



အကြောင်းအရာ

စားသောက်မှုပုံစံ ပြောင်းလဲခြင်း-ရောဂါလက္ခဏာများပြောင်းလဲစေရန်



ရုပ်ရှင်

စားသောက်မှုပုံစံ ပြောင်းလဲခြင်း-
ရောဂါလက္ခဏာများပြောင်းလဲစေရန်

အမျိုးအစား

အစားအစာများကို အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် ၎င်းတို့၏
အကျိုးသက်ရောက်မှုကို သိရှိခြင်း။

အကြောင်းအရာ

ကျန်းမာရေး၊ အာဟာရ၊ အကြံဉာဏ်၊ ဆေးပညာ၊ ကုသခြင်း၊
အစားအသောက်

ဘာသာရပ်

ဇီဝဗေဒ၊ ဆေးပညာ

ဆက်စပ်စကားလုံးများ

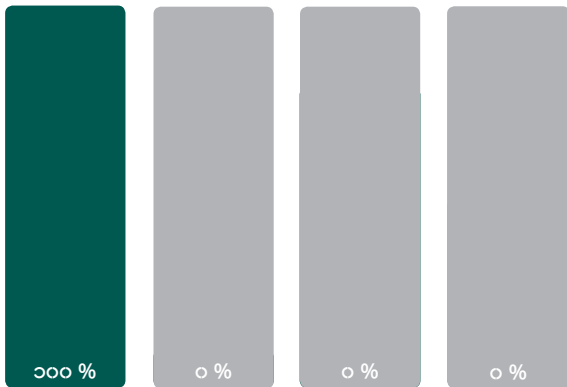
စားခြင်း၊ သောက်ခြင်း၊ အသီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသားဓာတ်၊
ကစီဓါတ်၊ အဆီ၊ ပြောင်းလဲခြင်း၊ အရိုးအဆစ်ရောင်ရမ်းနာ၊
အူသိမ်အူမရောဂါ

ခက်ခဲမှုအဆင့်

အဆင့်မြင့်အဆင့်

ကြာမြင့်ချိန်

မိနစ် (၇၀) ခန့်



သိပ္ပံ

နည်းပညာ

အင်ဂျင်နီယာ

OCMA



နိဒါန်း

သင့်တင့်လျောက်ပတ်သောအစာအာဟာရသည် လူသားများအတွက် အလွန်အရေးကြီးသည်။ အကယ်၍ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျန်းမာစေသော အစားအစာကိုစားသုံးလျှင် ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေသည်။ အစားအစာ ပြောင်းလဲခြင်းသည် အခြေနေအမျိုးမျိုးကို တိုးတက်စေနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် လူတစ်ဦးချင်းစီအား သူတို့၏လက္ခဏာများအရ မတူညီသောအာဟာရအစီအစဉ်များကို ရေးဆွဲရမည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်များခြင်း (သို့မဟုတ်) အသားစားသုံးမှုများ ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော အရိုးပွရောဂါဖြစ်ပွားမှုများကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ စားသုံးခြင်းဖြင့် အထူးထိန်းချုပ်နိုင်သည်။ အာဟာရဖြည့်တင်းခြင်းကို ပြောင်းလဲခြင်းသည် သွေးဆုံးခြင်းပြဿနာများ ကြုံတွေ့နေရသည့် အမျိုးသမီးများအတွက် အလွန်ကောင်းသော အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ရှိနိုင်သည်။ လူများစွာသည် အူသိမ်အူမရောဂါဖြစ်ပေါ်စေသည့် ရောဂါကိုလည်း ခံစားကြရသည်။ ဤတွင် အူသည် ထိန်းချုပ်မှုမရှိသောအခြေနေသို့ရောက်ရှိ ဓါတ်ပြုပြီး အချို့သော အစားအစာများစားပြီးနောက် ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှော ရောဂါများဖြစ်စေနိုင်သည်။

ပြဿနာများနှင့်နာမကျန်းမှုအများအားလုံးသည် တစ်ဦးချင်းစီ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များပေါ်တွင် အခြေခံသည်။ သို့သော် ကိုယ်အလေးချိန်ကျရန်အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ ကစီဓါတ်များစားသုံးမှုကို ကန့်သတ်ရန်နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အသားဓါတ်များ ပါဝင်သော အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းဖြစ်သည်။ မှားယွင်းချက်တစ်ခုမှာ ဆီမပါဘဲ အစားအစာများကို လုပ်ဆောင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ အဆုံးအဖြတ်ပေးသောအချက်မှာ အသုံးပြုသော ဆီအမျိုးအစားဖြစ်သည်။ ကောင်းသောဆီကို မဆိုင်းမတွဲ သုံးဆွဲနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် သံလွင်ဆီနှင့် နှမ်းကြတ်ဆီတို့ဖြစ်သည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် အာဟာရသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အရေးကြီးဆုံးသော ကျန်းမာရေးအချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ နာမကျန်းဖြစ်သူများအနေဖြင့် ပထမဦးစွာ သူတို့၏ နေထိုင်မှုပုံစံကို ဆန်းစစ်ပြီးနောက် မှန်ကန်သော စားသောက်ခြင်း နည်းလမ်းများ ချမှတ်သင့်သည်။

အဓိကရည်မှန်းချက်များ

- ကျန်းမာပြီး မျှတစေသည့် အစားအစာ၏အရေးပါမှုကို နားလည်စေရန်။
- အာဟာရမမျှတခြင်းသည်လည်း အဆင်မပြေမှုများ ဖြစ်စေနိုင်သည်ကို နားလည်စေရန်။
- ကစီဓါတ်၊ အသားဓါတ် နှင့် အဆီများကို ခွဲခြားတတ်စေရန်။
- မိမိ၏ စားသောက်မှုပုံစံကို ပြန်လည်စဉ်းစားမိစေရန်။ (ငါဘယ်လိုစားသောက်နေလဲ)
- ကျန်းမာစေရန် အာဟာရကို မျှတစွာ စားသောက်ရန်လိုအပ်ကြောင်း သိရှိစေရန်။

အကြံပြုထားသော သင်ခန်းစာ အစီအစဉ်

- ဆရာ/ဆရာမသည် သစ်သီး (သို့မဟုတ်) ဟင်းသီးဟင်းရွက်တစ်ခုကို အတန်းစတုရန်းယူဆောင်လာပြီး ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများ ကြိုက်နှစ်သက်သည့် အသီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို မေးရန်။
- အာဟာရပြည့်စွာစားသောက်ခြင်းအကြောင်းရှင်းပြရန်။
- ပညာရေးဆိုင်ရာရုပ်ရှင်ပြသပါ။
- မှတ်တမ်းစာရွက်များဝေကာ လုပ်ဆောင်ရမည့်များကို ပြောပြပါ။
- လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် အချိန်သတ်မှတ်ပေးပါ။
- အစားအစာများပုံကို သင်ပုန်ပေါ်တွင်ဆွဲပြီး ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများအား အညွှန်းရေးဆွဲခိုင်းပါ။
- နောက်ဆုံးတာဝန်ကို စာသင်ခန်းထဲတွင် လွတ်လပ်စွာ ဆွေးနွေးနိုင်သည်။



အဖြေများ

၁ က) ဒူးအဆစ်များတွင် မကြာခဏ အရိုးနုပျက်စီးခြင်းနှင့်ရောင်ခြင်းများဖြစ်တတ်ပါသည်။ သင်သည် အသားစားခြင်းလျော့ပြီး (ရောင်ရမ်းခြင်းအတွက်) အန်တီအောက်စီဒင့်များသောအစားအစာများ (ဥပမာ ဘယ်ရီသီးများ) ကို စားသုံးရပါမည်။ အဆီများသော အစားအစာ များကိုလည်း ရောင်ရပါမည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်မှ ထုတ်လုပ်သောဆီများကို မဆိုင်းမတွစားသုံးနိုင်ပါသည်။ အသားဓါတ်များ ပါဝင်သော အစားအစာများသည် ကြွက်သားများတည်ဆောက်မှုကို အထောက်အကူပြုသည့်အပြင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အရေးပါသောကြောင့် စားသုံးသင့်ပါသည်။ လူနာ၏ ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်သည်လည်း အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍတွင်ပါဝင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချသင့်ပါသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ရန်အတွက်လည်း အစားအသောက်ကို ချင့်ချိန် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

၁ ခ) နေ့စဉ်နေထိုင်မှုပုံစံ၌ ပုံမှန်နှင့်ဟန်ချက်ညီမှုမကြာခန ချို့တဲ့နေကြပါသည်။ ထို့အပြင် ဟော်မုန်းပမာဏသည် အလေးချိန် တိုးခြင်းနှင့် စိတ်ကယောက်ကယက် ဖြစ်ခြင်းများကိုလည်း ဖြစ်စေသည်။ စနစ်တကျနှင့် သတိရှိရှိအစားအစာ များစားသုံးခြင်းနှင့် အိပ်ချိန်မှန်ခြင်းများသည် ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်အောင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အိပ်ချိန်ပုံမှန်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ကစီဓါတ် စားသုံးမှုအားဖြင့် အာဟာရကို သိသိသာသာတားဆီးသင့်ပါသည်။ အသားဓါတ်နှင့် ကောင်းမွန်သောအဆီများသည် ပို၍သင့်လျော်ပါသည်။ ပေါင်မုန့်များ၊ မုန့်များနှင့် ထမင်းများ စားသုံးခြင်းထက် သစ်သီးများနှင့်ပဲတောင့်ရှည်များကို ပို၍စားသုံးသင့်ပါသည်။ အသားနှင့်ငါးများ စားသုံးခြင်းသည်လည်း အတော်အသင့်ကောင်းမွန်ပါသည်။

၁ ဂ) ဝမ်းနှင့်ဆိုင်သော ပြဿနာများသည် အစာခြေလမ်းကြောင်း ဖရိုဖရဲဖြစ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပြီး ကုသရန်လည်း ခက်ခဲပါသည်။ အဆိုပါ ပြဿနာများဖြစ်ပေါ်ခြင်းသည် တစ်ခါတစ်ရံ မရှင်းမလင်းဖြစ်ပါသည်။ လူနာတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဖြစ်ပွားပုံနှင့် အစားအသောက်များသည် မတူညီကြပါ။ များသောအားဖြင့် မသန့်ရှင်းသောအစားအစာများသည် ဝမ်းရောဂါများကို ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်းများဖြစ်ပါသည်။ အူအတွင်းရှိ ဘက်တီးရီးယားများ မျှတမှုကို ရှုပ်ထွေးစေသည်။ ၎င်းသည် သဘာဝနှင့် အော်ဂဲနစ် အစားအစာများကို ပြောင်းလဲရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။ အစားအသောက်များကို တတ်နိုင်သမျှ လတ်ဆတ်သန့်ရှင်းစွာ ချက်ပြုတ်ပါ။ အစားအစာမှတ်တမ်းကိုလည်း ပြုစုထားတာ ပျက်စီးပုတ်သိုးသော အရာများကို မချက်ဘဲ လွှင့်ပစ်ပါ။ အစာကြေရန် ခက်ခဲသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ဥပမာ-ငရုတ်ကောင်း သို့မဟုတ် ခရမ်းချဉ်သီးများ) ကို ရောင်ကြည့်သင့်ပါသည်။ ထိုသို့ ပြောင်းလဲခြင်းများက အူအတွင်းရှိ ဘက်တီးရီးယားများ၏ အခြေအနေကို တိုးတက်စေပြီး ရောဂါလက္ခဏာများကို လျော့ချပေးပါသည်။

၂။ ဘယ်မှညာသို့ - ငရုတ်ပွ (ဟင်းသီးဟင်းရွက်)၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း (ဟင်းသီးဟင်းရွက်)၊ မုန့်လာဥနီ (ဟင်းသီးဟင်းရွက်)၊ ကြက်ခြေထောက် (အသား)၊ ဒိန်ခဲ (နို့ထွက်ပစ္စည်း)၊ ငါး (အသား)၊ ပန်းသီး (အသီး)၊ ချယ်ရီသီး (အသီး)၊ ငှက်ပျောသီး (အသီး)

၃။ ဒီအစားအစာများအားလုံးက အခြေခံအားဖြင့် ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းမွန်ပါတယ်။ သူတို့သည် သဘာဝဖြစ်ပြီး လတ်ဆတ် ကြပါသည်။ အထူးသဖြင့် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် ကျွန်ုပ်တို့ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုပါသည်။ အသားနှင့် ငါးသည်လည်း ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အရေးပါသောအရာဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကြွက်သားနှင့် ဦးနှောက်အတွက် အရေးကြီးသော အသားဓါတ်များကို အထောက်အပံ့ပေးပါသည်။ သို့သော် အလွန်အကျွံ မစားသုံးသင့်ပါ။ ဒိန်ခဲစားသုံးခြင်းနှင့်လည်း ဆင်တူပါသည်။ များသောအားဖြင့် အဆီများ ပါဝင်ပါသည်။ ဒါပေမယ့် အလယ်အလတ်စားသုံးခြင်းက ကောင်းမွန်ပါသည်။ အပင်များမှ ရရှိသည့် အဆီများကိုလည်း ဖော်ပြသင့်ပါသည် (ဥပမာ-သံလွင်ဆီ၊ လျော်ပင်နှင့် နှမ်းကြတ်ဆီ) သူတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးအတွက် လိုအပ်သော အလွန်ကောင်းသော အဆီများကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် ပဲတောင့်ရှည်များ (ပဲလေးများ) သို့မဟုတ် တို့ဟူးများသည် အလွန် ကျန်းမာစေပြီး အသားဓါတ်များစွာပါဝင်သောဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖြစ်သောကြောင့် အသားနှင့်ငါးအစားထိုး စားသုံးစရာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

<https://www.istockphoto.com/de/foto/ausgewogene-ernaehrung-essen-hintergrund-gm1005962212-271542467>