

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့်လူနေမှုဘဝပုံစံများလိုက်နာကျင့်သုံးဆောင်ရွက်ရေး

ASM
ASM GLOBAL CO.,LTD

နံနက်စာ

 ကြက်ဥပြုတ် (80)Cal	 ပေါင်မုန့် ၂ချပ် (150) Cal	 ပေါင်မုန့်ထောပတ်သုပ် ၁ချပ် (268.5)Cal
 ကိတ်မုန့် ၁ချပ် (118)Cal	 ဘူးသီးကြော် ၁ခု (70)Cal	

HOTLINE: 09 799 844 099

ASM
ASM GLOBAL CO.,LTD

နံနက်စာ

 ခေါက်ဆွဲကြောင်၊ တို့ဟူး အစုံသုပ် ၁ပွဲ(373)Cal	 နန်းကြီးသုပ် (735)Cal	
 ရှမ်းခေါက်ဆွဲ ၁ပွဲ (747) Cal	 မုန့်ဟင်းခါး ၁ပွဲ (268.5)Cal	 အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ ၁ပွဲ (466)Cal
 ကြက်သားဆီရက် ခေါက်ဆွဲ ၁ပွဲ(475)Cal	 ဘယာကြော် ၁ခု (194)Cal	

HOTLINE: 09 799 844 099

ASM
ASM GLOBAL CO.,LTD

နံနက်စာ

 နံပြား ၁ချပ် (226)Cal	 ပဲပလာတာ ၁ချပ် (377) Cal	
 အိကြာကျေး (314)Cal	 ဆီထမင်း (184)Cal	 ပဲပြုတ်ကောက်ညှင်းပေါင်း (217)Cal
 ဝက်သားပေါက်စိ ၁လုံး (340)Cal	 စမူဆာ ၃ခု (91)Cal	

HOTLINE: 09 799 844 099

ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုကိုအနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေမည့်ပြဿနာများ

ဒေါက်တာပြီးမာကြည်
ကထိက
သမိုင်းစာပေ
မန္တလေးပညာရေးကောလိပ်
၁၀.၆.၂၀၁၉.

ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုကိုအနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေမည့် အခြေခံပြဿနာများ

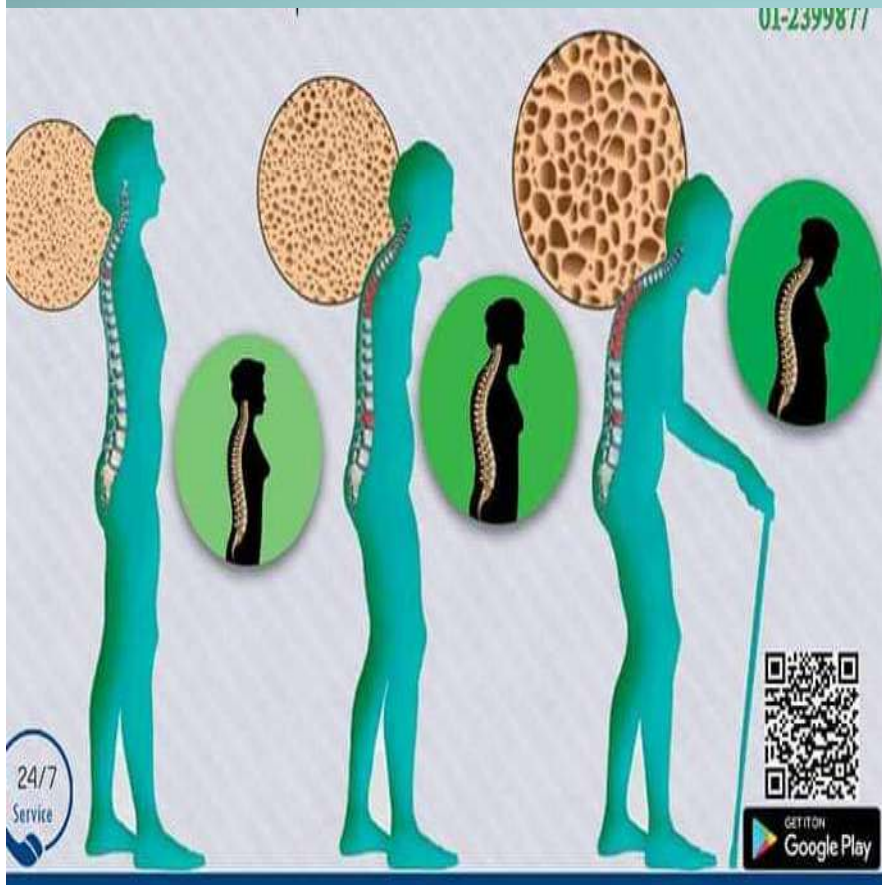
- ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသောအစားအစာများထုတ်လုပ်ရောင်းချခြင်း
- သွေးအတွင်းအဆီဓာတ်မြင့်မားစေသောရောဂါများဖြစ်ခြင်း
- နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုကိုပုံမှန်မကျင့်သုံးမလိုက်နာပါကဆိုးကျိုးများဖြစ်ခြင်း
- အစားအသောက်ထုတ်လုပ်ရောင်းချသူများကအစိုးရမှသတ်မှတ်ထားသော ကျင့်ဝတ်များမလိုက်နာပါကရရှိလာမည့်ဆိုးကျိုးများဖြစ်ခြင်း
- သဘာဝဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုဓာတုဆေးသုံးစွဲခြင်းဖြင့်ရောဂါများဖြစ်ခြင်း
- မိမိနေထိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်မသန့်ရှင်းမှုကြောင့်ရရှိလာမည့်ဆိုးကျိုးများဖြစ်ခြင်း
- ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှုအခြေခံဗဟုသုတများ၊ကျန်းမာရေးအသိပညာများမရှိပါက ဆိုးကျိုးများဖြစ်ခြင်း

ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသောအကြောင်းအရာများ

- FDA မှခွင့်ပြုထားသောစားအုန်းဆီစားသုံးမှုပမာဏများလျှင်ရရှိလာမည့် ဆိုးကျိုးများကိုသိရှိစေရန်
- စားသောက်ကုန်ထုတ်လုပ်ရောင်းချသူများမှအန္တရာယ်ဖြစ်စေမည့်ခွင့်မပြုသော ဓာတုဆိုးဆေးများ၊တာရှည်ခံဆေးများရောင်းချခွင့်တားမြစ်ကန့်သတ်ပေးရန်
- နေ့စဉ်စားသုံးသောအစားအစာအတွက်ကန့်သတ်ထားသောပမာဏအတိုင်းစားသုံးတတ်စေရန် (နံနက်၊ နေ့လည်၊ ညနေ)
- စားသောက်ကုန်စက်ရုံများမှခွင့်မပြုသည့်တာရှည်ခံဆေးများထည့်မသုံးစွဲရန်
- စားအုန်းဆီကိုအခြားအကျိုးရှိသည့်နေရာတွင် အသုံးချတတ်စေရန်



- ဟင်းချိုမှုန့် ကိုလိုအပ်သည်ထက်ပိုမိုသုံးစွဲခြင်းဖြင့်ရရှိနိုင်သောဆိုးကျိုးများ သိရှိစေရန်
- ဟင်းချိုမှုန့် ကိုနိုင်ငံခြားမှတင်သွင်းမှုတားမြစ်ပေးရန်



- စိုက်ပျိုးရေးတွင်သုံးသောဓာတုဆေးဝါးများ၊ဓာတ်မြေဩဇာများနှင့်အသီးအနှံကြီးထွားဆေး၊ ပိုးသတ်ဆေးများမသုံးစွဲရန်
- မွေးမြူရေးမှကြက်၊ဝက်၊ငါးတို့ကို အသားတိုးဆေးများမသုံးစွဲရန်

မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း သုံးစွဲခွင့်ပိတ်ပင်ထားသော ပိုးသတ်ဆေးများ



No.	Pesticide
1.	Aldrin
2.	Beta-Hexachloro cyclohexane, BHC
3.	Captafol
4.	Chlordane
5.	Chlorodimeform
6.	Cyhexatin
7.	Dieldrin
8.	Ethylene Di Bromide
9.	Endrin
10.	EPN
11.	mercury compound
12.	Paration Ethyl
13.	Strobane
14.	2,4,5-T
15.	Toxaphene
16.	Dinoseb
17.	Alachlor
18.	Alpha hexachlorocyclohexane
19.	Arsenic Compound
20.	Endosulfan



ကာကွယ်တားဆီးပေးနိုင်သောနည်းလမ်းများ

- ၁။ နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏အခန်းကဏ္ဍ
- ၂။ စားသောက်ကုန်ထုတ်လုပ်ရောင်းချသူများ
- ၃။ ကာယပညာကိုအသုံးပြုခြင်း
- ၄။ နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုများ
- ၅။ ပြည်သူများ၏အခန်းကဏ္ဍ
- ၆။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောပတ်ဝန်းကျင်
- ၇။ သဘာဝဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုမီးဖိုချောင်သုံးတိုင်းရင်းဆေးအဖြစ် အသုံးပြုခြင်း

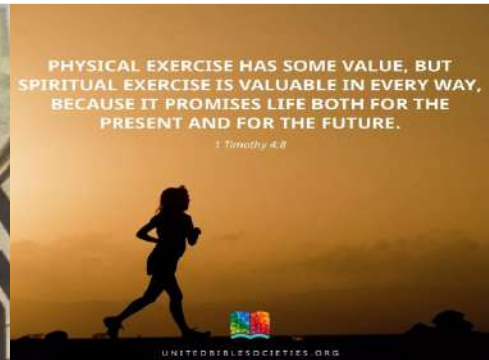
- ကာယပညာကိုအသုံးပြုခြင်းဖြင့်အားကစားနှင့်ဆက်နွယ်သောကျန်းမာရေးအသိပညာများရရှိစေရန်
- ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သည့်လမ်းလျှောက်ခြင်းမှရရှိနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများသိရှိစေရန်



အဟာရ အကြောင်း သိကောင်းစရာ

Nutrition

1. ကာဗွန်ဟိုက်ဒရိတ်
2. ပရိုတိန်း protein
3. အဆီ Fat
4. ဗိုက်တာမင် Vitamin
5. Minerals သက်စောင့်ဓါတ်
6. ရေ Water ဆိုp group အဖွဲ့တွေ ရှိပါတယ်...



- ပြည်သူများ၏ကာကွယ်ရေးစနစ်ကို မြှင့်တင်ရာတွင် အထူးအရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြုရန်
- သဘာဝဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို လည်းမီးဖိုချောင်တွင် တိုင်းရင်းဆေးအဖြစ် အသုံးပြုရန်

ကိုယ်အလေးချိန် ကျစေတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် (၁၀) မျိုး

				
သားသီး	ပန်းဂေါ်ဖီအစိမ်း	ကြက်သွန်နီ	ဟင်းနုပွားရွက်	မုန့်
				
ပန်းဂေါ်ဖီ	ကြက်ဟင်းခါးသီး	မုန်လာဥနီ	ရွှေစုံသီး	ကန်စွန်ဥ

dr myanmar

သွေးပေါင်ကျစေဖို့ စားကြဖို့ ...

သွေးတိုးသမားတွေ စားသုံးသင့်တဲ့ သွေးပေါင်ကျစေမယ့် အစားအသောက် (၅) မျိုးကတော့ ...

		
တရုတ်နံနံပင်	ဘယ်ရီသီး	အုတ်ဂျုံ
		
ငှက်ပျောသီး	ပန်းဂေါ်ဖီအစိမ်း	

dr myanmar

ပိတ်ကို လန်းဆန်းပျော်ရွှင်စေသော အစားအသောက်များ

			
လက်ပက်စိမ်း	ဟင်းနုရွယ်	တယ်ပွန်ခရု	လိမ္မော်သီး
			
တုနီသီး	ဒုတုတ်သီး	ထောင့်သီး	တယ်နီသီး

dr myanmar

- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောပတ်ဝန်းကျင်မျိုးကိုဖန်တီးရယူပြီး အကောင်အထည်ဖော်တတ်စေရန်



သဘာဝဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုမီးဖိုချောင်သုံးဆေးအဖြစ်အသုံးပြုရသော တိုင်းရင်းဆေးပညာဗဟုသုတများ

ကိုယ်အလေးချိန် ကျစေတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် (၁၀) မျိုး



သခွားသီး၊ ပန်းဂေါ်ဖီအစိမ်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဟင်းနုနွယ်ရွက်၊ မှို၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ မုန်လာဥနီ၊ ရွှေပရံသီး၊ ကန်စွန်းဥ

dr myanmar

သွေးပေါင်ကျစေဖို့ စားကြရမဲ့ ...

သွေးတိုးသမားတွေ စားသုံးသင့်တဲ့ သွေးပေါင်ကျစေမယ့် အစားအသောက် (၅) မျိုးကတော့ ...



တရုတ်နံနံပင်၊ ဘယ်ရီသီး၊ အုတ်ဂျုံ၊ ငှက်ပျောသီး၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း

dr myanmar

သံဓာတ်ပြည့်ဝတဲ့ အစားအစာများ



မက်သား၊ ကြက်သား၊ ဘက်သား၊ ငါးမာညှိ၊ ကြက်ဥ၊ မုဆိုး၊ ကမာ၊ ယိုးဒယားပဲစိမ်း၊ ဝက်ခဲပဲ၊ ဟင်းနုနွယ်၊ တာရှည်ပဲသစ်ထောင့်၊ တာရှည်ပဲ၊ မရဲသီး၊ သံဓာတ် ထည့်ထောင့်၊ မနက်စာ Cereal၊ မက်မန်းမကြောက်၊ ဓမ္မစကြောက်

သန့်ရှင်းစင်စင်ပြုတ်၊ အဆုတ်ထိန်း၊ အဆုတ်ထိန်း၊ နယူးသီလီယပ်(၆) Nutroplex


ဝိတ်ကို လန်းဆန်းပျော်ရွှင်စေသော အစားအစာများ








လက်ဖက်ရည်စိမ်း၊ ဟင်းနုနွယ်၊ တယ်မွန်ခေ၊ လိမ္မော်သီး၊ တုနီးသီး၊ နာနတ်သီး၊ ထောပတ်သီး၊ တယ်ရီလီး

dr myanmar

ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ

Salmon	Halibut	Ahi Tuna	Cod	Shrimp
				
191 cals 24g protein 10g fat	125 cals 24g protein 2.6g fat	122 cals 26g protein 1g fat	93 cals 20g protein <1g fat	120 cals 23g protein 2g fat

Chicken	King Salmon	Beef	Bison	Egg
				
110 cals 23g protein 1.3g fat	230 cals 26g protein 13g fat	136 cals 20g protein 6g fat	109 cals 21 protein 2g fat	78 cals 6.3protein 5.3g fat

(nutrition facts per 100g of each meat)



အစားအစာများနှင့် တယ်လိုရီယီပါဝင်မှု

				
ပဲယုတစ်ခွက် 370 cal	အိတ်ကွေးတစ်ချောင်း 310 cal	နံ့ပြားတစ်ချက် 120 cal	သက်ပတ်ရည် 110 cal	ငှက်ပိ 90 cal

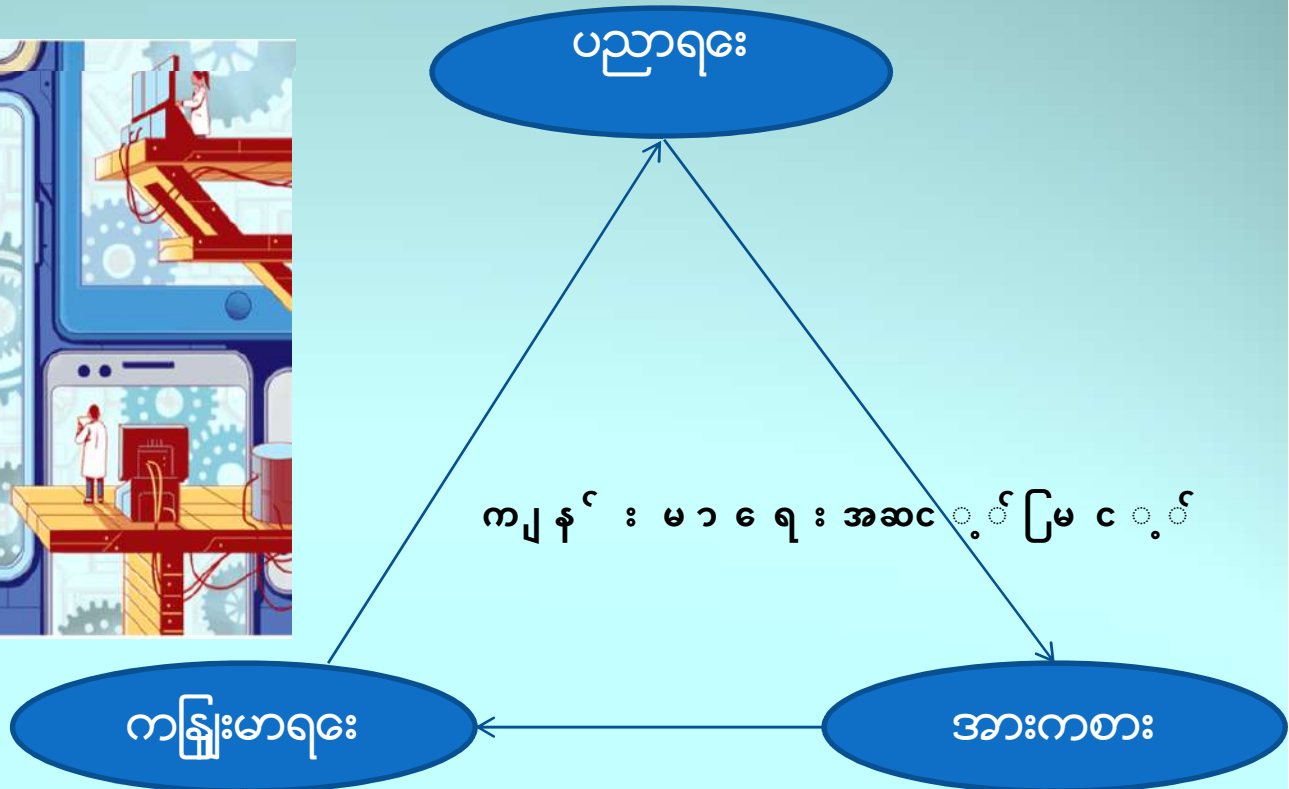


အစားအစာများနှင့် တယ်လိုရီယီပါဝင်မှု

				
နန်းကြီးသုပ် 700 cal	အိတ်ကွေးအိတ်ကွေး 400 cal	ပုန့်ဟင်းခါးအလွတ် 300 cal	ငါးအိတ်ကွေး 250 cal	ရခိုင်ပုန့်အလွတ် 120 cal

ရည်မှန်းချက်များ

- ၁။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သောလူသားအရင်းအမြစ်များရှိစေရန်
- ၂။ သာယာဝပြောသောလူ့ဘောင်သစ်ကြီးကိုတည်ဆောက်နိုင်စေရန်
- ၃။ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်စေရန်
- ၄။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့်လူနေမှုဘဝပုံစံများကိုလိုက်နာနိုင်စေရန်



စီမံကိန်း(အစားထိုးလုပ်ဆောင်ချက်)

- စားအုန်းဆီကိုအခြားအကျိုးရှိသည့်နေရာတွင်အသုံးချတတ်စေရန်
- စားအုန်းဆီကိုအာဟာရပညာရှင်များကကာယ၊ဉာဏအားအလိုက်စားသုံးသင့်သော ပမာဏကန့်သတ်ကြေညာပေးရန်
- ဟင်းချိုမှုန့် အစားသဘာဝအသီးအနှံအသား၊ငါးတို့ကိုအစားထိုးသုံးစွဲတတ်ရန်
- သစ်ဥသစ်ဖု၊ပန်းပွင့်အရွက်တို့မှရနိုင်သောသဘာဝဆိုးဆေးကိုသာအသုံးပြုတတ်ရန်
- ဓာတ်မြေဩဇာအစားသဘာဝ(နွားချေး၊သစ်ရွက်ခြောက်မြေဆွေးများ)မှရရှိသော မြေဩဇာကိုအသုံးပြုရန်
- ပိုးသတ်ဆေးများအစားအခြားနည်းများဖြင့်ဖြေရှင်းရန်(ငါး၊ဘဲ ဂျပန်စိုက်ပျိုးရေး နည်းပညာ)
- မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများတွင်ဓာတုအသားတိုးဆေးများအစားရှေးယခင်က နည်းအတိုင်းကျင့်သုံးရန်(ဖွဲနု၊ငါးကလေးခြောက်၊ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းများ)
- စားသောက်ကုန်စက်ရုံများမှခွင့်မပြုသည့်တာရှည်ခံဆေးများမသုံးစွဲရန်(မျှစ်)
- ပဲပြား၊မုန့် တီအစရှိသောအစားအစာများအားနေ့ချင်းကုန်အောင်ရောင်းထုတ်ရန်
- ခွင့်မပြုသောချွတ်ဆေးများကိုအစားအစာများတွင်အသုံးမပြုရန်(ပိန္နဲသီး၊မျှစ်)

ကိုးကားချက်များ

- စာအုပ်များ(နံပါတ်- ၁ မှ ၂၀ ထိ)
- Internet (နံပါတ် - ၂၀ မှ ၄၀ ထိ)
- Interview (ဖုန်းဖြင့်လူတွေ့)



THANK YOU