

မြန်မာတို့အတွက်

# အာဟာရမျှတ၍ ကျန်းမာစေရန် စားသောက်နည်းလမ်းညွှန်





အမျိုးသားအာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့်သုတေသနဌာန (ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန)နှင့်  
ကုလသမဂ္ဂကလေးများ ရန်ပုံငွေအဖွဲ့တို့ ပူးပေါင်းထုတ်ဝေသည်။

**ထုတ်ဝေသောကာလ**

၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ

**အကြိမ်**

တတိယအကြိမ်

**အုပ်စု**

၂၀၀၀

**တာဝန်ခံရေးသားပြုစုသူ**

ဒေါက်တာ ဦးလှကြည်  
ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး (အာဟာရ) ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

**အတိုင်ပင်ခံပညာရှင်များ**

- ပါမောက္ခ ဒေါက်တာစောနိုင် (သမားတော်ကြီး)
- ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ခင်ရဲမြင့် (သမားတော်ကြီး)
- ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ခင်စောလှ (မီးယပ်နှင့် သားဖွားအထူးကုဆရာဝန်ကြီး)
- ဒေါက်တာ စံရွှေဝင်း (ညွှန်ကြားရေးမှူး ပြည့်သူ့ကျမ်းမာ)
- ဒေါက်တာ ဝင်းသိန်း (ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး အစာနှင့်ဆေးဝါး)
- ဒေါက်တာ သက်ခိုင်ဝင်း (သမားတော်ကြီး)
- ဒေါက်တာ ခင်စန်းလွင် (ကထိက၊ သားဖွားနှင့်မီးယပ်အထူးကုဆရာဝန်ကြီး)
- ဒေါက်တာ ဒေါ်မြင့်မြင့် (လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး အစာဆေးဝါး)
- ဒေါက်တာ သက်သက်မာ (လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး အစာဆေးဝါး)

**စာအုပ်ထုတ်လုပ်ရေးတာဝန်ခံများ**

- ဒေါက်တာမြင့်မြင့်ဇင် (လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ အာဟာရ)
- ဒေါက်တာအေးအေးသော် (ဒု-လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး)
- ဒေါက်တာဇင်သက်မျိုး (လက်ထောက်ဆရာဝန်အာဟာရ)
- ဒေါက်တာဆွေဆွေလှိုင် (လက်ထောက်ဆရာဝန်အာဟာရ)
- ဒေါက်တာတင်မောင်ချစ် (လက်ထောက်ဆရာဝန်အာဟာရ)
- ဒေါက်တာမေခင်သန်း (လက်ထောက်ဆရာဝန်အာဟာရ)
- ဒေါက်တာဝေမာမာထွန်း (လက်ထောက်ဆရာဝန်အာဟာရ)

ကျန်းမားရေးဝန်ကြီးဌာနက အကောင်အထည်ဖော်သည့် အာဟာရ ဖွံ့ဖြိုးရေး  
ပညာပေး လုပ်ငန်းများတွင် ကျန်းမားရေး ဝန်ထမ်းများ  
အသုံးပြုရန် အခမဲ့ ဖြန့်ဝေသည်။

# ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၏

## အမှာစကား

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနသည် လူတိုင်းသက်တမ်းစေ့ အသက်ရှည်စွာနေနိုင်ရေး နှင့် လူတိုင်းရောဂါဘယ ကင်းရှင်းရေးတို့ကို ရည်မှန်းချက် (၂) ရပ်အဖြစ် ခိုင်မာစွာ ချမှတ်ထားပြီး၊ ယင်းရည်မှန်းချက်များ ကို အကောင်အထည်ဖော်ရန် နည်းနာ (၃) ရပ်အဖြစ် ကျေးလက်ဒေသ အောက်ခြေထိ ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးခြင်း၊ ရောဂါကာကွယ်တားဆီးခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်ပွားလျှင် ထိရောက်စွာကုသမှုပေးခြင်းများ တို့ကို လက်တွေ့ကျင့်သုံး ဆောင်ရွက်လျက် ရှိပါသည်။

အာဟာရပြည့်ဝမှုတခြင်းသည် သက်တမ်းစေ့ အသက်ရှည်နေနိုင်ရေးနှင့် ရောဂါဘယ ကင်းရှင်းရေးတို့အတွက် အခြေခံလိုအပ်ချက် ဖြစ်ပါသည်။ အာဟာရပြည့်ဝစွာ မစားသုံးတတ်သဖြင့် ကြုံတွေ့ရသည့် အာဟာရချို့တဲ့မှုအမျိုးမျိုးသည် အထူးသဖြင့် ကလေးသူငယ်များ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များအား ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ခံစားရစေနိုင်ရုံသာမက အသက်ဆုံးရှုံးသည်ထိ အန္တရာယ် ပေးနိုင်ပါသည်။ အာဟာရမဲ့တစွာ မစားသုံးတတ်သဖြင့် ကြုံတွေ့ရတတ်သည့် အာဟာရလွန်ကဲမှုကလည်း ဝဖန်ခြင်းနှင့် ဆက်နွယ်နေသော ဆီချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးရောဂါများကို ဖြစ်စေပြီး သက်တမ်းစေ့ မနေရအောင် ဒုက္ခပေးတတ်ပါသည်။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် မဖွံ့ဖြိုးသေးသော နိုင်ငံဖြစ်စေ၊ ဖွံ့ဖြိုးဆဲ နိုင်ငံဖြစ်စေ၊ ဖွံ့ဖြိုးပြီသောနိုင်ငံပင်ဖြစ်စေ၊ အာဟာရပြဿနာကင်းရှင်းသောနိုင်ငံ ဟူ၍ မရှိချေ။ အာဟာရချို့တဲ့မှုပြဿနာ သို့မဟုတ် အာဟာရလွန်မှုပြဿနာ၊ သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးလုံးကို ကြုံတွေ့ဖြေရှင်းနေကြရသည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ဤစာစောင်သည် မြန်မာတို့အတွက် အာဟာရ ပြည့်ဝသည့် အစားအစာများကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူ စားသုံးတတ်စေရန်၊ အာဟာရချို့တဲ့မှု၊ လွန်ကဲမှုတို့ မဖြစ်အောင် စုံလင်မျှတစွာ စားသုံးတတ်စေရန်၊ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်၍ ဘေးဥပဒ် အန္တရာယ်ကင်းသော အစားအစာများကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူစားသုံးတတ်စေရန် ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုသော အစားအသောက်ဆိုင်ရာ အ

လေ့အကျင့်များကို သိရှိလိုက်နာ ကျင့်သုံးတတ်စေရန် မြန်မာ့ခလေ့၊ မြန်မာရေမြေ သဘာဝ နှင့် ကိုက်ညီသည့် အချက်အလက်များကို ထည့်သွင်းရေးသားထားပါသည်။ မိခင်နို့ချိုဖြင့် အသက်ရှင်ကြရသည့် မွေးကင်းစအရွယ်မှ သက်ကြီးရွယ်အိုဘဝထိ အရွယ်မျိုးစုံအတွက် ပါဝင်သကဲ့သို့၊ ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဘဝ၊ နို့တိုက် မိခင်ဘဝ စသည့် ဇီဝကမ္မ သဘောအရ ထူးခြားသည့် အရွယ်များ အတွက်လည်း ထည့်သွင်းရေးသားထားပါသည်။ ထို့ပြင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ သေရည်သေရက် လွန်ကဲစွာ မှီဝဲခြင်း စသည့်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သော အမူအကျင့်များကို ရှောင်ကြဉ်၍ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို တတ်နိုင်သမျှ လျော့ပါးအောင် နေတတ်စေရန်လည်း သတိပေးထားပါသည်။

အာဟာရဗေဒဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာရပ်စကားလုံးများ မပါဘဲ မြန်မာတို့ နေ့စဉ်စား သုံးနေကျ အစားအစာများကို အခြေခံ၍ ရေးသားထားသော ဤစာစောင်ငယ်သည် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများအတွက် ပညာပေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာ၌ အထောက် အကူပြုရုံသာမက ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရ ဗဟုသုတများ ရှာမှီးလိုသူ၊ လက်တွေ့ ကျင့်သုံးလိုသူ ပြည်သူများအတွက်လည်း များစွာ အသုံးဝင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ပါ သည်။

(ဒေါက်တာ ဝမ်းမောင်)  
ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်  
ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

# အစာအဟာရဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်များ

## ယေဘုယျရည်မှန်းချက်

လူတိုင်း သက်တမ်းစေ့ အသက်ရှည်စွာ နေနိုင်ရေးနှင့် ရောဂါဘယကင်းရှင်းရေးတို့ကို အထောက်အကူပြုစေရမည်။

## ဝိသေသရည်မှန်းချက်များ

- ၁။ အာဟာရပြည့်ဝ ကျန်းမာ၍ ကိုယ်အလေးချိန် ပြည့်မီသော ကလေးများ မွေးဖွားလာစေရမည်။
- ၂။ ကလေးသူငယ်ဘဝနှင့် ပျို့ဖော်ဝင်အရွယ်တို့တွင် အစွမ်းကုန် ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးနိုင်ကြစေရမည်။
- ၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် နို့တိုက်မိခင်များ အာဟာရပြည့်ဝ စွာစားသုံးတတ်ကြစေရမည်။
- ၄။ အာဟာရ ချို့တဲ့မှုများ ပပျောက်သွားစေရမည်။
- ၅။ အာဟာရ လွန်ကဲမှုနှင့် နှီးနွယ်နေသော ရောဂါများ၏ အန္တရာယ်မှကင်းဝေးကြစေရမည်။
- ၆။ သက်ကြီးရွယ်အို ဘဝကို ကျန်းမာစွာ ဖြတ်သန်းနိုင်ရမည်။

## အစာအာဟာရဆိုင်ရာ လိုက်နာသင့်သည့် အချက်များ

- ၁။ မွေးစမှ အသက်၆-လထိ မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးပါ။
- ၂။ အသက်၆-လမှ စတင်၍ မိခင်နို့နှင့်အတူ ထမင်းနှင့်အာဟာရပြည့်ဝသော ဖြည့်စွက်စာ အမျိုးမျိုးကို အသက်အရွယ်အလိုက် စုံလင်အောင် ကျွေးပါ။
- ၃။ အာဟာရဓါတ်များ စုံလင်မျှတစွာ ရရှိနိုင်စေရန် ဆန်၊ ဂျုံစသည့် ကောက်နှံအမျိုးမျိုး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးဝလံများ၊ အသား၊ ငါး၊ နို့နှင့် ဥအမျိုးမျိုး စုံလင်အောင်စားပါ။
- ၄။ ကလေးများနှင့် ပျိုဖော်ဝင် အရွယ်များ အစွမ်းကုန်ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးနိုင်စေရန် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုကို အထောက်အကူပြုသည့်အစာများ ပို၍ကျွေးပါ။
- ၅။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် နို့တိုက်မိခင်များ အာဟာရပြည့်ဝသော အစာများပိုစားပါ။



၆။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများကို ဖောဖောသီသီ စားသုံးပါ။

၇။ အဆီအမျိုးမျိုးကို ဆင်ခြင်၍ စားသုံးပါ။

၈။ မိမိအရပ်အမောင်းအလိုက် ရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းထား ပါ။

၉။ အငန်ကို ဆင်ခြင်၍မှီဝဲပါ။ အိုင်အိုဒင်းဆားကိုသာ စားသုံးပါ။

၁၀။ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်၍ ဘေးဥပဒ်အန္တရာယ်ကင်းသော အစာများကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူ စားသုံးပါ။

၁၁။ ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုသော အစားအသောက်ဆိုင်ရာ ယုံကြည်မှုများ၊ ဓလေ့ထုံးစံများ၊ အလေ့အထများကို လိုက်နာကျင့် သုံးပါ။

၁၂။ သက်ကြီးရွယ်အိုဘဝတွင် အာဟာရဓါတ်များ ကြွယ်ဝသည့် အစာများ ကိုသာ ရွေးချယ်စားသုံးပါ။

၁၃။ ရေကို လုံလောက်အောင် သောက်ပါ။ အချိုရည်များကို ဆင်ခြင်၍ သောက်သုံးပါ။

၁။ မွေးစမှ အသက်၆-လအထိ မိခင်နို့  
တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးပါ။



# မိခင်နို့ အာကြောင့် တိုက်သင့်သလဲ

- ◆ မိခင်နို့တွင် မွေးစမှ ၆-လသားအရွယ်ထိ ကလေးငယ်များအတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များ စုံလင်မျှတစွာ ပါဝင်နေသည်။
- ◆ မိခင်နို့သည် ရောဂါပိုးများကို ခုခံ၊ ကာကွယ်၊ တိုက်ခိုက်နိုင်သည့်ဓာတ်များ ပါဝင်သည်။
- ◆ မိခင်နို့ကို အချိန်မရွေး အလွယ်တကူ တိုက်နိုင်သည်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် သံယောဇဉ်ကြီးထွားစေသည်။
- ◆ မိခင်နို့တိုက်ခြင်းသည် သားအိမ်ကို ကျုံ့စေသည်။ မီးဖွားပြီး သွေးသွန်ခြင်းမှကာကွယ်သည်။ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ခြင်း အန္တရာယ် လျော့နည်းစေသည်။
- ◆ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကို အချိန်ပြည့်တိုက်လျှင် သားသမီးဝေးစေနိုင်သည်။

# မိခင်နို့ ဘယ်လိုတိုက်မလဲ

- ◆ မီးဖွားပြီး နာရီဝက်အတွင်း စောနိုင်သမျှစောစွာ မိခင်နို့ကို စတင် တိုက်ကျွေးပါ။
- ◆ မီးဖွားပြီး ပထမ ၁-ရက်၊ ၂-ရက်တွင် ထွက်သည့် နို့ရည်ကြည် (နို့ဦးရည်)ကို တိုက်ဖြစ်အောင် တိုက်ပါ။ အာဟာရဓါတ်များ ကြွယ်ဝသည့်အပြင် ရောဂါခုခံစွမ်းအားကိုလည်း ကောင်းစေသည်။
- ◆ ကလေးဆာတိုင်း အသက် ၆-လအထိ မိခင်နို့မှတစ်ပါး မည်သည့် အရည်၊ အဖတ်မျှ တိုက်စရာကျွေးစရာ မလိုပါ။ (ကျွေးလျှင် အစာ မကြေဖြစ်မည်။ ဝမ်းပျက်မည်။ နို့စို့နည်းသွားပြီး အာဟာရ ချို့တဲ့ သွားနိုင်သည်။)

နို့တိုက်မိခင်သည် မလိုအပ်ဘဲ အစာရှောင်လွန်းလျှင် မိခင်နို့တွင် ဗီတာမင်ဘီဝမ်း (Vitamin B) ချို့တဲ့သဖြင့် နို့စို့ကလေးသည် သူငယ်နာဘယ်ရီဘယ်ရီ(Infantile Beriberi) ရောဂါကြောင့် ရုတ်တရက် အသက်ဆုံးရှုံးရတတ် သည်။

၂။ အသက် ၆-လမှစတင်၍ မိခင်နို့နှင့်အတူ  
ထမင်းနှင့်အာဟာရပြည့်ဝသော ဖြည့်စွက်စာအမျိုးမျိုးကို  
အသက်အရွယ်အလိုက် စုံလင်အောင်ကျွေးပါ။



# ထမင်းနှင့်ဖြည့်စွက်စာ ဘယ်လိုကျွေးမလဲ

- ◆ ဆန်ပြု (သို့မဟုတ်) ထမင်းကို ညက်နေအောင်ပြုလုပ်၍ စတင်ကျွေးပါ။
- ◆ အစာတစ်မျိုးသာ စ၍ကျွေးပါ။ ထိုအစာကိုပင် ၃-၄ရက်ခန့်ဆက်၍ကျွေးပါ။
- ◆ အစာတစ်မျိုးကို ကောင်းကောင်းစားတတ်မှ နောက်ထပ်အစာသစ်တစ်မျိုးတိုး၍ ကျွေးပါ။
- ◆ မည်သည့်အစာဖြစ်စေ စ၍ကျွေးသည့်အခါ ဇွတ်မကျွေးပါနှင့်။ ခေတ္တနားထားလိုက်ပါ။ ရက်သတ္တတစ်ပတ်၊ နှစ်ပတ်ကြာမှ ထိုအစာကိုပြန်၍ ကျွေးကြည့်ပါ။
- ◆ ကလေး၏ အသက်အရွယ်ကိုလိုက်၍ အစာကိုမျှနိုင်အောင် ပြုလုပ်ပြီးမှ ကျွေးပါ။ အပူအစပ်၊ အခါးစသည့် အရသာပြင်းများကို ရှောင်ပါ။ ဆားသင့်ရုံသာ ထည့်ပါ။ မလွန်ကဲပါစေနှင့်။
- ◆ ကလေး၏ အသက်အရွယ်အလိုက် အသား၊ ငါး၊ ဥ၊ ပဲ၊ အသီးအရွက်များ စုံလင်အောင်ကျွေးပါ။

# အသက်အရွယ်အလိုက် ထမင်းနှင့် ဖြည့်စွက်စာ ကျွေးပုံ နမူနာ

- ၆လ            ဇွန်းနှင့် ချေထားသောထမင်း၊ ဆန်ပြုတ်၊ ဇွန်းနှင့်ချေထားသောငှက်ပျောသီးမှည့်၊ သင်္ဘောသီးမှည့်။
- ၇လ            ထမင်း၊ နူးအောင်ချက်ထားသော အသား၊ ငါး၊ ပဲနှင့် ဟင်းရွက်များ၊ ဥအနှစ်၊ သစ်သီးမှည့်များ (အစာအားလုံးကို ကြေအောင်ချေပြီးမှ ကျွေးပါ)
- ၈-၉လ        ထမင်းပျော့ပျော့၊ အသား၊ ငါးအတုံးသေးသေး၊ သစ်သီးမှည့်အတုံးသေးသေး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို နုတ်နုတ်စဉ်း၍ကျွေးပါ။
- ၁၀-၁၁လ    ထမင်းပျော့ပျော့၊ အသား၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ပဲ၊ အသီးအရွက်မျိုးစုံ ကျွေးပါ။
- ၁၂လ        အပူ၊ အစပ်၊ အခါး၊ နှင့် ငန်လွန်းသော အစာများမှလွဲ၍ လူကြီးများ စားသည့်အတိုင်း ကျွေးနိုင်သည်။

**ဖြည့်စွက်စာကျွေးရင်း မိခင်နို့ကို ကလေး၏ အသက် ၂-နှစ်အရွယ်အထိ ဆက်၍တိုက်ပါ။**

၃။ အာဟာရ ဓာတ်များ စုံလင်စေရန် ဆန်၊ လှော်စသည့်  
ကောက်နှင့်အမျိုးမျိုး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်  
သစ်သီးဝလံများ၊ အသား၊ ငါး၊ နို့နှင့်  
အမျိုးမျိုး စုံလင်အောင်စားပါ။





# အစာမျိုးစုံ စားဖို့ဘာကြောင့် လိုအပ်ပါသလဲ

- ◆ ကျန်းမာစွာ အသက်ရှည်နိုင်ရေးအတွက် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်၊ ပရိုတင်း၊ အဆီ၊ ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓါတ် စသည့် အာဟာရဓါတ် မျိုးစုံနှင့် ရေတို့ လိုအပ်ပါသည်။
- ◆ မွေးစမှ အသက် ၆-လခန့်ထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းမှ အာဟာရ ဓါတ်မျိုးစုံကို လုံလောက်စွာ ရရှိနိုင်သော်လည်း အသက်၆-လ ကျော်လာသည့် ကလေး သို့မဟုတ် လူကြီးတစ်ဦးအတွက် အာဟာရ ဓါတ်မျိုးစုံကို လုံလောက်စွာ ပေးနိုင်သည့် တစ်မျိုး တည်းသောအစာ ဟူ၍ မရှိပါ။
  - ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် အများဆုံးပါဝင်ပြီး ကျန်အာဟာရ များအနည်းငယ်စီ ပါဝင်သည့် အစာ၊
  - ပရိုတင်းအများဆုံးပါဝင်ပြီး၊ ကျန်အာဟာရများအနည်း ငယ်စီပါဝင်သည့် အစာ၊
  - အဆီဓာတ်သာ အဓိက ပါဝင်သည့်အစာ၊
  - ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များသာ အဓိကပါဝင်သည့် အစာဟူ၍သာ ရှိပါသည်။
- ◆ ထို့ကြောင့် အာဟာရဓာတ်များစုံလင်မျှတစွာ ရရှိနိုင်ရန် အစာ မျိုးစုံကို နေ့စဉ်စားဖို့လိုအပ်ပါသည်။

# အစာမျိုးစုံ မျိုးစုံအောင် ဘယ်လိုစားမလဲ

- ◆ ထမင်းသည် မြန်မာတို့ နေ့စဉ်စားနေကျ အဓိကအစာဖြစ်သည်။ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် အများဆုံးပါဝင်ပြီး၊ ပရိုတင်း ၇% ခန့်ပါဝင်သည်။ ဗီတာမင်အချို့လည်း ပါဝင်သည်။
- ◆ ဂျုံ၊ လူး၊ ဆတ်စသည့်ကောက်နှံများ၊ အာလူး၊ ပိန်းဥ၊ ကန်စွန်းဥ စသည့် သစ်ဥ သစ်ဖုများသည် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် အများဆုံး ကြွယ်ဝပြီး အင်အားဖြစ်စေသော အစာအုပ်စုတွင် ပါဝင်သည်။
- ◆ အမဲဆီ၊ ဝက်ဆီ၊ မလိုင်၊ ထောပတ်စသည့် တိရစ္ဆာန်အဆီများ၊ နှမ်းဆီ၊ ပဲဆီစသည့် အပင်ထွက်အဆီများသည် အဆီဓာတ် ကြွယ်ဝပြီး အင်အား ဖြစ်စေသော အစာအုပ်စုတွင် ပါဝင်သည်။
- ◆ အသား၊ ငါး၊ ပုဇွန်၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့၊ ပဲအမျိုးမျိုးတို့သည် ပရိုတင်း ဓာတ်ကြွယ်ဝပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသော အစာအုပ်စုတွင် ပါဝင်သည်။
- ◆ သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ ကြွယ်ဝပြီး ရောဂါကာကွယ်စေသော အစာအုပ်စုတွင်ပါဝင်သည်။

◆ အစာမျိုးစုံအောင် စားသည်ဆိုရာတွင်-

- (၁) ထမင်းနှင့်အတူ အင်အားဖြစ်စေသော အစာအုပ်စုမှ အစာတစ်မျိုး၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသော အစာအုပ်စုမှ အစာတစ်မျိုး၊ ရောဂါကာကွယ်စေသော အစာအုပ်စုမှ အစာတစ်မျိုး(အနည်းဆုံး) ပါဝင်အောင် နေ့စဉ် စားရပါမည်။
- (၂) ကောက်နံ့ဆိုလျှင် တစ်မျိုးတည်းမဟုတ်၊ ကောက်နံ့မျိုးစုံစားရမည်။ ပဲဆိုလျှင်လည်း ပဲမျိုးစုံ၊ အသီးအရွက်ဆိုလျှင်လည်း အသီးအရွက်မျိုးစုံအောင် စားရပါမည်။

**၄။ ကလေးများနှင့် ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်များ  
အစွမ်းကုန်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေရန် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုကို  
အထောက်အကူပြုသည့်အစာများ ပို၍ကျွေးပါ။**



# ကလေးများနှင့် ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်များကို ဘာကြောင့်အစာ ပိုကျွေးသင့်သလဲ

- ◆ ကလေးတစ်ယောက်၏ ကြီးထွားမှုသည် မွေးစအရွယ်တွင် အမြန်ဆုံး ဖြစ်သည်။ အသက်၅-လခန့်တွင် မွေးစကိုယ်အလေးချိန်၏ နှစ်ဆ ဖြစ်လာသည်။ အသက်တစ်နှစ်ခန့်တွင် မွေးစကိုယ်အလေးချိန်၏ ၃-ဆဖြစ်လာသည်။
- ◆ ကလေး၏ဦးနှောက်သည် မွေးပြီး ၂-နှစ်အတွင်း အမြန်ဆုံးကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးနေသည်။
- ◆ ကလေးသူငယ် ဘဝတလျှောက်တွင်လည်း ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု ဆက် လက်ဖြစ်ပေါ်နေသည်။
- ◆ လူပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် ယောက်ျားကလေးများ တစ်ရိန်ထိုးကြီးထွား ကြသည်။ လူပျိုသဘာဝပြောင်းလဲမှုများ ဖွံ့ဖြိုးမှုများ ဖြစ်ပေါ်သည်။
- ◆ အပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် မိန်းကလေးများ တစ်ရိန်ထိုးကြီးထွားကြသည်။ အပျိုသဘာဝ ပြောင်းလဲမှုများ ဖွံ့ဖြိုးမှုများ ဖြစ်ပေါ်သည်။
- ◆ အာဟာရဓါတ်များ လုံလောက်စွာ ရရှိမှသာ ကလေးသူငယ်ဘဝနှင့် ပျိုဖော်ဝင် အရွယ်တွင် အစွမ်းကုန်ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးနိုင်ပေလိမ့်မည်။

# ကလေးများနှင့် ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်များကို အစာဘယ်လိုပို့၍ကျွေးမလဲ

- ◆ ကလေးများသည် တစ်ကြိမ်တည်းနှင့် အစာများများ မစားနိုင်ကြပါ။ ထို့ကြောင့် ၅-နှစ်အောက် ကလေးများကို တစ်နေ့လျှင်ထမင်း၃-ကြိမ် မှ ၅-ကြိမ်ထိ ကျွေးရမည်။
- ◆ ကလေးများ ကြိုက်နှစ်သက်သည့် အရသာမျိုးရှိအောင် ချက်ပြုတ်၍ ကျွေးရမည်။ ပျော့ပျော့ပျောင်းပျောင်းနှင့် ကလေးများ အလွယ်တကူ မျိုနိုင်အောင် အစားအစာများကို ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်၍ ကျွေးရမည်။
- ◆ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုအတွက် ပရိုတင်းအာဟာရ လုံလောက်စွာရရှိစေရန် အသား၊ ငါး၊ ပုဇွန်၊ အသည်း၊ ဥ၊ နို့နှင့်ပဲ အမျိုးမျိုးတို့ကို တတ်နိုင်သမျှ ကျွေးရမည်။
- ◆ သွေးနှင့် ကြွက်သားများ တည်ဆောက်ရာတွင် လိုအပ်သည့် သံဓာတ်ကို လုံလောက်စွာ ရရှိစေရန် သံဓာတ်ကြွယ်ဝသည့်အစာများ (အသား၊ အသည်း၊ သွေး၊ ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် အစိမ်းရင့်ရောင်ဟင်းရွက်များ) ကို ကျွေးရမည်။

- ◆ အရိုးနှင့်သွားများ တည်ဆောက်ရာတွင် လိုအပ်သည့်ထုံးစာကို လုံလောက်စွာ ရရှိစေရန် ထုံးစာကြွယ်ဝသည့် အစာများ (နို့၊ အရိုးပါ ဝါးစားနိုင်သော ငါးကလေးများ)ကို ကျွေးရမည်။ ကလေးများနှင့် ပျိုဖော်ဝင် အရွယ်များနေ့စဉ် နို့တစ်မျိုးမျိုး မှန်မှန်တိုက်သည့် ဓလေ့ ထွန်းကားလာလျှင် မြန်မာတို့ ပိုထွားကြိုင်း လာကြလိမ့်မည်။
- ◆ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားရေးနှင့် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် လိုအပ်သည့် အိုင်အိုင်ဒင်းဓာတ်ကို လုံလောက်စွာရရှိစေရန် အိုင်အိုင်ဒင်းဆားကိုသာ စားသုံးစေရမည်။
- ◆ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုအတွက် လိုအပ်သည့် ဗီတာမင်အေ လုံလောက်စွာရရှိစေရန် ဗီတာမင်အေ ကြွယ်ဝသည့်အစာများ (အသည်း၊ နို့၊ ဥ၊ အဝါရောင်သစ်သီးများ၊ အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းရွက်များ၊ အဝါနှင့် အနီရောင်သစ်ဥသစ်ဖုများ)ကို ကျွေးရမည်။
- ◆ သံဓာတ်၊ ထုံးဓာတ်နှင့် အိုင်အိုင်ဒင်းဓာတ်အပြင် အခြားသော သတ္တုဓာတ်များကိုလည်းကောင်း၊ ဗီတာမင်အေအပြင် အခြားသော ဗီတာမင်များကိုလည်းကောင်း၊ လုံလောက်စွာရရှိစေရန် သား၊ ငါး၊ သီးနှံစုံလင်အောင် ကျွေးရမည်။

# ၅။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် နို့တိုက်မိခင်များ အစာပိုစားပါ။



## ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် နို့တိုက်မိခင်များဘာကြောင့် အစာပိုစားဖို့လိုအပ်သလဲ

- ◆ သန္ဓေသား၏ ကြီးထွားမှုအတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များကို မိခင်က ခွဲဝေပေးရသည်။
- ◆ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည် အာဟာရပြည့်ဝသော အစာများကို သာမန်အချိန်မှာထက် ပို၍စားသုံးရန် လိုသည်။
- ◆ မိခင်နို့ ထုတ်လုပ်ရာတွင် အသုံးပြုရသည့် အာဟာရဓာတ်များလုံလောက်စွာ ရရှိနိုင်ရန် နို့တိုက်မိခင်များသည် အစာပို၍ စားဖို့လိုအပ်ပါသည်။

## ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် နို့တိုက်မိခင်များ ဘယ်လိုအစာပိုစားကြမလဲ

- ◆ သန္ဓေသားနှင့် နို့တိုက်ကလေး၏ ကြီးထွားမှုအတွက် ပရိုတင်းအာဟာရ လုံလောက်စွာရရှိရန် အသား၊ ငါး၊ ပုစွန်၊ အသည်း၊ ဥ၊ နို့နှင့်ပဲအမျိုးမျိုးတို့ကို ပိုစားသုံးရမည်။
- ◆ သန္ဓေသား၏ သွေးနှင့်ကြွက်သားများ တည်ဆောက်ရန် လိုအပ်သည့် သံဓာတ်ကိုလုံလောက်စွာ ရရှိစေရန်သံဓာတ်ကြွယ်ဝသည့် အစာများကိုပို၍ စားရမည်။
- ◆ သန္ဓေသားနှင့် နို့တိုက်ကလေး၏ အရိုးနှင့်သွားများ တည်ဆောက်ရာတွင် လိုအပ်သည့် ထုံးဓာတ်ကို လုံလောက်စွာ ရရှိစေရန်ထုံးဓာတ်ကြွယ်ဝသည့် အစာများကို စားရမည်။
- ◆ သန္ဓေသားနှင့် နို့တိုက်ကလေး၏ ကြီးထွားရေးနှင့် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက်လိုအပ်သည့် အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ကို လုံလောက်စွာရရှိရန် အိုင်အိုဒင်းဆားကိုသာ စားသုံးရမည်။
- ◆ သန္ဓေသားနှင့် နို့တိုက်ကလေး၏ ကြီးထွားမှုအတွက် လိုအပ်သည့် ဗီတာမင်အေလုံလောက်စွာရရှိရန်၊ ဗီတာမင်အေကြွယ်ဝသည့်အစာများကို စားရမည်။
- ◆ သံဓာတ်၊ ထုံးဓာတ်နှင့် အိုင်အိုဒင်းဓာတ်အပြင် အခြားသောသတ္တုဓာတ်များကိုလည်းကောင်း၊ ဗီတာမင်အေအပြင် အခြားသော ဗီတာမင်များကို လည်းကောင်း၊ လုံလောက်စွာရရှိစေရန် သား၊ ငါး၊ သီးနှံစုံလင်အောင် စားရမည်။



- ◆ သံဓာတ်နှင့် ဖောလစ်အက်ဆစ် (Folic Acid)ဆေးပြားများ မှန်မှန် မှီဝဲရမည်။ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ စုံလင်စွာပါဝင်သည့် အား ဆေးများကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း မှန်ကန်စွာ မှီဝဲနိုင်လျှင် အကျိုးရှိပါသည်။

## ၆။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများကို ဖောဖောသီသီ စားသုံးပါ။



# ဘယ်လို အသီးအရွက်မျိုးကို ရွေးချယ်စားသုံးသင့်သလဲ

- ◆ မြန်မာနိုင်ငံ၏ အဓိကအာဟာရ ပြဿနာများတွင် ဗီတာမင်အေ ချို့တဲ့မှုနှင့် သံဓာတ်ချို့တဲ့မှုကို ပါဝင်သည်။
- ◆ ကလေးသူငယ်များအား ဗီတာမင်အေကြွယ်ဝသည့် အသီးအရွက် များကိုရွေးချယ်၍ ကျွေးရမည်။ လူကြီးများလည်း စားသင့်သည်။  
ယင်းတို့အား
  - သရက်သီးမှည့်၊ သင်္ဘောသီးမှည့်စသည့် အဝါရောင်သစ်သီး မှည့်များ၊
  - ဒန့်သလွန်ရွက်၊ ကန်စွန်းရွက်စသည့် အစိမ်းရင့်ရောင်ဟင်း ရွက်များ၊
  - ရွှေဖရုံသီးကဲ့သို့ အဝါရောင်ဟင်းသီးများ၊
  - ရွှေဝါကန်စွန်းဥ၊ မုန်လာဥနီ တို့ကဲ့သို့ အဝါရောင်နှင့် အနီရောင် သစ်ဥ၊ သစ်ဖုများဖြစ်ကြသည်။

- ◆ ဒန့်သလွန်ရွက်၊ ကင်းပုံရွက်၊ ဘူးညွန့်၊ ပဲညွန့်စသည့် အစိမ်းရင့် ရောင်ဟင်းရွက်များသည် သံဓာတ်၊ ထုံးဓာတ်နှင့် ဖောလစ်အက်ဆစ် လည်းကြွယ်ဝသဖြင့် အမျိုးသမီးများ၊ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် များ စားသုံးသင့်သည်။
- ◆ ဗီတာမင်စီသည် အစားအစာများမှ သံဓာတ်ကို အစာလမ်းကြောင်း ကပို၍ ထိရောက်စွာ စုပ်ယူနိုင်အောင် အားပေးကူညီသဖြင့် ဗီတာမင် စီကြွယ်ဝသော အသီးအရွက်များကိုလည်း စားသုံးသင့်ပါသည်။
  - ဆီးဖြူသီးနှင့် မာလကာသီးတို့သည် ဗီတာမင်စီ အထူးကြွယ်ဝ ကြသည်။
  - အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းရွက်များ၊ အရသာချဉ်သည့် အသီးအရွက် များသည် ဗီတာမင်စီ ကြွယ်ဝကြသည်။
- ◆ ငှက်ပျောသီးမှည့်သည် ကယ်လိုရီကြွယ်ဝပြီး ပျော့ပြောင်းနူးညံ့သဖြင့် အသက်၆-လကျော် နို့စို့ကလေး၊ ဖြည့်စွက်စာကျွေးရာတွင် သင့်တော် သည်။
- ◆ သွားနှင့်သွားဖုံး ကျန်းမာရေးအတွက် အရည်ရွမ်းသော အသီးများကို လည်း မှန်မှန်စားသုံးသင့်သည်။

## ၇။ အဆီအမျိုးမျိုးကို ဆင်ခြင်၍ စားသုံးပါ။

- ◆ ဆီသည် အင်အားကိုဖြစ်စေ၏။ ဗီတာမင်အေကဲ့သို့ ဆီ၌သာ ပျော်ဝင်သောဗီတာမင်တို့ကို အစာလမ်းကြောင်းမှ စုပ်ယူနိုင်ရန် အတွက် အစာစားသည့်အခါ ဆီကိုထည့်သွင်း စားသုံးဖို့လိုပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ဖက်တီးအက်ဆစ်များ (essential fatty acids) ရရှိရန် ဆီကိုစားသုံးရပါမည်။ ဆီသည် နှုတ်ကိုမြိန်စေသည်။ တစ်ကြိမ်တည်းနှင့် အစာများများ မစားနိုင်သောကလေးသူငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် လိုအပ်သည့်ကယ်လိုရီအပြည့်အဝ ရရှိစေရန် ဆီကိုလုံလောက်အောင် စားဖို့အရေးကြီးပါသည်။
- ◆ ထို့ကြောင့် ဆီကို အသက်အရွယ် အလိုက်စားသင့်သလောက် စားရမည်သာဖြစ်၏။ သို့သော် ဆီစားသုံးရာတွင် ဆင်ခြင်တတ်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

## အဆီများသော အစားအစာများ



### အဆီအမျိုးမျိုးကို ဘကြောင့်ဆင်ခြင်၍ စားသုံးသင့်သလဲ

- ◆ ဆီအစားများသဖြင့်၊ ကယ်လိုရီ ရရှိမှုသည် လိုအပ်သည်ထက်ပိုနေပါက ခန္ဓာကိုယ်၌ အဆီများစုမိပြီး ဝဖိုးလာနိုင်သည်။
- ◆ ခန္ဓာကိုယ်၌ အဆီများစုမိပြီး အဝလွန်လာလျှင် သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ သည်းခြေရောဂါ၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါများနှင့် ကင်ဆာရောဂါ (အူမကြီးကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာ၊ သားအိမ်ကင်ဆာ စသည်)ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် အန္တရာယ် ပိုလာသည်။

# အဆီအမျိုးမျိုးကို ဘယ်လို ဆင်ခြင်ပြီး စားသုံးကြမလဲ

- ◆ နို့၊ မလိုင်၊ ထောပတ်စသည့် တိရစ္ဆာန်ထွက် အဆီများတွင် ပြည့်ဝသော ဖက်တီးအက်ဆစ်(Saturated fatty acids)များ ကြွယ်ဝသဖြင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါနှင့် အခြားရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်သည့်အန္တရာယ်ပို၍ များစေပါသည်။ ထိုအဆီများကို ဆင်ခြင်၍ စားသုံးရမည်။
- ◆ ဆိတ်သား၊ အမဲသား၊ ဘဲ၏အရေပြား၊ စသည်တို့တွင် မျက်စိဖြင့် အလွယ်တကူ မမြင်နိုင်သော အဆီများ ပါရှိနေသည်။ ဆင်ခြင်၍ စားသုံးပါ။
- ◆ ပဲဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ နေကြာစေ့ဆီ စသည့် အပင်ထွက်ဟင်းချက်ဆီများတွင် မပြည့်ဝသော ဖက်တီးအက်ဆစ် (unsaturated fatty acids) များကြွယ်ဝသည်။
- ◆ အစားအစာများကို ဆီနှင့်ကြော်၍ မစားပဲ ပြုတ်၍ စားခြင်း၊ မီးကင်မီးဖုတ်၍ စားခြင်း၊ နို့ကိုမလိုင်ထုတ်ပြီးမှ သောက်သုံးခြင်းတို့သည် ဆီကိုဆင်ခြင်၍ စားသည့်နည်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။
- ◆ ပင်လယ်ငါးအချို့၏အဆီတွင် (Omega-3)ဖက်တီးအက်ဆစ်များ ကြွယ်ဝပြီး နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားမှုမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် ဂုဏ်သတ္တိ ရှိကြောင်း သိရပါသည်။

## ကိုလက်စထရော (Cholesterol)

- ◆ အကယ်စင်စစ် ကိုလက်စထရောသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အသုံးကျသည့် အဆီဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။
- ◆ ကိုလက်စထရောကို အစားအသောက်များမှ ရရှိသည်။ မလုံလောက်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်က ထုတ်လုပ်နိုင်သည်။
- ◆ သို့သော် သွေးထဲတွင် ကိုလက်စထရော အမျိုးအစားအချို့များလွန်းလျှင် မကောင်းပါ။ သွေးကြောများ ကျဉ်းတတ်သည်။ ပိတ်ဆို့တတ်သည်။ ယင်းတို့ကို မကောင်းသော ကိုလက်စထရောဟု ခေါ်သည်။
- ◆ ကြက်ဥ၊ ထောပတ်၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ် စသည့် တိရစ္ဆာန်ထွက်အစားအစာများသည် ကိုလက်စထရော ကြွယ်ဝကြသည်။
- ◆ ပြည့်ဝဆီများ (ဝက်ဆီ၊ အမဲဆီ၊ မလိုင်၊ ထောပတ်)စာခြင်းက သွေးအတွင်း၌ ကိုလက်စထရော ပမာဏကို မြင့်စေသည်။ သို့သော်
- ◆ ပြည့်ဝဆီများ၊ စားသုံးခြင်းကို အဓိကထား၍ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ကိုလက်စထရော ကြွယ်ဝသည့် အစားအစာကို ဆင်ခြင်စားသုံးလျှင် လည်းကောင်းပါသည်။

၈။ မိမိအရပ်အမောင်းအလိုက် ရှိသင့်သည့်  
ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းထားပါ။





# ကိုယ်အလေးချိန်ကို ဘကြောင့် ထိန်းထားဖို့ လိုသလဲ

- ◆ အဝလွန်လျှင် ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးသွေးကြောရောဂါ စသည်များ ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် အန္တရာယ် ပိုများပါသည်။
- ◆ ခန္ဓာကိုယ်၌ အဆီများ လိုအပ်သည်ထက်ပို စုမိနေခြင်းကို အဝလွန်သည် ဟု ပြောခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော်ခန္ဓာကိုယ်၌ အဆီများမည်မျှ စုမိနေသည်ကို တိုင်းတာရန် မလွယ်ကူပေ။
- ◆ အရပ်အမောင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်တို့ကို တိုင်းတာကြည့်ခြင်းသည် ဝဖိုးမှုကို ခန့်မှန်းရာတွင် အလွယ်ကူဆုံးနည်း ဖြစ်သည်။
- ◆ အရပ် အမောင်းချင်းတူလျှင် ကိုယ်အလေးချိန် နည်းသူက ပိန်ပြီး၊ ကိုယ်အလေးချိန်များသူက ဝသည်။
- ◆ ကိုယ်အလေးချိန်များလာခြင်းသည် ဝဖိုးလာသည့်သဘောပင်ဖြစ်သည်။
- ◆ ထို့ကြောင့် မိမိ၏ကိုယ်အလေးချိန်သည် မိမိအရပ်အမောင်းအလိုက် ရှိသင့်သည်ထက် ပိုမသွားအောင် ထိန်းထားဖို့ လိုပါသည်။

# ကိုယ်အလေးချိန်ကို ဘယ်လိုထိန်းထားမလဲ

- ◆ ထမင်းကို စားကောင်းတိုင်း တနင့်တပိုး မစားပါနှင့်။
- ◆ ထမင်းတစ်နပ်နှင့် တစ်နပ်ကြားတွင် သရေစာများတစွတ်စွတ် မစားပါ နှင့်။
- ◆ အမဲဆီ၊ ဝက်ဆီစသည့် တိရစ္ဆာန်အဆီများ၊ ဝက်သား၊ ဆိတ်သား၊ ဘဲသားစသည့်အဆီများသော အသားများ၊ မလိုင်၊ ထောပတ်နှင့် အုန်းဆီတို့ကို ရှောင်ပါ။
- ◆ ပဲဆီ၊ နှမ်းဆီစသည့် ဟင်းချက်ဆီများကို သင့်တင့်ရုံစားပါ။
- ◆ ချိုလွန်းသော အစာများကို ရှောင်ပါ။ အရက်သေစာ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ◆ ကောက်ပဲသီးနှံများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားပါ။
- ◆ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။ လမ်းလျှောက်၍ သွား နိုင်သည့် နေရာသို့လျှောက်ပြီးသွားပါ။ ကားမစီးပါနှင့်။ ယာဉ်တစ်မျိုး မျိုးမစီးပါနှင့်။
- ◆ အသက်အရွယ်အလိုက် သင့်တော်သည့် အားကစားတစ်မျိုးမျိုးကို ကစားပါ။

## အရပ်အမောင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် ခါးလုံးပတ်

- ◆ မိမိ၏ အရပ်အမောင်းအလိုက် ရှိသင့်သော ကိုယ်အလေးချိန်ကို သိအောင်လုပ်ထားပါ။ (နောက်ဆက်တွဲ-က ကိုကြည့်ပါ)
- ◆ BMI သည် - ၁၈.၅ ထက်နည်းလျှင် ပိန်သည်။
  - ၁၈.၅ နှင့် ၂၄.၉ ကြားတွင်ရှိလျှင် ကောင်းသည်။
  - ၂၅ နှင့် ၂၉.၉ ကြားတွင်ရှိလျှင် ကိုယ်အလေးချိန်များနေသည်။
  - ၃၀ နှင့်အထက်ရှိလျှင် ဝနေပြီဟု သိထားသင့်သည်။ (နောက်ဆက်တွဲ-ခ ကိုကြည့်ပါ)
- ◆ BMI သည်(၂၂) ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရှိနေလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။
- ◆ အမျိုးသားတစ်ယောက်၏ ခါးလုံးပတ်သည် ၉၀-စင်တီမီတာ (၃၆)လက်မ ထက်မပိုသင့်။
- ◆ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်၏ ခါးလုံးပတ်သည် ၈၀-စင်တီမီတာ(၃၂)လက်မ ထက်မပိုသင့်။
- ◆ အမျိုးသားတစ်ယောက်၏ ခါးလုံးပတ်သည်မိမိ၏ တင်ပါးဆုံလုံးပတ်ထက် မပိုသင့်။
- ◆ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်၏ ခါးလုံးပတ်သည် မိမိတင်ပါးဆုံလုံးပတ်၏ ၈၀-ရာခိုင်နှုန်းထက် မပိုသင့်။

၉။ အိုင်အိုဒင်းဆားကိုသာ စားသုံးပါ။  
အငန်ကို ဆင်ခြင်၍မှီဝဲပါ။



# အိုင်အိုဒင်းဆားကို အကြောင်း စားသုံးသင့်သလဲ

- ◆ ကလေးများ ပုံမှန်ကြီးထွားရေး၊ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်ရေးနှင့် လူကြီး၊ လူငယ်၊ လူရွယ်အားလုံး ကျန်းမာရေးအတွက် အိုင်အိုဒင်း(Iodine) အာဟာရကို လုံလောက်စွာ စားသုံးဖို့လိုအပ်သည်။
- ◆ အိုင်အိုဒင်း အာဟာရသည် ကောက်ပဲသီးနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီး ဝလံ၊ အသား၊ ငါး၊ နို့၊ ဥ စသည့်အစားအစာမျိုးစုံတွင် အနည်းငယ်စီ ပါဝင်နေသည်။
- ◆ ပင်လယ်မှထွက်သောအစားအစာများ(ပင်လယ်ငါး၊ ပုဇွန်၊ ကျောက်ပွင့်စသည် တို့)တွင် အိုင်အိုဒင်းအာဟာရ ပိုကြွယ်ဝသည်။
- ◆ မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်း မည်သည့်ဒေသတွင် နေသည်ဖြစ်စေ၊ အစားအစာ တစမျိုးတည်းမှ အာဟာရကို လုံလောက်စွာရရှိဖို့ မသေချာပေ။
- ◆ အိုင်အိုဒင်း အာဟာရကို လုံလောက်စွာ ရရှိစေရန် မိသားစုတိုင်း အသက် အရွယ်မရွေး အိုင်အိုဒင်းဆားကို နေ့စဉ်စားသုံးကြဖို့ လိုအပ်ပါသည်။
- ◆ အိုင်အိုဒင်းဆားဆိုသည်မှာ မိမိတို့စားနေကျ အိမ်သုံးဆား အပုံတစ်သိန်း တွင် အိုင်အိုဒင်း အာဟာရ ၃-ပုံခန့် (ပါသည်ဆိုရုံ) ဖြည့်ထားသော ဆားဖြစ်သည်။ စားနေကျ အိမ်သုံးဆားနှင့် အရောင်အဆင်း၊ အနံ့၊ အရသာ၊ ခြားနားမှုမရှိပါ။
- ◆ အိုင်အိုဒင်းဆားနေ့စဉ် စားရုံနှင့် အိုင်အိုဒင်းအာဟာရ လွန်ကဲမှု မဖြစ်နိုင် ပါ။

# အငန်ကို ဆင်ခြင်၍မှီဝဲပါ။

- ◆ ဆိုဒီယမ်(Sodium)ဓာတ်ကို လူတိုင်းနေ့စဉ်သင့်တင်ရုံ စားသုံးဖို့ လိုအပ်သည်။
- ◆ ငန်သောအစားအာဟာရများတွင် ဆိုဒီယမ်ဓာတ် ပမာဏများစွာ ပါဝင်နေတတ်သည်။
- ◆ ဆိုဒီယမ်စားသုံးမှုများလွန်းလျှင် သွေးတိုးရောဂါအန္တရာယ် ပိုလာသည်။
- ◆ ဆား၊ ငပိ၊ ပုဇွန်ငပိ၊ မျှင်ငပိ၊ ငံပြာရည်၊ ငါးပိကောင်၊ ငါးဆားနယ်၊ ငါးခြောက်၊ ပုဇွန်ခြောက်၊ အမဲခြောက်၊ အသားခြောက်မျိုးစုံ စသည့်ငန်သောအစားအာဟာရများကို ဆင်ခြင်၍ စားသုံးဖို့လိုအပ်သည်။
- ◆ အထူးသဖြင့် သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသူများ၊ အငန်စားသုံးမှုကို ဂရုပြု၍ ဆင်ခြင်ရမည်။
- ◆ နို့စို့အရွယ် ကလေးငယ်များ၏ ကျောက်ကပ်သည် ဆိုဒီယမ်ဓာတ်စွန့်ထုတ်သည့်လုပ်ငန်းကို ထိထိရောက်ရောက် မလုပ်နိုင်သေးပါ။ ထို့ကြောင့် အသက်(၄)လ ပြည့်ပြီးသော ကလေးများအား ထမင်းခွံသည့်အခါ ဆားအများအပြားထည့်ခြင်း၊ ငန်လွန်းသောအစားအာဟာရများ ကျွေးခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။
- ◆ ထမင်းစားပွဲတွင် ဆားပုလင်းထားပြီး ဆားအပိုထည့်စားသည့် အကျင့်မလုပ်သင့်ပါ။

## အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့မှု အန္တရာယ်များ

- ◆ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ အိုင်အိုဒင်း ချို့တဲ့လျှင်
  - ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျတတ်သည်။ ကလေးအသေမွေးတတ်သည်။
  - လမစေ့၊ ပေါင်မပြည့်သော ကလေးမွေးတတ်သည်။
  - ဆွံ့အနားမကြားသော ကလေး၊ ခြေလက်မသန်စွမ်းသော ကလေးမွေးတတ်သည်။
  - ဉာဏ်ရည်နိမ့်သောကလေး မွေးတတ်သည်။
- ◆ ကလေးငယ်များ အိုင်အိုဒင်း၊ ချို့တဲ့လျှင်
  - ပုံမှန်မကြီးထွားပဲ အရပ်ပုနေမည်။
  - ဉာဏ်ထိုင်းမည်၊ သွက်လက်ဖြတ်လတ်မှု မရှိ၊ ထုံထိုင်း နှေးကွေးမည်။
  - လည်ပင်းကြီးရောဂါ ဖြစ်မည်။
- ◆ လူကြီးများ အိုင်အိုဒင်း ချို့တဲ့လျှင်
  - လည်ပင်းကြီးရောဂါ ဖြစ်မည်။
  - သွက်လက်ဖြတ်လတ်မှုမရှိ၊ ထုံထိုင်းနှေးကွေးမည်။

၁၀။ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်၍ ဘေးဥပဒ်အန္တရာယ်ကင်းသော  
အစာများကို ရွေးချယ်၊ ဝယ်ယူစားသုံးပါ။





# မသန့်ရှင်း၊ မလတ်ဆတ်၊ ဘေးဥပဒ်အန္တရာယ်မကင်းသော အစားအသောက်များ

- ★ မလတ်ဆတ်သော အစားအသောက်များတွင် အာဟာရဓာတ်များ ပြည့်ဝစွာ မပါဝင်နိုင်ပါ။ ထို့ပြင်-
  - ရောဂါဖြစ်စေသည့် ဗတ်တီးရီးယား (bacteria)နှင့် အခြားပိုးမွှား ပါရှိနေသောအစားအသောက်များ။
  - ရောဂါပိုးမွှားက ထုတ်လုပ်သည့်အဆိပ်(toxin)များ ပါရှိနေသော အစားအသောက်များ။
  - မှိုတက်နေသော ကောက်ပဲသီးနှံများ၊ အသီးအရွက်များ၊ အခြားအစားအသောက်များ။
  - ပိုးသတ်ဆေးများ လွန်ကဲစွာပါရှိနေသော ကောက်ပဲသီးနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။
  - အစားအသောက်တွင် သုံးခွင့်မပြုသော ဆိုးဆေး(ဥပမာ-ချည်ထည်ဆိုးဆေး)များဖြင့် အရောင်တင်ထားသည့် အစားအသောက်ကြောင့်-
    - ★ အစားအသောက်အဆိပ်သင့်ရောဂါ (food poisoning)
    - ★ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက် ဝမ်းကိုက်ရောဂါများ၊ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ၊ သန်ကောင်ရောဂါ။
  - အချို့သောအစားအသောက်များ (ဥပမာ-အဆိပ်ရှိသောမှို၊ အဆိပ်ရှိသောငါး၊ ပင်လယ်ထွက်အစားအသောက် Seafoods အချို့)တွင် သဘာဝအလျောက်အဆိပ်များ ပါဝင်နေတတ်သည်။ ထိုအစားအသောက်ကို ဂရုပြု၍ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

# ဘေးဥပဒ်အန္တရာယ်ကင်းသော အစားအစာများရရှိရေးအတွက်

## လိုက်နာရမည့် အချက်(၁၀)ချက်

- ၁။ လတ်ဆတ်သော အသား၊ ငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံများကို သာရွေးချယ်၍ ဝယ်ယူပါ။ သေချစွာဆေးကြောသုတ်သင်သန့်စင်ပြီးမှ စားသုံးပါ။
- ၂။ အစားအစာများကို ကျက်အောင်နူးနပ်အောင် ချက်ပြုတ်စားသုံးပါ။ (ဥပမာ-အသား၊ ငါးနှင့် ပင်လယ်စာများကို အသားတုံးသေးသေး ညီညီ တုံး၍ ကျတ်အောင်ချက်ပါ။ နို့များကို အစိမ်းမသောက်ပါနှင့်။ ဆူအောင် ကျိုပြီးမှ သောက်ပါ။)
- ၃။ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများကို ပူပူနွေးနွေး စားသုံးပါ။
- ၄။ ချက်ပြုတ်ပြီးအစားအစာများကို ချက်ချင်းမစားသုံးပဲ ခွဲ၍ချန်ထားလျှင် ရေခဲ သေတ္တာထဲတွင် စနစ်တကျ သိမ်းဆည်းထားပါ။ သို့မဟုတ် မီးဖိုပေါ်တွင် အပူပေး၍ တည်ထားပါ။ (အခန်းအပူချိန်တွင် ၂-နာရီထက်ပို၍ မထား ပါနှင့်။)
- ၅။ ပွဲချန်၍ သိမ်းဆည်းထားသော အစားအစာများကို ကောင်းစွာ ပြန်ချက်ပြီးမှ စားပါ။

၆။ ချက်ပြုတ်ပြီး အစာများနှင့် မချက်ပြုတ်ရသေးသောအစာများကို မထိမိ၊ မရောမိအောင် ဂရုစိုက်ပါ။ (ဥပမာ-အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများတင်၍ လှီး ဖြတ်ထားသော စဉ်းတီတုံးပေါ်တွင် ချက်ပြုတ်ပြီး အသားတုံးများကို မလှီး ဖြတ်ပါနှင့်)

၇။ အစားအစာများ ကိုင်တွယ်ချက်ပြုတ်သူ၊ ပြင်ဆင်ပေးသူသည် အစားအစာ များကို မကိုင်တွယ်မီ လက်များကို စင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောရမည်။ အိမ်သာတက်ပြီးသည့်အခါ၊ အညစ်အကြေးကိုင်တွယ်ပြီးသည့်အခါတိုင်း လက်ကို အထူးဂရုစိုက်ဆေးပါ။ လက်တွင် အနာရှိလျှင် အစားအစာများ ကို မကိုင်တွယ်ပါနှင့်။

၈။ မီးဖိုချောင်ကြမ်းပြင်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်၊ မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းအားလုံး (လက်နွီးအပါအဝင်)ကို သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။

၉။ အစားအစာများကို ယင်ကောင်၊ ပိုးဟပ်၊ ပုရွက်ဆိတ်၊ ကြွက်စသည့် ပိုးမွှား တိရစ္ဆာန်များ၊ ခွေးကြောင်းစသည့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ လက်လှမ်း မီအောင် သိမ်းဆည်းပါ။ ထမင်းအိုး၊ ဟင်းအိုးများကို လုံအောင်ဖုံးဖိထား ပါ။ ကြောင်အိမ်ကို လုံအောင်ပိတ်ထားပါ။

၁၀။ အစားအစာများ ဆေးကြောချက်ပြုတ်ရာတွင် သန့်ရှင်းအောင် ရေကို သာသုံးပါ။ ကလေးများအတွက် အစားအစာပြင်ဆင်ရာတွင် ရေကျက် အေးကိုသာ သုံးပါ။

၁၁။ ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုသော အစားအသောက်ဆိုင်ရာ ယုံကြည်မှုများ၊ ဓလေ့ထုံးစံများ၊ အလေ့အထများကို လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။



### အစားအသောက်ဆိုင်ရာ ယုံကြည်မှု ဓလေ့ထုံးစံနှင့် အလေ့အထများ

- ◆ အစားအသောက်နှင့် ပတ်သက်၍ မိရိုးဖလာယုံကြည်မှုများ၊ လူမျိုးအလိုက်ဓလေ့ထုံးစံများ၊ ဒေသအလိုက် အလေ့အထများ ရှိကြပါသည်။ အချို့သောယုံကြည်မှု၊ ဓလေ့ထုံးစံနှင့် အလေ့အထများသည် ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူပြုကြပါသည်။ ယင်းတို့ကို ဆက်လက်ကျင့်သုံးရပါမည်။
- ◆ အချို့သော ယုံကြည်မှု၊ ဓလေ့ထုံးစံနှင့် အလေ့အထများသည် ကျန်းမာရေးကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်ပါသည်။ ယင်းတို့ကို ဆက်လက်မကျင့်သုံးသင့်ပါ။
- ◆ ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာကို အခြေခံသည့် အစားအသောက်ဆိုင်ရာ ဓလေ့ထုံးစံနှင့် အလေ့အထများကို လေးစားစွာလက်ခံပြီး ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုနိုင်သည့် နည်းလမ်းကို ရှာဖွေကြရပါမည်။

# အစားအသောက်ဆိုင်ရာ ယုံကြည်မှု ဓလေ့ထုံးစံနှင့် အလေ့အထအမျိုးမျိုး

- ★ မြန်မာမိခင်များ မိခင်နို့ကို ကလေး၏အသက် ၂-နှစ်ထိ တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကောင်းသော ဓလေ့ဖြစ်သဖြင့် ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းကြရပါမည်။
- ★ နို့တိုက်မိခင်များ ငါးနှင့်အရွယ်မျိုးစုံပါသော ဟင်းခါးရည်ကို အဝသောက်ခြင်းသည် အာဟာရဖြစ်စေသည်။
- ★ မီးဖွားပြီး ပထမ၁-ရက်၊ ၂-ရက်တွင်ထွက်သည့် နို့ဦးရည်သည် ကလေးအတွက် အာဟာရဖြစ်စေသည်။ ရောဂါကာကွယ် စွမ်းအားကိုလည်း ပေးသည်။ ကလေးအား ထိုနို့ဦးရည်ကို တိုက်ရပါမည်။ နို့ဦးရည်ကို ညှစ်ထုတ်ပစ်သည့်ဓလေ့ကို ရှောင်ပါ။
- ★ ကလေးအား သက် ၆-လမတိုင်မီ ထမင်းခွံလျှင် အစာမကြေ၊ ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောဖြစ်နိုင်သည့်အပြင် နို့စို့နည်းပြီး ကလေး၏အာဟာရ အခြေအနေကိုပါ ထိခိုက်နိုင်သဖြင့် ထိုဓလေ့ကိုဖျောက်၍ အသက်၆-လကျော်မှထမင်းစ၍ ခွံသင့်ပါသည်။
- ★ ကလေးကို သားငါးကျွေးလျှင် သန်ထမည်။ အသီးအရွက်ကျွေးလျှင် ဝမ်းပျက်မည်ဆိုသော ယုံကြည်မှုများမှာ မှားယွင်းပါသည်။ အသား၊ ငါးသည် ကလေး၏ ကြီးထွားမှုအတွက် လိုအပ်သည့် ပရိုတင်းအာဟာရ ကြွယ်ဝ

သဖြင့်၊ ကလေးအား ကျွေးမွေးရပါမည်။ လတ်ဆတ်သော အသီးအရွက် များကို ကျွေးလျှင် ဝမ်းမပျက်ပါ။ သန်ကောင်ရောဂါနှင့် ဝမ်းပျက်ရောဂါ များသည် မသန့်ရှင်းမှုကြောင့် ဖြစ်ရကြောင်း နားလည်သဘောပေါက် သင့်ပါသည်။

- ★ ဘာသာရေးကြောင့် လည်းကောင်း၊ အခြားအကြောင်း အမျိုးမျိုးကြောင့် လည်းကောင်း၊ သတ်သတ်လွတ်စားကြသူများ၊ အစားရှောင်သူများရှိပါ သည်။ ရှောင်သည့်အစာတွင် ပါဝင်သော အဟာရဓာတ်အချို့ကို အခြားအစာများမှ ရရှိအောင် ဖြည့်စွက်၍ စားတတ်ရပါမည်။ လိုအပ်လျှင် ဗီတာမင်ဆေးများ မှီဝဲရပါမည်။
- ★ မှားယွင်းသည့် ယုံကြည်မှု အမျိုးမျိုးကြောင့် အစားရှောင်တတ်ကြသည်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များဖြစ်ကြသည်။ ယင်း ဓလေ့သည် အာဟာရချို့တဲ့မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဆရာဝန်ဆရာမများ ၏ အကြံဉာဏ်ကို ယူ၍ အစာစုံလင်အောင် စားကြပါ။
- ★ ဆန်ကို ဆွတ်ဆွတ်ဖြူအောင် ကြိတ်ခွဲခြင်း၊ ရေနှင့် အထပ်ထပ်ဆေးခြင်း ထမင်းရည်ခဲ၍ ချက်ခြင်း၊ ထို့ကြောင့် ဗီတာမင်ဘီဝမ်း အပါအဝင်အာ ဟာရဓါတ်များ ဆုံးရှုံးရပါသည်။ ထို့ဓလေ့များကိုဖျောက်၍ ထမင်းရေ ခမ်းချက်သည့် ဓလေ့ကိုကျင့်သုံးရပါမည်။

၁၂။ သက်ကြီးရွယ်အိုဘဝတွင် အဟာရဓာတ်များ  
ကြွယ်ဝသည့်အစားများကိုသာ ရွေးချယ်စားသုံးပါ။



★ သက်ကြီးရွယ်အိုဘဝတွင်

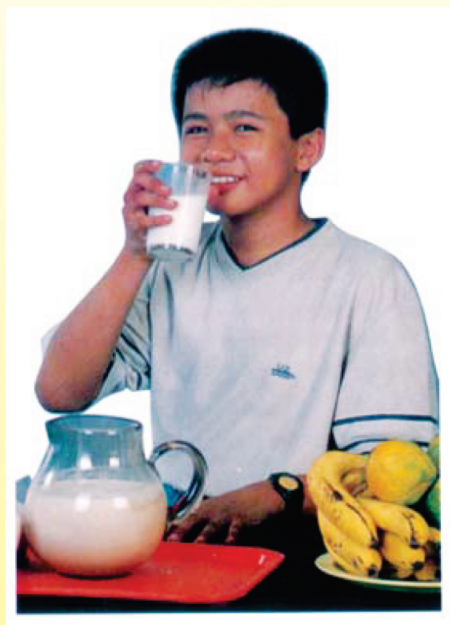
- ★ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းသည်။ ကယ်လိုရီအင်အား လိုအပ်ချက်လည်းနည်းသည်။
- ★ အစားအသောက်နည်းသည်။ ရောဂါခုခံစွမ်းအားလည်း နည်းသည်။
- ★ အာဟာရဖြစ်သော အစာများကို ရွေးချယ်စားသောက်ခြင်း၊ တတ်နိုင်သမျှ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ထိန်းထားနိုင်သည်။

★ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည်-

- ★ ထုံးဓာတ်၊ သံဓာတ်၊ သွပ်(Zinc)ဓာတ်စသည့် သတ္တုဓာတ်များ လိုအပ်သည်။
- ★ အောက်စီဂျင် ဓာတ်တိုး ဓာတ်ပြုမှုကို ဆန့်ကျင်သည့် (Antioxidant) အာဟာရဓာတ်များဖြစ်သော ဘေတာကယ်ရိုလင်း (Beta carotene)၊ ဗီတာမင်စီ၊ ဗီတာမင်အီးတို့သည် ဇရာနှင့်နီးနွယ်နေသောရောဂါများမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း သိရသည်။
- ★ အာဟာရဓာတ်များ ကြွယ်ဝသည့် အသား၊ ငါး၊ နို့၊ ဥနှင့် အသီးအနှံများကို ရွေးချယ်၍စားသင့်သည်။
- ★ လှုပ်ရှားမှုနှင့် အစားအသောက် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်ဖို့ လိုပါသည်။
- ★ တစ်ကြိမ်လျှင် အစာနည်းနည်း၊ ခဏခဏ စားသင့်သည်။ ဆီများသော အစာ၊ ငန်သောအစာ၊ ပူစပ်သောအစာများကို ရှောင်သင့်သည်။



၁၃။ ရေကို လုံလောက်အောင်သောက်ပါ။  
အချိုရည်များကို ဆင်ခြင်၍ သောက်သုံးပါ။



- ★ ခန္ဓာကိုယ်၏ ၇၀ရာခိုင်နှုန်းကို ရေနှင့်တည်ဆောက်ထားခြင်းဖြစ်သည်။
- ★ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သည့်ရေကို နေ့စဉ်လုံလောက်အောင် သောက်သုံးဖို့လိုသည်။ ရာသီဥတုပြင်းသည့်အခါ ဖျားရောဂါရှိနေသည့်အခါ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများသည့်အခါမျိုးတွင် ရေကိုပို၍ သောက်သုံးရမည်။
- ★ ရေကိုသောက်ရေ၊ ဖျော်ရည်၊ ယမကာအမျိုးမျိုးနှင့် အစာရေစာများမှ ရနိုင်သည်။
- ★ ရေကိုသောက်ရေ၊ ဖျော်ရည်၊ ယမကာအမျိုးမျိုးနှင့် အစာရေစာများမှ ရနိုင်သည်။
- ★ သောက်ရေသည် သန့်ရှင်း၍ ရောဂါပိုးမွှားနှင့် အဆိပ်အတောက်များကင်းဖို့အရေးကြီးသည်။ ဆူအောင်ကျို၍ အအေးခံထားသောရေသည် သောက်သုံးရန် စိတ်ချရသော ရေတစ်မျိုးဖြစ်သည်။
- ★ သဘာဝသစ်သီးဖျော်ရည်များသည် ဗီတာမင်နှင့် အခြားအာဟာရဓာတ်များပါဝင်သဖြင့် သောက်သုံးသင့်သည်။
- ★ နို့သည် အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝသည့် သောက်သုံးစရာ အစာတစ်မျိုးဖြစ်သည်။
- ★ အချို့သော အချိုရည်များသည် အာဟာရမဖြစ်၊ ရေငတ်မပြေရုံ၊ အရသာခံရုံသာ အကျိုးရှိသည်။ ထိုအချိုရည်များကို ဆင်ခြင်၍ သောက်သုံးသင့်သည်။
- ★ အရက်သေစာသည် ရှောင်ကြဉ်သင့်သော အရည်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။

# ၁၄။ အာဟာရပြည့်ဝမှုတပြီး ကျန်းမာစွာ အသက်ရှည်ရေးအတွက်ဆေးလိပ် မသောက်ပါနှင့်။ ဆေးမငုံပါနှင့် အရက်ကို အလွန်အကျွံ မမိဝဲပါနှင့်။

- ★ အာဟာရလွန်ကဲပြီး ဝပြိုးခြင်းနှင့် ဒွန်တွဲနေသော ဆီးချို၊ သွေးတိုးနှင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါများသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် တဖြည်းဖြည်း အဖြစ်များလျက် ရှိနေပါသည်။
- ★ ထိုရောဂါများဖြစ်ပွားရခြင်းနှင့် ထိုရောဂါများကြောင့် သေဆုံးရခြင်းတို့ သည် အစာစားသုံးခြင်းနှင့် သာမက အခြားသော အပြုအမူအနေအထိုင် များနှင့်လည်း ဆက်စပ်နေပါသည်။
  - ★ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ဆေးငုံခြင်း။
  - ★ အရက်သေစာ အလွန်အကျွံမိဝဲခြင်း။
  - ★ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း (အထိုင်များခြင်း)
  - ★ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ် (stress and strain)များခြင်းတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။
- ★ ထို့ကြောင့် အစာကို မျှတစွာစားသုံးခြင်း၊ ဆီနှင့်အငန်ကို ဆင်ခြင်စားသုံး ခြင်းတို့နှင့်အတူ အခြားသော အပြုအမူ အနေအထိုင်များကိုလည်း ဆင် ခြင်ဖို့ လိုပါသည်။
  - ★ ဆေးလိပ် လုံးဝမသောက်ပါနှင့်၊ ဆေးမငုံပါနှင့်။
  - ★ အရက်ကို အလွန်အကျွံ မသောက်သုံးပါနှင့်။
  - ★ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မှန်မှန်ပြုလုပ်ပါ။
  - ★ ပူပင်သောကများကို တတ်နိုင်သမျှ ဖြေဖျောက်ပါ။
  - ★ လောဘ၊ ဒေါသနည်းအောင် မိမိစိတ်ကိုမိမိ ထိန်းသည့်အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ပါ။

# ကျန်းမာစွာ အသက်ရှည်ရေးအတွက်ဆေးလိပ် မသောက်ပါနှင့်



**အသက်အရွယ်အလိုက်ရှိသင့်သည့် အရပ်အမောင်း**

အသက်		အရပ်အမောင်း(ကျား)		အရပ်အမောင်း(မ)	
		စင်တီမီတာ	စင်တီမီတာ	စင်တီမီတာ	စင်တီမီတာ
နှစ်	လ	စံမီ	အနည်းဆုံးရှိသင့်	စံမီ	အနည်းဆုံးရှိသင့်
၂	၀	၈၅. ၆	၇၉. ၂	၈၄. ၅	၇၈. ၁
၂	၆	၉၀. ၄	၈၃. ၄	၈၉. ၅	၈၂. ၅
၃	၀	၉၄. ၉	၈၇. ၃	၉၃. ၉	၈၆. ၅
၃	၆	၉၉. ၁	၉၁. ၁	၉၇. ၉	၉၀. ၂
၄	၀	၁၀၂. ၉	၉၄. ၄	၁၀၁. ၆	၉၃. ၅
၅	၀	၁၀၉. ၉	၁၀၀. ၇	၁၀၈. ၄	၉၉. ၅
၆	၀	၁၁၆. ၁	၁၀၆. ၄	၁၁၄. ၆	၁၀၄. ၈
၇	၀	၁၂၁. ၇	၁၁၁. ၅	၁၂၀. ၆	၁၀၉. ၆
၈	၀	၁၂၇. ၀	၁၁၆. ၃	၁၂၆. ၄	၁၁၄. ၃
၉	၀	၁၃၂. ၂	၁၂၀. ၈	၁၃၂. ၂	၁၁၉. ၂
၁၀	၀	၁၃၇. ၅	၁၂၅. ၃	၁၃၈. ၃	၁၂၄. ၆
၁၀	၆	၁၄၀. ၃	၁၂၇. ၆	၁၄၁. ၅	၁၂၇. ၆
၁၁	၀	၁၄၃. ၃	၁၂၉. ၉	၁၄၄. ၈	၁၃၀. ၉
၁၁	၆	၁၄၆. ၄	၁၃၂. ၂	၁၄၈. ၂	၁၃၄. ၄
၁၂	၀	၁၅၇. ၂	၁၅၂. ၁	၁၅၁. ၅	၁၃၇. ၉
၁၂	၆	၁၅၃. ၀	၁၃၇. ၂	၁၅၄. ၆	၁၄၁. ၁
၁၃	၀	၁၅၆. ၅	၁၃၉. ၉	၁၅၇. ၁	၁၄၃. ၈
၁၃	၆	၁၅၉. ၉	၁၄၂. ၈	၁၅၉. ၀	၁၄၅. ၇
၁၄	၀	၁၆၃. ၁	၁၄၆. ၀	၁၆၀. ၄	၁၄၇. ၀
၁၄	၆	၁၆၆. ၂	၁၄၉. ၄	၁၆၁. ၂	၁၄၇. ၈
၁၅	၀	၁၆၉. ၀	၁၅၂. ၉	၁၆၁. ၈	၁၄၈. ၃
၁၅	၆	၁၇၁. ၅	၁၅၆. ၂	၁၆၂. ၁	၁၄၈. ၇
၁၆	၀	၁၇၃. ၅	၁၅၉. ၂	၁၆၂. ၄	၁၄၉. ၁
၁၆	၆	၁၇၅. ၂	၁၆၁. ၅	၁၆၂. ၇	၁၄၉. ၇
၁၇	၀	၁၇၆. ၂	၁၆၂. ၁	၁၆၃. ၁	၁၅၀. ၄
၁၇	၆	၁၇၆. ၇	၁၆၃. ၇	၁၆၃. ၄	၁၅၁. ၁
၁၈	၀	၁၇၆. ၈	၁၆၃. ၆	၁၆၃. ၇	၁၅၁. ၈

## အသက်အရွယ်အလိုက်ရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်

အသက်		ကိုယ်အလေးချိန်(ကျား)		ကိုယ်အလေးချိန်(မ)	
		ကီလို	ကီလို	ကီလို	ကီလို
နှစ်	လ	စံမီ	အနည်းဆုံးရှိသင့်	စံမီ	အနည်းဆုံးရှိသင့်
၀	၀	၃.၃	၂.၄	၃.၂	၂.၂
၀	၁	၄.၃	၂.၉	၄.၀	၂.၈
၀	၂	၅.၂	၃.၅	၄.၇	၃.၃
၀	၃	၆.၀	၄.၁	၅.၄	၃.၉
၀	၄	၆.၇	၄.၇	၆.၀	၄.၅
၀	၅	၇.၃	၅.၃	၆.၇	၅.၀
၀	၆	၇.၈	၅.၉	၇.၂	၅.၅
၀	၇	၈.၃	၆.၄	၇.၇	၅.၉
၀	၈	၈.၈	၆.၉	၈.၂	၆.၃
၀	၉	၉.၂	၇.၂	၈.၆	၆.၆
၀	၁၀	၉.၅	၇.၆	၈.၉	၆.၉
၀	၁၁	၉.၉	၇.၉	၉.၂	၇.၂
၁	၀	၁၀.၂	၈.၁	၉.၅	၇.၄
၁	၂	၁၀.၇	၈.၅	၁၀.၀	၇.၈
၁	၄	၁၀.၁	၈.၈	၁၀.၄	၈.၂
၁	၆	၁၁.၅	၉.၁	၁၀.၈	၈.၅
၁	၈	၁၁.၈	၉.၄	၁၁.၂	၈.၈
၁	၁၀	၁၂.၂	၉.၇	၁၁.၅	၉.၁
၂	၀	၁၃.၉	၁၁.၃	၁၁.၉	၉.၄
၂	၂	၁၃.၀	၁၀.၂	၁၂.၃	၉.၇
၂	၄	၁၃.၃	၁၀.၅	၁၂.၆	၁၀.၁
၂	၆	၁၃.၇	၁၀.၈	၁၂.၉	၁၀.၃
၂	၈	၁၄.၀	၁၁.၀	၁၃.၃	၁၀.၆
၂	၁၀	၁၄.၄	၁၁.၃	၁၃.၆	၁၀.၉
၃	၀	၁၄.၇	၁၁.၆	၁၃.၉	၁၁.၁

စံမီ-Median value in NCHS , Wt. by Age (0-36 months)

အနည်းဆုံးရှိသင့် - - 2 SD value in NCHS, Wt. by Age (0-36 months)

## အသက်အရွယ်အလိုက်ရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်

အသက်		ကိုယ်အလေးချိန်(ကျား)		ကိုယ်အလေးချိန်(မ)	
		ကီလို	ကီလို	ကီလို	ကီလို
နှစ်	လ	စံမီ	အနည်းဆုံးရှိသင့်	စံမီ	အနည်းဆုံးရှိသင့်
၃	၀	၁၄. ၆	၁၁. ၄	၁၄. ၁	၁၁. ၂
၄	၀	၁၆. ၇	၁၂. ၉	၁၆. ၀	၁၂. ၆
၅	၀	၁၈. ၇	၁၄. ၄	၁၇. ၇	၁၃. ၈
၆	၀	၂၀. ၇	၁၆. ၀	၁၉. ၅	၁၅. ၀
၆	၆	၂၁. ၇	၁၆. ၈	၂၀. ၆	၁၅. ၇
၇	၀	၂၂. ၉	၁၇. ၆	၂၁. ၈	၁၆. ၃
၇	၆	၂၄. ၀	၁၈. ၄	၂၃. ၃	၁၇. ၁
၈	၀	၂၅. ၃	၁၉. ၁	၂၄. ၈	၁၇. ၉
၈	၆	၂၆. ၇	၁၉. ၈	၂၆. ၆	၁၈. ၈
၉	၀	၂၈. ၁	၂၀. ၅	၂၈. ၅	၁၉. ၇
၉	၆	၂၉. ၇	၂၁. ၃	၃၀. ၅	၂၀. ၈
၁၀	၀	၃၁. ၄	၂၂. ၁	၃၂. ၅	၂၁. ၉
၁၀	၆	၃၃. ၃	၂၃. ၁	၃၄. ၇	၂၃. ၁
၁၁	၀	၃၅. ၃	၂၄. ၁	၃၇. ၀	၂၄. ၅
၁၁	၆	၃၇. ၅	၂၅. ၄	၃၉. ၂	၂၅. ၉
၁၂	၀	၂၉. ၈	၂၆. ၈	၄၁. ၅	၂၇. ၄
၁၂	၆	၄၂. ၃	၂၈. ၄	၄၃. ၈	၂၉. ၁
၁၃	၀	၄၅. ၀	၃၀. ၄	၄၆. ၁	၃၀. ၁
၁၃	၆	၄၇. ၈	၃၂. ၅	၄၈. ၃	၃၂. ၅
၁၄	၀	၅၀. ၈	၃၄. ၅	၅၀. ၃	၃၄. ၂
၁၄	၆	၅၃. ၈	၃၇. ၄	၅၂. ၁	၃၅. ၉
၁၅	၀	၅၆. ၇	၃၉. ၉	၅၃. ၇	၃၇. ၄
၁၅	၆	၅၉. ၅	၄၂. ၄	၅၅. ၀	၃၈. ၇
၁၆	၀	၆၂. ၁	၄၄. ၇	၅၅. ၉	၃၉. ၈
၁၆	၆	၆၄. ၄	၄၆. ၈	၅၆. ၄	၄၀. ၇
၁၇	၀	၆၆. ၃	၄၈. ၆	၅၆. ၇	၄၁. ၃
၁၇	၆	၆၇. ၈	၄၉. ၉	၅၆. ၇	၄၂. ၈

အရပ်အမောင်းအလိုက် ရှိသင့်သော ကိုယ်အလေးချိန်

အရပ် စင်တီမီတာ	ကိုယ်အလေးချိန်(ကျား)		ကိုယ်အလေးချိန်(မ)	
	ကီလို	ကီလို	ကီလို	ကီလို
	စံမီ	အနည်းဆုံးရှိသင့်	စံမီ	အနည်းဆုံးရှိသင့်
၉၄	၁၄. ၂	၁၁. ၇	၁၃. ၉	၁၁. ၄
၉၅	၁၄. ၅	၁၁. ၉	၁၄. ၁	၁၁. ၆
၉၆	၁၄. ၇	၁၂. ၁	၁၄. ၃	၁၁. ၈
၉၇	၁၅. ၀	၁၂. ၄	၁၄. ၆	၁၂. ၀
၉၈	၁၅. ၂	၁၂. ၆	၁၄. ၉	၁၂. ၂
၉၉	၁၅. ၅	၁၂. ၈	၁၅. ၁	၁၂. ၄
၁၀၀	၁၅. ၇	၁၃. ၀	၁၅. ၄	၁၂. ၇
၁၀၁	၁၆. ၀	၁၃. ၂	၁၅. ၆	၁၂. ၉
၁၀၂	၁၆. ၃	၁၃. ၄	၁၅. ၉	၁၃. ၁
၁၀၃	၁၆. ၆	၁၃. ၇	၁၆. ၂	၁၃. ၃
၁၀၄	၁၆. ၉	၁၃. ၉	၁၆. ၅	၁၃. ၅
၁၀၅	၁၇. ၁	၁၄. ၂	၁၆. ၇	၁၃. ၈
၄၀၆	၁၇. ၄	၁၄. ၄	၁၇. ၀	၁၄. ၀
၁၀၇	၁၇. ၇	၁၄. ၇	၁၇. ၃	၁၄. ၃
၇၀၈	၁၈. ၀	၁၄. ၉	၁၇. ၆	၁၄. ၅
၁၀၉	၁၈. ၃	၁၅. ၂	၁၇. ၉	၁၄. ၈
၁၁၀	၁၈. ၇	၁၅. ၄	၁၈. ၂	၁၅. ၀
၁၁၁	၁၉. ၀	၁၅. ၇	၁၈. ၆	၁၅. ၃
၁၁၂	၁၉. ၃	၁၆. ၀	၁၈. ၉	၁၅. ၆
၁၁၃	၁၉. ၆	၁၆. ၃	၁၉. ၂	၁၅. ၉
၁၁၄	၂၀. ၀	၁၆. ၆	၁၉. ၅	၁၆. ၂
၁၁၅	၂၀. ၃	၁၆. ၉	၁၉. ၉	၁၆. ၅
၁၁၆	၂၀. ၇	၁၇. ၂	၂၀. ၃	၁၆. ၈
၁၁၇	၂၁. ၁	၁၇. ၅	၂၀. ၆	၁၇. ၁
၁၁၈	၂၁. ၄	၁၇. ၉	၂၁. ၀	၁၇. ၄
၁၁၉	၂၁. ၈	၁၈. ၂	၂၁. ၄	၁၇. ၇



**အရပ်အမောင်းအလိုက် ရှိသင့်သော ကိုယ်အလေးချိန်**

အရပ် စင်တီမီတာ	ကိုယ်အလေးချိန်(ကျား)		ကိုယ်အလေးချိန်(မ)	
	ကီလို	ကီလို	ကီလို	ကီလို
	စံမီ	အနည်းဆုံးရှိသင့်	စံမီ	အနည်းဆုံးရှိသင့်
၁၂၀	၂၂.၂	၁၈.၅	၂၁.၈	၁၈.၁
၁၂၀	၂၂.၆	၁၈.၉	၂၂.၂	၁၈.၄
၁၂၂	၂၃.၀	၁၉.၂	၂၂.၇	၁၈.၈
၁၂၃	၂၃.၄	၁၉.၆	၂၃.၁	၁၉.၁
၁၂၄	၂၃.၉	၂၀.၀	၂၃.၆	၁၉.၅
၁၂၅	၂၄.၃	၂၀.၄	၂၄.၁	၁၉.၉
၁၂၆	၂၄.၈	၂၀.၇	၂၄.၆	၂၀.၂
၁၂၇	၂၅.၂	၂၁.၁	၂၅.၁	၂၀.၆
၁၂၈	၂၅.၇	၂၁.၅	၂၅.၇	၂၁.၀
၁၂၉	၂၆.၂	၂၁.၉	၂၆.၂	၂၁.၄
၁၃၀	၂၆.၈	၂၂.၃	၂၆.၈	၂၁.၈
၁၃၁	၂၇.၃	၂၂.၇	၂၇.၄	၂၂.၃
၁၃၂	၂၇.၈	၂၃.၁	၂၈.၀	၂၂.၇
၁၃၃	၂၈.၄	၂၃.၆	၂၈.၇	၂၃.၁
၁၃၄	၂၉.၀	၂၄.၀	၂၉.၄	၂၃.၆
၁၃၅	၂၉.၆	၂၄.၄	၃၀.၁	၂၄.၀
၁၃၆	၃၀.၂	၂၄.၈	၃၀.၈	၂၄.၅
၁၃၇	၃၀.၉	၂၅.၃	၃၁.၅	၂၅.၀
၁၃၈	၃၁.၆	၂၅.၇		
၁၃၉	၃၂.၃	၂၆.၁		
၁၄၀	၃၃.၀	၂၆.၆		
၁၄၁	၃၃.၇	၂၇.၀		
၁၄၂	၃၄.၅	၂၇.၅		
၁၄၃	၃၅.၂	၂၇.၉		
၁၄၄	၃၆.၁	၂၈.၄		
		၂၈.၈		

$$\text{BMI} = \{\text{Weight (kg)} / \text{Height (m)}^2\}$$

နောက်ဆက်တွဲ - ၁

Weight	Height									
	147 cm (57.9) in	149 (58.7)	151 (59.4)	153 (60.2)	155 (61.0)	157 (61.8)	159 (62.6)	161 (63.4)	163 (64.2)	165 (65.0)
44 kg	20.4	19.8	19.3	18.8	18.3	17.9	17.4	17.0	16.6	16.2
45 kg	20.8	20.3	19.7	19.2	18.7	18.3	17.8	17.4	16.9	16.5
46 kg	21.3	20.7	20.2	19.7	19.1	18.7	18.2	17.7	17.3	16.9
47 kg	21.8	21.2	20.6	20.1	19.6	19.1	18.6	18.1	17.7	17.3
48 kg	22.2	21.6	21.1	20.5	20.0	19.5	19.0	18.5	18.1	17.6
49 kg	22.7	22.1	21.5	20.9	20.4	19.9	19.4	18.9	18.4	18.0
50 kg	23.1	22.5	21.9	21.4	20.8	20.3	19.8	19.3	18.8	18.4
51 kg	23.6	23.0	22.4	21.8	21.2	20.7	20.2	19.7	19.2	18.7
52 kg	24.1	23.4	22.8	22.2	21.6	21.1	20.6	20.1	19.6	19.1
53 kg	24.5	23.9	23.2	22.6	22.1	21.5	21.0	20.4	19.9	19.5
54 kg	25.0	24.3	23.7	23.1	22.5	21.9	21.4	20.8	20.3	19.8
55 kg	25.5	24.8	24.1	23.5	22.9	22.3	21.8	21.2	20.7	20.2
56 kg	25.9	25.2	24.6	23.9	23.3	22.7	22.2	21.6	21.1	20.6
57 kg	26.4	25.7	25.0	24.3	23.7	23.1	22.5	22.0	21.5	20.9
58 kg	26.8	26.1	25.4	24.8	24.1	23.5	22.9	22.4	21.8	21.3
59 kg	27.3	26.6	25.9	25.2	24.6	23.9	23.3	22.8	22.2	21.7
60 kg	27.8	27.0	26.3	25.6	25.0	24.3	23.7	23.1	22.6	22.0
61 kg	28.2	27.5	26.8	26.1	25.4	24.7	24.1	23.5	23.0	22.4
62 kg	28.7	27.9	27.2	26.5	25.8	25.2	24.5	23.9	23.3	22.8
63 kg	29.2	28.4	27.6	26.9	26.2	25.6	24.9	24.3	23.7	23.1
64 kg	29.6	28.8	28.1	27.3	26.6	26.0	25.3	24.7	24.1	23.5
65 kg	30.1	29.3	28.5	27.8	27.1	26.4	25.7	25.1	24.5	23.9
66 kg	30.5	29.7	28.9	28.2	27.5	26.8	26.1	25.5	24.8	24.2
67 kg	31.0	30.2	29.4	28.6	27.9	27.2	26.5	25.8	25.2	24.6
68 kg	31.5	30.6	29.8	29.0	28.3	27.6	26.9	26.2	25.6	25.0
69 kg	31.9	31.1	30.3	29.5	28.7	28.0	27.3	26.6	26.0	25.3
70 kg	32.4	31.5	30.7	29.9	29.1	28.4	27.7	27.0	26.3	25.7
71 kg	32.9	32.0	31.1	30.3	29.6	28.8	28.1	27.4	26.7	26.1
72 kg	33.3	32.4	31.6	30.8	30.0	29.2	28.5	27.8	27.1	26.4
73 kg	33.8	32.9	32.0	31.2	30.4	29.6	28.9	28.2	27.5	26.8
74 kg	34.2	33.3	32.5	31.6	30.8	30.0	29.3	28.5	27.9	27.2
75 kg	34.7	33.8	32.9	32.0	31.2	30.4	29.7	28.9	28.2	27.5
76 kg	35.2	34.2	33.3	32.5	31.6	30.8	30.1	29.3	28.6	27.9
77 kg	35.6	34.7	33.8	32.9	32.0	31.2	30.5	29.7	29.0	28.3
78 kg	36.1	35.1	34.2	33.3	32.5	31.6	30.9	30.1	29.4	28.7
79 kg	36.6	35.6	34.6	33.7	32.9	32.0	31.2	30.5	29.7	29.0
80 kg	37.0	36.0	35.1	34.2	33.3	32.5	31.6	30.9	30.1	29.4
81 kg	37.5	36.5	35.5	34.6	33.7	32.9	32.0	31.2	30.5	29.8
82 kg	37.9	36.9	36.0	35.0	34.1	33.3	32.4	31.6	30.9	30.1
83 kg	38.4	37.4	36.4	35.5	34.5	33.7	32.8	32.0	31.2	30.5
84 kg	38.9	37.8	36.8	35.9	35.0	34.1	33.2	32.4	31.6	30.9
85 kg	39.3	38.3	37.3	36.3	35.4	34.5	33.6	32.8	32.0	31.2
86 kg	39.8	38.7	37.7	36.7	35.8	34.9	34.0	33.2	32.4	31.6
87 kg		39.2	38.2	37.2	36.2	35.3	34.4	33.6	32.7	32.0

$$\text{BMI} = \{ \text{Weight (kg)} / \text{Height (m)}^2 \} \quad \text{နောက်ဆက်တွဲ - ခ}$$

cm (in)										
167 (65.7)	169 (66.5)	171 (67.3)	173 (68.1)	175 (68.9)	177 (69.7)	179 (70.5)	181 (71.3)	183 (72.0)	185 (72.8)	187 cm (73.6)in
15.8	15.4	15.0	14.7	14.4	14.0	13.7	13.4	13.1	12.9	12.6
16.1	15.8	15.4	15.0	14.7	14.4	14.0	13.7	13.4	13.1	12.9
16.5	16.1	15.7	15.4	15.0	14.7	14.4	14.0	13.7	13.4	13.2
16.9	16.5	16.1	15.7	15.3	15.0	14.7	14.3	14.0	13.7	13.4
17.2	16.8	16.4	16.0	15.7	15.3	15.0	14.7	14.3	14.0	13.7
17.6	17.2	16.8	16.4	16.0	15.6	15.3	15.0	14.6	14.3	14.0
17.9	17.5	17.1	16.7	16.3	16.0	15.6	15.3	14.9	14.6	14.3
18.3	17.9	17.4	17.0	16.7	16.3	15.9	15.6	15.2	14.9	14.6
18.6	18.2	17.8	17.4	17.0	16.6	16.2	15.9	15.5	15.2	14.9
19.0	18.6	18.1	17.7	17.3	16.9	16.5	16.2	15.8	15.5	15.2
19.4	18.9	18.5	18.0	17.6	17.2	16.9	16.5	16.1	15.8	15.4
19.7	19.3	18.8	18.4	18.0	17.6	17.2	16.8	16.4	16.1	15.7
20.1	19.6	19.2	18.7	18.3	17.9	17.5	17.1	16.7	16.4	16.0
20.4	20.0	19.5	19.0	18.6	18.2	17.8	17.4	17.0	16.7	16.3
20.8	20.3	19.8	19.4	18.9	18.5	18.1	17.7	17.3	16.9	16.6
21.2	20.7	20.2	19.7	19.3	18.8	18.4	18.0	17.6	17.2	16.9
21.5	21.0	20.5	20.0	19.6	19.2	18.7	18.3	17.9	17.5	17.2
21.9	21.4	20.9	20.4	19.9	19.5	19.0	18.6	18.2	17.8	17.4
22.2	21.7	21.2	20.7	20.2	19.8	19.4	18.9	18.5	18.1	17.7
22.6	22.1	21.5	21.0	20.6	20.1	19.7	19.2	18.8	18.4	18.0
22.9	22.4	21.9	21.4	20.9	20.4	20	19.5	19.1	18.7	18.3
23.3	22.8	22.2	21.7	21.2	20.7	20.3	19.8	19.4	19.0	18.6
23.7	23.1	22.6	22.1	21.6	21.1	20.6	20.1	19.7	19.3	18.9
24.0	23.5	22.9	22.4	21.9	21.4	20.9	20.5	20.0	19.6	19.2
24.4	23.8	23.3	22.7	22.2	21.7	21.2	20.8	20.3	19.9	19.4
24.7	24.2	23.6	23.1	22.5	22.0	21.5	21.1	20.6	20.2	19.7
25.1	24.5	23.9	23.4	22.9	22.3	21.8	21.4	20.9	20.5	20.0
25.5	24.9	24.3	23.7	23.2	22.7	22.2	21.7	21.2	20.7	20.3
25.8	25.2	24.6	24.1	23.5	23.0	22.5	22.0	21.5	21.0	20.6
26.2	25.6	25.0	24.4	23.8	23.3	22.8	22.3	21.8	21.3	20.9
26.5	25.9	25.3	24.7	24.2	23.6	23.1	22.6	22.1	21.6	21.2
26.9	26.3	25.6	25.1	24.5	23.9	23.4	22.9	22.4	21.9	21.4
27.3	26.6	26.0	25.4	24.8	24.3	23.7	23.2	22.7	22.2	21.7
27.6	27.0	26.3	25.7	25.1	24.6	24	23.5	23.0	22.5	22.0
28.0	27.3	26.7	26.1	25.5	24.9	24.3	23.8	23.3	22.8	22.3
28.3	27.7	27.0	26.4	25.8	25.2	24.7	24.1	23.6	23.1	22.6
28.7	28.0	27.4	26.7	26.1	25.5	25.0	24.4	23.9	23.4	22.9
29.0	28.4	27.7	27.1	26.4	25.9	25.3	24.7	24.2	23.7	23.2
29.4	28.7	28.0	27.4	26.8	26.2	25.6	25.0	24.5	24.0	23.4
29.8	29.1	28.4	27.7	27.1	26.5	25.9	25.3	24.8	24.3	23.7
30.1	29.4	28.7	28.1	27.4	26.8	26.2	25.6	25.1	24.5	24.0
30.5	29.8	29.1	28.4	27.8	27.1	26.5	25.9	25.4	24.8	24.3
30.8	30.1	29.4	28.7	28.1	27.5	26.8	26.3	25.7	25.1	24.6
31.2	30.5	29.8	29.1	28.4	27.8	27.2	26.6	26.0	25.4	24.9



ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန  
အမျိုးသားအာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် သုတေသနဌာနနှင့်  
UNICEF အဖွဲ့တို့ပူးပေါင်းထုတ်ဝေသည်။