



ဒီဇေ့အတွက် သိကောင်းစရာ (၃၃)

(၂၀၂၀) ပြည့်နှစ်၊ ဇွန်လ (၂၅) ရက်

လသားအရွယ် နို့စို့ကလေးငယ်တွေမှာ သူငယ်နာရောဂါ (ဘယ်ရီဘယ်ရီ) ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲ ?

- ❖ လသားအရွယ် နို့စို့ကလေးတွေမှာ ဗီတာမင်ဘီဝမ်း (Vitamin B1) ချို့တဲ့ပါက သူငယ်နာရောဂါ (ဘယ်ရီဘယ်ရီ) ဖြစ်ပွားပြီး အချိန်မီ ကုသမှု မရရှိပါက အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
- ❖ ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့ အသက်ရှူရခက်ပြီး မောခြင်း၊ ပြာခြင်း၊ နှလုံးခုန်နှုန်း မြန်လာခြင်း၊ ငိုသံတိမ်လာပြီး အသံပျောက်သွားခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။
- ❖ မွေးစမှ (၆)လအရွယ်အထိ နို့စို့ကလေးတွေအတွက် တစ်ခုတည်းသော အာဟာရကတော့ မိခင်နို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နို့တိုက်မိခင်က အစာအုပ်စု စုံလင်စွာမစားဘဲ အစားရှောင်ခြင်းကြောင့် (ဥပမာ - ဟင်းခါးနှင့် ငါးခြောက်ကိုသာ စားသုံးနေခြင်းကြောင့်) မိခင်မှာ ဗီတာမင်ဘီဝမ်း ချို့တဲ့ပြီး နို့စို့ကလေးမှာပါ ဗီတာမင်ဘီဝမ်း ချို့တဲ့ခြင်း (ဘယ်ရီဘယ်ရီရောဂါ) ဖြစ်ပွားပါတယ်။
- ❖ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်တွေမှာ ခန္ဓာကိုယ် ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ် အပြောင်းအလဲတွေကြောင့် ဗီတာမင်ဘီဝမ်း လိုအပ်မှု ပိုမိုများပြားပါတယ်။

ဗီတာမင် ဘီဝမ်း ကြွယ်ဝသော အစားအစာများမှာ -

- ပဲအမျိုးမျိုး
- မောင်းထောင်းဆန်၊ လုံးတီးဆန်(ဆန်လုံးညို) လျော့ကြိတ်ဆန်
- နေကြာစေ့၊ နှမ်းစေ့ စသည့် အစေ့အစံများ
- ကညတ်၊ ဂေါ်ဘီထုပ် စသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- ဝက်သား(အသား)



ဗီတာမင်ဘီဝမ်းကြွယ်ဝသော အစားအစာများ

ထမင်းဟင်းချက်ပြုတ်ရာတွင် ဗီတာမင်ဘီဝမ်း ဆုံးရှုံးမှုနည်းစေရန် -

- ဆန်ကို ရေနှင့်အထပ်ထပ် ပွတ်သပ်ဆေးကြောခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရေဓာတ်လျော့နည်းပြီး ညှိုးနွမ်းသည်အထိ သိမ်းဆည်းခြင်း၊ အကျက်လွန်သည်အထိ ချက်ပြုတ်ခြင်း မပြုရပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များသည် အစာအုပ်စု စုံလင်အောင် စားသုံးရန်နှင့် ဗီတာမင် ဘီဝမ်းဆေးပြားများကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း ပုံမှန်သောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။