

မိခင်နို့ရည်၏ဂုဏ်သတ္တိနှင့် အရေးပါပုံများ

ရက်စွဲ။ ၇-၁၂-၂၀၁၈

မိခင်နို့ရည် (Breast Milk)

မွေးဖွားပြီး (၂)ရက်နောက်ပိုင်းတွင်ထွက်သောနို့ရည်ဖြစ်သည်။

မိခင်နို့ရည်တွင် ပါဝင်သော ခြပ်ပစ္စည်းများ	အချိုးအစ	ဂုဏ်သတ္တိများ
အသားဓာတ်	(၁.၁%)	မွေးကင်းစကလေး၏ အသားဓာတ် လိုအပ်ချက် နှင့်ညီမျှပြီး အစာကြေရန်လွယ်ကူသည်။
ကစီဓာတ် (သကြားဓာတ်)	(၇%)	ကလေးအင်အားဓာတ်ပေးသည်။
အဆီဓာတ်	(၄%)	ကလေး၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အဓိက အင်အားဓာတ် ကိုပေးသည်။ (Polyunsaturated Fat)ပါဝင်သည်။
ဗီတာမင်ဓာတ်	ဗီတာမင်အေ ဗီတာမင်ဘီ ဗီတာမင်စီ ဗီတာမင်ဒီ	<ul style="list-style-type: none"> • ပုံမှန်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရေး၊ မျက်စိကျန်းမာရေး အတွက်အရေးကြီးသည်။ • သူငယ်နာ(Beri Beri) ကြောင့် ရုတ်တရက် အသက်ဆုံးရှုံးမှုမှ ကာကွယ်နိုင်သည်။ အမေအစား မရှောင်ပါနှင့်။ • ကိုယ်ခံအားကို ကောင်းမွန်စေသည်။ • အရိုးပျော့ရောဂါ မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်သည်။
ဓာတ်ဆားများ (သတ္တုဓါတ်များ)	သံဓာတ် အိုင်အိုဒင် ဆိုဒီယမ် ကယ်လ်ဆီယမ်	<ul style="list-style-type: none"> • သွေးအားနည်းရောဂါကိုကာကွယ်သည်။ • လည်ပင်းကြီးရောဂါကို ကာကွယ်သည်။ • ကလေးအတွက် သင့်လျော်သော အချိုး အဆနှင့် ပါဝင်သည်။
ရေ	(၈၈%)	ကလေးအတွက် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရုံဖြင့် တစ်နေ့တာ လိုအပ်သော ရေပမာဏကိုရရှိစေပါသည်။ ပူအိုက်သော ရာသီတွင်ပင် ရေတိုက်စရာမလိုပါ။
ရောဂါကာကွယ် နိုင်သော ပဋိပစ္စည်းများ		ရောဂါကာကွယ်နိုင်သော ဂုဏ်သတ္တိများရှိသည်။

ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ရေးဌာနခွဲမှ ပေးပို့သည်။