

စားတတ်မှအကျိုးရှိမည်

အသားငါး၊ အသည်းနှင့်ဘဲလွှား (သွေးခဲ) စသည့်တိရစ္ဆာန်ထွက် အစားအာဟာရဥပဒ်သော သံခါတ်ကို အစားအစားကြောင်းမှ လွယ်ကူစွာ စုပ်ယူနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ထိုအစားအာဟာရကို တတ်နိုင်သလောက်စားပါ စားလျှင် စားသလောက် အကျိုးရှိသည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်ပဲအမျိုးမျိုး၌ ပါဝင်သော သံခါတ်ကို အစားအစားကြောင်းမှ အလွယ်တကူစုပ်ယူနိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် အောက်ပါနည်းများအတိုင်း စားတတ်မှ အဖတ်တင်ပါမည်။

ရောနှောချက်ခြင်း



ပဲဟင်းချက်သည့်အခါ အမဲသား၊ ဆိတ်သား၊ စသည့် အသား၊ တစ်မျိုးမျိုး သို့မဟုတ် ငါး၊ ငါးခြောက် အနည်းငယ်မျှ ဖြစ်စေ၊ ရောနှော၍ ချက်ပါ။

ဟင်းရွက်များကြော်ချက်သည့်

အခါ အသားငါးဥတစ်မျိုးမျိုးကို

အနည်းငယ်မျှဖြစ်စေ၊ ရော

နှော၍ ကြော်ချက်ပါ။

အသားငါးမှ သံခါတ်ကို ရရှိရန်

မက၊ အရွက်များမှ သံခါတ်

ကို စုပ်ယူနိုင်စွမ်းလည်း ပို၍

ကောင်းလာသည်။



အချဉ်နှင့်တွဲ၍ စားခြင်း

အချဉ်ခါတ်သည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ပဲအမျိုးမျိုးမှ သံခါတ်ကို လွယ်ကူစွာစုပ်ယူနိုင်အောင် ကူညီသည်။



ပဲသီး၊ မြင်းခွာရွက်စသည်တို့ကို သုပ်၍စားသည့်အခါ သံပုရာရည်ညှစ်၍ စားခြင်း၊

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ချဉ်ရည်ဟင်းချက်စားခြင်း၊

အချဉ်တည်၍စားခြင်း၊

ထမင်းစားပြီးနောက် မာလကာသီးနှင့်အချဉ်ခါတ်ကြွယ်ဝ

သော အသီးတစ်မျိုးမျိုးကိုစားသုံးခြင်း၊

ပဲကို အပင်ဖောက်၍(ပဲပင်ပေါက်အဖြစ်)စားခြင်း၊ ပဲတီချဉ်ပြုလုပ်၍

စားခြင်းဖြင့် သံခါတ် စုပ်ယူမှု ပိုကောင်းလာသည်။

အင်မြင်သင့်သည့် စားသောက်နည်းများ

ထမင်းစားပြီး လက်ဖက်ရည်အချိုသောက်ခြင်း၊ ရေခန်းကြမ်း

ဖန်ဖန်သောက်ခြင်း၊ လက်ဖက်သုပ်စားခြင်းတို့သည် အစားအစားကြောင်းမှ

သံခါတ်စုပ်ယူမှုကို အနောက်အယုက်ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း လေ့လာ

တွေ့ရှိထားပါသည်။

သံခါတ်အာဟာရ

နှင့်

ဈေးအားနည်းရောဂါ



သံခါတ်အာဟာရနှင့် သွေးအားနည်းရောဂါ

သံခါတ်သည် အရေးကြီးသော သတ္တု အာဟာရဓါတ် တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ သံခါတ်ချို့တဲ့လျှင် သွေးအားနည်းရောဂါ ခံစားရမည်။

လူကြီးလူငယ်၊ ကျား မ မရွေး သွေးအားနည်းလျှင်-

- ▶▶ မောပမ်းမည်။
- ▶▶ ရင်တုန်မည်။
- ▶▶ အားအင်ကုန်ခမ်းနေမည်။
- ▶▶ နှုတ်ခမ်း၊ လျှာ၊ မျက်ခွံနှင့်အရေပြားတို့ ဖြူဖျပ်ဖြူရော် ဖြစ်နေမည်။
- ▶▶ သွေးအားနည်းလွန်းလျှင် နှလုံးလုပ်ငန်း ပျက်ယွင်းပြီး အသက် အန္တရာယ် ကြုံတွေ့နိုင်သည်။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သွေးအားနည်းလျှင်-

- ▶▶ အားအင်ချည့်နဲ့မည်။ ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့မည်။
- ▶▶ ပေါင်မပြည့်သောကလေး မွေးဖွားတတ်သည်။
- ▶▶ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်၊ မီးဖွားစဉ်နှင့် မီးဖွားပြီးကာလများအတွင်း အသက်အန္တရာယ် ကြုံတွေ့နိုင်သည်။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်သွေးအားနည်းစေရန်-

- ◆ သံခါတ် အာဟာရကြွယ်ဝသော အစားအစာများကိုစားရမည်။
- ◆ သံခါတ်နှင့် ပေါလစ်အက်ဆစ်များ ပါဝင်သည့် ဆေးပြားကို နေ့စဉ် မှန်မှန်မှီဝဲ စားသုံးရမည်။

ကလေးငယ်များ သွေးအားနည်းလျှင်-

- ▶▶ အားအင်ချည့်နဲ့မည်။
- ▶▶ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့သဖြင့် မကြာခဏ ဖျားနာမည်။
- ▶▶ ခန္ဓာကိုယ် ပုံမှန် မကြီးထွားနိုင်။
- ▶▶ ကျောင်းသင်ခန်းစာများတွင် အာရုံ မစူးစိုက်နိုင်သဖြင့် ပညာရေး နှောင့်နှေးမည်၊ နိမ့်ကျမည်။

ကလေးများသွေးအားနည်းစေရန်-

- ◆ သံခါတ်အာဟာရကြွယ်ဝသော အစားအစာများကိုရွေးရမည်။
- ◆ နှစ်စဉ် သန်ချဆေး မှန်မှန် တိုက်ကျွေး၍ သန်ချလေးရမည်။

လူကြီးများ သွေးအားနည်းလျှင်-

- ▶▶ အားအင်ချည့်နဲ့မည်။
- ▶▶ ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့မည်။
- ▶▶ အင်တိုက်အားတိုက် အလုပ်မလုပ်နိုင်သဖြင့် ဝင်ငွေနည်း၍ စီးပွားရေး ထိခိုက်မည်။

သံခါတ် ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ

သံခါတ်ချို့တဲ့သဖြင့် သွေးအားနည်းရောဂါ ဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် သံခါတ် အာဟာရကြွယ်ဝသော အစားအစာများကိုနေ့စဉ် စားသုံးဖို့ လိုအပ်သည်။

- အသား၊အသဏ္ဍိနှင့်
- သွေးခဲတို့သည်
- သံခါတ် အထူး ကြွယ်ဝသဖြင့်
- တတ်နိုင်သမျှ စားသုံးသင့်သည်။



- ဟင်းနုနယ်ရွက်
- မှန်ညင်းရွက်
- ကန်စွန်းရွက်
- ကင်းပုံရွက်
- ချဉ်ပေါင်ရွက်
- စသည် အစိမ်းရင့်
- ရောင်ဟင်းရွက်
- များသည်

သံခါတ်အတော်အတန်ကြွယ်ဝသဖြင့် နေ့စဉ် စားသုံးသင့်သည်။

ပုံအမျိုးမျိုးသည်လည်း သံခါတ် ကြွယ်ဝသော အစားအစာ များပင်ဖြစ်ကြပါသည်။