



## လူတိုင်းအတွက် နေ့စဉ်မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော သက်စောင့်ဓာတ်များ ဖြည့်စွက်ထားသော အားဖြည့်ဆန်

အစားအစာများတွင် အာဟာရဓါတ်ဖြည့်တင်းခြင်းသည် ပြည်သူလူထု၏ ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ရာတွင် ရိုးရှင်းပြီးထိရောက်သောနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဆန်စားသုံးမှုမြင့်မားသောကြောင့် အားဖြည့်ဆန်စားသုံးခြင်းဖြင့် အဏုအာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့မှုများနှင့် သံဓာတ်ချို့တဲ့မှုများကို လျော့ချနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

### အားဖြည့်ဆန်ဆိုတာ .....ဘာလဲ



➢ အားဖြည့်ဆန်တွင် ဗီတာမင်အေ၊ ဗီတာမင် B<sub>1</sub>၊ B<sub>3</sub>၊ B<sub>6</sub>၊ B<sub>12</sub>၊ ဖောလစ်အက်ဆစ်၊ သံဓာတ်နှင့်ဇင့်ဓာတ် အစရှိသည့် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်(၈)မျိုး ပါဝင်သည်။

- အားဖြည့်ဆန်ကို ပုံမှန်နေ့စဉ်စားသည့်ဆန်များအတိုင်း ရေဆေးနိုင်ပြီး ရေခမ်းချက်ပြုတ်စားသုံးနိုင်သည်။
- အားဖြည့်ဆန်ဖြင့်ချက်ထားသောထမင်းသည် ပုံမှန်နေ့စဉ်စားသည့်ဆန်(ထမင်း)အတိုင်း အရောင်အဆင်း၊ အနံ့၊ အရသာနှင့် ဆန်သားပြေပြစ်မှု ကွဲပြားခြင်းမရှိပါ။
- အနည်းဆုံး(၁၂)လသက်တမ်းအထိ သိုလှောင်ထားနိုင်သည်။

အားဖြည့်ဆန်



အားဖြည့်ဆန်



အားဖြည့်ဆန်



## အားဖြည့်ဆန်ကို ဘယ်လိုထုတ်လုပ်ထားတာလဲ

- ပထမအဆင့် - ပုံမှန်နေ့စဉ်စားသုံးသည့်ဆန်ကို အမှုန်ကြိတ်၍ ရရှိသောဆန်မှုန့်တွင် ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ်(၈)မျိုးကို မြန်မာနိုင်ငံ၏အာဟာရလိုအပ်ချက်နှင့်အညီတွက်ချက်ကာ ထည့်သွင်းပေါင်းစပ်ပြီး၊ အာဟာရဖြည့်ဆန်စေ့ကို ထုတ်လုပ်သည်။
- ဒုတိယအဆင့် - ၎င်းအာဟာရဖြည့်ဆန်စေ့ (၁)စေ့ကို ပုံမှန်နေ့စဉ်စားသုံးသည့်ဆန်စေ့ (၉၉)စေ့နှင့် အချိုးကျရောစပ်သောအခါ အားဖြည့်ဆန်ကိုရရှိသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင်ပေါ်ဆန်းမွှေးဆန်နှင့် ဧည့်မထဆန်(၂)မျိုးကို အားဖြည့်ဆန်အဖြစ်ထုတ်လုပ်ထားသည်။

### အားဖြည့်ဆန်တွင်ပါဝင်သော ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ်များ၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

စဉ်	ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ	ရရှိသည့်အကျိုးကျေးဇူးများ
၁။	ဗီတာမင်အေ	ကလေးများပုံမှန်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး၊ မျက်စိကျန်းမာရေးနှင့်အမြင်အာရုံကောင်းမွန်ရေးတို့အတွက် အရေးကြီးသည်။
၂။	ဗီတာမင်ဘီ-၁	သူငယ်နာ (ဘယ်ရီဘယ်ရီ)ရောဂါကြောင့် ရုတ်တရက်နှလုံးရပ်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးမှုကို ကာကွယ်ပေးသည်။
၃။	ဗီတာမင်ဘီ-၃	မှတ်ဉာဏ်ချို့တဲ့ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။ အချို့သောအရေပြားရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးသည်။
၄။	ဗီတာမင်ဘီ-၆	ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောအားနည်းခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။
၅။	ဗီတာမင်ဘီ-၁၂	ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောအားနည်းခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။
၆။	ဖောလစ်အက်ဆစ်	သွေးအားနည်းခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များတွင် ဖောလစ်အက်ဆစ်ချို့တဲ့ပါက သန္ဓေသားတွင်မွေးရာပါဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောချို့ယွင်းမှု ဖြစ်စေနိုင်သည်။
၇။	သံဓာတ်	သွေးအားနည်းရောဂါကို ကာကွယ်ပေးသည်။
၈။	ဇင့်ဓာတ်	ကိုယ်ခံအားကိုကောင်းစေပြီး၊ အနာကျက်မြန်စေသည်။

မြန်မာနိုင်ငံရှိ(၅)နှစ်အောက်ကလေးများနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များတွင် အဏုအာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့မှုနှင့် သွေးအားနည်းရောဂါများဖြစ်ပွားမှု များပြားနေပါသည်။ အားဖြည့်ဆန်စားသုံးခြင်းဖြင့် ၎င်းရောဂါများကိုကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

အားဖြည့်ဆန်စားသုံးခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ခြင်း၊ အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်းအား ကောင်းမွန်ခြင်းနှင့် ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးခြင်းတို့ကို ရရှိနိုင်သည်။

Reference: PATH Organization Myanmar, မြန်မာနိုင်ငံအဏုအာဟာရနှင့်အစာစားသုံးမှု အခြေအနေလေ့လာရေးစစ်တမ်း(၂၀၁၇-၂၀၁၈)

Photo credit: PSI (Population Services International)

(၂၀၁၉) ခုနှစ်၊ မတ်လ (၇) ရက်  
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန