



ခဲဆိပ်ကိုင်တိုက်ဖျက်သော အစားအစာများ



မိတာမင် မီခါတ်

သံခါတ်

ကယ်လီယံ ထုံးခါတ်

အလားတူစားရန်များ

၁၊ _____
 ၂၊ _____
 ၃၊ _____
 ၄၊ _____
 ၅၊ _____

၁၊ _____
 ၂၊ _____
 ၃၊ _____
 ၄၊ _____
 ၅၊ _____

၁၊ _____
 ၂၊ _____
 ၃၊ _____
 ၄၊ _____
 ၅၊ _____

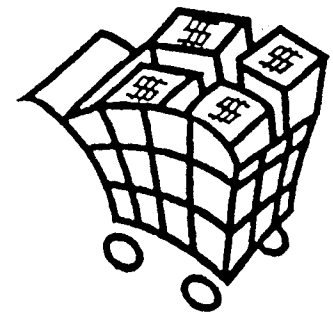


အစားအစားတိုင်း "X" မှတ်ပါ _____ နေ့ စဉ်စားပါ။

- တနင်္လာ _____
- အင်္ဂါ _____
- ဗုဒ္ဓဟူး _____
- ကြာသပတေး _____
- သောကြာ _____
- စနေ _____
- တနင်္ဂနွေ _____

အကယ်၍ မေးခွန်းများမေးရန်ရှိခဲ့လျှင် ဖုံးခေါ်ရန်
 အယ်လင်ကောင်တီကျန်းမာရေးဌာန
 ၁ အီး၊ မိန်းလမ်း၊ ငါးထပ်မြောက်
 ဖို့ ဝိန်းမြို့၊ အင်ဒီယာနာ ၄၆၈၀၂
 ဖုံး (၂၆၀) ၄၄၉-၇၅၆၀

သင်၏လေးသူငယ်များကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော
 အစားအစာကို စားသောက်စေခြင်းဖြင့် ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပါ။
 ဤကဲ့သို့ စားသောက်ခြင်းသည် သူတို့ အတွက်
 အရိုးကို သန်မာစေ၍ ကိုယ်ခန္ဓာကို လည်းကျန်းမာစေပါသည်။
 ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားစရာတို့
 ကို သင်၏ဈေးဝယ်စာရင်းတွင် ရေးမှတ်ပါ။





ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းကိုတိုက်ဖျက်သောအစားအစာများ



မှန်ကန်သောအစားအစာကိုစားသောက်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းစိမ့်ဝင်လာသောခဲဓါတ်များကိုကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ သင့်၏ ခလေးသည်စိတာမင်စီဓါတ်၊ သံဓါတ်၊ ထုံးဓါတ်ပါသောအစားအစာများကိုစားပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ ခဲဓါတ်ပါသောပုံများဆေးကြောပစ်ရန်အတွက်အစားမစားဖို့နှင့်အိပ်ရာမဝင်မှီ အမြဲတမ်း သင့်၏ခလေးသူငယ်များ၏လက်ကိုဆေးကြောသန့်စင်စေပါ။

စိတာမင်စီဓါတ်

စိတာမင်စီဓါတ်သည်ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သားများ၊ အရေပြားများ၊ တစ်သျှူးများ၊ အရိုးများနှင့်သွေးကြောများအတွက်အကူအညီပေးသည်။စိတာမင်စီဓါတ်ပါသောအစားအစာကိုသံဓါတ်ပါသော အစားအစာနှင့်တွဲစားပါကခန္ဓာကိုယ်သံဓါတ်အသုံးပြုမှုကိုပိုမိုအားပေးသည်။ စိတာမင်စီဓါတ်အများဆုံးပါဝင်သောအစားအစာများမှာ-

ဟင်းသီးဟင်းရွက်

- မုံလာပန်းစိမ်း
- မုံလာထုတ်
- ခရမ်းချဉ်သီး
- မုံလာပန်း
- ပဲသီးခိမ်း

- ဘရင်ဆယ်စပရောက်
- ငရုပ်ပွသီး
- အာလူးနှင့်ကန်စွန်းဥ

ကေးရွက်၊တရုပ်မုံလာ၊ရှမ်းမုံညှင်းရွက်စသော အရွက်ဖားဖားအစိမ်းရင့်ရင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်။

အသီးအနှံနှင့်အရည်များ

- သန္ဓားမသီး
- စတော်ဘယ်နီသီး
- ခရမ်းချဉ်သီးရည်
- လိမ္မော်သီးနှင့်လိမ္မော်ရည်
- စပျစ်သီးနှင့်စပျစ်ရည်

စိတာမင်စီဓါတ်ထည့်ပေါင်းထားသောအသီးအနှံရည်များ

သံဓါတ်

သံဓါတ်သည်သွေးနီဥများတည်ဆောက်မှုအတွက်အသုံးပြုသည်။ ခဲဓါတ်များ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းစုပ်ဝင်မှုအတွက်သံဓါတ်မှကာကွယ်ပေးသည်။ သံဓါတ်ပါသောအစားအစာများကို စိတာမင်စီဓါတ်ပါသောအစားအစာများနှင့်အတူ စားသုံးသင့်သည်။ သံဓါတ်ကိုအောက်ပါအစားအစာများတွင်တွေ့နိုင်သည်။

အားပေးပိုင်ပယ်စာများ

အမဲသား

နွားကလေးသား

ကြက်သားနှင့်ဝက်သား

သိုးသားနှင့်အသဲ

နုလုံးနှင့်ကျောက်ကပ်သား

ခရုပုဇွန်၊ဆာဒင်းငါး၊ခဲကောင်အသား၊ကနုကမာသား

ပဲအမျိုးမျိုး

စည်သွပ်ပိုး၊ လတ်လတ်ဆပ်ဆပ်၊ အခြောက်အခြမ်း

ထောပတ်ပဲ၊ ပဲကတီပဲ၊ ပဲဇင်းပုံ၊ ပဲကြီး နှင့်

ပဲစိမ်းခြောက်များ

ဖင်းသီးဖင်းရွက်

စပင်းနစ်၊ ကေးလ်၊ မုံညှင်း၊ တရုပ်နံနံရွက်

အခြား

ဥများ၊တင်လဲရည်၊ မြေပဲထောပတ်

သံဓါတ်ပါသောပေါက်ပေါက်များ

ကယ်လီယမ်(ထုံးဓါတ်)

သွားများနှင့်အရိုးများဖြစ်ပေါ်ရန်နှင့်ကြီးထွားရန် ထုံးဓါတ်မှအားပေးသည် ။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားရန်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်မှစိတာမင်များကိုအသုံးပြုရန်ကူညီ ပေးသည်။သွေးလုံးပြုရန်အတွက်ထုံးဓါတ်ကိုလိုအပ်သည်။ ထုံးဓါတ်အမျှ ပါဝင်သောအစားအစာများမှာ-

နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်း

ဒိန်ရည်

နို့ အေးနှင့်ရေခဲမုံ့

နို့ (အပြစ်၊ အကျဲ၊ အဆီနှုပ်ထားသောနို့)

ထောပတ်၊နို့၊ ဆီ၊ နို့စိမ်း၊ နို့ခဲ

ဒိန်ခဲ၊ မလိုငါခဲ

ပင်လယ်စာ

ခရုများ၊ ဆာဒင်းငါးများ၊ ငါးသေတ္တာဂူးများ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်

ကေးရွက်၊ မုံလာပန်းစိမ်း၊ စပင်နစ်ရွက်၊ မုံညှင်းစိမ်း၊ တရုပ်နံနံအစရှိသော အရွက်ဖားသောအစိမ်းရင့်ရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

သတ်ပြုရန်မှာ အဆီနည်းသောအစားအစာကိုရွေးချယ်ရမည်။

အဆီနည်းသောအစားအစာများသည်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှခဲဓါတ်ကိုယူပစ်ရန် အားပေးသည်။ ဖုတ်ခြင်း၊ကင်ခြင်း၊ပြုတ်ခြင်းအစား

ကျော်လှော်ခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဆီ၊ထောပတ်၊ ဆဲလတ်အချဉ်ရည် နှင့်မေယိုနေး စ တို့ ကိုလျှော့စားပါ။ အာလူးကြော်၊ ကိတ်၊ ကိတ်ခြောက် ဒီနပ်၊ နှင့်အခြားသားရေစာအစရှိသည့်အဆီပါသောအစားအစာများကို

ကန့်သတ်စားသောက်ပါ။ ထိုသားရေစာများအစား စပျစ်ခြောက်၊

လိမ္မော်သီး စသောအသီးအနှံ သားရေစာကိုရွေးပါ။