



သကြားကိုလိုသည်ထက် ပိုမိုစားသုံးပါက ခန္ဓာကိုယ်အတွက်မကောင်းပါ။
ပိုမိုကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော ဘဝကိုရရှိစေဖို့ သကြားစားသုံးခြင်းကိုလျှော့ချဖို့



သကြားကို လူတိုင်းနှစ်ခြိုက်ပြီး အများအပြား စားသုံးကြသည်။ အစားအသောက်အများအပြားတွင် သကြားပါဝင်သည်။ (ဥပမာ-မြန်မာ့ရိုးရာ အချိုမုန့်များမှ သကြားမပါဝင်ဟု ထင်ရသော ပေါင်မုန့်၊ အချဉ်ရည်၊ သစ်သီးဖျော်ရည်)

ဤစာစောင်၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ သကြားကိုလိုသည်ထက် ပိုမိုစားသုံးပါက ဘယ်လို ဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်ပေါ်လာမည် - ကျန်းမာကြံ့ခိုင်အောင် မည်ကဲ့သို့ စားသောက်ရမည်ကို ရိုးရှင်းလွယ်ကူသော နည်းလမ်းများဖြင့် တင်ပြသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

သာမန် သကြားသည် အစားအသောက်များ၏ အဟာရ အရည်အသွေးကို နှိမ်ကျစေပြီး အဓိက အဟာရများ မပါဝင်ဘဲ သိသာထင်ရှားသော စွမ်းအင်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ သကြားကို လိုသည်ထက် ပိုမိုစားသုံးပါက ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာစေခြင်း၊ ဆီးချို၊ သွေးတိုးနှင့် နှလုံးရောဂါ အန္တရာယ်ကို မြင့်မားစေခြင်းအပြင် သွားများကို ပျက်စီးစေပြီး သွားပိုးစားခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။

သာမန်သကြားဆိုတာ

သာမန်သကြားများသည် မိုနိုဆက်ခရိုက်နှင့် ဒိုင်ဆက်ခရိုက်များ ဖြစ်ကြပြီး ထုတ်လုပ်သူများနှင့် စားသုံးသူများက အစားအသောက်များကို ပိုမို အရသာရှိအောင် ထည့်ကြသည်။ ၎င်းသကြားများသည် သဘာဝအားဖြင့် ဆေးရည်များ၊ သစ်သီးဖျော်ရည်များသို့ ဖျော်ရည် အပျစ်များတွင် ပါဝင်ပါသည်။ ပြုပြင် မွန်းမံထားသော အစားအစာများတွင် သကြား ပါဝင်သည်ကို လူအများစု မသိကြပါ။

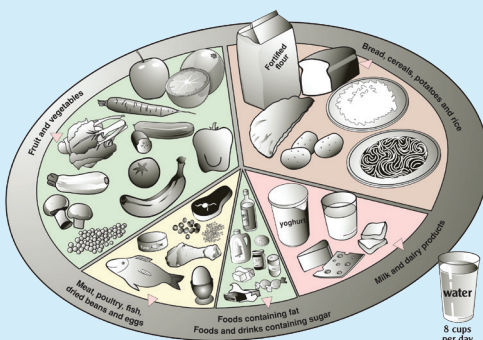
သကြားပါဝင်မှုများသော အစားအသောက်များ

- ▶ ကိတ်မုန့်ကဲ့သို့ အချိုပါဝင်သော စားစရာများ
- ▶ သစ်သီးဖျော်ရည်များ၊ အချိုရည်များ
- ▶ ဖျော်ရည်အပျစ်များ



အကြံပြုချက်များ

- သကြား (သို့) သကြားပါဝင်သော အဖျော်ယမကာများကို စားသုံးလျှင် စွမ်းအင်ရရှိမှုကို များစေပြီး၊ အဟာရတန်ဖိုးများသော အခြားအစားအသောက်များ စားသုံးမှုကို လျော့ကျစေခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော အစာဖြစ်သောကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်တိုးခြင်း၊ ဆီးချိုရောဂါနှင့် နှလုံးရောဂါ အန္တရာယ် မြင့်မားစေခြင်း၊ သွားပိုးစားခြင်းတို့ဖြစ်တတ်ပါသည်။
- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) မှ လူကြီးနှင့် ကလေးများ၏ နေ့စဉ် သကြားစားသုံးမှုကို စုစုပေါင်း စွမ်းအင်လိုအပ်ချက်၏ ၁၀% ထက် နှ်အောင်လျှော့ချသင့်သည် ဟုဆိုပါသည်။ သာမန် ကိုယ်အလေးချိန် ရှိသော လူကြီးတယောက်အတွက် လွှတ်ရည်ဇွန်း ၁၂ ဇွန်းလိုအပ်ပါသည်။ (လွှတ်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်းသည် သကြား ၅ ဂရမ်ပါဝင်ပါသည်) ထပ်မံ၍ ၅% အောက် (သို့) ၂၅ ဂရမ် (လွှတ်ရည်ဇွန်း ၅ ဇွန်း) ထိလျှော့ချလျှင် ကျန်းမာရေးအတွက် ပိုအကျိုးရှိစေသည် ဟုဆိုပါသည်။



ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး သကြားစားသုံးမှုကို ဘယ်လိုလျှော့ချမလဲ

- ရှောင်ကြဉ်ပါ - သကြားပါဝင်သော အဖျော်ယမကာများ - ဆော်ဒါပါသော အချိုရည်များ၊ ကာဗွန်နိတ်အဖျော်ယမကာများ၊ အားဖြည့်အချိုရည်များ၊ အရသာထည့်ထားသော မုန့်များကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ သစ်သီးဖျော်ရည်များတွင် သကြား ပါဝင်မှုများသောကြောင့် သင့်ရဲ့သောက်သုံးသင့်ပါသည်။
- သောက်ပါ - အဖျော်ယမကာများအစား သန့်ရှင်းသောရေကို သောက်ပါ။
- စားပါ - သကြားပါဝင်သော ဖျော်ရည်များအစား လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများကို စားသုံးပါ။
- ကျန်းမာစေသော မုန့်များကို ရွေးပါ - သကြားထည့်ထားသောမုန့်များ (ဥပမာ- ကိတ်မုန့်၊ ဘီစကစ်၊ ချောကလက်) များအစား သကြားမထည့်ထားသောမုန့်များ၊ လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (သို့) သစ်သီးများကို ရွေးချယ်ပါ။
- ရွေးချယ်ပါ - မွန်းမံပြင်ဆင်မထားသော အစားအစာများသည် သကြား ပါဝင်မှုနည်းသဖြင့် ရွေးချယ်စားသောက်ပါ။ ၎င်းတို့တွင် အပိုထည့်သော ပစ္စည်းများနှင့် ပကတိ မဟုတ်သော ပစ္စည်းများမပါဝင်ပါ။
- ဦးစားပေးပါ - ကိတ်မုန့်၊ ဘီစကစ်၊ ကွတ်ကီးမုန့်များ အစား ဆန်၊ ဂျုံ၊ အခြေခံသော မုန့်များသည် သကြားနှင့် ဆီ ပါဝင်မှု နည်းသောကြောင့် ဦးစားပေး စားသုံးပါ။
- စစ်ဆေးပါ - အစားအစာများ၏ တံဆိပ်များတွင် ဆီ ပါဝင်မှုနဲ့သော အစားအသောက်များ၌ သကြားပါဝင်မှု များနိုင်သဖြင့် ပါဝင်ပစ္စည်းများကို စစ်ဆေးပါ။

မူဝါဒချမှတ်သူများနှင့် သက်ဆိုင်ရာလုပ်ငန်းရှင်များမှ ဘာတွေလုပ်ပေးနိုင်သလဲ။

- သကြားများလိုသည်ထက် ပိုမိုစားသုံးခြင်းကို မပြုရန် သတင်းမီဒီယာများ၊ လူမှုဈေးကွက်ရှာဖွေခြင်းများမှတစ်ဆင့် အသိပညာ မြှင့်တင်ပေးရန်
- သကြားပါဝင်မှုများသော အဖျော်ယမကာများနှင့် အစားအစာများကို ဖော်ပြရန် အတွက် ပမာဏသတ်မှတ်ပေးရန်
- သကြားပါဝင်မှုများသော အဖျော်ယမကာများနှင့် အစားအစာများကို အခွန်ကောက်ခံရန်
- ကလေးများနှင့် ပြည်သူများအတွက် ဈေးကွက်ချဲ့ထွင်သော အဖျော်ယမကာများနှင့် အစားအစာများအတွက် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ ပြဋ္ဌာန်းပေးရန်
- အဖျော်ယမကာများနှင့် အစားအစာများ၏ တံဆိပ်များတွင် ပါဝင်ပစ္စည်းများကို မဖြစ်မနေ ကပ်ထားရန်၊ စားသောက်ဆိုင်များ၊ အမြန်ပြင်အစားအစာဆိုင်များတွင်လည်း မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ပါဝင်ပစ္စည်းများကို ဖော်ပြရန်
- ကျန်းမာစေသော အစားအစာများ ဥပမာ- လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများကို ရောင်းချနိုင်ရန် စီစဉ်ပေးရန်
- ကျန်းမာအောင် မည်သို့စားသောက်ရမည်ကို ရိုးရှင်းသော သင်တန်းများ ပေးနိုင်အောင် စီစဉ်ပေးရန်
- အဖျော်ယမကာများနှင့် အစားအစာများတွင် သကြားပါဝင်မှုလျှော့ချခြင်း ရှိမရှိ အခါအားလျော်စွာ စစ်ဆေးပေးရန်
- မြန်မာ့အစားအစာ အဟာရပါဝင်မှု သတင်းအချက်အလက်များကို အချိန်နှင့်တပြေးညီ တင်ပြပေးရန်
- ပြည်သူများ၏ သကြားစားသုံးမှုနှင့် သကြားပါဝင်သည့်အစားအစာ အရင်းအမြစ်များကို စစ်ဆေးရန်



သကြားကိုလိုသည်ထက် ပိုစားသုံးပါက ခန္ဓာကိုယ်အတွက်မကောင်းပါ။ ကျန်းမာစေသော အစားအစာများအတွက် အဓိကအချက် ၅ ချက်

(၁) ကလေးငယ်များကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ။

- မွေးစမှ အသက် ၆ လ အထိ မိခင်နို့မှလွဲ၍ တခြားဘာကိုမှ မကျွေးရပါ။ နေ့ရောညပါ ကလေးဆာတိုင်း မိခင်နို့တိုက်ပေးရပါမည်။
- အသက် ၆ လမှစ၍ အဟာရမျှတပြီး အန္တရာယ်ကင်းသော အစားအစာများကို စ၍ကျွေးနိုင်ပြီး မိခင်နို့ကို ကလေးအသက် ၂ နှစ် (သို့) ၂ နှစ်ကျော်အထိ တိုက်ပေးရပါမည်။
- နို့တိုက် ကလေးများနှင့် ကလေးငယ်များအတွက် အစားအစာများတွင် ဆားနှင့် သကြား မထည့်ရပါ။



(၂) အစားအစာများကို အမယ်စုံလင်အောင်စားပါ။

- အစားအစာများကို မျှတအောင်စားပါ။ အဓိက အစားအစာများဖြစ်သည့် နှံစားများ (ဥပမာ- ဂျုံ၊ မုယောစပါး၊ ပြောင်း၊ ဆန်)၊ အာလူး၊ ပီလောပီနံ၊ ပဲ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးများ၊ အပင်မှရသော ပရိုတင်း (ပဲ၊ တိုဟူး) သို့မဟုတ် တိရိစ္ဆာန်မှ ရသော ပရိုတင်း (ငါး၊ ကြက်သား၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ၊ နို့)



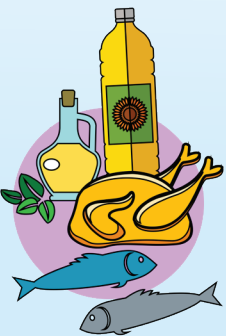
Key information on "Eat smart - for good nutrition and to prevent NCDs" is available at <https://bit.ly/2MvQ9Dw>

(၃) ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများကို များများစားပါ။



- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများကို အမျိုးစုံအောင်စားပါ။
- အဆာပြေမှုန့်များအတွက် သကြား၊ ဆားနှင့် အဆီ တို့ပါဝင်သော အစားအစာများ လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများကို ရွေးချယ်ပါ။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အသီးများကို အလွန်အကျွံ ချက်ပြုတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ပါ။ အရေးကြီးသော ဗိုက်တာမင်များ ဆုံးရှုံးနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။
- စည်သွတ်ဗူး (သို့) ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးအခြောက်များကိုသုံးလျှင် ဆားနှင့် သကြား မထည့်ထားသော အမျိုးအစားများကို ရွေးချယ်ပါ။

(၄) အဆီနှင့် ဆီများကို သင့်ရုံစားပါ။



- ပြည့်ဝအဆီများသော ဆီများ (ဥပမာ- ထောပတ်၊ ဝက်ဆီ၊ အုန်းဆီ၊ စားအုန်းဆီ) တို့ကို စားသုံးမည့်အစား မပြည့်ဝသည့် ဟင်းရွက်ဆီကို သုံးပါ။ (ဥပမာ- သံလွင်ဆီ၊ ပဲစိမ်းဆီ၊ နေကြာဆီ၊ ပြောင်းဆီ တို့ကိုစားပါ)
- ဖြူသောအသားများကို ရွေးချယ်ပါ။ (ဥပမာ- ကြက်သား၊ ငါး) ၎င်းတို့တွင် ယေဘုယျအားဖြင့် အဆီပါဝင်မှုနည်းပြီး နီသော အသားများတွင် အဆီပါဝင်မှု များပါသည်။
- ပြုပြင်မွန်းမံထားသော အသားများကို အနဲအကျဉ်းသာစားပါ။ ၎င်းတို့တွင် အဆီနှင့် ဆား ပါဝင်မှုများသည့်အပြင် အသွင်ပြောင်းအဆီများ ပါဝင်သဖြင့် ရှောင်ကျဉ်ပါ။
- ဖြစ်နိုင်လျှင် အဆီပါဝင်မှုနည်းသော (သို့) အဆီပါဝင်မှု လျော့ထားသော နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများကို စားသုံးနိုင်ပါသည်။

(၅) ဆားနှင့် သကြားကို လျော့စားပါ။



- အစားအစာများကို ပြင်ဆင်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ ချက်ပြုတ်ရာတွင်လည်းကောင်း ဆားနှင့် ဆိုဒီယမ်ပါဝင်မှုများသော ပဲခံပြာရည်၊ ငါးခံပြာရည်တို့ကို ကန့်သန့်ပြီး သုံးပါ။
- အချိုမှုန့် ပါဝင်သော အစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ဆားနှင့် သကြား ပါဝင်မှုများသော အစားအစာ (မုန့်) များကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ချိုသောကိတ်မုန့်နှင့် ကွတ်ကီးမုန့်များအစား လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများကို ရွေးချယ်ပါ။
- သင့်ရဲ့အစားအစာကို ကျန်းမာစေသော နည်းလမ်းများအတိုင်း မျှတစွာ ရွေးချယ်စားသောက်ပါ။