



မြန်မာနိုင်ငံဆီးချိုသွေးချိုရောဂါအသင်း

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင်များအတွက် အာဟာရလမ်းညွှန်

- ❖ ချိုလွန်း၊ ငန်လွန်း၊ အဆီများလွန်းသောအစားအစာများစားသုံးမှုကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ❖ အချိုရည်များသောက်သုံးခြင်း၊ ကစီဓါတ်များ (ထမင်းများ)လွန်ကျွံစွာစားသုံးခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ❖ တိရိစ္ဆာန်မှရသောအဆီများနှင့် စားအုန်းဆီများစားသုံးခြင်းကိုအတတ်နိုင်ဆုံးရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ❖ ထပ်ဖန်တလဲလဲအသုံးပြုပြီးကြော်ထားသောဆီများ (ပြန်ကြော်ဆီ) များဖြင့်ကြော်ထားသောအစားအစာများကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ❖ အငန်ဓါတ် စားသုံးမှု (ငါးပိ၊ ငါးခြောက်၊ ငံပြာရည်၊ ဆားနှင့် အချိုမှုန့်) ကိုလျော့ပြီးစားသုံးပါ။
- ❖ ဆားကိုတစ်နေ့လျှင် လက်ဖက်စားဖွန်းတစ်ဖွန်းစာ (၅ ဂရမ်) ထက် ပိုပြီးမစားသုံးသင့်ပါ။
- ❖ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများကို များများစားသုံးပါ။ (ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစိမ်းကိုထမင်းစားပန်းကန်လုံးဖြင့်တစ်နေ့လျှင် ၃ လုံးထက် မနည်း (သို့မဟုတ်) ချက်ထားသောဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို (ထမင်းစားဖွန်း ၉ ဖွန်း) ထက် မနည်းစားသုံးပါ။
- ❖ သစ်သီးဝလံများကိုမူလွှက်ရည်ပန်းကန် တစ်လုံးစာခန့်နေ့စဉ်စားသုံးသင့်ပါသည်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင်များအတွက် အစားအစာလမ်းညွှန် (စားသုံးနိုင်သောအစားအစာများ)

ထမင်း

- အဝလွန်သူများ စားနေကျအတိုင်းစားပါ။ တင်းတိမ်အောင် စားနိုင်ပါသည်။
- အဝလွန်သူများ လျော့စားပါ။ (တနေ့လျှင် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး (၃)လုံးစားစားနိုင်ပါသည်။)
- စားနေကျဆန်အမျိုးအစားကိုသာစားပါ။ (ဆန်ကြမ်းဖြစ်စေ၊ ဆန်ချောဖြစ်စေပြောင်း၍ စားရန် မလိုပါ။)
- ချက်နည်းပြောင်းရန် မလိုပါ။ (ရေခန်းဖြစ်စေ၊ ရေငဲ့ဖြစ်စေ၊ မိသားစုစားနေကျ ထမင်းတအိုးတည်းသာစားသုံးပါ။)

စားသင့်သောအချိုးအစား

ပန်းကန် တစ်ပန်းကန်ကိုစိတ်မှန်းဖြင့် ၄ပိုင်း ပိုင်း၍ အသား၊ ငါး၊ ထမင်း၊ ဟင်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုဖော်ပြပါ အချိုးအစားပမာဏအတိုင်းအတာအရစားသုံးသင့် ပါသည်။



ဆန်ဖြင့် ပြုလုပ် ထားသောအစားအစာများ

မုန့်ဟင်းခါး၊ ညှပ်ခေါက်ဆွဲ၊ မုန့်တီ၊ ဆန်ပြုတ်၊ နန်း ကြီးသုပ်၊ ကောက်ညှင်း၊ မြူစွမ် စသည့် အစားအစာများစားသုံးနိုင်ပါသည်။ (သကြားနှင့် အုန်းသီးမပါသင့်ပါ။)

ဂျုံဖြင့် ပြုလုပ် ထားသောအစားအစာများ

ဂျုံခေါက်ဆွဲ၊ ဂျုံကြာဖံ၊ ချာပါတီ၊ နံပြား၊ ပလာတာများစားသုံးနိုင်ပါသည်။ သကြားနှင့် အုန်းသီးမပါ သင့်ပါ။ (အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲမစားသင့်ပါ။)

အသား၊ ငါး၊ ပုစွန်အုပ်စု

မိမိစားနေကျ အသားအမျိုးမျိုး၊ (ကြက်သား၊ ဘဲသား၊ ဝက်သား၊ ဆိတ်သား၊ အမဲသား)

ငါးအမျိုးမျိုးနှင့် ပုစွန်တို့ကိုစားသုံးနိုင်ပါသည်။ အဆီများဖယ်ထုတ်ပြီးစားသုံးသင့်ပါသည်။ အရေပြား၊ ကလီစာ၊ ပုစွန်ခေါင်းများကိုဖယ်သင့်ပါသည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ကန်စွန်းရွက်၊ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ဘူးရွက်၊ဘူးသီး၊ပုံလုံသီး၊ဟင်းနုနယ်ရွက်၊ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်၊မုန်ညင်းရွက်၊ပန်းဂေါ်ဖီ၊ဂေါ်ဖီထုပ်၊မုန်လာဥအမျိုးမျိုး၊ပဲသီး၊ခရမ်းသီး၊ခရမ်းချဉ်သီး၊ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ပဲစောင်းလျားသီးစသည့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကြိုက်သလောက်စားသုံးနိုင်ပါသည်။

(မှတ်ချက် - ချက်ထားသောဟင်းသီးဟင်းရွက်ကိုတစ်နေ့လျှင် (၉) ဇွန်းစာအနည်းဆုံးစားသင့်သည်။)

ပဲအမျိုးမျိုး - ပဲအမျိုးမျိုးစားသုံးနိုင်ပါသည်။

ဥများ - ကြက်ဥ၊ ဘဲဥများကိုတစ်နေ့လျှင် (၁) လုံးစားသုံးနိုင်ပါသည်။

ကစီခါတ် များသောဥများ - အာလူး၊ပိန်းဥ၊ကန်စွန်းဥ၊ပဲမြစ်၊အာတာလွတ်ဥ၊ပီလောပီနံဥတို့ကိုကစီခါတ်များ၍ အသင့်အတင့်ချင့်ချိန်စားသုံးနိုင်ပါသည်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင်များအတွက်အစားအစာလမ်းညွှန် (ရှောင်သင့်သောအစားအစာများ)

ရှောင်သင့်သောအချို့ခါတ်ပါသောအရည်အုပ်စု

- ၁) အချိုရည်ပုလင်းများ/ဗူးများ
- ၂) ကော်ဖီမစ် (ကော်ဖီ၊ဒိုင်းယက်ကော်ဖီ)
 - ကော်ဖီမှုန့်/လဖက်ခြောက်အကျရည် + ရေခဲနွေး + ဆီးချိုသကြား + နို့စိမ်းဖြင့်ဖျော်သောက်နိုင်သည်။ နွားနို့စစ်စစ် (သကြားမရောထားမှ) သောက်နိုင်သည်။
- ၃) တီးမစ် (လက်ဖက်ရည်၊ဒိုင်းယက်လက်ဖက်ရည်)
- ၄) နွားနို့ (နို့ပုလင်းများ၊နို့ဗူးများ)
- ၅) နို့မှုန့်မျိုးစုံ၊ကော်ဖီမိတ်များ
- ၆) အာဟာရနို့မှုန့်မျိုးစုံမသုံးသင့်ပါ။

ရှောင်သင့်သောအချို့ခါတ်ပါသောမုန့်များအုပ်စု

- ၁) သကြားထန်းလျက်၊ကြံသကာ၊အုန်းသီးပါသောမြန်မာမုန့်များ
(ဥပမာ - ရွှေကြည်၊ဆွမ်းမကင်း၊ထိုးမုန့်၊ဘိန်းမုန့်၊လမုန့်၊ကျောက်ကျော၊ခေါက်မုန့်၊မုန့်ကုလားမဲစသည်များ)
- ၂) ပေါင်မုန့် (ဂျုံနုသောအဖြူရောင်ရှိသောပေါင်မုန့်များမစားသင့်ပါ)
အညိုရောင်ရှိသောပေါင်မုန့် (Brown Bread) ၊ ပေါင်မုန့်ကြမ်း (Whole Grain Bread) များစားနိုင်သည်။
Cream Cracker များစားနိုင်သည်။
- ၃) ကိတ်မုန့်၊ကိတ်ခြောက်
- ၄) မုန့်ကြွပ်၊ ပေါင်မုန့်ခြောက်
- ၅) ဘီစကစ်မျိုးစုံမစားသုံးသင့်ပါ။

ရှောင်သင့်သောသစ်သီးများအုပ်စု

ပန်းသီး၊လိမ္မော်သီး၊မာလကာသီး၊ငှက်ပျောသီးအမျိုးမျိုး၊သဘောသီး၊သရက်သီး၊သစ်တော်သီး၊ပန်းသစ်တော်သီး၊ဖရဲသီး၊ဒူးရင်းသီး၊မင်းဂွတ်သီး၊စပျစ်သီး၊နဂါးမောက်သီး၊ရှောက်ချိုသီး၊ဂရိတ်ဖရူသီး၊ပိန္နဲသီး၊ကျွဲကောသီးစသည့်သစ်သီးများမစားသုံးသင့်ပါ။

(သွေးချိုများနေစဉ်ကာလအတွင်းသစ်သီးများမစားသုံးသင့်ပါ။သွေးချိုကောင်းလာလျှင်သစ်သီးများကိုချင့်ချိန်၍သင့်တော်ရုံစားသုံးနိုင်ပါသည်။)

လူတိုင်းဆီးချိုသွေးချို ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

မဖြစ်ခင် ပထမ၊ ကာကွယ်ကြ
ဖြစ်ပြီးနောက်မကျ၊ စောစွာကာကွယ်ကုသမှ
ဆင့်ပွားရောဂါ ဖြစ်နှုန်းကျ
သက်ရှည်ကျန်းမာ၊ လူ့ဘဝလှ။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကာကွယ်ရေးသည် လူတိုင်းနှင့်သက်ဆိုင်သောအရေးကိစ္စ ဖြစ်ပါသည်။