



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များအတွက် အာဟာရပျူတ၍ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စေမည့် စားသောက်နည်းလမ်းညွှန်



ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များအတွက် အာဟာရမျှတ၍ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စေမည့် စားသောက်နည်းလမ်းညွှန်

Hsu Mon Mon Zaw

Food and Agriculture Organization of the United Nations

Chan Myae Thar

United Nations Children's Fund

Warren T K Lee

Food and Agriculture Organization of the United Nations

Food and Agriculture Organization of the United Nations

Nay Pyi Taw, 2022



Disclaimer

Required citation:

Zaw, H.M.M., Thar, C.M., Lee, W.T.K. 2022. ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် နို့တိုက်မိခင်များ အတွက် အာဟာရဗျူတ၍ ကျန်းမာစေရန် စားသောက်နည်းလမ်းညွှန် Nay Pi Taw, FAO.

The designations employed and the presentation of material in this information product do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) concerning the legal or development status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. The mention of specific companies or products of manufacturers, whether or not these have been patented, does not imply that these have been endorsed or recommended by FAO in preference to others of a similar nature that are not mentioned.

The views expressed in this information product are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views or policies of FAO.

ISBN 978-92-5-137374-3

© FAO, 2022



Some rights reserved. This work is made available under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/legalcode>).

Under the terms of this licence, this work may be copied, redistributed and adapted for non-commercial purposes, provided that the work is appropriately cited. In any use of this work, there should be no suggestion that FAO endorses any specific organization,

products or services. The use of the FAO logo is not permitted. If the work is adapted, then it must be licensed under the same or equivalent Creative Commons licence. If a translation of this work is created, it must include the following disclaimer along with the required citation: “This translation was not created by the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). FAO is not responsible for the content or accuracy of this translation. The original [Language] edition shall be the authoritative edition.”

Disputes arising under the licence that cannot be settled amicably will be resolved by mediation and arbitration as described in Article 8 of the licence except as otherwise provided herein. The applicable mediation rules will be the mediation rules of the World Intellectual Property Organization <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules> and any arbitration will be conducted in accordance with the Arbitration Rules of the United Nations Commission on International Trade Law (UNCITRAL).

Third-party materials. Users wishing to reuse material from this work that is attributed to a third party, such as tables, figures or images, are responsible for determining whether permission is needed for that reuse and for obtaining permission from the copyright holder. The risk of claims resulting from infringement of any third-party-owned component in the work rests solely with the user.

Sales, rights and licensing. FAO information products are available on the FAO website (www.fao.org/publications) and can be purchased through publications-sales@fao.org. Requests for commercial use should be submitted via: www.fao.org/contact-us/licence-request. Queries regarding rights and licensing should be submitted to: copyright@fao.org.

All illustrations © FAO/Bridge Creative Agency

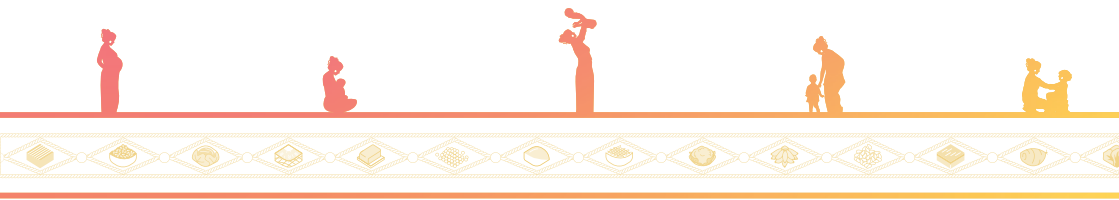
ကျေးဇူးတင်လွှာ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်နို့တိုက်မိခင်များအတွက် အာဟာရမူတၱၢ် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စေမည့် စားသောက်နည်းလမ်းညွှန် စာစောင်ကို Dr Warren T K Lee (Senior Nutrition & Food Systems Officer, FAO Regional Office for Asia and the Pacific) ၏ ဦးဆောင်မှုနှင့်အတူ Dr ဆုမွန်မွန်ဇော် (National Nutrition Specialist, FAO) နှင့် Dr ချမ်းမြေ့သာ (National Nutrition Consultant, UNICEF) တို့၏ ကူညီပံ့ပိုးပေးမှုဖြင့် ရေးသားပြုစုထားပါသည်။

စာစောင်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် အောက်ဘက်က ကူညီပံ့ပိုးပေးခဲ့ကြသော ဦးတင့်ခိုင် (Assistant FAO Representative-Programme, Myanmar) နှင့် ဦးဝင်းနိုင်သိန်း (National Programme Specialist, FAO) နှင့်တကွ ပါဝင်သော အချက်အလက်များ ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် အကြံပြုချက်များ ထည့်သွင်း ဖြည့်စွက်ပေးသည့် FAO Myanmar Country Office, World Health Organization (WHO), World Food Programme (WFP), United Nations Children's Fund (UNICEF), United Nations Office for Project Services (UNOPS)/ Livelihoods and Food Security Fund (LIFT), UN Nutrition, PATH Global Health Organization, Save the Children, Help Age International Myanmar တို့အား အထူးပင် ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ Food graphic ၊ ပိုစတာနှင့် စာစောင်ဒီဇိုင်းများ ဖန်တီးပေးသော Bridge Creative Agency ကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

Authored by:

Hsu Mon Mon Zaw, Chan Myae Thar and Warren T K Lee



ဤစာစောင်ကို ကျန်းမာရေးနှင့်အာဟာရ
ဗဟုသုတများရှာမှီးလိုသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊
နို့တိုက်မိခင်များ လေ့လာနိုင်ရန်နှင့်
လက်တွေ့သိရှိလိုက်နာ ကျင့်သုံးတတ်စေရန်
ရေးသားပါသည်။



ကြံစားသောက်နည်းလမ်းညွှန်
စာစောင်မှ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်
နို့တိုက်မိခင်များ သိရှိနားလည်
လေ့လာမှတ်သားနိုင်မည့်
အကြောင်းအရာများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးချိန်
များတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော
အစာအုပ်စုမျိုးစုံကို ရွေးချယ်စားသုံးတတ်
စေရန်နှင့် စုံလင်မှုတစွာ စားသုံးတတ်စေရန်၊

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် လုံလောက်သော
ကိုယ်အလေးချိန်ရရှိစေရန်နှင့် နို့တိုက်ချိန်တွင်
ကျန်းမာသောကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းထားနိုင်ရန်

အစာအုပ်စု ၆ အုပ်စုတွင် ပါဝင်သည့်
အသားဓာတ် ကြွယ်ဝသောအစားအစာများ၊
အစေ့အဆန်များ၊ အရောင်အသွေးစုံလင်သော
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးဝလံများ၊
ဆွတ်ဆွတ်ဖြူအောင် ကြိတ်ခွဲမထားသော
နံ့စားပင်များ၊ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီများကို
အာဟာရပြည့်ဝအောင် ရွေးချယ်စားသုံး
တတ်စေရန်၊

ဘေးဥပဒ်အန္တရာယ်ကင်းသောအစားအစာများ၊
တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာသန်ရှင်းခြင်းနှင့်
အာဟာရပြည့်ဝစွာ နေထိုင်နည်းများကို
သိရှိကာ ကျင့်သုံးတတ်စေရန်၊



ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ ဘာကြောင့် အာဟာရပြည့်ဝစွာစားသင့်တာလဲ



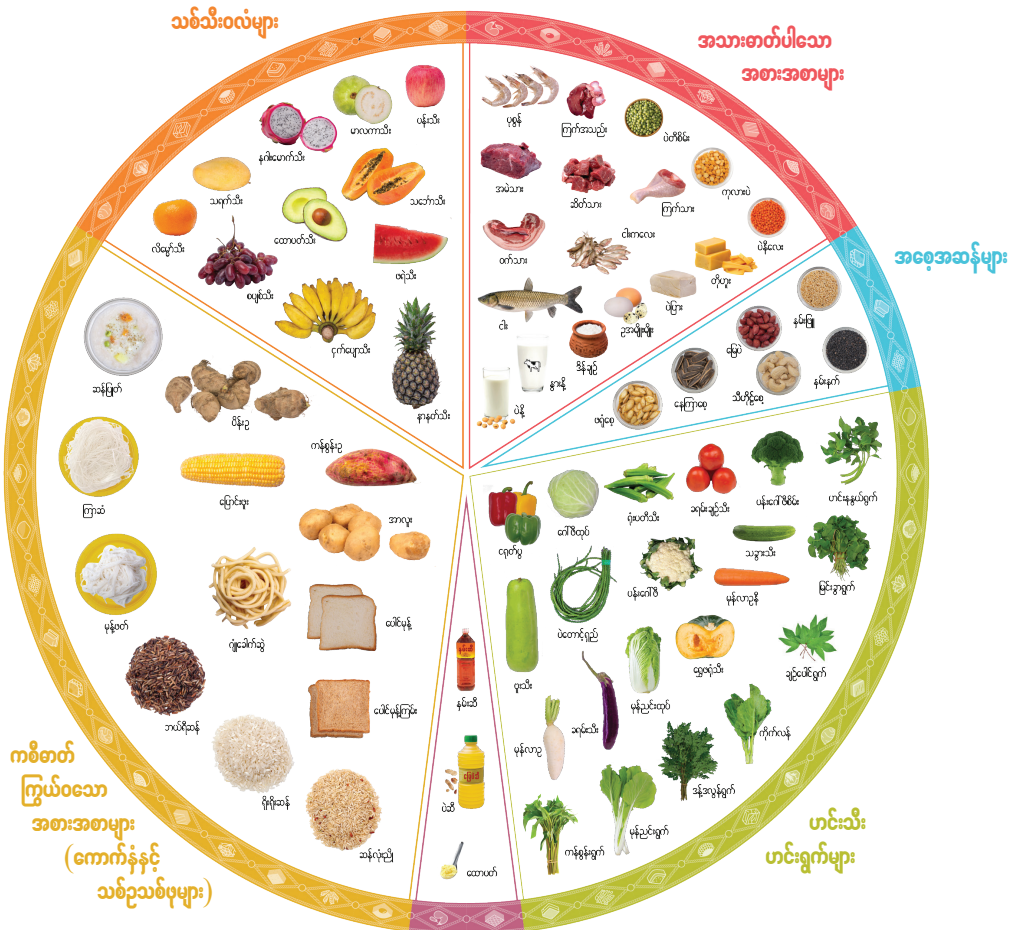
ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် ကိုယ်ဝန်စရိုက်များမှ မွေးဖွားချိန်အထိ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးခြင်းဖြင့် သန္ဓေသား၏ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ အာဟာရပြည့်ဝပြီး ကျန်းမာသည့်မိခင်များမှ ကိုယ်အလေးချိန်ပြည့်မီ၍ ကျန်းမာသော ကလေးငယ်များကို မွေးဖွားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် သန္ဓေသား၏ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် လိုအပ်သောအာဟာရဓာတ်များကို မိခင်၏ခန္ဓာကိုယ်မှ ခွဲဝေပေးပြီး ကလေးမွေးဖွားသည့်အချိန်တွင်လည်း သွေးဆုံးရှုံးမှုနှင့်ရင်ဆိုင်ရသောကြောင့် အမျိုးသမီးများသည်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အာဟာရဓာတ်များ ကုန်ခမ်းနိုင်ပါသည်။ မိခင်နို့ထုတ်လုပ်ရာတွင် အသုံးပြုရသည့် အာဟာရဓာတ်များ လုံလောက်စွာရရှိနိုင်စေရန် နို့တိုက်မိခင်များသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အာဟာရရရှိသည့်အစားအစာများကို လုံလောက်စွာ စားသုံးရန်လိုအပ်ပါသည်။

မွေးဖွားပြီး ပထမ (၆) လ အတွင်းတွင် မိခင်နို့ရည် တစ်မျိုးတည်းကသာလျှင် ကလေးအတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များ ပြည့်ဝစွာပေးနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် နို့တိုက်မိခင်များအနေဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင်ရော ကလေးအတွက်ပါ အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝစေရန် ညီညွတ်မျှတသော အစားအသောက်များကို စားသုံးပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ ကျန်းမာ၍အာဟာရပြည့်ဝစေရန် စားသုံးရမည့် အစာအုပ်စုများ



အဆီအမျိုးမျိုး

အစာအုပ်စုများ၏ အကျိုးကျေးဇူးများ



**ကစီဓာတ်ကြွယ်ဝသောအစားအစာများ
(ကောက်နံ့များနှင့်သစ်ဥသစ်ဖုများ)**

**ကစီဓာတ်ပါသောအစားအစာများသည် သန္ဓေသား
ကြီးထွားပွံ့ပြီးစေရန်၊ မိခင်နို့ရည် ပိုမိုကြွယ်ဝစွာ**

ထွက်ရှိစေရန်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၊ ခန္ဓာကိုယ်

**အနှေးဓာတ်ရရှိမှုနှင့် ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်များ ကောင်းမွန်စွာလည်ပတ်နိုင်စေရန် လိုအပ်သော
စွမ်းအင်အာဟာရကို ပေးပါသည်။** ထို့ပြင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက်အရေးပါသည့် ဗိုက်တာမင်နှင့်
သတ္တုဓာတ်များကိုလည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဥပမာ - ဆွတ်ဆွတ်ဖြူအောင် ကြိတ်ခွဲထားသော နံစားပင်များ၊ ဆန်နှင့် ဆန်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာများ၊
ခေါက်ဆွဲ၊ ပေါင်မုန့်/ပေါင်မုန့်ကြမ်း၊ အာလူး၊ ပြောင်းဖူး၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ငှက်ပျောသီး၊ ပိန်းဥနှင့် ကန်စွန်းဥ။

အသားဓာတ်ပါဝင်သော အစားအစာ

**အသားဓာတ်ပါဝင်သော အစားအစာများသည်
ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ တစ်သျှူးများတည်ဆောက်ရန်အတွက်
အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။** ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့်



နို့တိုက်ချိန်များတွင် သန္ဓေသားမှ လိုအပ်သော အာဟာရရှိပြီး ကြီးထွား
ပွံ့ပြီးရန် မိခင်မှ လုံလောက်သော အသားဓာတ်ကိုစားရန် လိုအပ်သည်။
အဆီလျှော့ထားသော နို့ထွက်ပစ္စည်းများသည် အသားဓာတ်လုံလောက်စွာ ထောက်ပံ့ပေးသည့်အပြင် ဗိုက်တာမင်နှင့်
သတ္တုဓာတ်များဖြစ်သည့် ဗိုက်တာမင်အေ၊ ကယ်လ်စီယမ်၊ ဖော့စဖရက်နှင့် ဇင့်ဓာတ်များကိုလည်းပေးပါသည်။

ဥပမာ - အဆီနည်းသောအသားများ (ဝက်သား၊ မိုးခိုသား၊ အမဲသား၊ ဆိတ်သား)၊ ကြက်သား၊ ငါး၊ ပုစွန်၊ ပင်လယ်စာအမျိုးမျိုး၊
ပဲပိစပ်၊ ပဲတီပိစပ်၊ ကုလားပဲ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ တို့ဟူး၊ အစေ့အဆန်များ၊ နွားနို့၊ ဒိန်ချဉ်၊ ပဲနို့စသည် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ်ခံအားကို ကောင်းစေသော ပိုက်တာမင်၊ သတ္တုဓာတ်နှင့် အမိုင်ဓာတ် အမျိုးမျိုးအပြင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လိုအပ်သော



အခြားခြံပေါင်းများလည်း ပါဝင်သည်။ အမိုင်ဓာတ်များသည် ဝမ်းမှန်စေသည့်အပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း ပုံမှန်မဟုတ်သော အဝလွန်ခြင်းနှင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းများကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်း ကျန်းမာရေးကိုလည်း အထောက်အကူပြုပါသည်။

အစိမ်းရောင်အသီးအရွက်များ - ထောပတ်သီး၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ ကိုက်လန်၊ မုန်ညင်းထုပ်၊ ငြုပ်ပွစိမ်း၊ ကြက်သွန်မြိတ်။

အဝါရောင်အသီးအရွက်များ - ဂရိပ်ဖရုံ၊ သရက်သီး၊ သခွားမွှေးသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ သင်္ဘောသီး၊ မုန်လာဥနီ။

အနီရောင်အသီးအရွက်များ - စတော်ဘယ်ရီ၊ ဖရဲသီး၊ နဂါးမောက်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး။

ခရမ်းရောင်အသီးအရွက်များ - စပျစ်သီး၊ ဇီးသီး၊ ခရမ်းသီး။

အခြား - သခွားသီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ မုန်လာဥဖြူ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီ။



အဆီအမျိုးမျိုး

အဆီအမျိုးမျိုးသည် အင်အားကိုဖြစ်စေသည်။

ကလေးကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေရန်၊ ခန္ဓာကိုယ်အန္ဓေးဓာတ်ရရှိရန်နှင့် ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်များ ကောင်းမွန်စွာလည်ပတ်စေနိုင်ပြီး ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုအတွက် လိုအပ်သည့် စွမ်းအင်အာဟာရများ ပေးစွမ်းနိုင်သည်။ ပိုက်တာမင် အေ၊ ဒီ၊ အီး၊ ဧ ကို အစာလမ်းကြောင်းမှစုပ်ယူနိုင်ရန်

အထောက်အကူပေးသည်။ သို့သော် အဆီများကို အသင့်အတင့်သာစားသုံးသင့်သည်။

အလွန်အကျွံစားသုံးမိလျှင် အဝလွန်ရောဂါဖြစ်စေနိုင်ပြီး နောင်အချိန်တွင် ဆီးချို၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်း၊ သွေးတိုးနှင့်လေဖြတ်ခြင်းစသည့် ရောဂါများလည်း ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။

ဥပမာ - ပဲဆီ၊ နမ်းဆီ၊ ပဲပိစပ်ဆီ။

အစေ့အဆန်များ

အစေ့အဆန်များသည် အသားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ အမျှင်ဓာတ်၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော ခြပ်ပေါင်းများနှင့် အခြားသော ဝိုက်တာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်ဖြစ်သည့် ဝိုက်တာမင်အီး၊ ဖောလစ်အက်ဆစ်နှင့် သံဓာတ်များ ကြွယ်ဝစွာပါဝင်သည်။



ဥပမာ - ဆားမပါသောမြေပဲ၊ နေကြာစေ့၊ နမ်း၊ သီဟိုဠ်စေ့။

အလေးပေးစားသောက်ရမည့် အရေးကြီးသည့် ပိုက်တာမင် နှင့် သတ္တုဓာတ် ၄ မျိုး



အိုင်အိုဒင်း (ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးစေရန်)

ဥပမာ - ငါး၊ အခွံမာရှိသော ပင်လယ်စာများ(ကမာကောင်၊ ပုစွန်၊ ကဏန်း)၊ အိုင်အိုဒင်းဆား။

သံဓာတ် (မိခင်နှင့်ကလေး သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းစေရန်)

ဥပမာ - အသည်း၊ ကျောက်ကပ်ကဲ့သို့ ကလီစာများ၊ အမဲသား၊ ဆိတ်သား ကဲ့သို့ အနီရောင်အသားများ၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဆွတ်ဆွတ်ဖြူအောင် ကြိတ်ခွဲထားသော နံစားပင်များ၊ အစေ့အဆန်များ။



ရေခဲခဲကြမ်းနှင့်လက်ဖက်သုပ်များသည် သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် ထမင်းစားချိန်နှင့် (၂)နာရီခြားပြီး စားသုံးပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် သံဓာတ်လိုအပ်ချက် ပိုမိုထက်မြင့်မားသဖြင့် ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သံဓာတ်အားဆေးများကိုလည်း သောက်သုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။ အသားဓာတ်ပါသော အစားအစာများကို အချဉ်ဓာတ်ကြွယ်ဝသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ သစ်သီးများနှင့် တွဲဖက်စားသုံးခြင်းအားဖြင့် လိုအပ်သောသံဓာတ်ကို ပိုမိုရရှိစေနိုင်သည်။



ပီတာမင် ဘီဝမ်း (ကြွက်သားနှင့်အာရုံကြောများ ကောင်းစေရန်၊ လိုအပ်သည့်စွမ်းအင်ရရှိနိုင်ရန်)

ဥပမာ - ဆန်လုံးညို၊ ရိုက်စဘယ်ရီ စသည်နှံစားပင်များ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ အခွံမာအစေ့အဆန်များ၊ အသား၊ အသည်းနှင့် ပိုက်တာမင်ဘီဝမ်း ကြွယ်ဝသည့် ငါးအမျိုးမျိုး။



ပိုက်တာမင်အေ (ကိုယ်ခံအား၊ အမြင်အာရုံ၊ အသားအရေကောင်းစေရန်၊ သန္ဓေသားကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေရန်)

ဥပမာ - အသည်းအမျိုးမျိုး၊ အဝါရောင်၊ အနီရောင်၊ အစိမ်းရောင်ရှိသည့် အသီးအရွက်များ၊ ဥအမျိုးမျိုးနှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ သရက်သီး၊ သင်္ဘောသီး၊ မုန်လာဥ၊ ရွှေဖရုံသီး၊ အစိမ်းရင့်ရောင်ရှိသော အရွက်များ။

⚠️ ဆင်ခြင်စားသုံးသင့်သည့် အစားအစာများ

အဆီများသောအစားအစာ

ဆီနှင့် အဆီများကို လွန်ကဲစွာ စားသုံးပါက မလိုလားအပ်သော အဝလွန်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပြီး ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စေရန် ဆီကို ပုံမှန်ထက် လျော့သုံးခြင်း၊ အစားအစာများကို ဆီနှင့် ကြော်၍မစားပဲ ပြုတ်၍စားခြင်း၊ ပေါင်း၍စားခြင်းစသည့် ဟင်းချက်နည်းလမ်းများကို ရွေးချယ်ပါ။ အပြင်စားစားသုံးခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှလျော့ချပါ။ စားသောက်ဆိုင် သို့မဟုတ် လမ်းဘေးဆိုင်များတွင် စားသုံးသည့်အခါ အဆီပါဝင်မှုများသော အစားအစာများ၊ ဆီများဖြင့် ချက်ပြုတ်ကြော်လှော်ထားသော အစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



ဆီများသောဟင်း



ထမနဲ့



ဆီတီဟူး



ပလာတာ



အကြော်စုံ



ထောပတ်ထမင်း

သကြားပါဝင်မှုများသောအစားအစာ

ကယ်လိုရီအများအပြားပါဝင်ပြီး အာဟာရဓာတ်အနည်းငယ်မှ မပါသလောက်ရှိသည့် သရေစာများဖြစ်သည့် သကြားလုံး၊ ရေခဲမုန့်၊ အာလူးကြော်၊ အသားကြော်၊ အအေးနှင့် အချိုရည် စသည်တို့ကို တတ်နိုင်သမျှလျော့စားပါ။



ရွှေရင်အေး



သာကု



သစ်သီးယိုစုံ



ကျောက်ကျော၊ ရွှေကြည်



ထန်းလျက်



ကော်ဖီဖိမပ်



ရေခဲချောင်း



အချိုရည်



အချိုရည်အမျိုးမျိုး



အချိုရည်အမျိုးမျိုး

ဆားပါဝင်မှုများသောအစားအစာ

ဆား၊ ငန်သောအစားအစာများ၊ ငါးငန်ပြာရည်၊ ပဲငန်ပြာရည် ကဲ့သို့သော အရသာထူးကဲစေရန် ထည့်သောအရာများ၊ ဟင်းခတ်မှုန့်များဖြစ်သည့် အချိုမှုန့်၊ ငါးအရသာမှုန့်၊ ကြက်သားမှုန့်၊ ဟင်းရွက်မှုန့်များကို ဟင်းချက်သည့်အခါ သို့မဟုတ် အစားအသောက်များ စားသုံးသည့်အခါ လျော့ထည့်၍ စားသုံးပါ။ ထိုသို့လျော့စားခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် သွေးတိုးခြင်း၊ သွေးအဆိပ်တက်ခြင်းနှင့် လေဖြတ်ခြင်းစသော ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။



ခေါက်ဆွဲခြောက်



ငန်ပြာရည်



အချိုမှုန့်



အာလူးကြော်



ငါးငပိ



ကြက်သားမှုန့်

တစ်နေ့တာ သုံးစွဲသင့်သည့်ဆားပမာဏမှာ လက်ဘက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းစာ မျှသာဖြစ်သည်။ ဟင်းခတ်မှုန့်များနှင့် အချိုမှုန့်များကို သုံးစွဲလိုပါက လက်ဘက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းစာ အောက်လျော့နည်းသည့် ပမာဏကိုသာ သုံးစွဲသင့်သည်။ နေ့စဉ်လိုအပ်သော အိုင်အိုင်ဒင်းဓာတ်ရရှိနိုင်ရန် အိုင်အိုင်ဒင်းဆားကို အသုံးပြုပါ။ အရသာထူးကဲစေရန် ဆား၊ အချိုမှုန့်နှင့် ဟင်းခတ်မှုန့်များကို အသုံးပြုမည့် အစား ငရုတ်ကောင်းစေ့၊ ပင်စိမ်း၊ နံနံစေ့၊ လေးညှင်းပွင့်၊ ဇီရာစေ့၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ သံပုရာသီး၊ သံပရိုသီး၊ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီး၊ ငရုတ်ကောင်းနှင့် ဂျင်း စသည့် သဘာဝဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင်များကို အစားထိုးသုံးစွဲပါ။

⊗ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့်မိခင်နို့တိုက်ချိန်ကာလအတွင်း
 ရှောင်ရှားရမည့်အရာများ



အရက်



ဆေးလိပ်



ကွမ်း

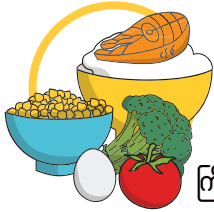


အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများနှင့်
 မကျက်သောအသား၊ ငါးများ



ဆေးပြွေးတိုများ၊ ဆရာဝန်
 မညွှန်ကြားသော စပ်ဆေးများ

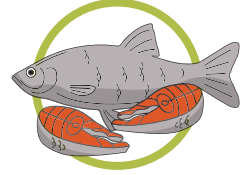
ကျန်းမာသည့်စားသောက်မှုပုံစံနှင့် လှုပ်ရှားသွားလာမှု အလေ့အကျင့်ကောင်းများ



ကစိဓာတ်၊ အသားဓာတ်နှင့် အခြားလိုအပ်သော ပိုက်တာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များကိုရရှိရန် အစာအုပ်စုကြီးများဖြစ်သော

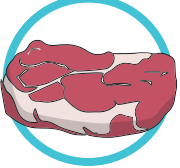
ကစိဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ၊ အသားဓာတ်ပါဝင်သော အစားအစာများ၊ သစ်သီးဝလံများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အဆီအမျိုးမျိုးနှင့်အစေ့အဆန်များကို စုံလင်စွာ ရွေးချယ်စားသုံးပေးပါ။ အမျှင်ဓာတ်နှင့်အာဟာရဓာတ်များ ပြည့်ပြည့်ဝဝရရှိစေရန် ပြုပြင်မထားသောအစားအစာများ (သို့) ဆွတ်ဆွတ်ဖြူအောင် ကြိတ်ခွဲမထားသော နံစားသီးနှံများကို စားသုံးပါ။

ပဲအမျိုးမျိုး၊ ပဲပြား၊ အစေ့အဆန်များမှလည်း အသားဓာတ်များကို ရရှိနိုင်သည်။



မိခင်နှင့်ကလေး အာဟာရကောင်းမွန်စေနိုင်ရန် တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ်ငါး စားသုံးပေးပါ။

အဆီနည်းသောအသားကိုသာ စားသုံးပါ။ အရေခွံနှင့် အဆီများကိုဖယ်ပြီးစားသုံးပါ။



အရောင်အသွေးစုံလင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးဝလံများကို နေ့စဉ်စားသုံးပါ။ ဒေသထွက်နှင့် ရာသီပေါ်အသီးအရွက်များဖြစ်လျှင် ပို၍ကောင်းပါသည်။

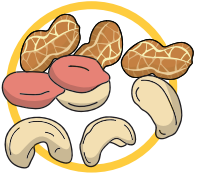


အရသာထူးကဲစေရန် အချိုမှုန့်၊ ကြက်သားမှုန့်နှင့် ဟင်းခတ် မှုန့်များကို အသုံးပြုမည့်အစား ငရုတ်ကောင်းထေ့၊ ပင်စိမ်း၊ နံနံ့ထေ့၊ လေးညှင်းပွင့်၊ ဇီရာထေ့၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ သံပုရာသီး၊ သံပရိုသီး၊ နံနံ့ပင်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီး၊ ငရုတ်ကောင်းနှင့် ဂျင်းစသည့် သဘာဝဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် များကို အစားထိုးသုံးစွဲပါ။

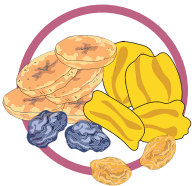
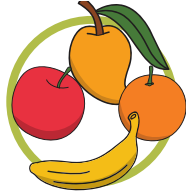


နေ့စဉ်လိုအပ်သော အိုင်အိုင်ဒင်းဓာတ်ရရှိနိုင်ရန် အိုင်အိုင်ဒင်းဆားကို အသုံးပြုပါ။

ဆားမပါသော အစေ့အဆန်များကိုသာ ရွေးချယ်စားသုံးပါ။



အသီးဖျော်ရည်များထက်
အခွံတွင် အမျှင်ဓာတ်နှင့်
အာဟာရဓာတ်များ
ကြွယ်ဝစွာပါဝင်သော
အသီးများကို ရွေးချယ်စားသုံးပါ။



သရက်သီးခြောက်၊ ပိန္နဲသီးခြောက်
ကဲ့သို့ အသီးခြောက်များကို
ချင့်ချိန်၍ စားသုံးပါ။ သကြား
မပါဝင်သော အသီးခြောက်များကို
ရွေးချယ်စားသုံးပါ။

လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အပင်စိုက်ပျိုးခြင်းနှင့် အိမ်မှု
လုပ်ငန်းများလုပ်ခြင်းစသည့် ပေါ့ပါးသော ကိုယ်လက်
လှုပ်ရှားမှုများ နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ပါ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု
နည်းသော ရပ်ရင်ကြည့်ခြင်း၊ ကြာရှည်စွာ တီဗီစိမ်း
ကစားခြင်း၊ မိဘိုင်းဖုန်းနှင့် ဆိုရှယ်မီဒီယာများ ကြာရှည်စွာ
အသုံးပြုခြင်းတို့ကို လျော့ချပါ။

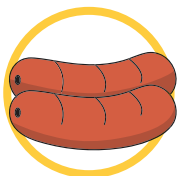
အသင့်သောက်သုံးနိုင်သော
အသီးဖျော်ရည်နှင့် အချိုရည်
ပုလင်းများတွင် တာရှည်
ခံရန်နှင့် အရသာရှိစေရန်
သကြားများအသုံးပြုထားသောကြောင့် သွားဖိုစားခြင်းနှင့်
အဝလွန်ခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။



ခန္ဓာကိုယ်အတွက်
လိုအပ်သည့်ရေကို
နေ့စဉ်လုံလောက်စွာ
သောက်သုံးပါ။ တစ်နေ့လျှင်
ရေ(၂)လီတာ သို့မဟုတ်

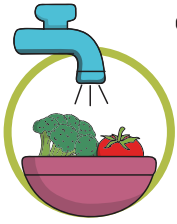


(၈)ခွက် သောက်သုံးပေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း
လိုအပ်သော ရေဓာတ်နှင့် ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်များကို များစွာ
အထောက်အကူပေးသည်။ ရေကို အရည်များဖြစ်သည့်
စွပ်ပြုတ်၊ သကြားမထည့်ထားသော နွားနို့၊ ပဲနို့၊ ဟင်းချို
စသည်တို့မှလည်း ရရှိနိုင်သည်။



အဆီဓာတ်၊ ကိုလက်စထရောနှင့်
ဆားများပါဝင်သည့် တာရှည်
ခံအောင် ပြုပြင်ထုတ်လုပ်
ထားသော ကြက်အူချောင်း၊
ဝက်အူချောင်း၊ အသားခြောက်၊ မီးခိုးကြပ်တိုက်ထားသော
အသားများကို လျော့၍ စားသုံးပါ။

စားနပ်ရိက္ခာ ဘေးကင်းလုံခြုံသန့်ရှင်းခြင်းနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းစွာ နေထိုင်ခြင်း



ဈေးဝယ်ခြင်းမှစ၍ အစားအသောက် ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ် တည်ဆင်း စားသောက်သည့် အချိန်ထိ အစားအစာ သန့်ရှင်းရေးနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို ဂရုပြု လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သည်။



သောက်သုံးရန်၊ ထမင်းဟင်း ချက်ပြုတ်ရန်၊ လက်ဆေးရန်နှင့် ရေချိုးရန် အသုံးပြုသော ရေသည် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ပြီး လုံခြုံစိတ်ချရသောရေ ဖြစ်ရန်

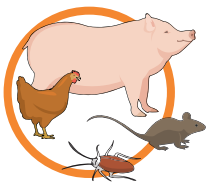
လိုအပ်သည်။ ကျေးလက်များတွင် သောက်သုံးရေ(ရေသန့်) အလွယ်တကူ မရနိုင်ပါက ပိုးမွှားကင်းစင်ပြီးသန့်ရှင်းစေရန် ရေကိုကျိုချက်ပြီးမှ သောက်ပါ။ သောက်သုံးရေသည် အရည်အသွေးကောင်းမွန်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ထို့ပြင် သန့်ရှင်းသော အိုးခွက်များထဲတွင်လည်း စနစ်တကျ သိုလှောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

အစားအစာများကို မကိုင်တွယ်မီ၊ မပြင်ဆင်မီ၊ မချက်ပြုတ်မီနှင့် မစားသောက်မီအချိန်များတွင် လည်းကောင်း၊ အိမ်သာသုံး



ပြီးသည့်အခါနှင့် ကလေးအညစ်အကြေးများ သန့်ရှင်းရေး လုပ်ပြီးသည့်အခါတိုင်းတွင်လည်းကောင်း သန့်ရှင်းသည့်ရေ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် လက်ကို စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရမည်။

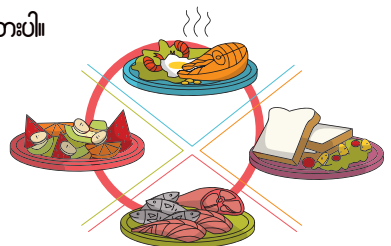
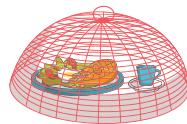
အစားအစာများ အထူးသဖြင့် အသားအမျိုးမျိုးနှင့် ပင်လယ်စာများကို ချက်ပြုတ် ရာတွင် သေချာကျက်အောင် ချက်ပြုတ်ပြီးမှ စားသုံးသင့်ပါသည်။



မီးဖိုချောင်နှင့်အနီးတဝိုက်တွင် အင်းဆက်ပိုးမွှားများ၊ ကြွက်များနှင့် အခြားသော တိရစ္ဆာန်များ မရှိသင့်ပါ။

အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများကို ချက်ပြုတ်ပြီးသော အစား အစာများ၊ အသင့်စားသုံးနိုင်သော အစားအစာများနှင့် သီးခြားစီထားပါ။

အစားအစာများပေါ်တွင် ယင်ကောင်နှင့် အခြားရောဂါ ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည့် ပိုးမွှားများ မနားစေရန်၊ ဗန်းမုန့်နှင့် အညစ်အကြေးများမဝင်စေရန်၊ အဖုံးအကာများဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားပါ။



ပြည်စွက်အားဆေးများ သောက်သုံးခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များအနေဖြင့် သံဓာတ်နှင့် ဖောလစ်အက်ဆစ် ဆေးပြားများ၊ ဝိုက်တာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ်များ စုံလင်စွာပါဝင်သည့် အားဆေးများကို ဆရာဝန်၊ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း မှန်ကန်စွာ မှီဝဲသင့်သည်။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များအတွက် အစိုးရမှ ပြုလုပ်ပေးသော ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်များကို မပျက်မကွက် သွားရောက်ခံယူသင့်သည်။

မြန်မာအမျိုးသမီးအများစုသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် နို့တိုက်ချိန်များတွင် ပုံမှန်စားနေကျ စားသောက်နေထိုင်မှု ပုံစံမှ ပြောင်းလဲပြီး အချို့သောအစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းများ ပြုလုပ်တတ်ကြသည်။ ဘာသာရေးကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ ယဉ်ကျေးမှုထုံးတမ်းအစဉ်လာများနှင့် အခြားအကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်သော်လည်းကောင်း အစားရှောင်ရာမှ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် နို့တိုက်ချိန်များတွင် လိုအပ်သော အာဟာရကိုလုံလောက်စွာ မရရှိခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။

ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များသည် မှားယွင်းသည့် ယုံကြည်မှုအမျိုးမျိုးကြောင့် အာဟာရချို့တဲ့မှုကိုဖြစ်စေနိုင်သည့် အစားအစာ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းများကို မပြုလုပ်သင့်ဘဲ ဤစာစောင်တွင်လမ်းညွှန်ထားသည့် အတိုင်း အစားအစာမျိုးစုံကို မိမိအတွက်သာမက ရင်သွေးငယ်များအတွက်ပါ ရည်မှော်၍ လိုအပ်သည့် အာဟာရများရရှိအောင် စားသုံးသင့်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်နို့တိုက်မိခင်များ အာဟာရမျှတကျန်းမာစေရန် တစ်နေ့တာအတွက် အစားအသောက်ပမာဏနမူနာပုံစံများ

၂၃၀၀ ကယ်လိုရီပမာဏ အတွက် လိုအပ်သော အစားအသောက်ပမာဏ

အစားအုပ်စုကြီးများ တစ်နေ့တာ စားသုံးရမည့်ပမာဏ(ယူနစ်) တစ်ယူနစ်နှင့်ညှိမျှသော အစားအစာများ (1 serving)

ဟင်းသီး

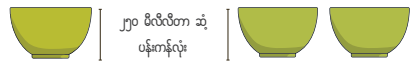
၄ ယူနစ်

ဥပမာ - ကိုက်လှမ်း ပန်းခေါင်ဖိစိမ်း၊ ကန်စွန်းရွက်၊ မုန်လာဥနီ၊ သွားသီး၊ ပန်းပွင့်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ခရမ်းသီး

ဟင်းရွက်များ

ချက်ပြုတ်ပြီးသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးစာ) ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစိမ်းများ (ပန်းကန်လုံးနှစ်လုံးစာ)

(၁ ယူနစ် သည် ကာရိုတိုက်ခရိုတ် ၅ ဂရမ် နီးပါး ညှိမျှသည်။)



သစ်သီး

၃ ယူနစ်

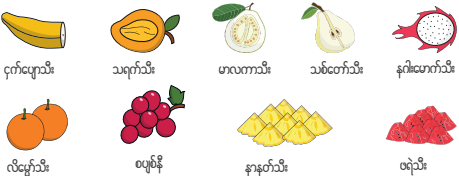
အသီးတစ်လုံးစာ

ဝလံများ

(၁ ယူနစ် သည် ကာရိုတိုက်ခရိုတ် ၁၅ ဂရမ် နီးပါး ညှိမျှသည်။)



အသီးတစ်ပြွမ်းစာ



(၆-၈ တုံး တစ်ကိုက်စာ)



(၁၂ တုံး တစ်ကိုက်စာ)

ကောက်နို့များနှင့် သစ်ဥသစ်ဖုများ

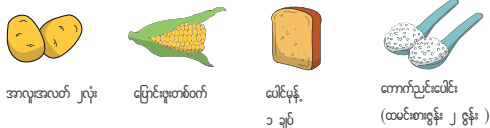
၁၁ ယူနစ်

(၁ ယူနစ် သည် ကာရိုတိုက်ခရိုတ် ၁၅ ဂရမ် နီးပါး ညှိမျှသည်။)



ထမင်း၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ကြော်နပ်၊ မုန့်ဟင်းခါးစတိုး၊ ကန်စွန်းဥ၊ ပြောင်းရူးထု၊ ပိန်ဥ (ပန်းကန်လုံးတစ်ဝက်)

ဆန်ပြုတ် (ပန်းကန်လုံးတစ်လုံး)



အစာအုပ်စုကြီးများ

တစ်နေ့တာ စားသုံးရမည့်ပမာဏ(ယူနစ်)

တစ်ယူနစ်နှင့်ညီမျှသော အစားအစာများ (1serving)

အသားဓာတ် ပါသော

၅ ယူနစ်

အသီးအနှံမှ ရသောအသားဓာတ်



၂၅၀ မီလီလီတာဆီ
ယွန်းကန်လုံး



ပဲစိမ်း၊ ပဲတီစိမ်း၊ ကုလားပဲ၊ ဘိုစားပဲ၊ ငွေ့ပဲ၊
ပဲနီလေး (ယွန်းကန်လုံးတစ်စက်)

တိုဟူး၊ အရွယ်လတ် ၁ တုံး၊ ပဲပြား၊ အရွယ်လတ် ၁တုံး၊
(၂ လက်မ ပတ်လည် အရွယ်) (၂ လက်မ ပတ်လည် အရွယ်)

(၁ ယူနစ် သည် အသားဓာတ် ၇ ဂရမ် နီးပါး ညီမျှသည်။)

တိရစ္ဆာန်မှရသောအသားဓာတ်



ကြက်ဓါတ် ၁ တုံး



ကြက်ရင်ပုံသား၊ အရွယ်လတ် ၄ တုံး



အသီးပါ အပဲသား၊ ဝက်သား၊
ဆိတ်သား၊ အရွယ်လတ် ၂ တုံး



ကြက်သည်း၊ အရွယ်လတ် ၄ တုံး



ငါးနီတု ထောင်စားခွန်း ၁ ခွန်း



ငှက် ၂ ခု ၆ လုံး



ကြက်ဥ (သို့) ဘဲဥ ၁ ခု



ကြက်ဥ အကာ ၂ လုံး၊ ငါးကြောင်း ၁ တုံး



ငါးပယ် အရွယ်လတ် ၈ လုံး



တိုဟူးပီးယား၊ လေးပုံတစ်ပုံ



ပုစွန်ထုပ် ၂ ကောင်



ပုစွန် ၄ ကောင်



ကြက်ခြေထောက် ၂ ချောင်း

နို့ထွက်နိုင်စွမ်းမဟုတ်သော ပစ္စည်းများမှ အသားဓာတ်



ဒိန်ချဉ် (တစ်ထက်)



နွားနို့၊ လေးပုံသုံးပုံ



ပဲနီ (တစ်ခွက်)



ဒိန်ခဲ ၂ တုံး



နို့နီ၊ ထောင်စားခွန်း ၃ ခွန်း



၁၅၀ မီလီလီတာ

သနားကုန်အစားအစာများ၊ လိုအပ်သည့် အပိုင်းအစားစာတို့ ပြည့်စုံစွာရရှိရန် ယိုတင်အသားဓာတ် ကြွယ်ဝသော အစားအစာမျိုးစုံ ထွေးချယ်စားသုံးပါ။

အစေ့အသန်များ

၁-၅ ယူနစ်

(၁ ယူနစ် သည် အသားဓာတ် ၇ ဂရမ် နီးပါး ညီမျှသည်။)



၁၅၀ မီလီလီတာ



၁၅၀ မီလီလီတာ

အားထည့်ထားသော ခြေပဲလှော်၊ ခြေပဲပြုတ် ထောင်စားခွန်း ၂ ခွန်း

ဖုတ်ထွေး သီဟိုဠ်ထွေး နှမ်း၊ သစ်ကြားထွေး နေကြားထွေး ထောင်စားခွန်း ၂ ခွန်း

အဆီအမျိုးမျိုး

၈ ယူနစ်

(၁ ယူနစ် သည် အဆီ ၅ ဂရမ် နီးပါး ညီမျှသည်။)



၅ မီလီလီတာ

ထောပတ်၊ ခြေပဲဆီ၊ နှမ်းဆီ သို့မဟုတ် စားအုန်းဆီ လက်ဝက်ရည်ခွန်း တစ်ခွန်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် စားသောက်မှုပုံစံ (တစ်ရက်စာ ၂၃၀၀ ကီလိုကယ်လိုရီ)

မနက်စာ

- ◆ ပဲပြုတ်ထမင်းနှင့် ကြက်ဥကြော်



၂၅၀ မီလီလီတာဆံ့
ပန်းကန်လုံး

ထမင်း (ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး ၁ လုံး)



၂၅၀ မီလီလီတာဆံ့
ပန်းကန်လုံး

ပဲပြုတ် (ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်)



ကြက်ဥကြော် (၁ လုံး)



မြေပဲဆီ (လက်ဝက်ရည်ဥနှစ် ၂ ဥနှစ်)

နေ့လည်စာ

- ◆ ထမင်းဖြူ (သို့) ဆန်လုံးညို (ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး ၂ လုံး)



၂၅၀ မီလီလီတာဆံ့
ပန်းကန်လုံး

ထမင်းဖြူ (သို့) ဆန်လုံးညို (ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး ၂ လုံး)



ကြက်သား (၄ တုံး)



အာလူး(အလတ် ၂ လုံး)



မြေပဲဆီ (လက်ဝက်ရည်ဥနှစ် ၂ ဥနှစ်)

- ◆ ကြက်သားဟင်း

- ◆ မြင်းခွာရွက်သုပ်



၂၅၀ မီလီလီတာဆံ့
ပန်းကန်လုံး

မြင်းခွာရွက် မုန်လာဥနီ ကြက်သွန်နီ (ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး ၂ လုံး)



ဆားပေါသော မြေပဲလှော် (ထမင်းစားဥနှစ် ၁ ဥနှစ်)



နပ်ဆီ (လက်ဝက်ရည်ဥနှစ် ၁ ဥနှစ်)

- ◆ သီးစုံချဉ်ရည်ဟင်း



၂၅၀ မီလီလီတာဆံ့
ပန်းကန်လုံး

၇၅၀ မီလီလီတာဆံ့ (အသီးအရွက်များကို ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး စာ စားသုံးပါ။)

- ◆ သင်္ဘောသီးအမှည့်(၁၂ တုံး)



သင်္ဘောသီးအမှည့် (၁၂ တုံး)

သရေစာ

- ◆ နွားနို့ (ခွက်၏လေးပုံသုံးပုံ)



၂၅၀ မီလီလီတာ
ဆံ့ခွက်

နွားနို့ (ခွက်၏လေးပုံသုံးပုံ)

- ◆ ကန်စွန်းဥပြုတ် (ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး ၁ လုံး)



၂၅၀ မီလီလီတာဆံ့
ပန်းကန်လုံး

ကန်စွန်းဥပြုတ် (ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး ၁ လုံး)

ညှစ်

- ◆ ထမင်းဖြူ (သို့) ဆန်လုံးညှိ
(ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး ၂ လုံး)



ထမင်းဖြူ (သို့) ဆန်လုံးညှိ (ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး ၂ လုံး)

- ◆ ဒန့်သလွန်သီးနှင့်ငါးဟင်း



ဒန့်သလွန်သီး
(ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး ၁စ်ဝက်)



ငါးကြမ်း (၁ တုံး)



မြေပဲဆီ (လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၂ ခွန်း)

- ◆ ချဉ်ပေါင်နှင့်ဖျစ် ချဉ်ရည်ဟင်း



ချဉ်ပေါင်နှင့်ဖျစ် (အသီးအရွက်များ ကို
ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး ၁စ်လုံးစာ စားသုံးပါ။)

- ◆ ခရမ်းသီးနှပ်



ခရမ်းသီး (ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး ၁ လုံး)



မြေပဲဆီ (လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၁ ခွန်း)

- ◆ ငှက်ပျောသီး ၁ လုံး



ငှက်ပျောသီး ၁ လုံး

သရေစာ

- ◆ ဆားမထည့်ထားသော နေကြာစေ့လှော်
(ထမင်းစားခွန်း ၂ ခွန်း)



နေကြာစေ့လှော် (ထမင်းစားခွန်း ၂ ခွန်း)



ဟင်းအမယ်တိုင်းတွင် အရသာပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျင်း၊ ပုစွန်(အချို)ခြောက်၊ ဆန်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်၊ မန်ကျည်းနှစ်၊ နံနံပင်၊ ရှောက်ရွက်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ သံပုရာသီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း စသည်တို့နှင့် အခြားသဘာဝ ဟင်းခတ်အဖွဲ့အကြိုင်များကို လိုအပ်သလို ထည့်သွင်းအသုံးပြုချက်ပြုတ်နိုင်ပါသည်။

၂၇၀၀ ကယ်လိုရီပမာဏ အတွက် လိုအပ်သော အစားအသောက်ပမာဏ

အစားအုပ်စုကြီးများ တစ်နေ့တာ စားသုံးရမည့်ပမာဏ(ယူနစ်) တစ်ယူနစ်နှင့်ညှိမျှသော အစားအစာများ (1serving)

ဟင်းသီး ၄ ယူနစ်

ဟင်းရွက်များ

(၁ ယူနစ် သည် ကာရိုတိုက်အိုက် ၅ ဂရမ် နီးပါး ညှိမျှသည်။)

ဥပမာ - ကိုက်လန်း ပန်းဆင်ဖိစိမ်း၊ ကန်စွန်းရွက်၊ မုန့်လာဥနို့၊ သဘာဝသီး၊ ပန်းဖွင့်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ခရမ်းသီး

ချက်ပြုတ်ပြီးသော ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစိမ်းများ (ပန်းကန်လုံးနှစ်လုံးစာ)

(ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးစာ)








သစ်သီး ၃ ယူနစ်






ဝလံများ





(၁ ယူနစ် သည် ကာရိုတိုက်အိုက် ၅ ဂရမ် နီးပါး ညှိမျှသည်။)





အသီးတစ်လုံးစာ

 ပန်းသီး  ထောပတ်သီး (အလတ်)  ငှက်ပျောသီး (အသေး)  မင်းကျတ်သီး (အလတ်)  ဩဇာသီး (အသေး)

အသီးတစ်ခြုံစာ

 ငှက်ပျောသီး  သရက်သီး  ဟာလကာသီး  သစ်တော်သီး  နဂါးမောက်သီး

 လိမ္မော်သီး (အသေး ၂ လုံး)  ဝပျစ်နီ  နှာနုသီး (၆-၈ တုံး တစ်ကိုက်စာ)  ဗရဲသီး




 ကျွဲကောသီး ၃ မိင်  ဝပျစ်စိမ်း  သဘွားမွှေးသီး  သင်္ဘောသီး (၁၂ တုံး တစ်ကိုက်စာ)

ကောက်နို့များနှင့် သစ်ဥသစ်ဗုများ ၁၄ ယူနစ်

(၁ ယူနစ် သည် ကာရိုတိုက်အိုက် ၅ ဂရမ် နီးပါး ညှိမျှသည်။)

 ၂၅၀ မီလီလီတာဆုံ ပန်းကန်လုံး  ၂၅၀ မီလီလီတာဆုံ ပန်းကန်လုံး

ထမင်း၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ကြော်ငြာ၊ မုန့်ဟင်းခါးဖတ်၊ ကန်စွန်းဥ၊ ပြောင်းဖူးထေ၊ ပိန်းဥ (ပန်းကန်လုံးတစ်ဝက်) သန်ပြုတ် (ပန်းကန်လုံးတစ်လုံး)

 အာလူးအလတ် ၂လုံး  ပြောင်းဖူးတစ်ဝက်  ငေါင်ပုန့် ၁ ခွပ်  ကောက်ညင်းပေါင်း (ထမင်းစားခွန်း ၂ ခွန်း)

အစာအုပ်စုကြီးများ

တစ်နေ့တာ စားသုံးရမည့်ပမာဏ(ယူနစ်)

တစ်ယူနစ်နှင့်ညီမျှသော အစားအစာများ (1serving)

အသားဓာတ် ပါသော

၅ ယူနစ်

အစားအစာများ

(၁ ယူနစ် သည် အသားဓာတ် ၇ ဂရမ် နီးပါး ညီမျှသည်။)

အသီးအနှံမှ ရသောအသားဓာတ်



၂၅၀ မီလီလီတာဆုံ ယန်းကန်လုံး



ပဲစိမ်း ပဲတီစိမ်း ကုလားပဲ ဘိုစားပဲ၊ ရွှေပဲ၊ တိုဟူး အရွယ်လတ် ၁ တုံး၊ ပဲဖြား အရွယ်လတ် ၁တုံး၊ ပဲနီငွေ (ပန်းကန်လုံးတစ်ဝက်) (၂ လက်မ ပတ်လည် အရွယ်) (၂ လက်မ ပတ်လည် အရွယ်)

တိစ္ဆာန်မှရသောအသားဓာတ်



ကြက်ပေါင် ၁ တုံး

ကြက်ရင်ပုံသား အရွယ်လတ် ၄ တုံး

အသီးပါ အပဲသား၊ ဝက်သား၊ ဆိတ်သား အရွယ်လတ် ၂ တုံး

ကြက်သည်း အရွယ်လတ် ၄ တုံး



ငါးနီတူ ထင်းစားစွန်း ၁ စွန်း

ငှက် ၂ ငှက်

ကြက်ဥ (သို့) ဘဲဥ ၁ ဥ

ကြက်ဥ အကာ ၂ လုံး

ငါးကြင်း ၁ တုံး



ငါးပယ် အရွယ်လတ် ၈ လုံး

တိလားပိယား လေးပုံတစ်ပုံ

ပုစွန်ထုပ် ၂ ကောင်

ပုစွန် ၄ ကောင်

ကြက်ခြေထောက် ၂ ချောင်း

နို့ထွက်နှင့်နို့ထွက်မဟုတ်သော ပစ္စည်းများမှ အသားဓာတ်



၂၅၀ မီလီလီတာ ဆံ့ခွက်



နွားနို့ လေးပုံသုံးပုံ



၂၅၀ မီလီလီတာ ဆံ့ခွက်

ဒိန်ချဉ် (တစ်ဝက်)

ပဲနီ (တစ်ခွက်)



ဒိန်ခဲ ၂ တုံး



နို့မှုန့် ထင်းစားစွန်း ၃ စွန်း

၁၅ မီလီလီတာ

သန္ဓေကုတ်အတွင်း လိုအပ်သည့် အပိုင်နို့အက်စစ်ဓာတ် ပြည့်ဝစွာရရှိစေရန် ပရိုတင်းအသားဓာတ် ကြွယ်ဝသော အစားအစာမျိုးစုံ ရွေးချယ်စားသုံးပါ။

အစေ့အသန်များ

၂ ယူနစ်

(၁ ယူနစ် သည် အသားဓာတ် ၇ ဂရမ် နီးပါး ညီမျှသည်။)



၁၅ မီလီလီတာ



၁၅ မီလီလီတာ

ဆားထည့်ထားသော ခြေပဲလှော်၊ ခြေပဲပြုတ် ထင်းစားစွန်း ၂ စွန်း

ဖရုံထေ့ သီဟိုဠ်ထေ့ နှမ်း၊ သစ်ကြားထေ့ နေကြာထေ့ ထင်းစားစွန်း ၂ စွန်း

အဆီအမျိုးမျိုး

၉ ယူနစ်

(၁ ယူနစ် သည် အဆီ ၇ ဂရမ် နီးပါး ညီမျှသည်။)



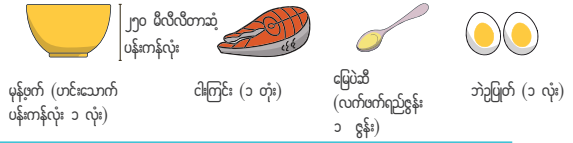
၅ မီလီလီတာ

ထောပတ်၊ ခြေပဲဆီ၊ နှမ်းဆီ သို့မဟုတ် စားအုန်းဆီ လက်ဖက်ရည်စွန်း တစ်စွန်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် စားသောက်မှုပုံစံ (တစ်ရက်စာ ၂၇၀၀ ကီလိုကယ်လိုရီ)

မနက်စာ

- ◆ မုန့်ဟင်းခါး



နေ့လည်စာ

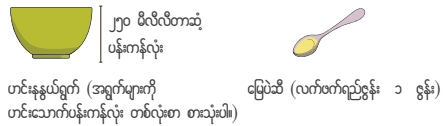
- ◆ ထမင်းဖြူ (သို့) ဆန်လုံးညို (ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး ၂ လုံး)



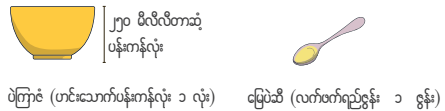
- ◆ ပုစွန်ဟင်း



- ◆ ဟင်းနုနွယ်ရွက်ကြော်



- ◆ ပဲကြာဇံသုပ်



- ◆ မုန့်လာဥချဉ်ရည်ဟင်း

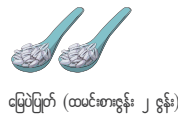


- ◆ လိမ္မော်သီး အသေး ၄ လုံး



သရေစာ

- ◆ မြေပဲပြုတ် (ထမင်းစားဇွန်း ၂ ဇွန်း)



- ◆ ပြောင်းဖူးပြုတ် ၁ ဖူး



ညှစ်

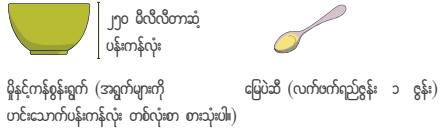
- ◆ ထမင်းဖြူ (သို့) ဆန်လုံးညှို့ (ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး ၂ လုံး)



- ◆ ငါးဗယ်ဟင်း



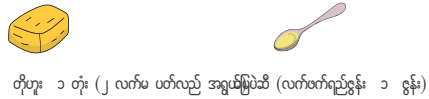
- ◆ မှိုနှင့် ကန်စွန်းရွက်ကြော်



- ◆ ဘူးသီးချဉ်ရည်ဟင်း



- ◆ တိုဟူးသုပ်



- ◆ ကျွဲကောသီး (၃ စိတ်)



သရေစာ

- ◆ ဆားမထည့်ထားသော ဖရုံစေ့လှော် (ထမင်းစားဇွန်း ၂ ဇွန်း)



ဟင်းအမယ်တိုင်းတွင် အရသာပိုကောင်းမွန်စေရန် ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျင်း၊ ပုစွန်(အချို)၊ ခြောက်၊ ဆန်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်၊ မန်ကျည်းနှစ်၊ နံနံပင်၊ ရှောက်ရွက်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ သံပုရာသီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း စသည်တို့နှင့် အခြားသဘာဝ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များကို လိုအပ်သလို ထည့်သွင်းအသုံးပြုချက်ပြုတ်နိုင်ပါသည်။

အရသာရှိသော ဟင်းလျာများရရှိစေရန် သဘာဝဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များအသုံးပြုပါ



သဘာဝဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များသည် အစားအစာများ၏ အနံ့၊ အရသာနှင့် အရောင်အဆင်းတို့ကို ထူးကဲစေပြီး စားချင်စဖွယ်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ဟင်းလျာများ ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ရာတွင် ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့် တို့ကဲ့သို့ ဆိုဒီယမ်နှင့် သကြားဓာတ်မြင့်မားသည့် ဟင်းခတ်မှုန့်များအစား အောက်ဖော်ပြပါ သဘာဝဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များကို အစားထိုးအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ကရဝေးရွက်	စမြိတ်ပင်	ပူဒီနာ
ကရဝေးစေ့	စမုန်နက်	မသလာ
ကုစိုင်	ဇာတိပျိုလင်သီး	မုန်ညင်းနက်အစေ့
ကြက်သွန်ဖြူ	ဇီရာစေ့	ရှမ်းနံနံ
ကြက်သွန်မြိတ်	တရုတ်နံနံ	ရိုစ့်မယ်ရီ
ကြက်သွန်နီ	တရုတ်နံနံကြီး	ရှောက်ရွက်
ဂျင်း	နနွင်း	လေးညင်းပွင့်
ငရုတ်ကောင်း	နမ်း	သံပုရာသီး
ငရုတ်သီး	နာနတ်ပွင့်	သံပရိုသီး
ငရုတ်သီးမှုန့်	နံနံစေ့	သစ်ကြံပိုးခေါက်
ငရုတ်သီးအကြမ်းမှုန့်	နံနံပင်	အရောင်တင်မှုန့်
စပါးလင်	ပင်စိမ်း	



FAO Representation in Myanmar

✉ FAO-MM@fao.org

🌐 <https://www.fao.org/myanmar>

Food and Agriculture Organization of the United Nations

Nay Pyi Taw, Myanmar

© FAO, 2022
CC0276MY1/12.22