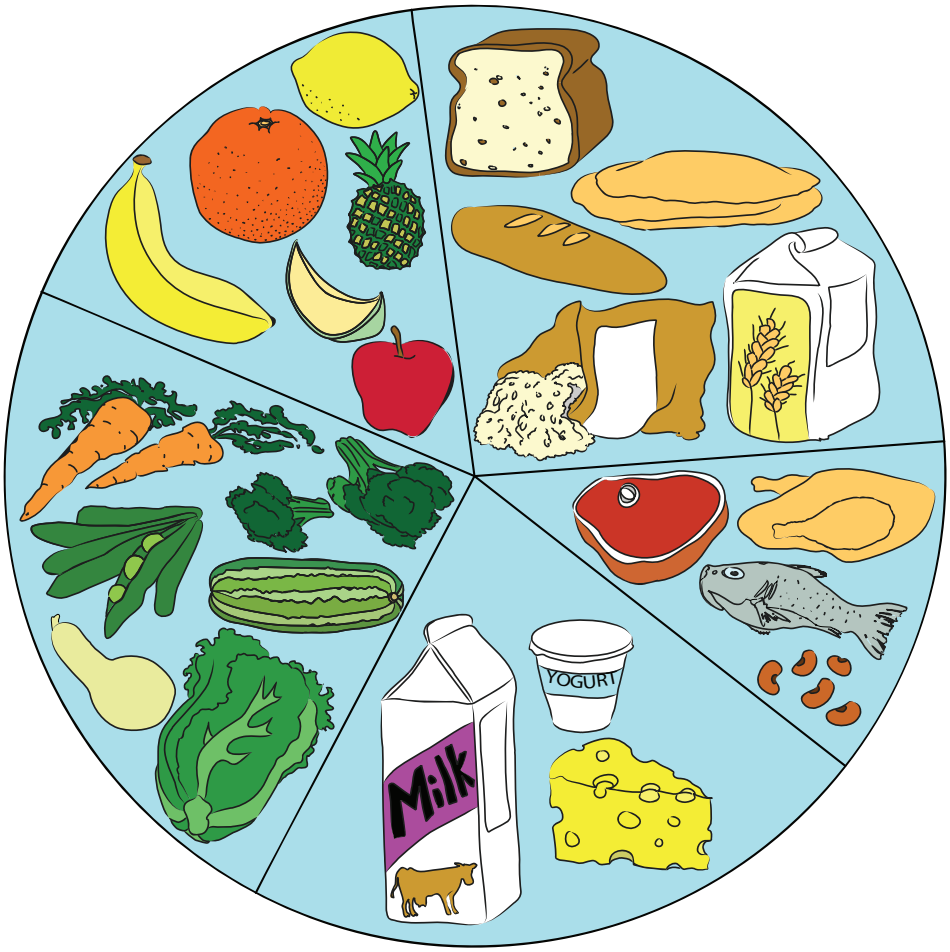
အရွယ်ရောက်ကျန်းမာသူများအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့်အစားအစာ

- လုံးတီးကောက်နှံ၊ အသီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်း၊ အသား၊ ပင်လယ်ထွက်အစာ၊ ဒါမှမဟုတ် ပဲအမျိုးမျိုးတို့အပါအဝင် အစာအမျိုးမျိုး နေ့တိုင်းစားရင် ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်အောင်စားတာပါ။
- အဆီ၊ သကြားနဲ့ ဆားအများကြီးမစားတာကလည်း ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် စားတာပါ။
- ဆန်လုံးတီး၊ လုံးတီးဂျုပေါင်မုန့်၊ လုံးတီးဂျုခေါက်ဆွဲနဲ့ အုတ်မီးလ် (oatmeal) တို့လို ကောက်နှံတွေကလည်း အမျှင်ဓာတ် ပေးတဲ့ အရေးပါတဲ့အရာတွေပါ။
- အသီးနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ အများကြီးစားဖို့၊ တနေ့ကို အနည်းဆုံး ငါးခါစားဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ အသီးနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် မရနိုင်တဲ့အခါ အေးခဲထားတာ ဒါမှမဟုတ် ဗူးထဲကဟာတွေ စားနိုင်ပါတယ်။
- အမြန်အဆန်ဝယ်စားနိုင်တဲ့အစာတွေနဲ့ စက်ရုံထုတ်အစာတွေမှာ အဆီနဲ့ ဆားတွေ အများကြီးပါတာကြောင့် နည်းနည်းပဲစားပါ။
- **ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့အစာစားရင် သင်နဲ့သင့်မိသားစုတို့ ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး အလုပ်မှာ၊ ကျောင်းမှာနဲ့ ကစားရာမှာ အောင်မြင်ဖို့ အထောက်အကူပေးပါမယ်။**



ကျန်းမာသည့်ကလေးများအတွက် မိခင်နို့

- ကလေးတွေအတွက် အမေ့နို့က အကောင်းဆုံးအစာပါ။
- အသက်လေးလပြည့်တဲ့အထိ ကလေးတွေကို အမေ့နို့ပဲတိုက်ပြီး အနည်းဆုံး တနှစ်ပြည့်တဲ့အထိ အမေ့နို့ ဆက်တိုက်ပါ။
- ကလေးက လေးလနဲ့ ခြောက်လကြားအရွယ်မှာ အဖတ်စကျွေးပါ။
- အစာအသစ်ကျွေးရင် အဲဒါကို သုံးလေးရက်ဆက်တိုက်ကျွေးပြီးမှ နောက်အစာအသစ် ကျွေးပါ။
- ကလေးသွားပိုးမစားအောင် ကလေးကို နို့ဗူးစို့လျက် မသိပ်ပါနဲ့။
- **အမေနို့တိုက်တဲ့ကလေးတွေမှာ နို့ဗူးတိုက်တဲ့ကလေးတွေထက် ကျန်းမာရေးပြဿနာ ပိုနည်းပါတယ်။**

ကျန်းမာသည့်ကလေးများအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့်အစာ

- လူကြီးတွေလိုပဲ ကလေးတွေကလည်း ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့အစာတွေလိုပေမဲ့ စားတဲ့ပမာဏက သူတို့အသက်အရွယ်နဲ့ ကိုက်ညီရပါမယ်။
- လုံးတီးကောက်နှံ၊ အသီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်း၊ အသား၊ ပင်လယ်ထွက်အစာ၊ ဒါမှမဟုတ် ပဲအမျိုးမျိုးတို့အပါအဝင် အစာအမျိုးမျိုး နေ့တိုင်းသင့်ကလေးတွေကို ကျွေးပါ။
- သင့်ကလေးတွေကို တိုက်တဲ့ချိုရည်တွေနဲ့ ကျွေးတဲ့သကြားလုံးပမာဏ နည်းပါစေ။
- ကလေးတွေကို အာလူးကြော်၊ ကိတ်မုန့်၊ ဘီစကွတ်နဲ့အကြော်တွေစတဲ့ အဆီများတဲ့အစာတွေ နည်းနည်းပဲ ကျွေးပါ။
- အရိုးနဲ့သွားတွေ ခိုင်မာစေဖို့ ကလေးတွေက နို့သောက်ဖို့ လိုပါတယ်။
- **ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့အစာတွေစားရင် ကလေးတွေ ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး ကျောင်းစာ ပိုတော်ပြီး အဝလွန်မှု ရှောင်ရှားနိုင်ပါတယ်။**

ကျန်းမာနေဖို့ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား နေပါ။

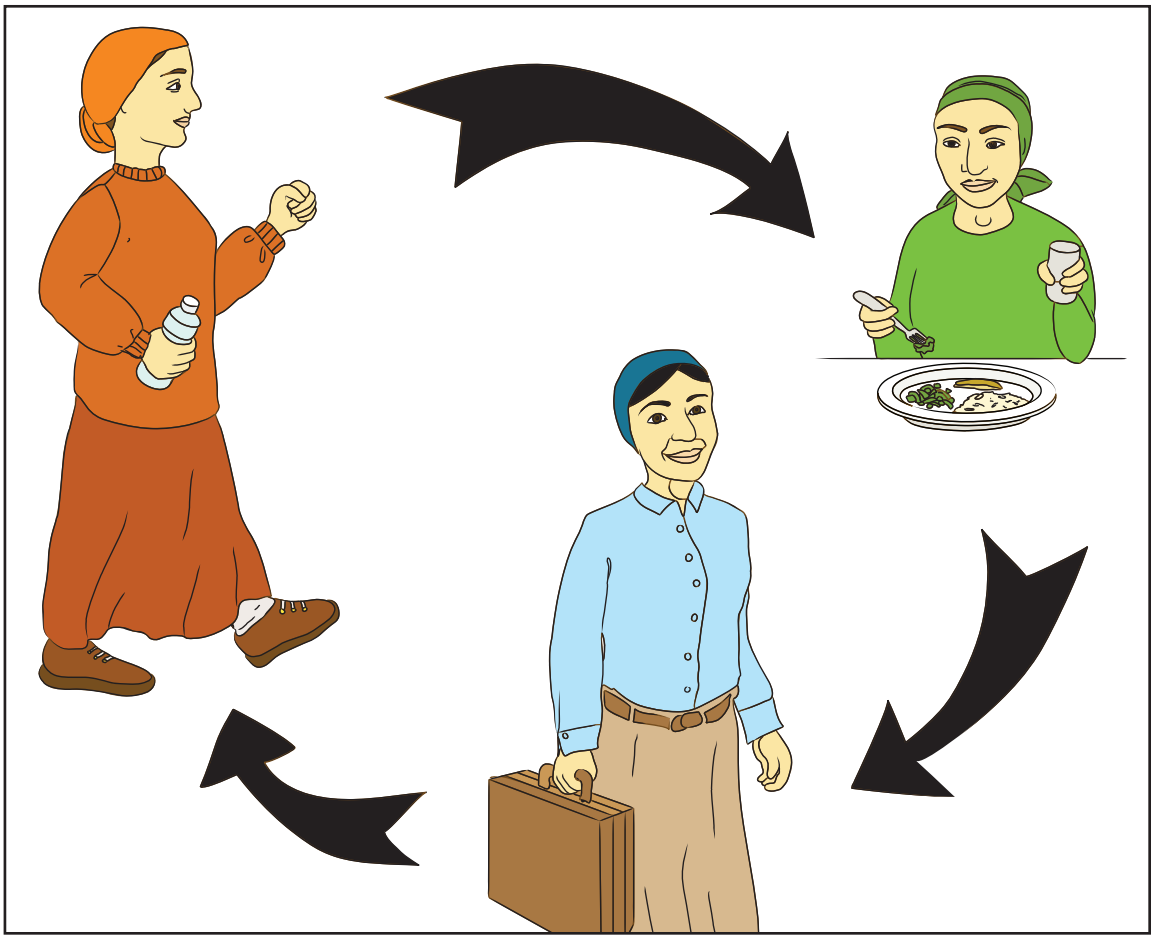
- နေ့တိုင်း အနည်းဆုံး မိနစ် ၃၀ (ကလေးတွေအတွက် တနာရီ) လှုပ်ရှားပါ။
- လှေခါးတက်တာ၊ ဆိုင်နဲ့ဝေးရာမှာ ကားရပ်တာ၊ တတ်နိုင်သမျှ လမ်းလျှောက်တာတို့လုပ်ပြီး ပိုလှုပ်ရှားပါ။
- နေ့စဉ်လှုပ်ရှားရာမှာ လမ်းလျှောက်တာက လွယ်ကူပြီး ကုန်ကျစရိတ်နည်းပါတယ်။
- လမ်းလျှောက်တာ၊ ပန်းခြံထဲမှာ ကစားတာ၊ ဥယျာဉ်မှာ စိုက်ပျိုးတာနဲ့ ကတာ စတဲ့မိသားစုတစုလုံး လုပ်နိုင်တဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေ စီစဉ်ပါ။
- ကလေးတွေက အိမ်ထဲမှာနေပြီး တီဗီကြည့်နေမယ့်အစား တတ်နိုင်သမျှ အပြင်မှာ ကစားသင့်ပါတယ်။
- အသက်နှစ်နှစ်အောက်ကလေးတွေက တီဗီလုံးဝမကြည့်ဖို့၊ နှစ်နှစ်အထက်ကလေးတွေက တနေ့ကို နှစ်နာရီထက်ပိုပြီး တီဗီမကြည့်ဖို့၊ ဗီဒီယိုဂိမ်း မကစားဖို့ ကျန်းမာရေးဆရာဝန်တွေက အကြံပြုပါတယ်။
- လှုပ်ရှားကစားတာ၊ ကြိုးခုန်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် ကတာ စတဲ့ အိမ်တွင်းလှုပ်ရှားမှုတွေကို အားပေးပါ။
- **သင်နဲ့သင့်မိသားစုတို့ ကျန်းမာဖို့၊ အားပိုရှိဖို့၊ နေလို့ထိုင်လို့ပိုကောင်းဖို့နဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ရှိနေဖို့အတွက် လှုပ်ရှားရင် အထောက်အကူဖြစ်ပါတယ်။**

ထမင်းစားချိန်ဟာ မိသားစုအချိန်ဖြစ်ပါတယ်။

- သင့်မိသားစုအတွက် ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့အစားအစာတွေ ပြင်ဆင်ပြီး အတူတူစားကြပါ။
- မိသားစုထမင်းစားချိန်မှာ သင့်ကလေးတွေ တနေ့တာဘာလုပ်သလဲဆိုတာ သိအောင်လုပ်ပြီး သင့်ရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာတွေ သူတို့ကို ပြောပြပါ။
- ထမင်းစားချိန်မှာ ကလေးတွေကို တီဗီပေးမကြည့်ပါနဲ့။ ဗီဒီယိုဂိမ်း ပေးမကစားပါနဲ့။
- မိသားစုထမင်းအတူတူစားရင် မိသားစု ပိုခိုင်မာစေပါတယ်။
- **မိသားစုနဲ့အတူ ထမင်းမှန်မှန်စားတဲ့ကလေးတွေက ပိုကျန်းမာပြီး ကျောင်းစာပိုတော်ပါတယ်။**
- **မိသားစုနဲ့အတူ ထမင်းမှန်မှန်စားတဲ့ကလေးတွေက မိသားစုနဲ့ပိုပြီး နီးစပ်ကြပါတယ်။**

ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်သည့်ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းထားပါ။

- ကိုယ်ခန္ဓာက အသုံးပြုတာထက်ပိုပြီး စားရင် အစာအလွန်အကျွံစားတာပါ။
- အစာအလွန်အကျွံစားပြီး ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း အလုံအလောက်မလုပ်ရင် ကိုယ်အလေးချိန် အရမ်းတိုးပါတယ်။
- ကျန်းကျန်းမာမာနေနိုင်ဖို့ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ရှိနေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။
- ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းထားဖို့ အဆင့်တွေရှိပါတယ်။
  - အဆီနဲ့ သကြားများတဲ့အစာတွေ နည်းနည်းပဲ စားပါ။
  - စားတဲ့ပမာဏ လျှော့ပါ။
  - ဝရင် စားတာရပ်လိုက်ပါ။
  - ပိုလှုပ်ရှားပါ။
- **ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းထားရင်။ ။**
  - **အဆစ်အမြစ်ပြဿနာတွေ**
  - **သွေးတိုးရောဂါ**
  - **ဆီးချိုရောဂါ**
  - **နှလုံးရောဂါ**
  - **ကင်ဆာရောဂါတချို့ရဲ့ အန္တရာယ်တွေ လျော့နည်းစေနိုင်ပါတယ်။**



အန္တရာယ်ကင်းသည့်အစာအတွက် ကောင်းမွန်သည့်သန့်ရှင်းမှု

- အစားအစာမချက်ခင် ဒါမှမဟုတ် မစားခင် လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ အမြဲဆေးပါ။
- အသီးနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ရေနဲ့ဆေးပြီးမှ စားပါ။
- အသားစိမ်း ငါးစိမ်းတွေကို တခြားအစာတွေနဲ့ ဝေးရာမှာ ထားပါ။
- နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေ၊ အသားနဲ့ ပင်လယ်ထွက်အစာတွေကို ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ ထားပါ။
- အစားအစာ ပြင်ဆင်ပြီးရင် ကောင်တာတွေနဲ့ စဉ်းတီတုံးတို့ကို ဆပ်ပြာတို့ ရေတို့နဲ့ သုတ်ပါ။
- ချက်ပြီးသားအစာကို နှစ်နာရီထက်ကျော်ပြီး အပြင်ကောင်တာပေါ်မှာ မထားပါနဲ့။
- ထမင်းကျန်ဟင်းကျန်တွေကို အဖုံးအလုံပိတ်နိုင်တဲ့ဗူးတွေထဲထည့်ပြီး ရေခဲသေတ္တာအေးတဲ့နေရာမှာ ဒါမှမဟုတ် ရေခဲတဲ့နေရာမှာ ထားပါ။
- **အစားအစာကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန်သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ပြင်ဆင်ရင် သင့်မိသားစုမှာ သိုးတဲ့အစာကြောင့် ဖျားနာမှုမဖြစ်ပါဘူး။**
- **အစာကို ချက်ချင်းသိမ်းလိုက်ရင် သင့်မိသားစုမှာ သိုးတဲ့အစာကြောင့် ဖျားနာမှုမဖြစ်ပါဘူး။**

ဈေးဝယ်ရာတွင် တော်ခြင်း

- ဘာစားမလဲဆိုတာတွေ စီစဉ်ပြီး အစားအစာသွားမဝယ်ခင် စာရင်းလုပ်ပါ။
- အစာစားပြီးမှ ဈေးဝယ်ပါ။ ဆာတုန်းဈေးမဝယ်ပါနဲ့။
- တံဆိပ်တွေကို ဖတ်ပြီး အဆီ၊ သကြားနဲ့ ဆားနည်းတဲ့ အစာတွေ ရွေးပါ။
- လိုအပ်တာတွေကို ကူပွန်တွေသုံးပြီးဝယ်ပါ။
- လျှော့ဈေးနဲ့ရောင်းနေတဲ့သုံးနိုင်တာတွေကို ဝယ်ပါ။
- တံဆိပ်နာမည်တွေကို နှိုင်းယှဉ်ပြီး ပိုက်ဆံသက်သာဖို့ ဈေးအနည်းဆုံးတံဆိပ်ကို ဝယ်ပါ။
- လတ်ဆတ်တဲ့အသီးတွေနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေက ဈေးကြီးလွန်းရင် အေးခဲထားတာတွေ ဒါမှမဟုတ် ဗူးထဲကဟာတွေကို ဝယ်ပါ။
- သင်စီစဉ်ထားတဲ့ အစားအစာတွေကို ပြင်ဆင်ဖို့လိုတဲ့အရာတွေ၊ သင့်ရဲ့စာရင်းထဲကအရာတွေကိုပဲ ဝယ်ပါ။
- **အစားအစာသွားမဝယ်ခင် အစီအစဉ်လုပ်ရင် သင့်အတွက် အချိန်နဲ့ ပိုက်ဆံကုန်သက်သာပါမယ်။**
- **အစားအစာဝယ်တဲ့ဆိုင်ကို သင်ကောင်းကောင်းသိရင် ပိုက်ဆံကုန်သက်သာပြီး သင်နဲ့သင့်မိသားစုအတွက် ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ အစာတွေ ဝယ်နိုင်ပါမယ်။**