



ဒီနေ့အတွက် သိကောင်းစရာ (၈)

(၂၀၂၀) ပြည့်နှစ်၊ မေလ (၂၉)

ဆားလျှော့စားဖို့ ဘာကြောင့်လိုအပ်တာလဲ ?

- ❖ လူတို့အတွက် နေ့စဉ်မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောဆိုင်ဒီယမ်ဓာတ်ကို အိမ်သုံးဆားမှ အဓိကရရှိသည်။
- ❖ အိမ်သုံးဆား (၅)ဂရမ် (သို့မဟုတ်) လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းခန့်တွင် ဆိုင်ဒီယမ် (၂)ဂရမ်ခန့် ပါဝင်သည်။



- ❖ လူတစ်ဦးသည် တစ်နေ့လျှင် အိမ်သုံးဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁)ဇွန်း ထက်ပို၍ စားပါက သွေးပေါင်ချိန်မြင့်တက်လာ၍ နှလုံးကြွက်သားများ ပိုမိုအလုပ်လုပ်ရခြင်းနှင့် သွေးလွှတ်ကြော နံရံများ ထူထဲမာကြောပျက်စီးလာခြင်းကြောင့် သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သွေးတိုး ရောဂါဖြစ်ပါက နောက်ဆက်တွဲရောဂါများဖြစ်သော နှလုံးရောဂါ၊ ဦးနှောက်သွေးကြောပေါက် ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်းနှင့် မျက်စိကွယ်ခြင်း... စသည်တို့ ဆက်လက် ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။
- ❖ (၂၀၁၇-၂၀၁၈) အစားအစာ စားသုံးမှုစစ်တမ်းအရ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အသက်(၁၅)နှစ်မှ (၅၀)နှစ် အရွယ် အမျိုးသားများသည် တစ်နေ့လျှင် ပျမ်းမျှ ဆား (၆.၆)ဂရမ်ခန့် နှင့် အမျိုးသမီးများ သည် ပျမ်းမျှဆား (၇.၃)ဂရမ်ခန့် စားသုံးနေကြပြီး လိုအပ်သည်ထက်ပို၍ စားသုံးနေကြသည် ကိုတွေ့ရသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍-
 - ➔ အစားအသောက်များ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် အိမ်သုံးဆားနှင့် ဆိုင်ဒီယမ်များစွာ ပါဝင် သော (ငါးငံပြာရည်၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ အချိုမှုန့်) စသည်တို့ကို လျှော့၍ သုံးပါ။
 - ➔ အိမ်သုံးဆားပါဝင်မှုများသော အသင့်စား အစားအသောက်များ၊ တာရှည်ခံရန် ပြုပြင်ထား သည့် အသားငါးများ၊ ငါးပိကောင်၊ ငါးခြောက်... စသည်တို့ကို တတ်နိုင်သမျှ လျှော့စားပါ။
 - ➔ အငန်ဓာတ်ပါဝင်မှုများသော သရေစာများ (ဥပမာ- လေဖောင်းမုန့်ထုပ်များ) ကို ရှောင်ကြဉ် ပါ။

လူတစ်ဦး၏ တစ်နေ့တာ စားသုံးမှုတွင် အိမ်သုံးဆား (၅)ဂရမ် (သို့မဟုတ်) လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့်ထက်ပို၍ မပါဝင်သင့်ပါ။