆-၁၀၀%	စကား မပြောနိုင်တော့၊ ကြာရှည် မလေ့ကျင့်နိုင်တော့



## Action stations

ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချဖို့ ဆုံးဖြတ်ပြီးပြီဆိုရင် ဖော်ပြပါ လှုပ်ရှားမှုများထဲက ကြိုက်နှစ်သက်ရာ အားကစား လှုပ်ရှားမှုကို ရွေးချယ် ပြုလုပ်ပါ။

### အိမ်အပြင် ထွက်၍ ကစားနိုင်သော

#### လှုပ်ရှားမှုများ Outdoor Activities

#### လမ်းလျှောက်ခြင်း Walking

လမ်းလျှောက်တာကတော့ ငွေလည်း မကုန်သလို လွယ်လည်း လွယ်ကူတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ခြေလှမ်း ခပ်သွက်သွက် လှမ်းပြီး လက်လွှဲကာ လမ်းအဆင်း အတက် အချိုး အကွေ့များကိုပါ မရှောင်ဘဲ လျှောက် တာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းက တင်ပါးနဲ့ ခြေထောက်မှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေကို ကြံ့ခိုင် သန်မာစေပြီး ပြေးတာထက်စာရင် နောက်ကျောရိုးနဲ့ အဆစ်အမြစ်တွေကို အန္တရာယ်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။

နေ့စဉ် ခြေလှမ်းပေါင်း ၄၀၀၀ လောက် လျှောက်မယ်ဆိုရင် ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်စေပြီး ခြေလှမ်းပေါင်း ၇၀၀၀ လျှောက်မယ် ဆိုရင် ကြံ့ခိုင် စေနိုင်သလို ခြေလှမ်းပေါင်း ၁၀၀၀၀ ဆိုရင်တော့ ကိုယ်အလေးချိန်ကိုပါ လျော့ကျသွားစေနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို လမ်း လျှောက်တာကို သီးသန့်အချိန်ပေးပြီး လှုပ်ရှားတာတွေကိုရော တစ်နေ့လုံး သွားလာ လှုပ်ရှားတာတွေကိုပါ ရေတွက်နိုင်ပါတယ်။ အချိန်နဲ့ မှတ်ထားနိုင်သလို Pedometer လို့ ခေါ်တဲ့ လမ်းလျှောက် တဲ့ ခရီးအကွာအဝေး၊ ခြေလှမ်းများနဲ့ လောင်ကျွမ်းသွားတဲ့ကယ်လိုရီ တွေကိုပါ ဖော်ပြတဲ့ စက်ကို ခါးပတ်မှာဖြစ်စေ အဆင်ပြေရာနေရာ မှာ ပတ်ထားပေးနိုင်ပါတယ်။

ဒီလို မှတ်သားထားခြင်းအားဖြင့် လိုအပ်သေးမယ် ထင်ရင် လမ်းပိုလျှောက်ပေးနိုင်ပြီး မောပန်းတယ် ဆိုရင်တော့ လျှော့လိုက် နိုင်ပါတယ်။

လမ်းလျှောက်တဲ့နေရာမှာ အရေးအကြီးဆုံးကတော့ကောင်းမွန် သင့်တော်တဲ့ ဖိနပ်ပါပဲ။ လမ်း အမြဲလျှောက်မယ်လို့ စိတ်ကူးရင်တော့

လမ်းလျှောက် ဖိနပ် Walking Shoe ကို မဖြစ်မနေ ဝယ်သင့်ပါ တယ်။ ခြေချောင်းလေးတွေ သက်သက်သာသာနဲ့ နေရာတကျရှိနေဖို့ ခြေဖနောင့်အောက်က အခုအခံကလည်း ကောင်းမွန်ပြီး လမ်း လျှောက်ရတာ ပေါ့ပါး သက်သာနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ လမ်း လျှောက်တဲ့အခါမှာ ဖိနပ်ကြောင့် လေးပင် နေတာမျိုး မဖြစ်သင့်ပါ ဘူး။

**လမ်းလျှောက်စဉ် သတိထားသင့်သည်များ**

**Top walking tips**

- လမ်းလျှောက်စဉ် သတိထားဖို့ကတော့ ကိုယ်နေ ဟန်ထား ပုံစံ ကျနစို့ပါ။ ပခုံးကြွက်သားကို ဖျော့ထားပြီး ပခုံးကို ပုံမှန်ချထားပါ။ ရင်ဘတ်ကိုတော့ မသိမသာ မြှင့်ထားပါ။
- လက်ကို သက်သောင့်သက်သာနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာနံ့ဘေးမှာ ထားပါ။ လက်လွှဲလျှောက်ရာမှာ ခန္ဓာကိုယ် ရှေ့ဘက်ကို ဘယ်ညာ မလွဲဘဲ ရှေ့နောက်ကိုသာ လွှဲလျှောက်ပါ။
- လမ်းလျှောက်စဉ် ခြေဖနောင့်ပေါ် ကောင်းစွာ ရပ်ပြီး ကိုယ် အလေးချိန်ကို ခြေမအောက်က လုံးဝနုံးတဲ့အပိုင်း Ball of the Foot အပေါ်မှာ အားပြုပါ။ ပြီးရင် ခြေဖနောင့်ချပြီးမှ ခြေချောင်း ဘက် သွားတဲ့ ပုံစံမျိုးနဲ့ ခြေလှမ်းပါ။
- လမ်းလျှောက်ရာမှာ သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်စေဖို့ ခြေလှမ်း ခပ်ကျကျ လျှောက်ပါ။
- တင်ပါး၊ ဒူးနဲ့ ခြေထောက်ကို တဖြောင့်တည်း ထားပြီး ခြေချောင်း တွေက ရှေ့ဘက်တည့်တည့် လှည့်ထားပါ။
- ကိုယ်ခန္ဓာကို တည့်မတ်စွာထားတာဖြစ်စေ ရှေ့အနည်းငယ် ဖြစ်စေ စိုက်ထားပြီး လျှောက်ပါ။

**အပျော်တမ်း ခြေလျင်ခရီးထွက်ခြင်း**

**Hiking**

ပြေးလမ်းပေါ်မှာ ဖြစ်စေ၊ တောင်တက်ရာမှ ဖြစ်စေ၊ လမ်းလျှောက် ရတာဟာ လမ်းဘေးပလက်ဖောင်း ပေါ်မှာ လျှောက်ရတာထက် တော့ လွတ်လပ်ပြီး ပိုပျော်စရာ ကောင်းပါတယ်။ နောက်ပြီး ကယ်လိုရီလည်း များများလျော့ကျပါတယ်။ တချို့ဆိုရင် တစ်နာရီ မှာ ကယ်လိုရီ ၅၀၀ လောက် လျော့သွားတဲ့ သူ ရှိပါတယ်။ မြေပြန့် မှာထက်စာရင် အခုလို အချိုးအကွေ့များ၊ တောင်ဆင်း တောင်တက်၊ တောင်ကုန်းများတလျှောက်မှာ လမ်း လျှောက်တာက ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်မှု ပိုမိုကောင်းမွန် စေနိုင်ပါတယ်။



ပိန်စေခြင်း၏ လျှို့ဝှက်ချက်



ဒီလို ခြေကျင်ခရီးများအတွက် အားကစား ဝတ်စုံကို ထူထဲ တာမျိုး မဟုတ်ဘဲ ပေါ့ပါးပြီး ချွေးစုပ်စေတဲ့ အမျိုးအစားကို ဝတ်သင့်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ပူအိုက်တဲ့ နွေရာသီများမှာ ချောင်ချောင်ချိချိနဲ့ ပေါ့ပါးတာမျိုးကို ဝတ်ဆင်သင့်ပါတယ်။ နောက်ပြီး တောင်တက်ရာမှာလည်း ရေစိုခံ အဝတ်တွေ မဝတ်ဆင် သင့်ပါဘူး။

ဆောင်းရာသီမှာတော့ ကိုယ်တွင်းက အပူဓာတ်တွေ လျော့ မသွားစေဖို့နဲ့ နွေရာသီမှာတော့ အပူဒဏ် ကျရောက်မှုနဲ့ ခေါင်းကို နေရောင်ဒဏ်ကနေ ကာကွယ်ဖို့ ဦးထုပ် ဆောင်းပေးသင့်ပါတယ်။ နောက်ပြီး တောင် တက်ရာမှာ ဖြစ်စေ ကြမ်းတမ်းတဲ့ မြေပေါ်မှာ ဖြစ်စေ ခြေထောက်မချော်စေရအောင်၊ မျက်နှာပြင်မြဲအောင် ပြုလုပ်ပေးထားတဲ့ ဖိနပ်မျိုး (Walking Boots/ Shoes) က သင့် တော်ပြီး သိပ်ကျပ်တာမျိုးကို မစီးသင့်ပါဘူး။

**အပျော်တမ်း ခြေလျင်ခရီးထွက်ရာတွင် သိထား သင့်သည့်များ**  
**Top Hiking tips**

- လည်ပင်းနဲ့ ပခုံးကို သက်သောင့်သက်သာထားပြီး အောက်ဘက် မဟုတ်ဘဲ ရှေ့ကိုသာ မျှော်ကြည့် သင့်ပါ တယ်။
- လက်များကို ကိုယ်ခန္ဓာ နံဘေးမှာ ရှိနေပါစေ။
- ခြေလှမ်း လှမ်းရာမှာ ခြေ နောက်ဘက်ကို အားထည့် ပြီး လှမ်းပါ။
- ခြေလှမ်းခပ်ကျဲကျဲ လှမ်းပြီး သက်သောင့်သက်သာ လျှောက်ပါ။
- ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်း အားရှိစေဖို့နဲ့ တည်ငြိမ်စေဖို့ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း ကို တောင့်ထားပါ။
- ဒူးနဲ့ ခြေထောက် တည့်မတ်အောင် ထားပြီး ခြေချောင်းတွေက ရှေ့သို့ လှည့်ထားရပါမယ်။

# စက်ဘီးစီးခြင်း

## Cycling

စက်ဘီးစီးခြင်းဟာ ကယ်လိုရီ လောင်ကျွမ်းစေတဲ့ နည်းလမ်းတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ စက်ဘီးစီးခြင်းအားဖြင့် အဆုတ် နဲ့ နှလုံးကို အားကောင်းစေပြီး အဆီကို တစ်နာရီမှာ ကယ်လိုရီ ၄၅၀ လောက် လောင်ကျွမ်းစေတယ်။ နောက် ပေါင်က ကြွက်သား တွေကို သန်စွမ်းစေပြီး ဝမ်းဗိုက် ကြွက်သား၊ တင်ပါး၊ ခြေထောက် အောက်ဘက်ပိုင်းနဲ့ ကျောအောက်ပိုင်းကို ကြံ့ခိုင်စေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဈေးသွားမယ်၊ အလုပ်သွားမယ် စသဖြင့် စက်ဘီးစီးလို့ ရတဲ့နေရာ တွေကို စက်ဘီးစီးပြီး သွားသင့်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် နံနက် စောစော လေကောင်း လေသန့်လည်း ရ၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လည်း လှုပ်ရှားမှု ရစေဖို့ စက်ဘီးသက်သက်လည်း စီးလို့ ရနိုင်ပါတယ်။

တကယ်လို့ ဒူးနာတဲ့ ပြဿနာရှိခဲ့ရင် ထိုင်ခုံကို လိုအပ်တဲ့ အနေအထားရောက်အောင် မြှင့်လိုက်ပါ။ တင်းမာနာကျင်မှုတွေ လျော့ကျသွားနိုင်ပါတယ်။

ဒါးနာနေမယ်ဆိုရင် ထိုင်ခုံကနေ ရှေ့ကို အရမ်း ကုန်းပြီး မစီး မိို့ သတိထားရပါမယ်။ အိမ်ထဲ အခန်းထဲမှာ ထားပြီးစီးတဲ့ စက်ဘီး မျိုးရဲ့ ထိုင်ခုံတွေက ပိုမြင့်တဲ့အတွက် နာကျင်တာကို လျော့ပါး သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

အဆီတွေ အများကြီး ကျစေချင်ရင်တော့ အိမ်တွင်းစီးတဲ့ စက်ဘီး Indoor Bike ကို ၈၀ ကနေ ၁၁၀ rpm လောက် ရုအောင် စီးပါ။ ဝိယာ ကိုတော့ လျော့ထားဖို့ လိုပါတယ်။ ကြွက်သား သန်စွမ်းလို့ခဲ့ရင် ဝိယာကို မြင့်လို့ ဖြစ်စေ ဆွဲဆန့်အားကို မြှင့်လို့ဖြစ်စေ ပြုလုပ်ပေးပါ။ ဒါပေမဲ့ ခြေနှင်းအားကို ၆၀ ကနေ ၉၀ rpm အတွင်း လျော့ချ ပေးဖို့တော့ လိုအပ်ပါတယ်။

လမ်းပေါ်မှာ စက်ဘီးစီးတာထက်စာရင် တခြားလူနဲ့ ကားရှင်းတဲ့နေရာတွေမှာ စီးတာဟာ ခန္ဓာကိုယ် အင်အား ပိုင်း ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး ညီညွတ် မျှတမှု ပိုရှိစေနိုင်ပါတယ်။ ကားမသွားတဲ့ လမ်းအနေနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းမှု ဒဏ်ကနေ ကင်းဝေးစေနိုင် ပြီး ရှုခင်းအားဖြင့်လည်း သာယာမှာ ဖြစ်တယ်။



## စက်ဘီးစီးရာတွင် သိထားသင့်သည်များ Top Cycling tips

- ထိုင်ခုံအမြင့်ကို စစ်ဆေးပါ။ အောက်ဘက် လျော့ဆင်းတဲ့အခါ မျိုးမှာ ခြေထောက်ကို ဆန့်ထားပြီး ဒူးကို မသိမသာ အနည်းငယ် ကွေးညွတ်ထားပါ။
- လည်ပင်းနဲ့ ပခုံးကို လျော့ထားပါ။ ပခုံးတောင့် ထားတာမျိုးကို ရှောင်ပြီး နားရွက်နဲ့ ပခုံးကြား အကွာအဝေးကို သင့်တော်တဲ့ အနေအထားမှာ ရှိနေပါစေ။
- ထိုင်ခုံပေါ် ထိုင်ရာမှာ ခါးနဲ့ ကျောရိုးကို အလယ် နေရာမှာ ရှိနေစေပြီး တည့်မတ်အောင်ထားပါ။ ရှေ့ကို အရမ်း မတုန်းမိ ပါစေနဲ့။
- ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားကို တင်းထားခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် အနေအထားကို တည်ငြိမ်စေနိုင်ပါတယ်။
- စက်ဘီးအမြန် နင်းတဲ့အခါမှာ ခြေချောင်းလေးတွေကို ရှေ့စိုက် ထားပါ။ ခြေသလုံးကြွက်သား တင်းမာမှု လျော့နည်းစေပါတယ်။
- ခြေချောင်းမှာ စည်းကျပ်တဲ့ Toe Clip ကို အသုံးပြုပါ။ ဒါက ခြေထောက် လှုပ်ရှားရာမှာ ခြေထောက်ရှေ့နဲ့ နောက်ဘက်ရှိ ကြွက်သားတွေ ကို စွမ်းအားတိုးစေနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ toe clip ကို အသုံးမပြုဘူးဆိုရင် ခြေထောက်ရှေ့မှာရှိတဲ့ ကြွက်သား တစ်မျိုးတည်းကပဲ အားရှိမှာ ဖြစ်တယ်။

## ပြေးခြင်း Running

ပြေးတာကတော့ ရိုးရှင်းတဲ့ ကစားနည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်အသင်းအဖွဲ့မှ ဝင်စရာမလိုသလို ဖိနပ်တစ်မျိုးက လွဲရင် အပိုကုန်ကျစရာလည်း မရှိပါဘူး။ ကိုယ် မအားလပ် ဘူးဆိုတဲ့နေ့မှာလည်း ကိုယ့် သဘောနဲ့ ကိုယ် နားထားလို့ ရတာပါ။

ပြေးတာကြောင့် ရလာမယ့် အကျိုးကျေးဇူးတွေ အနေနဲ့ ပေါင်၊ တင်ပါးနဲ့ ခြေသလုံးကြွက်သားတွေကို သန်မာစေနိုင်ပါတယ်။ ဖြည်းဖြည်းပြေးတဲ့ အခါ မိနစ် ၂၀ လောက်ဆိုရင် ၁၅၅ ကယ်လိုရီနဲ့ အမြန်ပြေးတဲ့ အခါမှာတော့ ၂၆၀ ကယ်လိုရီလောက် လောင်ကျွမ်း သွားနိုင် ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ မပြေးခင် အရင်ဆုံး မိနစ် ၃၀ လောက် အရင် လမ်းလျှောက်ပါ။ ပြီးမှ တစ်ခါ ပြေးလိုက်။



တစ်ခါလမ်းကို မြန်မြန် လျှောက်လိုက်နဲ့ ပုံမှန်လေးဖြစ်တဲ့အထိ ပြုလုပ်လေ့ကျင့်ပါ။ နောက်ပိုင်း အမောခံနိုင်ပြီဆိုမှ ပြေးလိုက် ဝမ်းလျှောက်လိုက် လုပ်မယ့်အစား တောက်လျှောက် ပြေးနိုင်ပြီ ဖြစ်တယ်။

ပြေးတာ ကောင်းတယ်ဆိုပေမယ့် ခူးနာတဲ့လူ အတွက်တော့ မသင့်တော်ပါဘူး။ နောက်ပြီး ပြေး တဲ့နေရာမှာ Walking Shoe, Running Shoe ကောင်းကောင်းလေးတော့ ဝယ်သုံးဖို့ လိုပါတယ်။ ခြေဖနောင့် အောက်မှာ အခုအခံ ကောင်းကောင်းလေးနဲ့ ရှေ့ခြေချောင်းနေရာမှာလည်း လက်တစ်လုံးစာလောက် အလွတ်ထားပေးသင့်ပါတယ်။ ခြေဖဝါးမှာ အာရုံကြောတွေ ဆုံတဲ့အတွက် အာရုံကြော မထိခိုက် မနာကျင်အောင် ဖိနပ်ကိုတော့ အသေအချာ ဝယ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

**ပြေးရာတွင် သိထားသင့်သော အချက်များ**  
**Top Running Tips**

- ပခုံးကြောကို သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်စေဖို့ တည့်မတ်စွာနဲ့ ဖြေလျော့ထားပါ။
- ခန္ဓာကိုယ် ရှေ့ဘက် တွန်းကန်အားကောင်းစေဖို့ တင်ပါးနဲ့ ခြေထောက်နောက်ဘက် ကြွတ်သားများရဲ့ စွမ်းအားကို အသုံးပြုပါ။
- ပြေးမယ်ဆိုရင် အရင်ဆုံး ခြေဖနောင့်မှာ ဖိနင်းပြီး ခြေထောက် တစ်ခုလုံးပါအောင် ကြွပေးပါ။ ခြေချောင်းလေးတွေကတော့ မြေကြီးကနေ နောက်ဆုံးမှ ကြွစေပါ။
- ပြေးတဲ့အခါမှာ ခြေဖဝါးနဲ့ မြေကြီး ထိကပ်ထား ပါ။ ခုန်ဆွခုန်ဆွ လုပ်တာမျိုး မလုပ်မိဖို့ သတိ ထားပါ။
- လက်တစ်လုံးကို ဖြေလျော့ထားပါ။ လက်သီး ဆုပ်တာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။
- လက်လွှဲတဲ့အခါမှာ ပုံမှန်ပဲ လွှဲပါ။ တရားလွန် မလွှဲပါနဲ့။

**ကြိုးခုန်ခြင်း**  
**Skipping**

ကြိုးခုန်တာကြောင့် နှလုံးခုန်နှုန်းကို တိုးမြှင့်စေပြီး ငယ်ဘဝကို ပြန်လည် အောက်မေ့တဲ့ ခံစားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။ ကြိုးခုန်တာဟာ ကြိုးတစ် ချောင်းရယ်၊ အိမ်ထဲမှာဆိုရင် ခေါင်မိုးမြင့်ဖို့ရယ် ကြိုးလွှဲတဲ့နေရာလွတ် ကောင်းကောင်း ရှိဖို့ရယ်ပဲ လိုပါတယ်။



ကြိုးခုန်ရာမှာ ပုံမှန်အရှိန်နဲ့ဆိုရင် ၁၅ မိနစ် မှာ ၁၅၀ ကနေ ၂၀၀ ကယ်လိုရီအထိ လောင်ကျွမ်း စေနိုင်ပါတယ်။ ကြိုးခုန်တာကြောင့် ကိုယ်နေဟန်ထား ဟန်ချက်ညီစေတာ၊ လှုပ်ရှားမှုအသီးသီးကို ဟန်ချက်ညီအောင် ကောင်းစွာ ထိန်းချုပ်နိုင်တာ၊ စည်းဝါးမှန်မှန် လှုပ်ရှားနိုင်ပြီး ခြေထောက်၊ ပခုံးနဲ့ လက်တွေကို ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းစေနိုင်ပါတယ်။

ကြိုးခုန်တဲ့နေရာမှာ ခြေထောက်ကို တစ်လှည့်စီ ခုန်နိုင်အောင် လုပ်ဖို့ လွယ်ကူပါတယ်။ ပထမ ခြေထောက်တစ်ဖက်ချင်းစီနဲ့ပဲ ခုန်ကြည့်ပါ။ အလေ့အကျင့် ရသွားပြီဆိုမှ ခြေတစ်လှည့်စီ ခုန်ပါ။

ကြိုးကိုလည်း ပုံမှန်ခုန်မယ်ဆိုရင် တင်းနေတဲ့ အနေအထားနဲ့ ကိုင်ထားပါ။ ခပ်မြန်မြန်ခုန်မယ်ဆို ရင်တော့ ခုန်တဲ့အခါ ကြိုးနဲ့ ခေါင်း နီးစပ်တဲ့ အနေ အထားမှာ ကိုင်ပါ။

တေးသီချင်းဖွင့်ပြီး ကြိုးခုန်လိုတယ်ဆိုရင်လည်း ငြီးငွေ့တာတွေ ပြေပျောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

အရင်ဆုံး ၁၅ ကနေ ၂၀ စက္ကန့်လောက် ပြင်း ပြင်းထန်ထန် ခုန်လိုက်၊ နောက် ၃၀ ကနေ ၄၀ စက္ကန့်လောက် ခဏနားချင်နား၊ ဒါမှမဟုတ် နေရာမှာတင် ပေါ့ပါးစွာ လမ်းလျှောက်ပါ။ ဒီနည်းကို ၅ ခါကနေ ၁၀ ခါလောက် အရင်လုပ်ပါ။ ခံနိုင်ရည် ရှိလာပြီဆိုမှ ပြင်းပြင်းထန်ထန် အချိန်ကြာကြာခုန်လိုက်၊ နည်းနည်းနားလိုက်နဲ့ ဆက်လုပ်ပါ။

၅ မိနစ်ဆက်တိုက် ခုန်နိုင်ပြီဆိုမှ ခြေတစ် ချောင်းတည်းနဲ့ ခုန်တာမျိုး ခြေဖနောင့်ကို အားပြု ခုန်တာမျိုးနဲ့ ခြေမ အောက်က မို့မောက်လုံးဝန်းတဲ့ နေရာပေါ် အားပြုပြီး ခုန်တာမျိုးတွေပါ ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

**ကြိုးခုန်ရာတွင် သိထားသင့်သည်များ**  
**Top Skipping Tips**

- ကြိုးကောင်းကောင်းလွတ်တဲ့အထိ ခုန်တယ်ဆို ပေမယ့် သိပ်အမြင့်ကြိုးခုန်မယ်ဆိုရင် ဒူးနာသွား နိုင်ပါတယ်။
- ကြိုးခုန်ရာမှာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အလေးချိန်ကို ခြေထောက် နှစ်ဖက်မှာ မျှနေအောင် ထားပါ။
- အပေါ်ခုန်ပြီး အောက်ပြန်ကျတဲ့အခါမှာ ဒူးကို အနည်းငယ် ညွတ်ပေးပါ။
- ခါးကို တည့်မတ်အောင် ထားပြီး ပခုံးကြောကို လျှော့ကာ အောက်ချထားပါ။
- တံတောင်ဆစ်ကို ကိုယ်နဲ့ဘေးနဲ့ ခါးနေရာ





အမြင့်လောက်မှာ ထားမှသာ လက်ကောက်  
ဝတ်ကနေ ကောင်းစွာ အားယူလွှဲနိုင်မှာ  
ဖြစ်တယ်။

- ခန္ဓာကိုယ် ရှေ့ဘက်ကုန်းတဲ့ပုံစံနဲ့ ဖြည်းဖြည်း  
ပဲ ခုန်တာမျိုးကိုတော့ ရှောင်ရပါမယ်။  
ခြေထောက်နဲ့ ကြိုးငြိနိုင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။



**ရေကူးခြင်း**

**Swimming**

ရေကူးတာက တစ်ကိုယ်လုံး လှုပ်ရှားမှုတွေ ပါဝင်တဲ့  
အားကစားနည်း ဖြစ်ပါတယ်။ မြေပြင်ပေါ်မှာ လေ့ကျင့်ရတဲ့ တခြား  
အားကစားနည်းတွေထက်စာရင် တစ်ကိုယ်လုံးမှာရှိတဲ့ ကြွက်သား  
တွေကို ကြံ့ခိုင် သန်စွမ်းမှု ရှိစေသလို အဆစ်အမြစ်နဲ့ ကျောရိုးတွေ  
ကိုပါ ညှာတာရာလည်း ရောက်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းကို အခုမှ  
စပြီး လေ့ကျင့်မယ်၊ နောက်ပြီး ခါးလည်း နာတတ်မယ် ဆိုရင် ရေကူး  
တဲ့ နည်းက အသင့်တော်ဆုံးပါပဲ။ ကယ်လိုရီအနေနဲ့ မိနစ် ၃၀  
အတွင်းမှာ ၂၄၀ ကနေ ၃၀၀ အထိ လောင်ကျွမ်း စေနိုင်ပါတယ်။  
နောက်ပြီး ရေကူးတာဟာ ကျွန်ုပ်တို့အားကောင်းမွန်ပြီး အထူးသဖြင့်  
ပန်းတိုင်ကနေရာတွေကို ကွေ့ဆန့်အား ပြောင်းလွယ် ပြင်လွယ်  
ရှိစေ နိုင်တာပါ။

အခုမှစပြီး ရေကူးတယ်ဆိုရင် ရေပေါ်မှာ ပေါ်စေနိုင်တဲ့ပစ္စည်း  
အကူအညီနဲ့ ရေပေါ်မှာ မျောပါနေနိုင်၊ ဖော့ထားနိုင်ပါတယ်။ လက်  
နှစ်ဖက်နဲ့ ဖက်တွယ်ထားပြီး ခြေထောက်ကို ရေထဲမှာ ခတ်ပြီး  
ရေကူးနိုင်အောင် လေ့ကျင့်နိုင်ပါတယ်။

ရေကူးတာကြောင့် စိတ်ရော ကိုယ်ပါ ပင်ပန်း နွမ်းနယ်မှုတွေ  
ပြေပျောက်သွားနိုင်သလို ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်မှုကို တိုးတက်စေချင်တယ်  
ဆိုရင်တော့ ပုံမှန် သဘောလောက်သာမကဘဲ ခပ်ပြင်းပြင်းလေး  
မောလောက်တဲ့အထိ ကူးခတ်ပေးသင့်ပါတယ်။

**ရေကူးရာတွင် သိထားသင့်သည်များ**

**(လက်ပစ်ကူးခြင်း)**

**Top Swimming Tips (Front Crawl)**

- ထိရောက်တဲ့ ရေကူးနည်းကတော့ လက်ပစ်ကူးနည်း ဖြစ်ပါ  
တယ်။
- ခေါင်းကို ဘေးဘက်ကို လှည့်ပေးပြီး အသက် ရှူသွင်းနိုင်ပါတယ်။  
ခေါင်းကို ရေပြင်ထက် မော့ လာတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ နားရွက်ကို

ပခုံးနားရောက် တဲ့အထိ ခေါင်းကို ဘေး အပေါ်ဘက် လှည့်ပြီး အသက်ရှူသွင်းတာမျိုး ပြုလုပ်ပါ။

- လက်ကို ရှေ့ဘက်ခတ်စဉ် လက်ခုပ်ပုံလိုမျိုး အနည်းငယ် ပြုလုပ်ပါ။
- ခန္ဓာကိုယ် အလယ်ဘက် တူရူကို လက်မောင်း အနည်းငယ် ကွေးယူလာပါ။
- ခန္ဓာကိုယ် အောက်ပိုင်းအစား တင်ပါးကနေ ခြေထောက်ကို အသုံးပြုပါ။
- တင်ပါး အမြင့်နေရာကို အာရုံစူးစိုက်မှုထားပြီး ကိုယ်နဲ့ လှည့်တာကို အတတ်နိုင်ဆုံး နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် ပြုလုပ်ပါ။

### အားကစားခန်းမတွင် လေ့ကျင့်ခြင်း

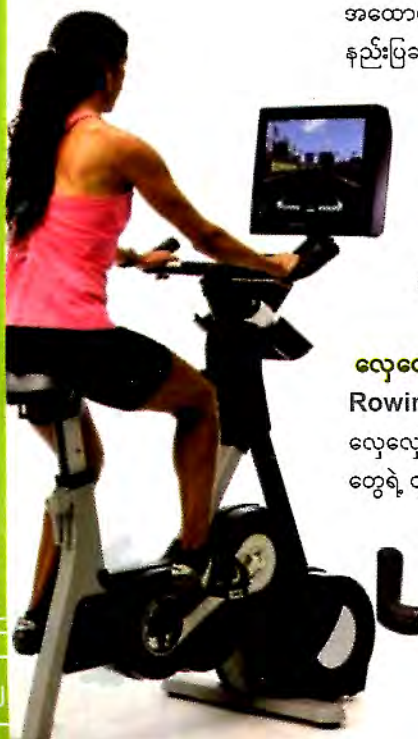
#### In the gym

အားကစားခန်းမမှာ အားကစား ပြုလုပ်ရတာဟာ အာရုံထွေပြားစေတဲ့ အနှောင့်အယှက်တွေ ကင်းပြီး ကောင်းမွန်သင့်တော်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်လည်း ရှိပါတယ်။ အားကစားခန်းမတွင်းမှာရှိတဲ့ စက်ဘီး၊ အလိုအလျောက် လည်ပေးတဲ့ စက်ကီရီယာများ၊ လှေလှော်စက်၊ လှေကားတက်သလို တက်နိုင်တဲ့ စက်နဲ့ နည်းစနစ် မှန်ကန်အောင် သင်ကြားပြသပေးတဲ့ နည်းပြဆရာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ကီရီယာလွတ် လေ့ကျင့်လို့လည်း ရသလို စက်တွေနဲ့ အထောက်အကူပြု လေ့ကျင့်နိုင်တာပါ။ မိမိ ဖြစ်ချင်တဲ့ ဆန္ဒအညီ နည်းပြဆရာနဲ့လည်း တိုင်ပင်ပြီး လေ့ကျင့်နိုင်တာက တပန်းသာ ပါတယ်။ ပြေးစက် တွေအနေနဲ့လည်း လမ်းလျှောက်တာ၊ ပြေးတာ အပြင် တောင်တက်သလိုပါ ပြုလုပ်နိုင်ပြီး မိနစ်နဲ့အညီ လောင်ကျွမ်း သွားတဲ့ ကယ်လိုရီတွေကိုပါ မြင်တွေ့ နိုင်ပါတယ်။ တချို့စက် တွေမှာ နှလုံးခုန်နှုန်းပြစက်နဲ့ ရုပ်ရှင်ကြည့် သီချင်း နားထောင်လို့ရတဲ့ စက်တွေ၊ ဖန်သားပြင် တွေပါ တပ်ဆင်ပေးထားပါတယ်။

### လှေလှော်ခြင်း

#### Rowing

လှေလှော်တာကလည်း တစ်ကိုယ်လုံးက အရေးပါတဲ့ ကြွက်သားတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေ အကုန်ပါတဲ့ အတွက် ကောင်းမွန်သင့်တော်တဲ့ လေ့ကျင့်နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အားကစားခန်းမများမှာလည်း လှေ လှော်တဲ့ပုံစံ စက်ကီရီယာတွေနဲ့ လေ့ကျင့်ရာမှာ ခြေထောက် ရေမစိုတဲ့ အားသာချက်ပင် ရှိနေပါတယ်။



နောက်ပြီး ၁၀ မိနစ် အတွင်းမှာ ၅၀ ကနေ ၁၅၀ ကယ်လိုရီအထိ မိမိရဲ့ လှော်အားနဲ့ အားစိုက် မှုအပေါ် မူတည်ပြီး လောင်ကျွမ်း သွားနိုင်ပါတယ်။



**အကြံပြုချက်များ**  
**Top rowing tips**

- ထိုင်ခုံမှာ အသေအချာ မြအောင် ထိုင်ပြီး ခြေခင်း ကိုလည်း ငြိမ်နေအောင် ထိန်းထားပါ။
- လှုပ်ရှားတဲ့ အခါမှာ ခြေထောက် ကြွက်သားကို အသုံးပြုပါ။ လှေကို စပြီး လှော်စဉ်မှာ လက်ကို အသုံးပြုတာထက် ခြေထောက်ကို အသုံးပြုပြီး တွန်းပါ။
- မိမိရဲ့ ခြေဖျားရောက်တဲ့အထိ လက်တွေကို ဆန့်တန်းထားပါ။ ပြီးမှ ကိုယ်ကို နောက်ဘက် အနည်းငယ် မှီလိုက်ပြီး လှော်တက် ကို ကိုယ်ဘက် ဆွဲယူလာပါ။
- ပြီး လှော်တက်ကို ရင်ဘတ်ဘက် မဟုတ်ဘဲ ဝမ်းဗိုက်ဘက်ကို ဆွဲယူပါ။ တံတောင်ဆစ်ကလည်း အပြင်ဘက် တန်းနေတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ လိုက်လျောညီထွေ ရှိအောင် လှုပ်ရှား ပေးရပါမယ်။
- နောက်ဆုံး လှော်ချက်မှာ ခြေထောက်တွေကို ဆန့်တန်းမထားဘဲ ခြေနေရာမှာ ဖြေလျော့ထားပါ။
- နည်းလမ်းအမျိုးမျိုး ပြောင်းပြီး လှော်ပေမယ့် အင်အားပြင်းပြင်း မလုပ်ဘဲ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်နဲ့ ပုံမှန်လေး ဖြစ်နေအောင်သာ လှော်ပါ။ တစ် မိနစ်ကို ၂၆ ကနေ ၃၃ ချက်ရအောင်တော့ လှော်ခတ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

**စက်ကိရိယာနှင့် လှုပ်ရှားခြင်း**  
**The Treadmill**

အိမ်အပြင်ထွက်ပြီး လမ်းလျှောက်တာ၊ ပြေးတာ၊ တောင်တက်တာနဲ့ အလားတူဖြစ်အောင် စက်ကိရိယာနဲ့ တီထွင်ပြုလုပ်ထားတာ ဖြစ် တယ်။ အိမ်ထဲမှာ အခန်းထဲမှာ ထားပြီး လေ့ကျင့်ရတဲ့အတွက် ရာသီ မရွေး အချိန်အခါမရွေး အလွယ်တကူ ပြုလုပ်နိုင် တာက ထန်းသားပါတယ်။ မိနစ် ၂၀ လောက် ခပ်ဖြည်းဖြည်းလေးပြေးမယ် ဆိုရင်တောင်(5mph) အရှိန်နဲ့ဆိုရင် ကယ်လိုရီ ၂၀၀ လောက် လောင်ကျွမ်း နိုင်ပါတယ်။ ခပ်မြန်မြန် (10 mph) နဲ့ ဆိုရင်တော့ မိနစ် ၂၀ မှာ ကယ်လိုရီ ၄၀၀ လောက် လောင်ကျွမ်း နိုင်ပါတယ်။

ပြေးစက်ကိရိယာနဲ့ လေ့ကျင့်တဲ့ နေရာမှာ ပုံမှန် ခြေလှမ်းကိုမှ လှုပ်ရှားမှုစွမ်းအားကို တင်ပါး နဲ့ တံကောက်ကြော နေရာကနေ အားပြုပါ။ ခြေလှမ်းစိပ်ပြီး မြန်မြန် လှမ်းမယ်ဆိုရင် ဒူးကို ဖိအား ပေးသလို ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

တကယ်လို့ ဒူးနဲ့ခါး နာနေတယ်ဆိုရင် မပြေးဘဲနဲ့ လမ်း လျှောက်ရုံ လျှောက်ပါ။

ပြေးစက်နဲ့ လေ့ကျင့်တာ အကျွမ်းတဝင်ရှိလာ ပြီဆိုမှ ကစားနည်းတွေ ပြောင်းတာ၊ နှုန်းနဲ့ အချိန် တွေ တိုးမြှင့်တာမျိုးကို ပြုလုပ်ပါ။ အခန်းတွင်း လေ့ကျင့်တာဟာ အပြင်ထွက် လေ့ကျင့် တာထက် လေဖိအားကို တိုးစရာ မလိုတဲ့အတွက် သက်သာပါ တယ်။

**အကြံပြုချက်များ**

**Top Treadmill tips**

- ပြေးစက်ပေါ် စရောက်ရောက်ချင်း ကြောက်စိတ်မဝင်ဖို့အရေးကြီး ပါတယ်။
- အရင်ဆုံး မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုနဲ့ ကြံ့ခိုင်မှုရအောင် လမ်းကို ပုံမှန်အနေအထားနဲ့ လျှောက်ပါ။ စက်နဲ့ ရင်းနှီးမှု ရှိလာပြီဆိုရင် အရှိန်ကို မြှင့်ပါ။
- စက်နဲ့ ကစားတဲ့နေရာမှာ စိတ်ကို သက်သောင့်သက်သာ ထားပြီး ပခုံးတွေကို ဖြေလျှော့ထားပါ။
- ရှေ့တူရုံကိုပဲ ကြည့်ပါ။
- လက်တွေကို ဝှေ့ပေးစွာ ရှေ့နောက် လှဲပေးနိုင်ပါတယ်။
  - ခြေဖနောင့်များနဲ့ အရင်နင်းပြီး နောက်မှ ခြေဖျား ထိပ်များနဲ့ နင်းပြီး ခြေကို ကြွပါ။
  - ခြေထောက်၊ ဒူးနဲ့ တင်ပါးများ ဖြောင့်တန်းစွာရှိနေပါစေ။
  - ခန္ဓာကိုယ်ကို တည့်မတ်အောင် ထားရမှာဖြစ်သလို ကျောရိုး အနေ အထားကိုလည်း မယိမ်းမယိုင်စေ အောင် ဂရုစိုက်ပါ။





**သုံးမျိုးပေါင်း ပြေးစက်**

**The elliptical trainer**

ပြေးစက်ပေါ်မှာ ပြေးရုံပြေးတာမျိုး တစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘဲ ပြေးတာရယ်၊ လှေကားထစ် တက်တာရယ်၊ တောလမ်းခရီး နှင်းလျှောစီးသလိုမျိုး ဖြစ်စေမယ့် အားကစားနည်းတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒီပြေးစက်မျိုးနဲ့ လေ့ကျင့်မယ်ဆိုရင် မိနစ် ၂၀ လောက်မှာ ကယ်လိုရီပေါင်း ၁၈၀ ကနေ ၃၀၀ လောက်အထိ ကိုယ် အားစိုက်ထုတ်ရင် ထက်သလောက် လောင်ကျွမ်း သွားနိုင်ပါတယ်။ အစမှာ တော်သင့်ရုံသာ လေ့ကျင့်ပြီး နောက်ပိုင်း ကျင့်သားရလာတဲ့အခါမှာ တိုးမြှင့်ပြီး လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါတယ်။

**အကြံပြုချက်**

- မတ်တတ်ရပ် အနေအထားအတိုင်း နေပါ။
- ပခုံးကို မတ်ထားပြီး ဖြေလျှောထားပါ။
- ဦးခေါင်းကို မတ်ပြီး ရှေ့တူရှုကို ကြည့်ပါ။ မငုံ့ပါနှင့်။
- ကိုယ်အလေးချိန်ကို မျှနေပါစေ။
- လေ့ကျင့်ရာမှာ ပုံမှန် သက်သောင့် သက်သာ အနေအထားနဲ့ ပြုလုပ်ပါ။
- ရှေ့ဘက် အရမ်းကုန်းနေတာမျိုးနဲ့ လက်ကိုင်တန်းကို အရမ်းဆုပ်ကိုင်ထားတာမျိုးက ကျောရိုးကို ဝန်ပိစေနိုင်တဲ့အတွက် ရှောင်စေလိုပါတယ်။



**ကြွက်သားများအား  
ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းစေသော  
လေ့ကျင့်ခန်းများ**

**Toning exercises**

ကြွက်သားတွေကို ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းစေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိရိယာလွတ် လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ကိရိယာသုံး လေ့ကျင့်ခန်းများနဲ့ အလေးနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း စသည်များ ဖြစ်ပါတယ်။

အလေးတုံးကို အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် မိမိ နိုင်လောက်တဲ့ အလေးကို တိုင်ပြီး ၁၀ ကြိမ်၊ ၁၅ ကြိမ်ခန့် အတင်အချ ပြုလုပ်ကြည့်ပါ။ ၁၅ ကြိမ် လောက်ကို ကောင်းကောင်းလေ့ကျင့် နိုင်ပြီဆိုရင် အလေးကို ထပ်တိုးကြည့်ပါ။ လေ့ကျင့်စဉ်မှာ ကျောရိုးကို မထိခိုက် မိစေဖို့နဲ့ ပုံစံ မှန်စေဖို့တော့ ဂရုပြုရပါလိမ့်မယ်။



**မိမိဟာ ဘယ်အဆင့်မှာ ရှိသလဲ**

**Which Level are you?**

**အဆင့် ၁ လေ့ကျင့်ခန်းအား စတင် လေ့ကျင့်သူ**

တစ်နှစ်အတွင်း ပြင်းထန်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးကို မပြုလုပ်ခဲ့ဖူးသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အခြေခံ လေ့ကျင့် ခန်းမျိုးကိုပဲ လေ့ကျင့်သင့်ပါတယ်။

**အဆင့် ၂ အလယ်အလတ် လေ့ကျင့်သူ**

တစ်ပတ်မှာ တစ်ကြိမ်လောက်သာ လေ့ကျင့်ပေမယ့် ဖျတ်လတ် သွက်လက်စွာ သွားလာ နေထိုင်သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အခြေခံ အပြင် တိုးချဲ့တွဲဖက်တဲ့ အခြား ကျင့်စဉ်တွေကိုပါ လေ့ကျင့်ပေးနိုင် ပါတယ်။

**အဆင့် ၃ အဆင့်မြင့် လေ့ကျင့်သူ**

တစ်ပတ်မှာ ၂ ကြိမ်၊ ၃ ကြိမ်ခန့် ပုံမှန် လေ့ကျင့်သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အခြား ကျင့်စဉ်များကိုပါ တွဲဖက် လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါတယ်။

**ထိုင်ထလေ့ကျင့်ခန်း**

**Free- standing squat**

**အကျိုးပြုပုံ  
Great for**

ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းနဲ့ ခြေထောက်များ ကြံ့ခိုင် သန်စွမ်းစေနိုင်ပါတယ်။



**အခြေခံအဆင့် ရှိသူ**  
Basic

ပန်းအကျယ်လောက် ခြေခွဲရပ်ပါ။ ခြေဖျားကို အပြင်ဘက်သို့ ၃၀ ဒီဂရီ လှည့်ထားပါ။ လက်ကို ရှေ့ဆန့်ထားပြီး ပေါင်နဲ့ ကြမ်းပြင် တစ်ပြေးညီတဲ့ အထိ ထိုင်ပါ။ ဒူးကို ခြေထောက်နဲ့ ဟန်ချက်ညီအောင် ထားပြီး ခြေချောင်းဘက်ကို လှည့်ထားပါ။ ခဏထိုင်ပြီး မူလအတိုင်း ပြန်ရပ်ပါ။ အထိုင်အထ ပြုလုပ်စဉ် ကျောရိုးကို မူလ ဘာဘဝအတိုင်း ရှိနေစေဖို့ သတိပြုပါ။ ရှေ့ဘက် အရမ်း ငဲ့တာမျိုး တိုရှောင်ပါ။ ကျောရိုးကို ဝန်ပိစေပြီး ခြေထောက်အပေါ် အာရုံပြုမှု အားနည်းသွားမှာ စိုးရလို့ပါပဲ။ ဒီ လေ့ကျင့်ခန်းကို ၁၀ ကြိမ်ကနေ ၁၅ ကြိမ် အထိ ပြုလုပ် လေ့ကျင့် ပေးနိုင်ပါတယ်။

**အဆင့် ၂ နဲ့ အဆင့် ၃**  
Level 2 and 3

လက်မှာ အလေးတုံးကိုင်ပြီး အထက်ပါနည်းအတိုင်း ထိုင်ထ လေ့ကျင့်ခန်းကို အားစိုက် ပြုလုပ်ပေးပါ။

**ရှေ့သို့ ဆတ်ခနဲလှမ်းခြင်း**  
Lunges

**အကျိုးသက်ရောက်မှု**  
Great for

ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းအား မြှင့်တင်ပေးပါတယ်။

**အခြေခံလေ့ကျင့်နည်း**  
Basic

ပန်း အကျယ်အတိုင်း ခြေခွဲ ရပ်ပါ။ ပြီး ညာခြေကို နောက်လှမ်းစဉ် ဘယ်ခြေကို ကွေးပြီး တင်ပါးကို အောက်နှိပ်လိုက်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ် တိုတော့ တည့်မတ် စွာထားပါ။ တစ်ဆက်တည်းမှာပဲ ဘယ်ဘက် ခြေပေါ် အားပြုပြီး ခြေတစ်ဖက်နဲ့ ဘယ်ဘက်ပေါင် ကြမ်းပြင်နဲ့ တစ်ပြေးညီ ဖြစ်တဲ့အထိ ဆောင့်ကြောင့် ထိုင်ပါ။ ဘယ်ဘက်ဒူးက ၉၀ ဒီဂရီ ရှိနေရပါမယ်။ ခေတ္တနားပြီး ဘယ်ခြေကို မူလနေရာ ရောက်အောင် ပြန်ဆန့်လိုက်ပါ။ ပြန်ဆန့်စဉ် နောက်ဘက် လှမ်း ထားတဲ့ ညာဘက်ခြေကို အားမပြုမိပါစေနဲ့။ ဒီနည်းအတိုင်း ၁၀ ကြိမ်ကနေ ၁၅ ကြိမ်ခန့် ပြုလုပ်ပြီး နောက် ခြေထောက်ဘက်ပြောင်း ပြီး လေ့ကျင့်ပေးပါ။

လေ့ကျင့်နေစဉ် အတွင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို တည့်မတ်စွာ ထားပါ။ ရှေ့ မယိုင်မိပါစေနဲ့။



**အဆင့် ၂ နဲ့ ၃  
Level 2 and 3**

အဆင့် ၂ နဲ့ ၃ မှာတော့ လက်မှာ အလေး Dumbbells ကိုင်ပြီး ပြုလုပ်လေ့ကျင့်ပါ။

**လက်ထောက်မှောက် လေ့ကျင့်ခန်း**

**Press-ups**

**အကျိုးပြုပုံ**

**Great for**

ရင်ဘတ်နဲ့ လက်မောင်းသားများ ပုံစံကျစေနိုင်ပါတယ်။

**အခြေခံလေ့ကျင့်နည်း**

**Basic**

ကြမ်းပြင်ပေါ် ခူးထောက် ထိုင်ပါ။ ခူးက တင်ပါး အောက်မှာ ရှိနေဖို့လိုပါတယ်။ လက်ကိုလည်း ပခုံး အကျယ်ထက် ပိုကားပြီး လက်ချောင်းလေးတွေကို ရှေ့ဘက် ထားပြီး ကြမ်းပြင်မှာ ထောက်ထားပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာကို တည့်မတ်စွာ ထားပြီး နှာခေါင်း ကြမ်းပြင် ထိလောက်တဲ့အထိ လက်မောင်းကို ရှေ့ဘက် ညွှတ်ချလိုက်ပါ။ ရင်ဘတ်ကတော့ လက်နှစ်ဖက် အလယ်မှာ ရှိနေပါစေ။ ပြီးရင် လက်မောင်းကို မူလနေရာရောက်အောင် ပြန်မတ် လိုက်ပါ။ ၁၀ ကြိမ်မှ ၁၅ ကြိမ်အထိ ပြုလုပ် လေ့ကျင့်ပါ။

**အဆင့် ၂**

**Level 2**

လက်ထောက်မှောက် လေ့ကျင့်ခန်းကို ပိုမို တိုးပြီး ပြုလုပ်ပါ။ ဒီအဆင့် ၂ မှာ ခူးကနေ ဦးခေါင်းအထိ တည့်မတ်နေစေပြီး ခြေထောက် အောက်ပိုင်းကို ၉၀ ဒီဂရီ မြှောက်တင်ပါ။

**အဆင့် ၃**

**Level 3**

အဆင့် ၃ မှာတော့ ခြေထောက်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို တည့်မတ်စွာထားပြီး ခြေထောက် ခြေမျက်စိ အောက်ပိုင်းကို တင်ပါးအကျယ်အတိုင်း ခွဲထားပါ။







**ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားလှေ့ကျင့်ခန်း**

**Crunches**

**အကျိုးပြုပုံ**

**Great for**

ဝမ်းဗိုက်သား ကြံ့ခိုင် သန်စွမ်းစေပါတယ်။

**အခြေခံလှေ့ကျင့်နည်း**

**Basic**

ကြမ်းပြင်ပေါ် ပက်လက် အိပ်ပြီးနောက် ဖူးကို ခြေချင်းဝတ်ချင်း ထိလျက် တင်ပါးပေါ် ကွေးတင် ထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဦးခေါင်းနံဘေး ဖြစ်စေ ရင်ဘတ်ပေါ်ဖြစ်စေ ထားပါ။ ကြမ်းပြင်ကို ကျော အောက်ပိုင်းနဲ့ ဖိတွန်းထားပြီး ဝမ်းဗိုက်အားနဲ့ ခေါင်းနဲ့ ပခုံးကိုကြမ်းပြင်ကနေ အပေါ် ကြွေလိုက်ပါ။ အပေါ်ကို ၁၀ စင်တီမီတာလောက်ပဲ ကြွေလိုက်ပြီး ကျောအောက်ပိုင်းကိုတော့ ကြမ်းပြင်နဲ့ ထိထားပါစေ။ ဒီပုံစံအတိုင်း ခေတ္တနေပြီးနောက် မူလ ဖောင်တဲ့ ပုံအတိုင်းပြန်နေပါ။ ၁၀ ကြိမ်မှ ၁၅ ကြိမ် အထိ ပြုလုပ် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

**အဆင့် ၂**

**Level 2**

ဒီပုံစံအတိုင်း ၁၅ ကြိမ်မှ အကြိမ် ၂၀ အထိ ပြုလုပ် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

**အဆင့် ၃**

**Level 3**

ဒီပုံစံအတိုင်း ၂၀ မှ ၂၅ ကြိမ် အထိ ပြုလုပ် လေ့ကျင့်ပေးပါ။



**ဝမ်းဗိုက်ချပ်ရပ်စေသော လှေကျင့်ခန်း**

**Plank**

**အကျိုးသက်ရောက်မှု**

**Great for**

ဝမ်းဗိုက်ကို ချပ်ချပ်ရပ်ရပ် ဖြစ်စေပါတယ်။

**အခြေခံလှေကျင့်နည်း**

**Basic**

တင်ပါးနဲ့ ခြေထောက်ကို ကြမ်းပြင်ပေါ် ဆန့်တန်းပြီး ထိုင်ပါ။ မျက်နှာကို ရှေ့ငုံထားပါ။ တံတောင်ဆစ်ကပခုံးအောက်တည့်တည့် မှာ ရှိပြီး ကိုယ်နံဘေးမှာ လက်ဖဝါးနဲ့ လက်ထောက်ပြီး လက်ဖျံကို အားပြု ထားပါ။

ကြမ်းပြင်မှာ လက်ဖျံအားနဲ့ လက်ထောက်ထားသလို ခြေထောက်ကိုလည်း ကြမ်းပြင်နဲ့ ထိထားပြီး တင်ပါးကို အပေါ် မြှောက်လိုက်ပါ။ ကျောရိုးကို ကြားနေရာမှာ ထားပြီး ခေါင်း၊ နောက်ကြော၊ တင်ပါးနဲ့ ခြေချင်းဝတ်တွေကို တစ်ပြေးညီ ရှိနေပါစေ။ ၁၀ စက္ကန့်ကနေ ၁၅ စက္ကန့်လောက် ခေတ္တနေပြီးနောက် တဖြည်းဖြည်းချင်း မူလပုံစံအတိုင်း ပြန်နေပါ။

**အဆင့် ၂**

**Level 2**

ဒီလှေကျင့်စဉ် အတိုင်း စက္ကန့် ၃၀ ခန့် နေပါ။

**အဆင့် ၃**

**Level 3**

ဒီလှေကျင့်စဉ်အတိုင်း စက္ကန့် ၆၀ ခန့် နေပါ။

# ပုံးသားအတွက် လှေကျင့်ခန်းများ

## Shoulder Press

အကျိုးသက်ရောက်မှု

Great for

ပုံးသား ကျနလှပစေပါတယ်။

အခြေခံလှေကျင့်နည်း

Basic

လှေကျင့်ခန်း လုပ်ရာမှာသုံးတဲ့ ဘောလုံးပေါ်မှာဖြစ်စေ ခုံတန်းရှည်  
ရဲ့ အစွန်းနေရာမှာဖြစ်စေထိုင်ပါ။ အလေး (Dumbbells) ကို  
တိုင်ပြီး ပခုံးနဲ့အညီ ရှေ့ကို ဆန့်တန်းထားပါ။ ပြီးရင် အလေးကို  
အပေါ် တည့်တည့် မြှောက်တင်ပြီးနောက် ဦးခေါင်းနဲ့ ထိလှ နီးပါး  
အောက် အတွင်းဘက်သို့ ချလိုက်ပါ။ ပြီး တံတောင်ဆစ်ကွေးရက်သား  
လက်မောင်းကို ဆန့်ထုတ်ပါ။ ခေတ္တနေပြီး အလေးကို မူလဝင်  
ရောက်တဲ့အထိ ဖြည်းဖြည်းချင်း ချလိုက်ပါ။ ဒီနည်းအတိုင်း ၁၀  
ကြိမ်မှ ၁၅ ကြိမ်အထိ ပြုလုပ် လှေကျင့်ပါ။

ဆင့် ၂ နှင့် ၃

Level 2 and 3

ပိုမိုလေးတဲ့ အလေးတုံးကို ကိုင်ပါ။



## လက်မောင်းအတွက် လှေကျင့်ခန်း

Triceps dip

အကျိုးသက်ရောက်မှု

Great for

လက်မောင်းသား ကြံ့ခိုင်စေပါတယ်။

အခြေခံ လှေကျင့်နည်း

Basic

ဒီလှေကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ဖို့ ခိုင်ခံ့တဲ့ ခုံတန်းရှည်ဖြစ်စေ၊ ကုလားထိုင် ဖြစ်စေကို အသုံးပြုရပါမယ်။ ခုံတန်းရှည် အစွန်းမှာ ပခုံးအကျယ် အကွာအဝေး လောက်ရှိအောင် လက်ချောင်းလေးတွေကို ရှေ့ဘက် မျက်နှာမူပြီး လက်ထောက်လိုက်ပါ။ ခြေထောက် ကိုလည်း တင်ပါ။ အကျယ်နဲ့အညီ ကားလိုက်ပါ။ နောက်ကျောကို ဆန့်တန်းထားပြီး ခုံတန်းရှည်နဲ့ တပ်ထားပါ။ ပြီး တံတောင်ဆစ်နဲ့ ၉၀ ဒီဂရီ ဖြစ်နေတဲ့အထိ ခန္ဓာကိုယ်ကို နှိမ်ပြီး တံတောင်ဆစ်ကို ကွေးလိုက်ပါ။ နောက်ကျောကို မူလပုံစံ ရောက်အောင် လက်မောင်းကို ဆန့်တန်းလိုက်ပါ။ ဒီလှေကျင့်စဉ်အတိုင်း ၁၀ ကြိမ်မှ ၁၅ ကြိမ် အထိ ပြုလုပ်ပါ။

အဆင့် ၂ နှင့် ၃

Level 2 and 3

ခြေဖနောင့်ကို တခြား ခုံတန်းရှည်ပေါ် တင်ပေးလိုက်ပြီး ခုံတန်းရှည် နှစ်ခုကြားမှာရှိတဲ့ ခြေထောက်ကို ပြောင့်တန်းတဲ့ တံတားလို ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးပါ။





**ကျောရိုးအား ဆန့်ထုတ်ခြင်း**  
**Back extension**

အကျိုးသက်ရောက်မှု

Great for

ကျောရိုးအောက်ပိုင်းအား ကြံ့ခိုင်သန်မာစေပါတယ်။

**အခြေခံ လေ့ကျင့်နည်း**

Basic

ကြမ်းပြင်ပေါ် မှောက်ရက်အိပ်ပြီး လက်မောင်းကို ကျောနောက်ဘက်မှာ တင်ထားပါ။ ပြီးမှ ဖြည်းဖြည်းချင်း ခေါင်း၊ ပခုံးနဲ့ ရင်ဘတ်အပေါ်ပိုင်းကို ကြမ်းပြင်မှ အပေါ်သို့ မတင်ပါ။ ယင်းသို့ မတင်စဉ်မှ အမှတ်စဉ် ၂ အထိ ရေတွက်ပြီးချိန်အထိ ခေတ္တ နေပြီးမှ ကြမ်းပြင်ပေါ် ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်ချပါ။ ခေါင်းကို ကြမ်းပြင်ပေါ် မှောက်ရက် ကျောရိုးနဲ့ တစ်ပြေးညီအောင် ထားပါ။

ဒီလေ့ကျင့်စဉ် အတိုင်း ၁၀ ကြိမ်မှ ၁၅ ကြိမ် အထိ ပြုလုပ်လေ့ကျင့်ပါ။

**အဆင့် ၂ နှင့် ၃**

Level 2 and 3

လက်တွေ့ကို ခေါင်းနံဘေးမှာ ထားပြီး တံတောင်ဆစ်ကို အပြင်ကားထားပါ။

**ဒမ်ဘယ်အား လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ကိုင်၍ လှေကျင့်ခြင်း**  
**One- arm dumbbell row**

**အကျိုးသက်ရောက်မှု**

**Great for**

ကျောရိုး အပေါ်ပိုင်းနှင့် ကိုယ်နေဟန်ထား ကောင်းမွန်စေပါတယ်။

**အခြေခံ လှေကျင့်နည်း**

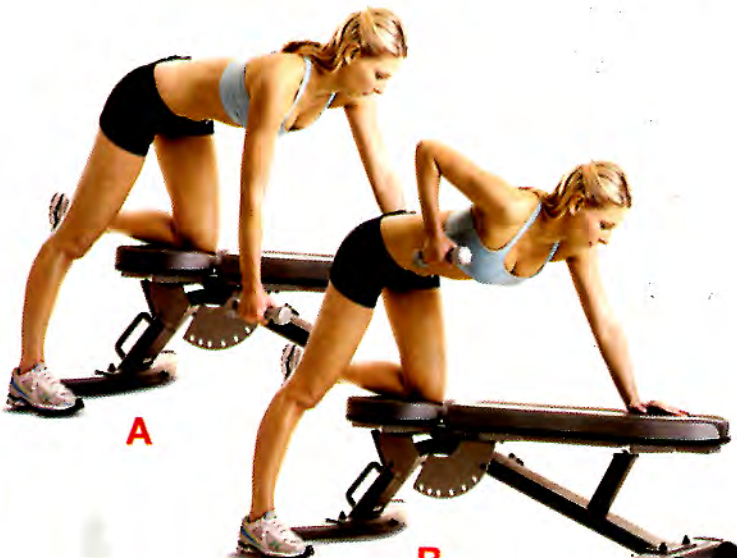
**Basic**

ဒမ်ဘယ်လို့ ခေါ်တဲ့ အလေးတုံးကို ညာဘက်လက်နှင့် ကိုင်ပြီး လက်ဖဝါးက ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ မျက်နှာမူထားပါ။ တင်ပါးနေရာကနေ ရှေ့ဘက်သို့ ငုံ့လိုက်ကာ ဘယ်ဘက်လက်နဲ့ ဒူးကို ခုံတန်းရှည်ပေါ် တင်ထားပြီး ထိန်းထားပါ။ နောက်ကျောကို အလျားလိုက် နီးပါး ပြားထားပြီး ညာဘက်လက်မောင်းကို အပြည့်အဝ ဆန့်တန်းထားပါ။ ပြီးရင် ဒမ်ဘယ်ကို ခါးနားအထိ မ ယူပြီး တံတောင်ဆစ်ကို ကွေးတင်လိုက်ပါ။ ဒမ်ဘယ်ကို မိမိကိုယ် နံဘေးနား ကပ်ထားပြီး နံရိုးအိမ်နဲ့ အသာလေး ထိကပ်လိုက်ပါ။ အမှတ်စဉ် ၁၀ ထိ ရေတွက်ပြီးတဲ့အထိ ခေတ္တနားပြီး ဒမ်ဘယ် ကို လက်မောင်းအောက် ဘက် အပြည့်အဝ ဆန့်တန်းမိတဲ့အထိ ဖြည်းညင်းစွာ ချလိုက်ပါ။

၁၀ ကြိမ်မှ ၁၅ ကြိမ်အထိ ပြုလုပ်လေ့ကျင့်ပြီး ဒီကျင့်စဉ် အတိုင်း ဘယ်ဘက်လက်နဲ့ ပြောင်းပြီး လှေကျင့်ပါ။

**အဆင့် ၂ နှင့် ၃**  
**Level 2 and 3**

အလေးချိန် ပိုစီးတဲ့ ဒမ်ဘယ်ကို ပြောင်းကိုင်ပြီး လှေကျင့်ပါ။



# ဆန့်ထုတ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ



## Stretching exercises

ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆန့်ထုတ်မယ်ဆိုရင် အရင်ဆုံး ခန္ဓာကိုယ်က ပူနွေးနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အရိုးအကြောနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆန့်ထုတ်ရတဲ့ သဘောက မတော်တဆ ထိခိုက်မှုဒဏ်ကနေ ကာကွယ်ပြီး အေးစက်စက်ဖြစ်နေတဲ့ ကြွက်သားတွေကိုပျော့ပျောင်းအောင် ပြုလုပ်သလို ဆန့်ထုတ်ထားတာကြောင့် နာကျင်ရမှုတွေကနေ ကာကွယ်ပေးဖို့ပဲ ဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ် နာကျင်ကိုက်ခဲနေတဲ့နေရာနဲ့ အနည်းအများအပေါ် မူတည်ပြီး ပင်ပန်းမှု မရှိတဲ့ ဆန့်ထုတ်မှု လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ရွေးချယ်ဖို့တော့ လိုအပ်ပါတယ်။

- လေ့ကျင့်တဲ့ နေရာမှာ လွယ်ကူရိုးရှင်းတဲ့ ပုံစံမျိုးကို ရွေးချယ်ပြီး ကြွက်သားများ ပြေလျော့ ဖို့ကို သတိပြုရမှာ ဖြစ်တယ်။
- ဆန့်ထုတ်တဲ့အခါမှာလည်း မိမိ လျော့နိုင်သလောက် ဆန့်နိုင်သလောက်သာ ဆန့်ထုတ် ပြီး ခေတ္တနားပါ။ ကြွက်သားတွေ ပြေလျော့ သွားပြီဆိုမှ ဆက်ပြီး ဆန့်ထုတ်ပါ။ ဖြည်းဖြည်းချင်းသာ တိုးမြှင့်ပေးသွားပါ။
- လေ့ကျင့်လှုပ်ရှားမှုတွေကို ခုန်ယုံကျော်လွှားတာမျိုး အင်အား အရမ်းထည့်တာမျိုးတွေ မပြုလုပ်သင့်ပါဘူး။
- ဆန့်ထုတ်ပြီး သွားရင်လည်း အသက်ရှူထုတ်ပြီး သက်သောင့်သက်သာနဲ့ အသက်ကို ပုံမှန် ပြန်ရှူပါ။
- နေရတာ သက်သောင့်သက်သာ မရှိတာ၊ နာကျင်ကိုက်ခဲတာတွေ ရှိခဲ့ရင် ကြွက်သားနဲ့ အရွတ်တွေ စုတ်ပြသွားမှာ စိုးရတဲ့အတွက် ဆက်မလေ့ကျင့်ပါနဲ့။ သက်သက်သာသာနဲ့ နာကျင်မှု မရှိတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းများကိုသာ ရွေးချယ်ပြုလုပ်ပါ။
- ဆန့်ထုတ်မှုတွေကို ၁၅ မိနစ်ကနေ မိနစ် ၃၀ အတွင်းသာ ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ အချိန်ပေးနိုင်ခဲ့ရင်တော့ နည်းနည်းပိုလေ့ကျင့် နိုင်ပါတယ်။
- ဆန့်ထုတ်ပြီးသွားရင် ဖြည်းဖြည်းချင်း မူလ ပုံစံ ပြန်ရောက်အောင် ဖြေလျော့ပါ။



**ပေါင်အရှေ့ဘက်ပိုင်းအား ဆန့်ထုတ်ခြင်း**

**Front thigh stretch**

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းအတွက် တောင့်တင်း ခိုင်မာတဲ့ အထောက်အကူပြု ရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ခြေတစ်ဖက်ကို ကွေးကာ ကိုယ်နောက်ဘက် ပို့ပြီး ခြေချင်း ဝတ်နားမှာ ထိန်းထားပါ။ ပေါင်နားအမြင့်လောက် မှာ ဒူးနှစ်ဖက်ကို ပူးပြီး ကောင်းစွာ ဆန့်တန်းမိတဲ့အထိ တင်ပါး နှစ်ဖက်ကို ရှေ့ဘက် တွန်းပါ။ ပြီးရင် ဘက်ပြောင်း လေ့ကျင့်ပါ။

**ခြေတံကောက်ကြောအား ဆန့်ထုတ်ခြင်း**

**Hamstring stretch**

ကြမ်းပြင်ပေါ် ထိုင်ပြီး ခြေတစ်ဖက်ကွေး၊ ခြေတစ်ဖက် ဆန့်ထားပါ။ ကျောရိုးကို ဆန့်ထုတ်ပြီး ပြားထားကာ တင်ပါးကနေ ရှေ့ကို ခြေထောက်အထိ ညွတ်ချလိုက်ရပါမယ်။ ခြေဖဝါးကို ပျော့ပျောင်း စေတာနဲ့အမျှ ခြေသလုံး ကြွက်သားတွေကို ပိုမို ဆန့်ထုတ်စေနိုင် မှာ ဖြစ်တယ်။ ဘက်ပြောင်း လေ့ကျင့်ပါ။



**ခြေသလုံးကြွက်သားအား ဆန့်ထုတ်ခြင်း**

**Calf stretch**

မတ်တတ်ရပ်ပုံစံကနေ ရှေ့ကို လှမ်းတက်လိုက်ပါ။ ကျန်ခြေကို ဆန့်တန်းထားပါ။ ဟန်ချက်တောင်းစေဖို့ နံရံကို ထောက်ထားနိုင်ပါ တယ်။ ရှေ့ဦးကို ၉၀ ဒီဂရီ ညွတ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ခြေထောက်ဟန်ချက် ညီနေစေဖို့ ကိုယ် ရှေ့ကို အနည်းငယ် ညွတ်ပါ။ ပြီးရင် ခြေဘက် ပြောင်း လုပ်ပါ။





### ကျောအောက်ဘက် ဆန့်ထုတ်ခြင်း

#### Lower back stretch

ဝက်လက်အိပ်ပြီး ခူးကွေးကာ လက်ကို ကိုယ်ဘေး ဘက်ဆန့်တန်း လိုက်ပါ။ ခေါင်း၊ ပခုံးနှင့် လက်တို့ကို ကြမ်းပြင်မှာ တပ်ထားပြီး ခြေ ထောက်ကို ကိုယ်ပေါ် တနေ ဘယ်ခြေကို ညာဘက်နဲ့ ညာခြေကို ဘယ်ဘက် တစ်လှည့်စီ ကျော်လိုက်ပါ။



### ကျောအပေါ်ဘက် ဆန့်ထုတ်ခြင်း

#### Upper back stretch

လက်နှစ်ဖက် ဆုပ်ကိုင်ပြီး ပခုံးရေချိန်နဲ့ ညီအောင် အပေါ်မြှင့်ပြီး ဆန့်ထုတ်ပါ။ ပခုံးကြောများ ကောင်းစွာ ဆန့်ထုတ်နိုင်တဲ့ လေ့ကျင့် ခန်း ဖြစ်ပါတယ်။



### ပခုံးကြောအား ဆန့်ထုတ်ခြင်း

#### Shoulder Stretch

ဖတ်တတ်ရပ်ပြီး ဘယ်ဘက်လက်ကို ကိုယ်ပေါ်က ကျော်ပြီး ညာပခုံးပေါ်တင်ပါ။ ကျန်ညာဘက်လက်ကို ပခုံးပေါ် တင်ပြီး ပခုံးကြော ဆန့်ထွက်တဲ့အထိ ဖိညှစ်ပါ။ ပြီး ဘက်ပြောင်း လေ့ကျင့် ပါ။



### ရင်ဘတ်နှင့် လက်ကြောအား ဆန့်ထုတ်ခြင်း

#### Chest and arm stretch

လက်များကို ပခုံးနဲ့ ညီအောင် မြှင့်ပြီး ဆန့်ထုတ်ပါ။ ပခုံးကို ရှေ့ဘက်ဆက်လှည့်ထားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်ညာ တစ်လှည့်စီ လှည့်ပါ။



# တစ်သက်တာ သွယ်လျှ ဝတ်တဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ

ကျန်းမာတဲ့ စားသောက်နေထိုင်မှုနဲ့ လေ့ကျင့်လှုပ်ရှားမှု အလေ့အကျင့် ကောင်းကို ပိုင်နိုင်စွာ ဆုပ်ကိုင်နိုင်ပြီးဆိုရင် အစဉ်တစိုက် ပုံမှန် ဆက်လက် ထိန်းသိမ်းသွားဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ အစမှတော့ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချစေဖို့ရည်ရွယ်ပြီး အစားအသောက် ဆင်ခြင်ခဲ့တာကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင်သွားပြီး တစ်သက်တာ သွယ်လျှတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်းသွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မထင်မှတ်တဲ့ ဆင်ခြင်တုံတရားတွေကို နေ့စဉ် ပြုလုပ်ရင်း အခက်အခဲမရှိတဲ့ အလေ့အကျင့် လေးတွေကို အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်သွားမှာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

## ကိုယ်အလေးချိန်ကို ဘယ်လို လျော့ချမလဲ

### How to keep the weight off

အပြောလွယ်ပေမယ့် ခက်ခဲလှတဲ့ အလုပ်ကတော့ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချတာပါပဲ။ အထူးသဖြင့် အဝလွန်သူများအတွက် ပိုမိုခက်ခဲပါတယ်။ မကြာခဏ လျော့ချဖို့ ကြိုးစားရင်း ရှုံးနိမ့် ခဲ့ကြရတာပါ။ နောက်ပိုင်း အဝလွန်စေတဲ့ အစားအသောက် စားတဲ့ အလေ့အကျင့် ဆိုးကို တားဆီးနိုင်မှသာ ကိုယ်အလေးချိန် အမှန်တကယ် လျော့ချနိုင်မှာ ဖြစ်သလို ပိုမိုကျန်းမာကြံ့ခိုင်နိုင်ပြီး စွမ်းအားလည်း ပြည့်လာမှာ ဖြစ်တယ်။

## အခက်အခဲ ကျော်ဖြတ်ခဲ့ပုံများအား မှတ်တမ်းပြုပါ

### List your achievements

အစမှာ ခက်ခဲမှုများနဲ့ ကြုံတွေ့ခဲ့မှာ ဖြစ်ပေမယ့် ကျော်ဖြတ်နိုင်ခဲ့တဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေအတွက် ဝမ်းသာစရာ ဖြစ်မှာပါ။ ဥပမာ- ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချနိုင်မှု၊ ခန္ဓာကိုယ် အတိုင်းအထွာများ၊ အင်္ကျီဆိုင်များ၊ သွက်လက် ပေါ့ပါးလာတာ၊ စွမ်းအင်ပြည့် တာ၊ အသားရေကြည်လင် ဝင်းပလာတာ၊ သွားလာ လှုပ်ရှား တာ၊ အိမ်အပေါ် အတက်အဆင်း လုပ်ရင် မမောပန်း လွယ် တာ၊ ဒီဇိုင်းလှလှ အဝတ်စားများကို ဝတ်လာနိုင်တာ စသဖြင့် အားလုံးဟာ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချပြီးတဲ့နောက် ရရှိလာတဲ့ ကျန်းမာတဲ့ အရည်အသွေးကို ဖော်ပြတဲ့ လက္ခဏာများ ဖြစ်ပါတယ်။

## ထပ်ဆင့်ကြိုးစားပါ

### Renew your goals

မိမိရရှိခဲ့တဲ့ ဆုလာဘ်များကို လျော့ကျမသွားစေဘဲ အမြဲ ထိန်းထားနိုင်အောင် ကြိုးစားရမှာ ဖြစ်ပြီး ပိုမိုကောင်းသွားဖို့အတွက် တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် ကြိုးစားပါ။



### ဆမြဲထိန်းချုပ်ပါ

#### Keep monitoring

ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျ သွားပြီးတဲ့နောက် စိတ် မလျော့လိုက်ပါနဲ့။ အရင်ကလို စိတ်အလိုလိုက်ပြီး အထိန်းအကွပ် မရှိ စားသောက် နေထိုင်တဲ့ ဘဝမျိုးကို ပြန်မရောက်ရအောင် စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ပါ။

### ပြန်လည် ဆန်းစစ်ပါ

#### Evaluate

မိမိ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျခဲ့တာနဲ့ ပတ်သက် ပြီး ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ဖြစ်တယ်။ ပင်ပန်းတယ်လို့ ထင်သလား။ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနဲ့ ပျော်ပျော် ရွှင်ရွှင် ဖြစ်တယ် လို့ ခံစားရသလား ဆိုတာတွေကို ဆန်းစစ် ကြည့် နိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ပင်ပန်းတယ် ထင်ရင် မိမိ မလုပ်နိုင်တာကို အတင်းအကျပ်မလုပ်ဘဲ ပျော့ပျော့ ပျောင်းပျောင်းနဲ့ ပြုလုပ်ပါ။ ဥပမာ- အားကစားခန်းမမှာ တစ်ပတ် သုံးကြိမ်နဲ့ တစ်ကြိမ်မှာ တစ်နာရီ လောက် ကစားရတာကို ပင်ပန်းတယ်ထင်ရင် မိမိဘာသာ လမ်း လျှောက်တာ၊ စက်ဘီးစီးတာနဲ့ အိမ်မှာပဲ ဗိုဒီယိုခွေ ကြည့်ပြီး လေ့ကျင့် ခန်း လိုက်ကစားတာမျိုးတွေကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

### စိတ်ပါဝင်စားမှုများအား ပြောင်းလဲပေးပါ

#### Motivate

လေ့ကျင့်ခန်း ကြီးကြီးမားမားတွေကို အပင်ပန်းခံ ကစားမယ့်အစား ရေကူးတာ၊ ပြေးတာ၊ လမ်းလျှောက်တာမျိုး ပြုလုပ်ပြီး မိမိကိုယ်မိမိ ဂုဏ်ပြုတဲ့ အနေနဲ့ စာအုပ်၊ ဖိနပ်၊ မိတ်ကပ်၊ ပိုက်ဆံအိတ်၊ ရေမွှေး ဝယ်တာမျိုးတွေ ပြုလုပ်ပေးပါ။

### နဲ့မလျော့ပါနဲ့

#### Be vigilant

ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျသွားပြီးတဲ့နောက် တချို့ ကြိုးစားခဲ့တဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို ရပ်မပစ်လိုက်ပါနဲ့။ အားကစား လှုပ်ရှားတာတွေကနေ နားလိုက်တာမျိုး၊ အစားအသောက်ကို အရင်အတိုင်း ပြန်စားတာမျိုး တွေက လုပ်ငန်းစဉ်ကို ပျက်ပြားသွားစေနိုင်ပါတယ်။ မိမိ စားလိုက် သမျှ ကယ်လိုရီလည်း တက်နေမှာ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီလိုအကျင့်တွေ လျော့လာတာကို သတိထားမိရင် မိမိရဲ့ပုံစံအဟောင်းကို ပြန်မြင်ယောင် လိုက်ပါ။ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ခဲ့သမျှတွေကို အလဟဿမဖြစ်ပါစေနဲ့။

### သွယ်လျလာတာကို ကြည့်နူးပါ

#### Enjoy being slim

မိမိရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့လာတာနဲ့အမျှ မိမိကိုယ်မိမိ ဝမ်းသာ ဂုဏ်ယူပြီး အစားအသောက် ဆင်ခြင်တာတွေ အားကစား လှုပ်ရှား မှု လုပ်နေတာတွေကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပြီး ထာဝရ သွယ်လျ လှပမယ့် အရေးကိုသာ မျှော်တွေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။



## သတိမေ့လျော့ခြင်းကိုကာကွယ်ပါ

ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့ အစားအစာတွေကို ရွေးစားမယ်လို့ စိတ်ကူးပြီး အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ဂျုံနဲ့ ပြုလုပ်တဲ့ အစားအစာများနဲ့ ပရိုတင်း (အသားဓာတ်) အနည်းငယ် တို့ကိုသာ ရွေးချယ်ရာကနေ ဈေးဝယ်ထွက်ရင်း ချောကလက် တွေ့ရင်လည်း မစားသင့်ဘူးဆိုတာ သိပေမယ့်လည်း သတိမေ့သွားပြီး ဝယ်ချင်ရင် ဝယ်ခဲ့မိမှာပဲ။ ဒီလို မေ့ပြီး ဝယ်လာမိတယ်၊ ပြီးရင် စားမိမယ်၊ တစ်ခါ နှစ်ခါ ဆိုရင်တော့ သိပ်မဆိုးလှပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိ ပြန်ထားပြီး မူလ ရည်မှန်းထားတဲ့ ဆင်ခြင်မယ် ဆိုတဲ့စိတ်ကိုတော့ ပြန်တည်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလိုမှ မဟုတ်ဘဲ မဆင်ခြင်ဘူး၊ သတိ မထားဘူး၊ စိတ်အလို လိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ အရင်ကအကျင့်ဟောင်း အတိုင်း မဆင်မခြင်စားတာ၊ မတည့်တာ မစားသင့်တာတွေကို ပြန်စား ဖြစ်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ဖို့ ကိစ္စကို လက်လျှော့ လိုက်ရမှာ ဖြစ်တယ်။

### အာရုံပြောင်းအောင် ကြိုးစားပါ

#### Distract yourself

ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့ အစားအစာကို စားချင်စိတ် ရှိလာတဲ့ အခါမှာ ချက်ခြင်း မစားသေးဘဲ ငါးမိနစ်လောက် ခဏစောင့်ကြည့် ပါ။ မစားသင့်မှန်း သတိတရား ပြန်ဝင်လာမလား၊ ဒါမှမဟုတ် တခြား အာရုံပြောင်းကြည့်ပါ။ အလုပ်တစ်ခုခု ထလုပ် လိုက်မလား၊ စာဖတ်မလား၊ လမ်းလျှောက်၊ ရေကူး စတဲ့ အားကစားလုပ်မလား၊ ဒါတွေ လုပ်ကြည့်လို့မှ မရဘူးဆိုရင် စိတ်ကျေနပ်အောင်အနည်းငယ် စားလိုက်ပါ။



## ဘာဖြစ်လို့ စားချင်စိတ် ပေါ်လာသလဲဆိုတာ ဆန်းစစ်

### ကြည့်ပါ

#### Check your hunger

မစားဖို့ သင့်တာကို စားချင်စိတ် ဘာဖြစ်လို့ ပေါ်လာတာလဲ၊ မြင်လိုက်ရုံနဲ့ပဲ စားချင်စိတ် ဖြစ်လာတာလား၊ ဒါမှမဟုတ် နဂို စိတ်ခံစားမှုအရ စားချင်တာလားဆိုတာလည်း ဆန်းစစ် ကြည့်ပါ။ စိတ်ခံစားမှုအရ ဆာလောင်တာကတော့ ပျင်းရိငြီး ငွေ့တာ၊ စိတ်ပိစီးမှုများတာ၊ ဒေါသထွက်တာတွေကြောင့်ရော အစားအသောက်ရဲ့ အနံ့အသက်ရတာကြောင့်ပါ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီလို စိတ်ခံစားမှုတွေကြောင့်တော့ ဆာလောင်တာ မဖြစ်သင့်ဘဲ မြင်လိုက်တာကြောင့် စားချင်စိတ်နဲ့ စားတာမျိုးပဲ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။

### ထိန်းချုပ်မှု ရှိပါစေ

#### Plan ahead

ကိုယ်က ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအသောက်ကိုပဲ စားမယ်လို့ ရည်စူးထားတဲ့ အချိန်မှာ မိတ်ဆွေ အချင်းချင်း တွေ့ဆုံပွဲတို့၊ ဧည့်သည်တွေရော ဆွေးနွေးပွဲတို့ အပျော်ပါတီတို့နဲ့ ကြုံရပြီ ဆိုရင် ခုကွရောက်တော့တာပါပဲ။ ပွဲရောက်တာနဲ့ ဆာလောင်တဲ့ အချိန်နဲ့ တိုးရင် စားဖြစ်သွားတော့တာပါ။ ဒီတော့ ဒီလို မဖြစ်ရလေအောင် ပွဲသွားခင် အိမ်မှာကတည်းက ကိုယ်စားနေကျ အစားအစာကို အနည်းငယ် အရင်စားပြီးမှသွားပါ။ ဒါမှ ပွဲရောက်တဲ့အခါမှာ ဆာလောင်မွတ်သိပ် နေတာမျိုး မရှိတဲ့အတွက် ကျွန်ုပ်တို့မပျက်တည့်မယ် ထင်တဲ့ အစားမျိုးကို ရွေးစားနိုင်သွားမှာ ဖြစ်တယ်။ စိတ်ကြိုက် ရွေးချယ်ခွင့် ရမယ်ဆိုရင်လည်း မိမိနဲ့ တည့်မယ့် အစားအစာ၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တာမျိုး ကိုပဲ ရွေးချယ် သင့်ပါတယ်။ ဘူးဖေးကျွေးတယ် ဆိုရင်လည်း စိတ်အလိုမလိုက်ဘဲ ကိုယ်နဲ့ သင့်တော်မယ့် အစားအစာကိုပဲ ရွေးစား ဖို့လိုပါတယ်။ စားရင်လည်း တဝကြီး၊ အများကြီး မဟုတ်ဘဲ နည်းနည်းစိသာ စားပါ။ စားတာများ သွားပြီလို့ ထင်ရင် လေ့ကျင့်ခန်းကို အချိန်ပို လုပ်လိုက်ပါ။

### သတိမေ့ရင် ဘာဆက်လုပ်မလဲ

#### What to do when you have a lapse

ရှောင်သင့်တာကို မေ့ပြီး ဟမ်ဘာဂါနဲ့ အာလူးကြော်တွေ၊ ရေခဲမုန့်တွေကို တစ်ထိုင်တည်း စားပစ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိပ် အပြစ်တင် မနေပါနဲ့။ ဒီလိုမျိုး ဖြစ်တတ်တာကြောင့် နောက်ထပ် မဖြစ်အောင်သာ ထိန်းချုပ်သင့်ပါတယ်။



### နောင်း နောင်တ မဖြစ်ပါစေနဲ့

#### Avoid negative self-talk

မိမိထိန်းချုပ်ပေးမယ့် သတိမေ့ပြီး စားမိသွားပြီးရင် ပြန်သတိထားရမှာက ကိုယ်မှားသွားပြီ၊ ဒီလိုလုပ်တာ မကောင်းဘူးဆိုတာကိုတော့ အသေအချာ သိဖို့ လိုပါတယ်။ မှားမှန်း သိမှ နောင်တရပြီး နောက်ထပ် မစားမိအောင် ဆင်ခြင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမှ မဟုတ်ဘဲ စားလို့လည်း ရနေတာပဲ ဆက်စားမယ်လို့ ခပ်ပေါ့ပေါ့လေး တွေးပြီး မဆင်ခြင်ဘူး ဆိုရင်တော့ အမှိုက်ကစ ပြဿဒိမီးလောင် ဆိုသလို သေးငယ်တဲ့ ကိစ္စလို့ ထင်ပေမယ့် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ တစ်နေ့မှာ အဝလွန်တဲ့ အဖြစ်နဲ့ ရင်ဆိုင်ရမှာ ဖြစ်တယ်။

### အမှားမြင် အမှန်ဖြင့်

#### Work out what went wrong

မိမိ အဝလွန်နေတာ၊ အစားအသောက်မက်တာ၊ မစားသင့်တာ၊ မဖြတ်နိုင်တာတွေကို သတိထားဆင်ခြင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလိုဆင်ခြင်ပြီး နောက်ထပ် မမှားအောင် မစားမိအောင် ထိန်းချုပ်နိုင် ဖို့တော့ သတိထားရပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ မသွားမဖြစ် သွားရတဲ့ပွဲတက်ပြီး မစားမဖြစ် စားရမယ်ဆိုရင် တောင်မှ အနည်းငယ်သာ စားပါ။

### အဝင်အထွက် မျှစေအောင်

#### Damage Limitation

ဒီနေ့ စားတာ များသွားပြီဆိုရင် နောက်နေ့မှာ လျော့စားပြီး လေ့ကျင့်ခန်းကိုတော့ ပိုလုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အဝင်နဲ့အထွက် မျှတသွားအောင်ဖြစ်တယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းဆိုတဲ့ နေရာမှာလည်း အထူးအထွေ မဟုတ်ဘဲ လမ်းလျှောက်တာ၊ စက်ဘီးစီးတာ၊ ရေကူးတာမျိုးကို နာရီဝက်လောက် လုပ်ပေးဖို့ပါပဲ။



# အစားအသောက်ဆိုင်များတွင် စားသည့်အခါ

မိမိအိမ်မှာ အစားအသောက်ကို အတိုင်းအတာ၊ အချင့်အချိန်နဲ့ စားနေပေမယ့် အိမ်အပြင်ထွက်ပြီး မိသားစုနဲ့ ဖြစ်စေ၊ မိတ်ဆွေများနဲ့ ဖြစ်စေ ဝိုင်းစုပြီး စားသောက်ကြမယ်ဆိုရင် မစားသင့်တာ မစားမိအောင် အောက်ဖော်ပြပါ နည်းများနဲ့ ဆင်ခြင်နိုင် ပါတယ်။

- ၁။ မိမိ စားသင့်တာမျိုး ပါအောင်မှာပါ။ ဥပမာ - ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို အရည်စပ်စပ်နဲ့ ကြော်တာမျိုးကို ရွေးမှာပါ။
- ၂။ ညစာ စားမယ်ဆိုပြီး နေ့လယ်စာ မစားဘဲ မနေပါနဲ့၊ ဗိုက်ဆာနေတဲ့အတွက် ပိုပြီး စားဖြစ်သွား နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအစား နေ့လယ်စာကို လျော့စား ထားနိုင်ပါတယ်။
- ၃။ ဆိုင်က ဟင်းတွေက လိုတာထက်ပိုများနေတတ် လေ့ရှိပါတယ်။ နှုမြောပြီး မကုန် ကုန်အောင် စားမယ့်အစား လိုတာလောက်ပဲ စားပြီး ပိုတာကို အိမ်အပြန် ထုပ်ယူသွားပါ။
- ၄။ ကယ်လိုရီ လျော့ဖို့အတွက် တည်ခင်းတဲ့ ဟင်း ဖြစ်စေ၊ အချိုပွဲဖြစ်စေ နှစ်မျိုးထဲက တစ်မျိုးပဲ ရွေးပါ။ ဟင်းနဲ့ စားမယ်ဆိုရင် ထမင်းစားပြီး နောက်ပေးတဲ့ အချိုပွဲကို မစားမိဖို့ လိုပါတယ်။
- ၅။ အစားအစာတွေထဲမှာ ကြွပ်ကြွပ်ရွရွ အကြော် အလှော်တွေ၊ အဆီအနှစ် များတာတွေ၊ အချိုများ တာတွေ ရှောင်နိုင်သမျှ ရှောင်ပြီး ပြုတ်တာ၊ ဖုတ်တာ၊ ကင်တာ၊ အရည်စပ်စပ်နဲ့ ချက်တာမျိုးကို ရွေးစားပါ။
- ၆။ အရွက်သုပ် များများ စားပေးပါ။
- ၇။ ပေါင်မုန့်ကို ခြင်းလိုက် ချထားပေးရင် သတိထားပြီး စားပါ။ ပေါင်မုန့်မှာ ကယ်လိုရီ သိပ်သည်းဆ အသင့်အတင့် ပါဝင်တယ် ဆိုပေမယ့် စားလို့လွယ်တဲ့အတွက် အစား များသွားနိုင်ပါတယ်။
- ၈။ စပြီး စားမယ်ဆိုရင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ခတ်ထားတဲ့ ဟင်းချိုကို သောက်သင့်တယ်။ ဒါမှ ရေရော အမျှင်ဓာတ်လည်း ပါတဲ့ အစားအသောက်ကြောင့် အာဟာရပြည့်ပြီး ဗိုက်လည်း အနည်းငယ် ပြည့် နေမှာ ဖြစ်တယ်။
- ၉။ ဘာစားစား အနည်းငယ်သာ စားပါ။
- ၁၀။ အဆီအများကြီး ပါဝင်နေတဲ့ အသားငါး အကြော်တွေ၊ အာလူးကြော်တွေအစား အရွက်သုပ်နဲ့ အရည်စပ်စပ် ကြော်ထားတဲ့ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်ကို စားပါ။
- ၁၁။ ပွဲကြီးကိုလည်း အသားချည်းပဲ မှာမယ့်အစား ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ ရောချက်ထားတဲ့ ဟင်းမျိုးကိုသာ မှာပါ။



- ၁၂။ အချိုပွဲ စားမယ်ဆိုရင်လည်း လတ်ဆတ်တဲ့ သစ်သီးကိုသာ စားပါ။ ဒီအတိုင်း သူများမှာထား တာကို စားမယ်ဆိုရင်လည်း သူငယ်ချင်းနဲ့ မျှပြီး စားတာဖြစ်စေ အနည်းငယ်ပဲ စားတာမျိုး ဖြစ်စေ လုပ်ပါ။
- ၁၃။ ကယ်လိုရီ လျော့အောင် အရက်ကိုပါ ချင့်ချိန်ပြီး သောက်ပါ။
- ၁၄။ အစားကို ဖြည်းဖြည်းနဲ့ အရသာခံပြီး အချိန် ယူစားပါ။ အစာနှေးနှေး စားတာက ကြေညက် စေပြီး များများလည်း မစားဖြစ်တော့ပါဘူး။

**တရုတ် စားသောက်ဖွယ်ရာများ**  
**Chinese Menus**

- ၁။ အစားအသောက် အားလုံးလိုလို အဆီဓာတ် မြင့်မားသလို သကြားနဲ့ဆားလည်း များစွာ အသုံးပြု ပါတယ်။
- ၂။ အစားအသောက် မှာမယ်ဆိုရင် Battered ဂျုံ၊ ကြက်ဥနဲ့ နို့ရည် ရောထားတဲ့ အနှစ်၊ Deep Fried ကြော်ရွှေနေအောင် ကြော်ထားတာမျိုး (သို့မဟုတ်) Crispy ကြပ်ကြပ်ရွှေရွှေမဖြစ်အောင် ကြော်လှော်ထားတာမျိုးတွေကို မမှာဘဲ ပေါင်းထား တဲ့ ဟင်း၊ ဆီပူထိုးကြော်ထားတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ ဆီနဲ့ ကြော်တာမျိုးထက် ပြုတ်ချက်ချက်တဲ့ ဟင်းတွေကို မှာပါ။
- ၃။ ဝက်ချိုချဉ်ကြော်နဲ့ ကြက်ဥထမင်းကြော်ကို ရှောင်ပါ။ အဆီ ၆၀ ဂရမ်နဲ့ ၁၃၃၀ ကယ်လိုရီ လောက် ပါပါတယ်။
- ၄။ ဘဲကြွပ်ကြော်မှာ ၆၅၀ ကယ်လိုရီနဲ့ မုန့်အိုးကင်း ကြော် ၄ ချပ်မှာလည်း အဆီ ၃၆ ဂရမ် ပါဝင်တဲ့ အတွက် ရှောင်ဖို့ လိုပါတယ်။
- ၅။ အချိုပွဲအတွက်ကတော့ အဆီဓာတ် အနည်းငယ်သာ ပါဝင်တဲ့ လိုင်ချီးသီး (တရုတ်ဆီးသီး) က သင့်တော်ပါတယ်။

**ရှောင်ရန်**

- ဘဲကြွပ်ကြော်
- ဝက်ချိုချဉ်
- ဝက်နံရိုး
- ခေါက်ဆွဲကြော်
- ကြက်ဥ ထမင်းကြော်
- ပုစွန်ကြွပ်ကြော်

**စားသင့်သည်များ**

- ဟင်းချိုရည်
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ကြက်သား (သို့မဟုတ်) ပုစွန်
- ဟင်းရွက်ချိုချဉ်
- ဆီပူထိုးထားတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်





- ထမင်းနဲ့ ခေါက်ဆွဲပြုတ်

### အိန္ဒိယ စားသောက်ဖွယ်ရာများ

#### Indian Menus

- ၁။ ဆီ၊ ခရင်မိ၊ ထောပတ်နဲ့ မဆလာ အသုံးများပါတယ်။
- ၂။ အဆီနည်းတဲ့ ချပါတီမှာ အဆီ ၁၁ ဂရမ် လောက်သာ ပါဝင်တဲ့အတွက် အဆီများတဲ့ ချပါတီ အစား စားသင့်ပါတယ်။
- ၃။ ကြက်သား မဆလာချက်မှာ ၈၆၀ ကယ်လိုရီနဲ့ အဆီ ၄၇ ဂရမ် ပါဝင်ပါတယ်။

#### ရှောင်ရန်

- စမူဆာ
- အကြော်အားလုံး
- ကြက်သား မဆလာချက်
- သိုးသား

#### စားသင့်သည်များ

- အဆီနည်း ချပါတီ
- ပဲနီလေးဟင်း
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဟင်း
- ကုလားပဲဟင်း



### ပီဇာနှင့် အိတ်လီ ခေါက်ဆွဲ စားဖွယ်ရာများ

#### Pizza and Pasta Menus

- ၁။ ပီဇာနဲ့ အိတ်လီခေါက်ဆွဲကို ကြက်သွန်ဖြူ ပေါင်မုန့်၊ အချိုရည် တို့နဲ့အတူ အများကြီး စားဖြစ် သွားတာမျိုးကို ရှောင်ပါ။
- ၂။ ပီဇာ စားရင် မိတ်ဆွေများ၊ မိသားစုများနဲ့ ပေါင်းစားပါ။ တစ်ခုလုံးဆိုရင် ကယ်လိုရီ ၁၀၀၀ ကနေ ၁၄၀၀ နဲ့ အဆီ ဓာတ် ၆၀ ဂရမ် လောက် ပါဝင်ပါတယ်။
- ၃။ ပီဇာ စားမယ်ဆိုရင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် များများနဲ့ စားပါ။ ဒိန်ခဲကိုလည်း တခြားဒိန်ခဲတွေထက် ဆီတံနို့ကနေ ထုတ်လုပ် တဲ့ Goat's Cheese ကို စားပါ။ အဆီနည်းလို့ ဖြစ်ပါတယ်။
- ၄။ အပေါ်မှာ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် များများပါတဲ့ အသား၊ ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ ဝက်အူချောင်း၊ ကြိတ်ထားတဲ့ အမဲသားနဲ့ ဝက်သားတွေကို ရှောင်ပါ။ အဆီရော ဆားပါ များများပါလို့ ဖြစ်ပါတယ်။
- ၅။ ပီဇာနဲ့ တွဲပြီး ပေါင်မုန့်အကာ အနားသားကို မစားပါနဲ့။ နဂိုကမှ ကယ်လိုရီရော အဆီပါများနေပြီးသား ပီဇာကို ထပ်ပြီးကယ်လိုရီ ၂၀၀ နဲ့ အဆီ ၁၅ ဂရမ်လောက် တိုးသွားစေနိုင်လို့ ပါပဲ။
- ၆။ ကြက်သွန်ဖြူပါတဲ့ ပေါင်မုန့် Garlic bread ကို စားမယ့် အစား ခရမ်းချဉ်သီး အစိမ်းသုပ် ဖြစ်စေ အသားနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ပြုတ်ရည်၊ ခေါက်ဆွဲ (သို့) ဆန်ပြုတ်ရည်ကို စားပါ။

ပိန်ဒေါင်းဆီ ကုသိုလ်ရေးရန်

- ၇။ အိတလီ ခေါက်ဆွဲ စားမယ်ဆိုရင် ရိုးရိုး ခရမ်းချဉ်သီး (သို့မဟုတ်) ဟင်းသီးဟင်းရွက် ငရုတ်ဆီကိုပဲ ရွေးပါ။
- ၈။ အဆီဓာတ် အများကြီးပါတဲ့ ခရင်မ်၊ ဒိန်ခဲ ဝက်အူချောင်းနဲ့ အမြှုပ်ထတတ်တဲ့ အရည်မျိုးကို ရှောင်ပါ။

**ရှောင်ရန်**

- အိတလီ ခေါက်ဆွဲနဲ့အတူ ခရင်မ်နဲ့ ထောပတ် ငရုတ်ဆီကို တွဲစားပါနဲ့။
- အိတလီ ခေါက်ဆွဲနဲ့ Bolognese ငရုတ်ဆီ
- ဒိန်၊ အသား၊ ခရမ်းချဉ်သွတ်မုန့်
- အသား၊ ငရုတ်ကောင်းနဲ့ ရောကြော်ထားတဲ့ ပီဇာ
- အရသာ လေးတဲ့ကြက်၊ အမဲသားအူချောင်း Salami (သို့မဟုတ်) ဒိန်ခဲ အများကြီးဖြူးထားတဲ့ ပီဇာ။
- ကြက်သွန်ဖြူ ပေါင်မုန့်၊ မုန့်ချောင်း

**စားသင့်သည်များ**

- အိတလီ ခေါက်ဆွဲနဲ့ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဟင်းသီး ဟင်းရွက် (သို့မဟုတ်) ပင်လယ်စာ အခြေခံတဲ့ ငရုတ်ဆီ
- အိတလီ ခေါက်ဆွဲနဲ့ ဒေါက်ခွရွက် (သို့မဟုတ်) ricotta
- အာလူး (သို့မဟုတ်) ဂျုံကို လုံးပြီး ချက်ထားတဲ့ အိတလီ ဟင်းနဲ့ ခရမ်းချဉ်သီး အခြေခံ ငရုတ်ဆီ တွဲပြီး စားပါ။
- ပီဇာနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်
- အရွက်စိမ်းသုပ်မှာ ခရမ်းချဉ်သီး၊ သံလွင်ဆီနဲ့ ထောပတ်သီး
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ အိတာလျံ သားပြွမ်းထမင်း
- ခရင်မ် အမာစားနဲ့ စေးပျစ်တဲ့ ကျောက်ကျောလို အမျိုးအစားအစာ

**ဘာဂါ စားသောက်ဆိုင်များ**

**Burger Restaurants**

- ၁။ ဆိုင် အသေးဆုံးကိုပဲ စားပါ။ ကြီးမားလေ ကယ်လိုရီနဲ့ အဆီဓာတ် များများ ပါလေ ဖြစ်ပါတယ်။
- ၂။ ရိုးရိုး အမဲသား ဘာဂါမှာ ၂၅၃ ကယ်လိုရီနဲ့ ၇.၇ ဂရမ် အဆီဓာတ် ပါဝင်ပြီး တခြားအစားများ ပါဝင်တဲ့ အခါမှာတော့ ၅၀၀ ကနေ ၈၀၀ ကယ်လိုရီနဲ့ အဆီဓာတ် ၂၃ ကနေ ၅၀ ဂရမ်အထိ ပိုများ သွားပါတယ်။
- ၃။ ကြက်သား၊ အရွက်သုပ်မှာ ဆီနဲ့ ရှာလကာရည် ရောထားတဲ့ စားမြိန်ရည် မထည့်ပါနဲ့။ ၃၀၀ ကယ်လိုရီနဲ့ အဆီ ၁၁ ဂရမ် ပါဝင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။
- ၄။ ဘာဂါစားမယ် ဆိုရင် ငရုတ်ဆီ၊ ဆီနဲ့ ရှာလကာ စားမြိန်ရည် Dressings နဲ့ ကြက်ဥ၊ ဆီ၊ ရှာလကာရည် စားမြိန်ရည် Mayonnaise တို့ကို ရှောင်လိုက်ပါ။



**ရှောင်ရန်**

- ပွဲကြီး မမှာပါနဲ့
- အမဲသား ဘာဂါ
- ကြက်သား ဘာဂါ
- အာလူးကြော်
- အကြော် ဟူသမျှ
- မုန့်လက်ကောက်ပုံ ဆီကြော် ကိတ်မုန့် (ဒိုးနတ်)
- ပန်းသီးနဲ့ ဖုတ်ထားတဲ့ မုန့်

**စားသင့်သည်များ**

- ကင်ထားတဲ့ အမဲသားဘာဂါ
- မီးတောက်နဲ့ ကင်ထားတဲ့ ကြက်သား ဘာဂါ
- ကြက်သားအနည်းငယ်နဲ့ အရွက်သုပ်
- အသီးအနှံများ
- ကြက်သားကင်ညှပ် ပေါင်မုန့်

**ဂျပန် စားသောက်ဖွယ်ရာများ**

**Japan Menus**

- ၁။ ဆူရို အစားအသောက်များ အားလုံးဟာ အဆီ နည်းနည်းသာ ပါဝင်တဲ့အတွက် ကောင်းမွန် သင့်တော်ပါတယ်။
- ၂။ မိဆို စွပ်ပြုတ် Miso Soup နဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် (သို့မဟုတ်) ခေါက်ဆွဲ။
- ၃။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ပန်းဂျုံ (buck wheat )နဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ ဆိုဘာခေါက်ဆွဲ (Soba Noodles)
- ၄။ ကြပ်ရွှေအောင် ကြော်ထားတဲ့ tempura ကိုတော့ ရှောင်ပါ။
- ၅။ ထမင်းကြော်ထက် ပြုတ်ချက်ထားတဲ့ ထမင်းကိုသာ စားပါ။

**ရှောင်ရန်**

- ထမင်းကြော်
- ကြပ်ရွှေနေတဲ့ ဟင်းများ

**စားသင့်သည်များ**

- Miso စွပ်ပြုတ်ရည်
- Soba ခေါက်ဆွဲ
- ဆူရို
- ဆာရှိုမီ
- ဆူကီယာကီ
- ကျောက်ပွင့်၊ ပင်လယ်ရေညှိပါ ဟင်းလျာများ
- Nori ထမင်းလိပ်များ
- ကြက် (သို့မဟုတ်) အမဲသား Teriyaki ဟင်း



# ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချမှု တန်းသွားခြင်း

ကိုယ်အလေးအချိန် လျော့မယ်လို့ စဉ်းစားပြီး အစာ လျော့စားဖို့ အရင်ဆုံး ကြိုးစားကြပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း ထမင်းချက်ရင်း မြည်းလိုက်ရင်း၊ ထမင်းစားပွဲပေါ် ကျန်တဲ့ဟင်းကို နှမော့လို့ စားလိုက်ရင်း၊ တီဗွီကြည့်ရင်း တဆွတ်ဆွတ်စား၊ မုန့်ပဲ သရေစာ လည်း စားနဲ့ လုပ်နေသေးရင်တော့ ပိန်ဖို့ရာ ခက်ဦးမှာ ဖြစ်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန်လည်း မှန်းသလောက် မကျဘဲ ရှိနေပါလိမ့်မယ်။

## စားသမျှ မှတ်တမ်းပြုပါ Monitor your food intake

နေ့စဉ်စားသမျှကို မှတ်တမ်းပြုထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဘီစကစ်စားတာ၊ ဝိုင်သောက်တာ၊ တီဗွီ ကြည့်ရင်း အကြော်အလှော် ကြွပ်ကြွပ်ရွရွ တွေကို မပြတ်စားတာ၊ ဒိန်ခဲပျော့နဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ ကိတ်မုန့် စားတာမျိုးတွေပါ အပါအဝင် ရေးမှတ်ထားရမှာပါ။ ဒီလို ရေးမှတ် ရင်းနဲ့မှ မိမိအနေနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့အောင် ကြိုးစားနေ ပေမယ့် ဘာကြောင့် သိသိသာသာ လျော့ကျမသွားရသလဲဆိုတဲ့ အဖြေကို တွေ့လာမှာ ဖြစ်တယ်။ မရေးမှတ်နိုင်ဘူး ဆိုရင်လည်း အစား ပိုစားဖြစ်တဲ့ ရုံးပိတ် ရက်နဲ့ ခရီးထွက်တဲ့ အချိန်မျိုးတွေမှာ ရေးမှတ်ပါ။

## အနီးဆုံးလူများ၏ ထောက်ပံ့မှု Renew your support

အစာလျော့စားမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီးရင် မိသားစုနဲ့ မိတ်ဆွေများရဲ့ ကူညီဖေးမမှုကိုလည်း လိုပါလိမ့်မယ်။ မိမိရဲ့ လက်လျော့ သွားလို့ စိတ်ကို ဘေးကနေ ဝိုင်းပြီး သတိပေးကြ၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ် အောင်စားဖို့ တိုက်တွန်းပေးကြမှာ ဖြစ်လို့ပါပဲ။

## သတိကပ်ထားပါ Revisit your goals

အစာလျော့စားတဲ့နည်း လျော့ရဲသွားတဲ့အခါ တိုးတက်မှု လည်း လျော့ကျသွားပါတယ်။ ဒီတော့ မိမိရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် ကို ချရေးပြီး မြင်သာတဲ့ နေရာမှာ သတိပြုမိစေဖို့ ကပ်ထားသင့်ပါတယ်။



**ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်က သွယ်လျစေရန် စားသောက်နည်းများ**  
**Eating to stay slim-a summary**

- မိမိခန္ဓာကိုယ်က သဘာဝ အလျောက် ဘာစားချင် သလဲ ဆိုတာကို ကြည့်ပါ။  
 အဓိကအားဖြင့် ကယ်လိုရီ နည်းတဲ့ အစား အသောက်ကို ရွေးချယ် စားသောက်ပြီး ကယ်လိုရီ များတဲ့ အစားအသောက်ကိုတော့ အတိုင်းအဆနဲ့ သာ ချင့်ချိန်ပြီး စားသင့်ပါတယ်။
- ဝင်္ဘီပြီး မြန်မြန် ဝိုက်ပြည့်စေမယ့် အစားအစားကို လည်း စားပေးနိုင်ပါတယ်။
- အတိတ်မှာ အစားများပြီး ဝလာစေတဲ့ အစား အသောက်တွေကို သင်ခန်းစာယူပြီး အစားအသောက် စားတဲ့ အကျင့်ကို ပြုပြင်ပေးရမှာ ဖြစ်သလို တာဝန်လည်း ယူရပါလိမ့်မယ်။
- မိမိကို မိမိ ယုံကြည်မှုနှင့်အတူ တန်ဖိုးထားတတ်ပါစေ။
- အရင်က စားသောက်လာခဲ့တဲ့ အကျင့်ကောင်းကို တစ်နေ့ တစ်ရက်တည်း ပြုပြင်လို့ မဖြစ်နိုင်ပေမယ့် တဖြည်းဖြည်းချင်း ပြုပြင် ယူပါ။
- စားဖို့ မသင့်တဲ့ အစားအသောက်ဆိုပြီး လုံးဝ မစားဘဲနေတာ မျိုး မဟုတ်ဘဲ အနည်းအကျဉ်းကို ချင့်ချိန်ပြီး စားနိုင်ပါတယ်။
- အစာစားတဲ့ နေရာမှာ အစားများသွားလို့ အပြစ် ရှိတယ်လို့ မခံယူဘဲ နောက်တစ်ရက်မှာ ပြန်လျော့ စားလိုက်ပါ။ နောက်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းကို ပိုလုပ်ပေးပါ။
- မိမိရည်မှန်းချက် ပြည့်မီလာပြီ ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂုဏ်ပြု ပေးပါ။
- တိုးတက်မှုကို စောင့်ကြည့် စစ်ဆေးပြီး စားသောက်တာနဲ့ လှုပ်ရှားသွားလာမှုကို ရေးမှတ်ပါ။ တဖြည်းဖြည်းချင်း စိတ်ပါ ဝင်စားမှု အရှိန် မြင့်လာပါလိမ့်မယ်။
- ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအသောက် စားဖြစ်ဖို့ အစီအစဉ်ရေးဆွဲပါ။ စာရင်းပြုစုပါ။ ဒီလို ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် ဂရုစိုက်ပြီး ဝယ်ယူစားသောက်တဲ့ အကျင့်ကို ပြုလုပ်ပါ။
- အိမ်အပြင်ထွက်ပြီး စားသောက်ဆိုင်မှာ စားမယ်ဆိုရင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အစိမ်းကြော့၊ စွပ်ပြုတ်ဟင်းရည် အရွက် စိမ်းသုပ်၊ ဆီပူထိုး ကြော်တာမျိုးကို ရွေးမှာပါ။
- အစားအသောက်ကို စိတ်အေးချမ်းသာစွာနဲ့ အရသာရှိရှိ စားသောက်ပါ။



# ကိုယ်ခန္ဓာ သွယ်လျစေရန် ပြုလုပ်သင့်သည့်

## လေ့ကျင့်ခန်းများ

### Exercising to stay slim

- လေ့ကျင့်ခန်းများကို ထပ်ကာ တလဲလဲ လေ့ကျင့်ပါ။ ပိုပြီး မြန်မြန် ပိန်လိုလေ အဆင့်မြင့်ပြီး လေ့ကျင့်ပါ။ ဥပမာ အဆင့် ၁ မှာ လေ့ကျင့်နေပေမယ့် အဆင့် ၂ ကို တိုးပြီး ကျင့်တာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။
- လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်တဲ့ အခါမှာ မရပ်မနား ပြုလုပ်တာ ထက် နားနားပြီး ပြုလုပ်ပေးပါ။
- စိတ်ပါဝင်စားမှုကို တိုးမြှင့်စေဖို့ လေ့ကျင့် ကစားနည်းတွေကို ပြောင်းလဲ ကစားပါ။
- နည်းပြဆီက မှန်ကန်တဲ့ နည်းစနစ်နဲ့ သင်ယူ လေ့ကျင့်ပါ။
- နေ့စဉ် လေ့ကျင့်နည်းများကို ရှေးပြီး မှတ်သားထားပါ။
- အားကစား လေ့ကျင့်နေတာက ကိုယ် အလေးချိန် လျော့ကျ စေဖို့ တစ်ခုတည်းအတွက် မဟုတ်တာ ကြောင့် ကိုယ်အလေး ချိန်က မိမိလိုအပ်တဲ့ အဆင့်အထိ လျော့ကျသွားပေမယ့် ရပ်မပစ်လိုက်ပါနဲ့။ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တယ်ဆိုတာက နှလုံး ကျန်းမာဖို့၊ ကြွက်သားနဲ့ အရိုးအဆစ်များ သန်စွမ်းဖို့ ကြံ့ခိုင် ဖို့လည်း ပါသလို စိတ်ပင်ပန်း နွမ်းနယ်နေတာတွေကိုပါ ပြေလျော့သွားစေနိုင်ပါတယ်။
- လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်တဲ့ နေရာမှာ နှလုံးနဲ့ ဆက်စပ်တဲ့ အစိတ် အပိုင်းများ နိုးကြားတက် ကြွနေစေဖို့၊ ကြွက်သားများ ကြံ့ခိုင် သန်မာ စေဖို့နဲ့ ဆန့်ကျီ သတ္တိများ ကောင်းမွန်စေဖို့အတွက် ရည်ရွယ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ နည်းလမ်း တစ်ခုချင်းစီ အနေနဲ့ မတူညီတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိစေမှာ ဖြစ်သလို ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးကြံ့ခိုင်စေပြီး ကျန်းမာစွာနဲ့ အသက်ရှည်ခြင်း ဆုလာဘ်ကို ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

