



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ဖြစ်ပွားနေစဉ်ကာလအတွင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သည့် အာဟာရဆိုင်ရာအကြံပြုချက်များ

(Version 1.0)

(Updated as of 5-6-2020)

- ☞ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ နေထိုင်စားသောက်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကောင်းမွန်စေပြီး၊ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ အပါအဝင် ကူးစက်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှုနှင့် နာတာရှည်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှုကို လျော့ချနိုင်ပါသည်။ ရောဂါကူးစက်ခံရပါကလည်း ရောဂါပိုး၏တိုက်ခိုက်မှုကို ပြန်လည်ခုခံကာ အလျင်အမြန် နာလန်ထူနိုင်ရန်အတွက် အထောက်အကူပြုပါသည်။
 - (၁) သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော သဘာဝအစားအစာများကို နေ့စဉ် စားသုံးပါ။
 - (၂) ရေကို လုံလောက်စွာ နေ့စဉ် သောက်သုံးပါ။
 - (၃) ဆီနှင့် အဆီများကို ချင့်ချိန်စားသုံးပါ။
 - (၄) ဆားနှင့်သကြားကို လျော့စားပါ။
 - (၅) ဆိုင်တွင် သွားရောက်စားသောက်ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
 - (၆) ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ ပြုမူနေထိုင်ပါ။
 - (၇) နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားပေးမှုများ ရယူပါ။

(၁) သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော သဘာဝအစားအစာများကို နေ့စဉ် စားသုံးပါ။

- ☞ အစာအုပ်စု စုံလင်အောင် နေ့စဉ် စားသုံးပါ။
- ☞ မြန်မာတို့ နေ့စဉ်စားသုံးနေသည့် အစားအစာများတွင် သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော သဘာဝဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးဝလံများ များစွာပါဝင်ပါသည်။ မြန်မာ့ဓလေ့ ထမင်းဝိုင်းတွင် ပါဝင်သော လတ်ဆတ်သည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အတို့အမြှုပ်များသည် သက်စောင့်ဓာတ်များကို အပြည့်အဝ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။
- ☞ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံမျိုးစုံကို နေ့စဉ် တတ်နိုင်သမျှ များများ စားသုံးပါ။
 - ❖ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ကန်စွန်းရွက်၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ ဒန့်သလွန်ရွက်၊ မုန်ညင်းရွက်၊ ဟင်းနုနယ်ရွက်၊ ဘူးညွန့်၊ ဂေါ်ဖီပန်း၊ ပဲသီးတောင့်၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ရှောက်သီး၊ သံပုရာသီး-စသည်)
 - ❖ လတ်ဆတ်သောသစ်သီးများ (ငှက်ပျောသီး၊ သရက်သီးမှည့်၊ သင်္ဘောသီးမှည့်၊ လိမ္မော်သီး၊ မာလကာသီး၊ ပန်းသီး-စသည်)

👉 လျှော့ကြိတ်ကောက်နှံများ၊ အစေ့အဆံများနှင့် အစေ့အဆံမှရသောဆီများတွင် ကိုယ်ခံအား စနစ်ကို ကောင်းမွန်စေပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရောင်ရမ်းမှုများကို လျော့ကျစေသော မပြည့်ဝဆီများ ပါဝင်သည့်အတွက် နေ့စဉ်စားသုံးပါ။

- ❖ လျှော့ကြိတ်ကောက်နှံများ (ဥပမာ-လျှော့ကြိတ်ဆန်၊ ဂျုံကြမ်း၊ ဂျုံစေ့-စသည်)
- ❖ အစေ့အဆံများ (ဥပမာ-မြေပဲ၊ နှမ်း၊ နေကြာစေ့-စသည်)
- ❖ အစေ့အဆံထွက်ဆီများ (ဥပမာ- မြေပဲဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ ပဲပုပ်ဆီ၊ နေကြာဆီ၊ ပန်းနှမ်းဆီ၊ ပြောင်းဖူးဆီ၊ သံလွင်ဆီ-စသည်)

စားသုံးသင့်သော အကြိမ်အရေအတွက်နှင့်ပမာဏများ

- ❖ ဆန်နှင့်ကောက်နှံများ (ဥပမာ-ထမင်း ပုံမှန်ပန်းကန်ပြားအရွယ်နှစ်ပန်းကန်ခန့်) နေ့စဉ်စားပါ။
- ❖ ဟင်းသီးဟင်းရွက်မျိုးစုံကို(အနည်းဆုံး ဟင်းချိုပန်းကန်လုံးတစ်လုံး- ခြောက်ကျပ်သားခန့်) နေ့စဉ်စားပါ။
- ❖ သစ်သီးမျိုးစုံကို (အနည်းဆုံး သစ်သီးတစ်လုံး) နေ့စဉ်စားပါ။
- ❖ နေ့စဉ် အသား/ငါး/ပဲ/ဥ တစ်မျိုးမျိုး ပါအောင်စားပါ။ တစ်ပတ်လျှင် အသား၊ ငါး၊ ပဲ၊ ဥ အမျိုးမျိုး စုံလင်စွာ ပါအောင်စားပါ။
- ❖ တစ်နေ့တာလိုအပ်သောအသားဓာတ်(ပရိုတင်း)ကို အသား-ငါးကျပ်သား၊ ငါး-ခုနစ်ကျပ်ခွဲသား၊ ပဲ-ခြောက်ကျပ်သား၊ ကြက်ဥ-နှစ်လုံး တစ်မျိုးမျိုး စားသုံးခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သည်။

(၂) ရေကို လုံလောက်စွာ နေ့စဉ် သောက်သုံးပါ။

- 👉 ရေကို တစ်နေ့လျှင် ဖန်ခွက် ၈-ခွက်မှ ၁၀-ခွက်အထိ ပုံမှန်သောက်ပါ။ (ရာသီဥတု ပူပြင်းလျှင်၊ ချွေးထွက်များလျှင် ပိုမိုသောက်သုံးရပါမည်။)
- 👉 အရည်ရွှမ်းသော သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် လတ်ဆတ်သောသစ်သီးဖျော်ရည်များ စားသုံးခြင်းဖြင့်လည်း ရေဓာတ်ရရှိနိုင်ပါသည်။
- 👉 ကဖိန်းဓာတ်များသော လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ အချိုများသော သစ်သီးဖျော်ရည်များ၊ သကြား ဖြည့်စွက်ထားသော ဖျော်ရည်အမျိုးမျိုးတို့ကို အလွန်အကျွံသောက်သုံးမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။

(၃) ဆီနှင့် အဆီများကို ချင့်ချိန်စားသုံးပါ။

- 👉 ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူပြုသောဆီ (မပြည့်ဝဆီ)များကို ပိုမိုရွေးချယ်စားသုံးပါ။
- ❖ မြေပဲဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ ပဲပုပ်ဆီ၊ နေကြာဆီ၊ ပန်းနှမ်းဆီ၊ ပြောင်းဖူးဆီ၊ သံလွင်ဆီများတွင် ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူပြုသောဆီ (မပြည့်ဝဆီ) များပါဝင်သည်။
- ❖ စားအုန်းဆီ၊ ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲ၊ ဝက်ဆီ၊ အမဲဆီများသည် ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သောဆီ (ပြည့်ဝဆီ) များပါဝင်သည်။

- ✎ အသွင်ပြောင်းအဆီ (Trans fat) များကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ (မာဂျရင်း၊ တာရှည်ခံအစားအစာများ၊ ဆီကြော်အစားအစာများ၊ ကွတ်ကီး၊ ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲများတွင် အသွင်ပြောင်းအဆီများပါဝင်သည်။)

(၄) ဆားနှင့် သကြားကို လျှော့စားပါ။

- ✎ အစားအသောက်များ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် ဆားနှင့် ဆိုဒီယမ်ပါဝင်သော ဟင်းခတ်များ (ဥပမာ- ငါးငံပြာရည်၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ အချိုမှုန့်)ကို လျှော့၍သုံးပါ။
- ✎ လူတစ်ဦးလျှင် ဆားကို တစ်နေ့ ၅-ဂရမ်(လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁-ဇွန်းခန့်)ထက် ပိုမစားသင့်ပါ။
- ✎ အိုင်အိုဒင်းဆားကိုသာ သုံးပါ။
- ✎ ဆားနှင့်သကြား ပါဝင်မှုများသော သရေစာအမျိုးမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ✎ ဆားပါဝင်မှုများသော တာရှည်ခံပြုပြင်ထားသည့် အသားငါးများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ✎ သကြားပါဝင်မှုများသော ဖျော်ရည်အမျိုးမျိုးတို့ကို လျှော့သောက်ပါ။

(၅) ဆိုင်တွင် သွားရောက်စားသောက်ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှရှောင်ကြဉ်ပါ။

- ✎ မိမိအိမ်တွင်သာ ကိုယ်တိုင်ချက်ပြုတ် စားသောက်ပါ။
- ✎ ဆိုင်တွင် သွားရောက်စားသောက်ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ✎ စားသောက်ဆိုင်မှ ဝယ်ယူစားသုံးရမည်ဆိုပါက လက်ဆွဲ(ပါဆယ်)သာ ဝယ်ယူစားသုံးပါ။
- ✎ မလွဲမရှောင်သာ ဆိုင်တွင်စားသုံးရမည်ဆိုပါက လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး ၆-ပေခွာရန်၊ မျက်နှာချင်းဆိုင်စားသုံးခြင်း မပြုရန်၊ စားပွဲ၊ ထိုင်ခုံ၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက်နှင့် အစားအသောက် များသန့်ရှင်းမှုကို သတိပြုရန်နှင့် မိမိလက်ကို စင်ကြယ်စွာဆေးကြောရန် အရေးကြီးပါသည်။
- ✎ ဆိုင်တွင်သွားရောက် စားသောက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးနှင့် ထိတွေ့နိုင်ခြေရှိပြီး ရောဂါကူးစက်ခံရ နိုင်ပါသည်။

(၆) ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာပြုမူနေထိုင်ပါ။

- ✎ မိမိနှင့်သင့်တော်ပြီး မပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားပြုလုပ်ပါ။ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ။
- ✎ အရက် အလွန်အကျွံ သောက်သုံးမှုကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ✎ ဆေးလိပ်သောက်သုံးခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီးနှင့် ကွမ်းယာများစားသုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

(၇) နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားပေးမှုများ ရယူပါ။

- ☞ အထူးသဖြင့် ဆီးချို/သွေးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း၊ ကင်ဆာ-စသည့် မကူးစက်တတ်သောရောဂါအခံရှိသူများသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ကူးစက်ခံရပါက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် အာဟာရဆိုင်ရာ အကူအညီများ ရရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။
- ☞ ထို့ကြောင့် မိသားစုဝင်များ၊ အိမ်နီးနားချင်းများ၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများနှင့် ကျွမ်းကျင်ကျန်းမာရေးပညာရှင်များထံမှ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် အာဟာရဆိုင်ရာ ဖေးမကူညီမှု၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုများ ရယူရပါမည်။

အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့်သုတေသနဌာနခွဲနှင့်
 ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
 ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
 (၅-၆-၂၀၂၀)

Reference (ကျမ်းကိုး) စာရင်း

- ❖ မြန်မာတို့အတွက် အာဟာရမျှတ၍ ကျန်းမာစေရန် စားသောက်နည်းလမ်းညွှန်၊ အမျိုးသားအာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့်သုတေသနဌာနခွဲ၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန။ (၂၀၀၇ ခုနှစ်)
- ❖ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအတွက် အာဟာရလက်စွဲစာအုပ်၊ အမျိုးသားအာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့်သုတေသနဌာနခွဲ၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန။ (၂၀၁၃ ခုနှစ်)
- ❖ WHO EMRO Nutrition advice for adults during the COVID-19 outbreak (Accessed on 25th March 2020) <http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html>
- ❖ Maintaining a healthy diet during the COVID-19 pandemic by FAO (Published on 27th March 2020): <http://www.fao.org/3/ca8380en/CA8380EN.pdf>