အာဟာရ မြေပဲယို
(Plumpy Nut)

Plumpy Nut သည် သိပ္ပံနည်းကျ တီထွင် ထုတ်လုပ်ထားသော အာဟာရ ကြွယ်ဝသည့် မြေပဲယို (Paste of groundnut) တစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။

ထည့်သွင်း ထုတ်လုပ်ထားသည့် ပစ္စည်းများ

Plumpy Nut ကို အပင်ထွက်ဆီ (vegetable fat)၊ မြေပဲ (peanut butter)၊ အဆီလွတ် နို့မှုန့် (skimmed milk powder)၊ lactorum serum၊ maltodextran ၊ သတ္တုအာဟာရဓာတ်များ (minerals) ၊ ဗီတာမင် အမျိုးမျိုး (vitamin complex) တို့နှင့် ထုတ်လုပ်ထားပါသည်။

အာဟာရ တန်ဖိုး

Plumpy Nut ၁၀၀–ဂရမ် (ခြောက်ကျပ်တစ်မတ်သားခန့်) မှ အင်အားဓာတ် ၅၄၅ ကီလိုကယ်လိုရီ၊ ပရိုတင်း ၁၃ . ၆ ဂရမ်၊ အဆီဓာတ် ၃၅ . ၇ ဂရမ်၊ ဗီတာမင်အမျိုးမျိုးနှင့်၊ သတ္တုအာဟာရဓာတ် အမျိုးမျိုး ရရှိနိုင်ပါသည်။

ထုပ်ပိုးမှု

Plumpy Nut ကို စိုထိုင်းမှုနှင့် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်တို့၏ ဒဏ်မှ ခံနိုင်စေရန် အလူမီနီယမ်လွှာနှင့် လေလုံအောင် ထုပ်ပိုးထားပါသည်။ အထုပ်ပေါ်တွင် အစားအစာအမည်၊ ထုပ်လုပ်သူ အမည်နှင့် လိပ်စာ၊ ထုပ်လုပ်မှု အမှတ်စဉ် (batch number)၊ ထုပ်လုပ်သည့် ရက်စွဲ၊ သက်တမ်းကုန်ဆုံးသည့် ရက်စွဲနှင့် အသုံးပြုပုံတို့ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

အသုံးပြုပုံ

ရေဆာလျှင်ဆာကြောင်းပြောတတ်သူ သို့မဟုတ် သင်္ကေတပြတတ်သူ ကလေးများကိုသာ ***Plumpy Nut*** ကျွေးသင့်ပါသည်။ သန့်ရှင်းသည့်သောက်ရေ ရရှိအောင်လည်း စီစဉ်ပေးရပါမည်။

Plumpy Nut ကို နွားနို့နှင့် ဓာတ်မတည့်သူ (allergic ဖြစ်သူ) များ၊ မြေပဲနှင့် ဓာတ်မတည့်သူများ၊ ပရိုတင်း အမျိုးမျိုးနှင့် ဓာတ်မတည့်သူများအား မကျွေးသင့်ပါ။ နာတာရှည် ပန်းနာရင်ကျပ် ရောဂါရှိသူများတွင်လည်း ***Plumpy Nut*** နှင့် ဓာတ်မတည့်ခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

Plumpy Nut ကို ထုတ်လုပ်သည့်နေ့မှ လ (၂၀) အတွင်း ကျွေးလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

အသုံးပြုသင့်သည့် အခြေအနေ

၁။ ရုတ်တရက် အပြင်းအထန် အာဟာရချို့တဲ့မှုကို ကုသခြင်း။ (Therapeutic feeding for acute severe malnutrition)။ အပြင်းအထန် အာဟာရချို့တဲ့နေသူများအား ပထမအဆင့်အနေနှင့် ကနဦး အထူးကုသမှု ပေးပြီးနောက် ဒုတိယအဆင့် အာဟာရပြည့် အစားအစာများ ကျွေးမွေးကုသရာတွင် ***Plumpy Nut*** ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ကလေး ၏ ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကီလိုဂရမ်အတွက် တစ်နေ့လျှင် အင်အားဓာတ် အများဆုံး ၂၀၀ ကီလိုကယ်လိုရီ ရရှိနိုင်အောင် တွက်ချက်၍ ကျွေးမွေးသင့်ပါသည်။ ပထမအဆင့် ကနဦး အထူးကုသမှုပေးနေစဉ် နို့ (အရည်) ကို အဓိကထား၍ ပြုပြင်ထားသော အစာများ(milk-based diet) ကျွေးပါသည်။

၂။ အသက် ၆ လ ပြည့်ပြီးသော ကလေးများနှင့် လူကြီးများအား ပြင်းထန်သည့် အာဟာရ ချို့တဲ့မှု မဖြစ်စေရန် ဖြည့်စွက်စာ (Nutritional supplement) အနေနှင့် ***Plumpy Nut*** ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

သိမ်းဆည်းပုံ

Plumpy Nut ကို အေး၍ ခြောက်သွေ့သောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းထားသင့်ပါသည်။