



ကျန်းမာရေးနှင့် သိပ္ပံနည်းကျ စားသောက်နေထိုင်မှု အကြောင်း

ဒေါက်တာခင်မေတ္တာမိုးစံ

M.B.,B.S (Ygn),

MSc (Nutrition) (SEAMEO-RECFON-UI)

အာဟာရဆိုင်ရာ အထူးကု ဆရာဝန်

သုတေသန အရာရှိ

အာဟာရဓာတ် သုတေသနဌာနခွဲ

ဆေးသုတေသန ဦးစီးဌာန



**ကမ္ဘာ့ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ကာကွယ် ထိန်းသိမ်းရေးနေ့
(၂၀၁၈) အထိမ်းအမှတ် အခမ်းအနား**

ဆီးချို ရောဂါရှင်များအတွက်

Lifestyle Management

**ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်နေထိုင်မှု
အကြောင်း အပိုင်း (၁)**



ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော စားသောက် နေထိုင်မှု

၁။ ဆီးချိုရောဂါရှင်များအား မိမိ၏ (ကျန်းမာရေး) သွေးချိုကို မိမိ ကိုယ်တိုင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်ရန် ကျန်းမာရေး အသိပညာ ပေးခြင်းနှင့် ကူညီ ပံ့ပိုးပေးခြင်း ။

၂။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စေရန် အာဟာရ ဆိုင်ရာ ကုသမှု ပေးခြင်း (Medical Nutrition Therapy)။



ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော စားသောက် နေထိုင်မှု

၃။ အဝမလွန်ကဲအောင် ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းသိမ်းခြင်း။

၄။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန် ပြု လုပ်ခြင်း။

၅။ ဆေးလိပ်/ဆေးရွက်ကြီး သောက်သုံးမှု ရှောင်ကြဉ်ခြင်း ။

၆။ အရက်သောက်သုံးမှုအား လျော့ချခြင်း၊ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

၇။ စိတ်ဖိစီးမှု (Stress) နည်းအောင် ရှောင်ကြဉ်နေထိုင်ခြင်း။



အာဟာရ ဆိုင်ရာ ကုသမှု ပေးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

၁။ အာဟာရဓာတ် ပြည့်စုံသော အစားအစာများကို သင့်တင့် မျှတသော အတိုင်းအတာ ပမာဏ စားသုံးခြင်းဖြင့်

- ❖ သင့်တင့်သော ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်
- ❖ ရှိသင့်သော သွေးချို့ ပမာဏ၊ သွေးဖိအား (သွေးပေါင်ချိန်) နှင့် သွေးတွင်းအဆီဓာတ် ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်
- ❖ သွေးချို့၏ နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများ ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်

၂။ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကြိုက်နှစ်သက်မှု၊ ဓလေ့ထုံးစံ၊ ကျန်းမာရေး အသိပညာ၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာ ရရှိနိုင်မှု



အာဟာရ ဆိုင်ရာ ကုသမှု ပေးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

အခြေအနေ နှင့် အမူအကျင့် စရိုက် ပြုပြင်ချင်စိတ်ပေါ် မူတည်ပြီး အာဟာရ လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်

၃။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာကို မိမိ ကိုယ်တိုင် သိရှိ ယုံကြည်ပြီး စိတ်ပျော်ရွှင်စွာဖြင့် စားသောက်တတ်စေရန်

၄။ လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် အာဟာရဓာတ် တစ်မျိုးချင်းစီ၏ ပါဝင်မှု ပမာဏ အချိုးအစား နှင့် အစားအစာ တစ်မျိုးချင်း အပေါ် လမ်းညွှန်မှု ထက် မိမိကိုယ်တိုင် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော စားသောက်မှု ပုံစံ လက်တွေ့စားသောက်တတ်စေရန်



အာဟာရ ဆိုင်ရာ ကုသမှု ပေးခြင်း (Medical Nutrition Therapy)

- လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ တစ်နေ့တာ လိုအပ်သော အင်အား နှင့် အာဟာရဓာတ်ကို ကျား/မ ၊ အသက်အရွယ်၊ အရပ် ၊ ကိုယ်အလေးချိန် နှင့် နေ့စဉ် လှုပ်ရှားမှုပေါ် မူတည်ပြီးတွက်ချက်ခြင်း

ကိုယ်အလေးချိန်များသူ၊ အဝလွန်သူ၊ လှုပ်ရှားမှု နည်းသူ၊	10-12 kcals/lb or 20 kcals/kg
လှုပ်ရှားမှု အသင့်အတင့်ရှိ သော အမျိုးသမီး နှင့် လှုပ်ရှားမှု နည်း သော အမျိုးသား	13 kcals/lb, 25 kcals/kg
လှုပ်ရှားမှု အသင့်အတင့်ရှိ သော အမျိုးသားနှင့် လှုပ်ရှားမှု များသော အမျိုးသမီး	15 kcals/lb, 30 kcals/kg
လှုပ်ရှားမှု များသူ သော အမျိုးသားနှင့် ပိန်သောသူ	20 kcals/lb or 40 kcals/kg



အာဟာရ ဆိုင်ရာ ကုသမှု ပေးခြင်း (Medical Nutrition Therapy)

- လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော တစ်နေ့တာ အစားအစာ စားသောက်မှု ပုံစံ ကို ဘယ်လိုရွေးချယ်မလဲ

၁။ ဘယ်အချိန်စားမလဲ

၂။ ဘာတွေစားမလဲ

၃။ ဘယ်လောက်ပမာဏ စားရမလဲ



အာဟာရ ဆိုင်ရာ ကုသမှု ပေးခြင်း (Medical Nutrition Therapy)

- လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ နေ့စဉ် ပုံမှန် စားလေ့ရှိသော အစား အသောက် အလေ့ အထက်နှင့် ကြိုက်နှစ်သက်မှု

လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကျန်းမာရေး အခြေအနေပေါ်မူတည်၍

- တစ်နေ့တာ လိုအပ်သော အင်အားဓာတ်နှင့် အစားအစာများမှ ကစီဓာတ်၊ အသားဓာတ် နှင့် အဆီဓာတ် ပါဝင်သင့်သော အမျိုးအစား ပမာဏ၊
- နေ့စဉ်သောက်သုံးရသော ဆေး အမျိုးအစား နှင့် အချိန်
- နေ့စဉ် လုပ်ငန်း အချိန် စာရင်း နှင့် လှုပ်ရှားမှု အခြေအနေ



အာဟာရ ဆိုင်ရာ ကုသမှု ပေးခြင်း (Medical Nutrition Therapy)

လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော တစ်နေ့တာ အစားအစာ စားသောက်မှု ပုံစံ ကို မှန် ၃ မှန်

၁။ ဆေးနှင့် အစာစားချိန် အချိန် မှန်မှန်

၂။ သွေးချို မျှတ အာဟာရ ကြွယ်ဝသော အစားအစာ အမျိုးအစားမှန်မှန် ရွေးချယ် စားသောက်ခြင်း

၃။ သင့်တော်သော ပမာဏ မှန်မှန်ကို ရွေးချယ် စားသောက်ခြင်း



အာဟာရ ဆိုင်ရာ ကုသမှု ပေးခြင်း (Medical Nutrition Therapy) ၁။ ဆေးနှင့် အစားအသောက် အချိန် မှန်မှန်

အချိန်မှန်မှန်	Main Meal	Snack
မနက်	မနက်စာ ၆:၀၀-၇:၀၀	မနက် အဆာပြေ ၉:၃၀-၁၀:၀၀
နေ့လယ်	နေ့လယ်စာ ၁၂:၀၀-၁:၀၀	နေ့လယ် အဆာပြေ ၃:၀၀-၄:၀၀
ညနေ	ညနေ ၆:၀၀-၇:၀၀	ည အဆာပြေ ၉:၀၀-၁၀:၀၀



အာဟာရ ဆိုင်ရာ ကုသမှု ပေးခြင်း ၂။ သွေးချို မျှတ အာဟာရ ကြွယ်ဝသော အစားအစာ အမျိုးအစားမှန်မှန် ရွေးချယ် စားသောက်ခြင်း



၂။ သွေးချို မျှတ အာဟာရ ကြွယ်ဝသော အစားအစာ အမျိုးအစားမှန်မှန် ရွေးချယ် စားသောက်ခြင်း



ငန်လွန်းသော အစားအစာများ ရှောင်ပါ

- ❖ အငန် အမျိုးမျိုး (ငါးပိ၊ ငါးခြောက်၊ ငံပြာရည်၊ ငါးဆားနယ်၊ ငါးပိကောင်၊ ဘလချောင်ကြော် အမျိုးမျိုး) လျှော့စားပါ။
- ❖ တာရှည်ခံအောင်ပြုလုပ်ထားသော ready made ခေါက်ဆွဲခြောက်၊ အသားခြောက်၊ ကြက်/ဝက်အူချောင်းများရှောင်ပါ။



အဆီများလွန်းသော အစားအစာများ ရှောင်ပါ

- ❖ ပြွန်ကြော်ဆီ/ တာရှည်ခံအောင် လုပ်ထားသော အကြော် အမျိုးမျိုး ရှောင်ပါ။ တိရစ္ဆာန် အဆီ/ အရေခွံ နှင့် ကလီစာများ ရှောင်ပါ။



ချိုလွန်းသော အစားအစာများ ရှောင်ပါ



အစားအစာ အမျိုးအစား	ရှောင်သင့်သော အစားအစာများ	မှတ်ချက်
<p>အချို့မိတ် ပါသော အရည်အုပ်စု</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">✘</p>	<p>၁) အချို့ရည်ပုလင်းများ/ပူးများ ၂) ကော်ဖီမစ် (ကော်ဖီ ၊ ဒိုင်းယက်ကော်ဖီ) ၃) တီးမစ် (လက်ဖက်ရည်၊ ဒိုင်းယက်လက်ဖက်ရည်) ၄) နွားနို့ (နို့ပုလင်းများ၊ နို့ပူးများ) ၅) နို့မှုန့်မျိုးစုံ၊ ကော်ဖီမိတ်များ ၆) အာဟာရနို့မှုန့်မျိုးစုံ မသုံးသင့်ပါ။</p>	<p>ကော်ဖီမှုန့်/လဖက်ခြောက်အ အကျရည် + ရေနွေး + ဆီးချိုသကြား + နို့စိမ်းဖြင့် ဖျော်သောက်နိုင်သည်။</p> <p>နွားနို့စစ်စစ် (သကြား မရောထားမှ) သောက်နိုင်သည်။</p>



အစားအစာ အမျိုးအစား	ရှောင်သင့်သော အစားအစာများ	မှတ်ချက်
<p>အချို့ခါတ် ပါသော မုန့်များအုပ်စု</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">✘</p>	<p>၁) သကြား၊ ထန်းလျက်၊ ကြံသကာ၊ အုန်းသီးပါသော မြန်မာမုန့်များ (ဥပမာ - ရွှေကြည်၊ ဆနွင်းမကင်း၊ ထိုးမုန့်၊ ဘိန်းမုန့်၊ လမုန့်၊ ကျောက်ကျော၊ ခေါက်မုန့်၊ မုန့်ကုလားမဲ စသည်များ)</p> <p>၂) ပေါင်မုန့် (ဂျုံနုသော အဖြူရောင်ရှိသော ပေါင်မုန့်များ မစားသင့်ပါ)</p> <p>၃) ကိတ်မုန့်၊ ကိတ်ခြောက်</p> <p>၄) မုန့်ကြွပ်၊ ပေါင်မုန့်ခြောက်</p> <p>၅) ဘီစကတ်မျိုးစုံ မစားသုံးသင့်ပါ။</p>	<p>အညိုရောင်ရှိသော ပေါင်မုန့် (Brown Bread) ပေါင်မုန့်ကြမ်း (Whole Grain Bread) များ စားနိုင်သည်။ Cream Cracker များ စားနိုင်သည်။</p>



အစားအစာ အမျိုးအစား	ရှောင်သင့်သော အစားအစာများ	မှတ်ချက်
<p>သစ်သီးများ အုပ်စု</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">✘</p>	<p>ပန်းသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ မာလကာသီး၊ ငှက်ပျောသီးအမျိုးမျိုး၊ သဘောသီး၊ သရက်သီး၊ သစ်တော်သီး၊ ပန်းသစ်တော်သီး၊ ဖရဲသီး၊ ဒူးရင်းသီး၊ မင်းဂွတ်သီး၊ စပျစ်သီး၊ နဂါးမောက်သီး၊ ရှောက်ချိုသီး၊ ဂရိတ်ဖရုသီး၊ ပိန္နဲသီး၊ ကျွဲကောသီး၊ စသည့် သစ်သီးများ မစားသုံးသင့်ပါ။</p>	<p>သွေးချို့များနေစဉ်ကာလအတွင်း သစ်သီးများ မစားသုံးသင့်ပါ။ သွေးချို့ကောင်းလာလျှင် သစ်သီးများကို ချင့်ချိန်၍ သင့်တော်ရုံ စားသုံးနိုင်ပါသည်။</p>

အစားအသောက် လမ်းညွှန် ပီရမစ်

(နေ့စဉ် စားသောက်ရာတွင် ပါဝင်ရမည့် အစားအသောက် အုပ်စုများ)



၂။ သွေးချို
 မျှတ
 အာဟာရ
 ကြွယ်ဝသော
 အစားအစာ
 အမျိုးအစား
 မှန်မှန်
 ရွေးချယ်
 စားသောက်ခြင်း



၂။ သွေးချို မျှတ အာဟာရ ကြွယ်ဝသော အစားအစာ အမျိုးအစားမှန်မှန် ရွေးချယ် စားသောက်ခြင်း

- ✓ ၁။ ဆန်၊ ဂျုံ၊ ကောက်ညှင်း၊ ပြောင်း စသည် **ကစိဓာတ်** ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ ပါဝင်သော ဆန်၊ ဂျုံကို စပမာဏ ပုံမှန် အချိန်မှန် ထိန်းစားပါ။
- ✓ ၂။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် အမျိုးမျိုး စုံလင်အောင် ကြိုက်သလောက် စားပါ။
- ✓ ၃။ အသား၊ ငါး၊ ကြက်ဥ/ ဘဲဥ၊ ပဲအမျိုးမျိုး နေ့စဉ် ပါဝင်အောင် စားပါ။



၂။ သွေးချို မျှတ အာဟာရ ကြွယ်ဝသော အစားအစာ အမျိုးအစားမှန်မှန် ရွေးချယ် စားသောက်ခြင်း

- ✓ ၄။ နို့နှင့် နို့ထွက် အစားအစာများကို သင့်တင့်မျှတအောင် စားပါ။
- ✓ ၅။ ပဲခဲ၊ နှမ်းခဲ၊ နေကြာခဲ၊ သံလွင်ခဲ၊ ငါးမှ ရသော အဆီများကို သင့်တင့်မျှတအောင် စားပါ။
- ✓ ၆။ ချိုသောအသီးများကို သွေးချို ပမာဏ ထိန်းသိမ်းနိုင်မှု ပေါ် မူတည်၍ သင့်တော်သော ပမာဏကို ချင့်ချိန် စားသုံးပါ။



၃။ ပမာဏ မှန်မှန်ကို ရွေးချယ် စားသောက်ခြင်း

အစားအသောက် နမူနာပုံများ

<p>ဆန် ရှိ အုပ်စု သုံ - ထမင်းဟင်းခင်းခွန်း ၃ ခွန်း (သို့) ထမင်းဟင်းချိုခန့်ကန်လုံးတစ်ဝက်၊ ခေါင်ပုန်တစ်ခွက်၊ မြောင်းပုန်တစ်ခွက်။</p>	
<p>အသား၊ ပါး ဥ အမျိုးမျိုးနှင့် ပဲအမျိုးမျိုး အုပ်စု သုံ - ကြော်င်ပေါင်တစ်ခု (သို့) ကြော်င်ရင်သို့ အသားတစ်ခု၊ အသားပုံပါ ၃ တုံး၊ ငါး ပုံပါ ၁ တုံး၊ ကြော်င် (သို့) ဘဲဥအကာ ၂ လုံး၊ ပဲနပ်ဟင်းချို ခန့်ကန်လုံးတစ်ဝက်။</p>	
<p>ဟင်းသီးဟင်းရွက် အုပ်စု သုံ - ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကြော် ဟင်းခင်းခွန်း ၃ ခွန်း (သို့) ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကြော် ဟင်းချို ခန့်ကန်လုံးတစ်ဝက်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစိမ်း ဟင်းချိုခန့်ကန်လုံးတစ်လုံး။</p>	
<p>သစ်သီးဝလံ အုပ်စု သုံ - ငှက်ပျောသီး အလတ် ၁ လုံး၊ ခန်းသီး (သို့) လိမ္မော်သီး အလတ် ၁ လုံး (သို့) စပွင့်သီး အသေး (၁၅) လုံး။</p>	
<p>နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်း အုပ်စု နို့ (သို့) နို့ခွက် (၁) ခွက် (ခရသန့်ပုလင်းအသေး ၁ ပုလင်းခန့် • ၂၄၀ ဇီဗီ)</p>	

မှတ်ချက် - အာဟာရဓာတ် သုတေသန ဌာနနှင့်၊ ဓာတ်သုတေသန ဦးစီးဌာန၊
 (၄၅ ကြိမ်မြောက် မြန်မာနိုင်ငံကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သုတေသနညီလာခံ)



၃။ ပမာဏ မှန်မှန်ကို ရွေးချယ် စားသောက်ခြင်း



✓ ၁။ ဆန်၊ ဂျုံ၊ အုပ်စု (၆ပုံ-၁၁ ပုံ) အထိကို စံပမာဏ ပုံမှန် အချိန်မှန်ထိန်းစားပါ။



၃။ ပမာဏ မှန်မှန်ကို ရွေးချယ် စားသောက်ခြင်း

ဟင်းသီးဟင်းရွက်အုပ်စု မှ တစ်နေ့လျှင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစိမ်းကို ထမင်းစား ပန်းကန်လုံးဖြင့် ၃ လုံးထက် မနည်း (သို့မဟုတ်) ချက်ထား သော ဟင်းသီး ဟင်းရွက်ကို အနည်းဆုံး ထမင်းစားဖွန်း (၉) ဖွန်း စားသုံးသင့်ပါသည်။

Fried skins with dried prawn one cup မြက်သီးပျက်အုပ်စု



Energy	136	Calories
Carbohydrate	10.4g	32.00%
Protein	2.6g	7.80%
Fat	8.7g	65.00%

*3. Illustrative Nutrition Information For Common Food In Myanmar

ဟင်းသီးဟင်းရွက်အုပ်စု


Example of serving of fruits

Raw vegetable one cup (One serving) မြက်သီးပျက်အုပ်စု



ဟင်းသီးဟင်းရွက်အုပ်စု

Boiled one chayote မြက်သီးပျက်အုပ်စု



Energy	27	Calories
Carbohydrate	0.8g	11.40%
Protein	0.3g	4.20%
Fat	2.5g	84.40%

*4. Illustrative Nutrition Information For Common Food In Myanmar

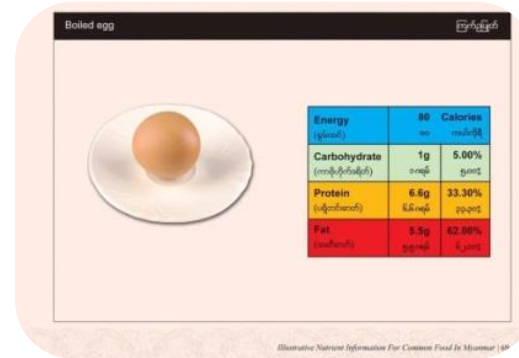
ဟင်းသီးဟင်းရွက်အုပ်စု



၃။ ပမာဏ မှန်မှန်ကို ရွေးချယ် စားသောက်ခြင်း
 အရေခွံနှင့် အဆီဖယ်ထားသော အသား၊ ငါး၊ ပဲ၊ ကြက်ဥ အမျိုး
 မျိုးကို တစ်နေ့လျှင် စံနမူနာပုံ ၂-၃ ပုံ အထိ စားသင့်ပါသည်။



အသား အုပ်စု



ဥ အုပ်စု



၃။ ပမာဏ မှန်မှန်ကို ရွေးချယ် စားသောက်ခြင်း



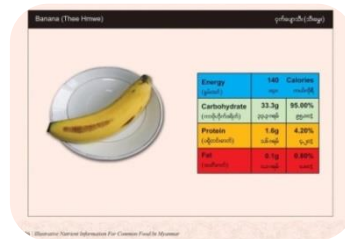
- သွေးချိုများနေစဉ်ကာလအတွင်း သစ်သီးများ မစားသုံးသင့်ပါ။
- သွေးချိုကောင်းလာလျှင် သစ်သီးများကို ချင့်ချိန်၍ သင့်တော်ရုံ စားသုံးနိုင်ပါသည်။
- တစ်နေ့လျှင် သတ်မှတ်ထားသော တစ်ခါစား စံပမာဏ ၁ ပုံစာသာ စားသုံးပါ။



အသီး အုပ်စု



အသီး အုပ်စု



အသီး အုပ်စု



အသီး အုပ်စု



၃။ ပမာဏ မှန်မှန်ကို ရွေးချယ် စားသောက်ခြင်း



ကျန်းမာရေးနှင့် သင့်လျော်သော နေ့လယ်စာ / ညစာ နမူနာပုံစံ

Rice with pork curry, stir fried water convolvulus, sour vegetables soup and mango

(ထမင်း၊ ဝက်သားဟင်း၊ ကန်စွန်းရွက်ကြော်၊ သီးစုံချဉ်ဟင်းနှင့် သရက်သီးမုည့်)



သွေးချိုများနေစဉ်
မစားသင့်ပါ
သွေးချို
ထိန်းနိုင်လျှင်
ချင့်ချိန် စားပါ

ကယ်လိုရီစုစုပေါင်း	725 calories
ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်(Carbohydrate)	105.8g (58%)
ပရိုတင်းဓာတ် (Protein)	19.8g (10%)
အဆီဓာတ် (Fat)	26.4g (32%)



110 | Illustrative Nutrient Information For Common Food In Myanmar

ကျန်းမာရေးနှင့် သင့်လျော်သော နေ့လယ်စာ / ညစာ နမူနာပုံစံ

Rice with feather fish cake salad, stir fried gourd leaves ,lablab bean soup and grapes

(ထမင်း၊ ငါးဖယ်သုတ်၊ ဗူးညွန့် ကြော်ချက်၊ ပဲကြီးဆူးပုတ်ဟင်းနှင့်စပျစ်သီး)



သွေးချိုများနေစဉ်
မစားသင့်ပါ
သွေးချို
ထိန်းနိုင်လျှင်
ချင့်ချိန် စားပါ

ကယ်လိုရီစုစုပေါင်း	654 calories
ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်(Carbohydrate)	111.2g (67.9%)
ပရိုတင်းဓာတ် (Protein)	25.9g (15.8%)
အဆီဓာတ် (Fat)	11.8g (16.3%)



112 | Illustrative Nutrient Information For Common Food In Myanmar

ကျန်းမာရေးနှင့် သင့်လျော်သော နေ့လယ်စာ / ညစာ နမူနာပုံစံ

Rice with chicken curry , roselle leaves soup, fried long bean and watermelon

(ထမင်း၊ ကြက်သားဟင်း၊ ပဲသီးကြော်၊ ချဉ်ပေါင်ဟင်းနှင့်ဖရဲသီး)



သွေးချိုများနေစဉ်
မစားသင့်ပါ
သွေးချို
ထိန်းနိုင်လျှင်
ချင့်ချိန် စားပါ

ကယ်လိုရီစုစုပေါင်း	706 calories
ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်(Carbohydrate)	78.9g (50%)
ပရိုတင်းဓာတ် (Protein)	30.1g (15%)
အဆီဓာတ် (Fat)	31.2g (35%)



Illustrative Nutrient Information For Common Food In Myanmar | 111



ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်



ကျန်းမာရေးနှင့် သိပ္ပံနည်းကျ စားသောက်နေထိုင်မှု အကြောင်း

ဒေါက်တာခင်မေတ္တာမိုးစံ

M.B.,B.S (Ygn),

MSc (Nutrition) (SEAMEO-RECFON-UI)

အာဟာရဆိုင်ရာ အထူးကု ဆရာဝန်

သုတေသန အရာရှိ

အာဟာရဓာတ် သုတေသနဌာနခွဲ

ဆေးသုတေသန ဦးစီးဌာန



ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော စားသောက် နေထိုင်မှု

၁။ ဆီးချိုရောဂါရှင်များအား မိမိ၏ (ကျန်းမာရေး) သွေးချိုကို မိမိ ကိုယ်တိုင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်ရန် ကျန်းမာရေး အသိပညာ ပေးခြင်းနှင့် ကူညီ ပံ့ပိုးပေးခြင်း ။

၂။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စေရန် အာဟာရ ဆိုင်ရာ ကုသမှု ပေးခြင်း (Medical Nutrition Therapy)။



**ကမ္ဘာ့ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ကာကွယ် ထိန်းသိမ်းရေးနေ့
(၂၀၁၈) အထိမ်းအမှတ် အခမ်းအနား**

ဆီးချို ရောဂါရှင်များအတွက်

Lifestyle Management

**ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်နေထိုင်မှု
အကြောင်း အပိုင်း (၂)**



ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော စားသောက် နေထိုင်မှု

၃။ အဝမလွန်ကဲအောင် ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းသိမ်းခြင်း။

၄။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန် ပြု လုပ်ခြင်း။

၅။ ဆေးလိပ်/ဆေးရွက်ကြီး သောက်သုံးမှု ရှောင်ကြဉ်ခြင်း ။

၆။ အရက်သောက်သုံးမှုအား လျော့ချခြင်း၊ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

၇။ စိတ်ဖိစီးမှု (Stress) နည်းအောင် ရှောင်ကြဉ်နေထိုင်ခြင်း။



အာဟာရ ဆိုင်ရာ ကုသမှု ပေးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

၁။ အာဟာရဓာတ် ပြည့်စုံသော အစားအစာများကို သင့်တင့် မျှတသော အတိုင်းအတာ ပမာဏ စားသုံးခြင်းဖြင့်

- ❖ သင့်တင့်သော ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်
- ❖ ရှိသင့်သော သွေးချို ပမာဏ၊ သွေးဖိအား (သွေးပေါင်ချိန်) နှင့် သွေးတွင်းအဆီဓာတ် ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်
- ❖ သွေးချို၏ နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများ ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်

၂။ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကြိုက်နှစ်သက်မှု၊ ဓလေ့ထုံးစံ၊ ကျန်းမာရေး အသိပညာ၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာ ရရှိနိုင်မှု



အာဟာရ ဆိုင်ရာ ကုသမှု ပေးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

အခြေအနေ နှင့် အမူအကျင့် စရိုက် ပြုပြင်ချင်စိတ်ပေါ် မူတည်ပြီး အာဟာရ လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်

၃။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာကို မိမိ ကိုယ်တိုင် သိရှိ ယုံကြည်ပြီး စိတ်ပျော်ရွှင်စွာဖြင့် စားသောက်တတ်စေရန်

၄။ လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် အာဟာရဓာတ် တစ်မျိုးချင်းစီ၏ ပါဝင်မှု ပမာဏ အချိုးအစား နှင့် အစားအစာ တစ်မျိုးချင်း အပေါ် လမ်းညွှန်မှု ထက် မိမိကိုယ်တိုင် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော စားသောက်မှု ပုံစံ လက်တွေ့စားသောက်တတ်စေရန်



အာဟာရ ဆိုင်ရာ ကုသမှု ပေးခြင်း (Medical Nutrition Therapy)

- လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ တစ်နေ့တာ လိုအပ်သော အင်အား နှင့် အာဟာရဓာတ်ကို ကျား/မ ၊ အသက်အရွယ်၊ အရပ် ၊ ကိုယ်အလေးချိန် နှင့် နေ့စဉ် လှုပ်ရှားမှုပေါ် မူတည်ပြီးတွက်ချက်ခြင်း

ကိုယ်အလေးချိန်များသူ၊ အဝလွန်သူ၊ လှုပ်ရှားမှု နည်းသူ၊	10-12 kcals/lb or 20 kcals/kg
လှုပ်ရှားမှု အသင့်အတင့်ရှိ သော အမျိုးသမီး နှင့် လှုပ်ရှားမှု နည်း သော အမျိုးသား	13 kcals/lb, 25 kcals/kg
လှုပ်ရှားမှု အသင့်အတင့်ရှိ သော အမျိုးသားနှင့် လှုပ်ရှားမှု များသော အမျိုးသမီး	15 kcals/lb, 30 kcals/kg
လှုပ်ရှားမှု များသူ သော အမျိုးသားနှင့် ပိန်သောသူ	20 kcals/lb or 40 kcals/kg



အာဟာရ ဆိုင်ရာ ကုသမှု ပေးခြင်း (Medical Nutrition Therapy)

- လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော တစ်နေ့တာ အစားအစာ စားသောက်မှု ပုံစံ ကို ဘယ်လိုရွေးချယ်မလဲ

၁။ ဘယ်အချိန်စားမလဲ

၂။ ဘာတွေစားမလဲ

၃။ ဘယ်လောက်ပမာဏ စားရမလဲ



၁။ ဆေးနှင့် အစားအစာများ အချိန် မှန်မှန်

၂။ သွေးချို မျှတ အာဟာရ ကြွယ်ဝသော အစားအစာ အမျိုးအစားမှန်မှန် ရွေးချယ် စားသောက်ခြင်း

၃။ သင့်တော်သော ပမာဏ မှန်မှန်ကို ရွေးချယ် စားသောက်ခြင်း

အစားအစာ စည်းကမ်း ဖြစ်သော မှန် (၃) မှန် ကို လိုက်နာခြင်းမရှိလျှင်

သွေးတွင်း အချိုဓာတ် ပုံမှန် ဖြစ်အောင် မထိန်းသိမ်းနိုင်ပါ

➤ သွေးချို ဆီးချို၏ နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်



ဆီးချို သွေးချို ရောဂါရှင်များသည် **အစား စားချိန် မမှန်ခြင်း နှင့် အစာ မစားဘဲနေခြင်း** ကြောင့် **သွေးတွင်း သကြား/ အချို့ဓာတ် နည်းခြင်း** ဖြစ်တတ်ပြီး အသက် အန္တရာယ် ရှိနိုင်ပါသည်။

သွေးချိုဓါတ်ကျဆင်းခြင်း၏ လက္ခဏာများအနေဖြင့်

- ကတုန်ကယင်ဖြစ်ခြင်း၊
- ဂဏှာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊
- လူနာ၏ စိတ်အခြေအနေ ရှုပ်ထွေးမှုဖြစ်နေခြင်း၊
- အစာဆာလွန်မွတ်သိပ်မှုဖြစ်လာခြင်း၊
- ချွေးထွက်များခြင်း၊
- ရင်တုန်ခြင်း
- နှလုံးခုန်မြန်လွန်းခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။



သွေးချိုဓါတ်ကျဆင်းခြင်း၏ လက္ခဏာများ ခံစားရခြင်းနှင့်
 သွေးချိုဓါတ် ကျဆင်းလွန်းခြင်း အဆင့် (၁) (သွေးချိုဓါတ် 70 mg/dL
 အောက်) ဖြစ်ပွားခဲ့လျှင် သွေးချိုဓါတ် အလျင်အမြန် ပြန်တက်စေရန်
ဂလူးကို့စ် 15 g သို့မဟုတ် 20 g ရှိသော

- ၁။ အချိုရည် သို့မဟုတ် ဂလူးကို့စ်ရည် ချက်ချင်း သောက်သုံးခြင်း
- ၂။ ဂလူးကို့စ် အမှုန့် သို့မဟုတ် သကြား လက်ဖက်စားဖွန်း ၃ ဖွန်း
 သို့မဟုတ် ၄ ဖွန်း ချက်ချင်း စားခြင်း



- ❖ ဂလူးကို့စ် သောက်သုံးပြီး ၁၅ မိနစ် ကြာလျှင် သွေးချိုဓါတ်ကို ပြန်လည်စစ်ဆေး ကြည့်ရှုရပါမည်။
- ❖ အကယ်၍ သွေးချိုဓါတ်သည် 70 mg/dL အောက်တွင် ရှိနေသေးလျှင် နောက်ထပ် ဂလူးကို့စ် သို့မဟုတ် သကြား ၃ ဇွန်း၊ ၄ ဇွန်း သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။
- ❖ သွေးချိုဓါတ် 70 mg/dL အောက် ထပ်မကျသွားစေရန် သွေးချိုဓါတ် ကျဆင်းခြင်း ၏ လက္ခဏာများ သက်သာပါက
- ❖ ကစီဓါတ်ပါသော ထမင်း သို့မဟုတ် ပေါင်မုန့် အစားအစာ တခုခုကို ပြန်လည် စားသုံးစေ သင့်ပါသည်။
- ❖ လူနာ သတိ မရပါ က သို့ မသက်သာလျှင် အမြန်ဆုံး ဆေးရုံ/ဆေးခန်း ပို့ဆောင်ရပါမည်။

ဒေါက်တာခင်မေတ္တာမိုးစံ



၃။ ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းသိမ်းခြင်း Body Mass Index (BMI)

အရပ်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန် အရ ခန္ဓာကိုယ် ထုထည်အညွှန်းကိန်း

Parameters	Measurements
Weight	-----kg/ -----lb
Height	-----cm/ -----
Body Mass Index	-----kg/m ²



၃။ ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းသိမ်းခြင်း

WHO classification of BMI

$<18.5 \text{ kg/m}^2$	Underweight (ကိုယ်အလေးချိန် နည်းလွန်းခြင်း/ ပိန်ခြင်း)
$18.5-24.9 \text{ kg/m}^2$	Normal (ကိုယ်အလေးချိန် ပုံမှန်)
$25-29.9 \text{ kg/m}^2$	Overweight (ကိုယ်အလေးချိန် များလွန်းခြင်း)
$30-34.9 \text{ kg/m}^2$	Obesity (Class I) (အဝလွန်ခြင်း အဆင့် ၁)
$35-39.9 \text{ kg/m}^2$	Obesity (Class II) (အဝလွန်ခြင်း အဆင့် ၂)
$\leq 40 \text{ kg/m}^2$	Obesity (Class III) (အဝလွန်ခြင်း အဆင့် ၃)



အာရှတိုက်သားများအတွက်မူ
 BMI > 23 ကျော်လျှင် -- ကိုယ်အလေးချိန်များသည်
 BMI > 27.5 ကျော်လျှင် ---အဝလွန်သည်
 ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချခြင်း/ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းသိမ်းခြင်း



သင်
ဘယ်နေရာမှ
ဂလ်

WEIGHT lbs 100 105 110 115 120 125 130 135 140 145 150 155 160 165 170 175 180 185 190 195 200 205 210 215
 kgs 45.5 47.7 50.0 52.3 54.5 56.8 59.1 61.4 63.6 65.9 68.2 70.5 72.7 75.0 77.3 79.5 81.8 84.1 86.4 88.6 90.9 93.2 95.5 97.7

HEIGHT in/cm	Underweight				Healthy				Overweight				Obese			Extremely obese								
5'0" - 152.4	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
5'1" - 154.9	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40
5'2" - 157.4	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39
5'3" - 160.0	17	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38
5'4" - 162.5	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37
5'5" - 165.1	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35
5'6" - 167.6	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34
5'7" - 170.1	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33
5'8" - 172.7	15	16	16	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32
5'9" - 175.2	14	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31
5'10" - 177.8	14	15	15	16	17	18	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30
5'11" - 180.3	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30
6'0" - 182.8	13	14	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29
6'1" - 185.4	13	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28
6'2" - 187.9	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27
6'3" - 190.5	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26
6'4" - 193.0	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26



အာဟာရ ဆိုင်ရာ ကုသမှု ပေးခြင်း (Medical Nutrition Therapy) ၃။ ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းသိမ်းခြင်း

- ကိုယ်အလေးချိန်များသူ/ အဝလွန်သူ ဆီးချိုရောဂါရှင် များ အနေဖြင့် မိမိကိုယ်အလေးချိန်၏ အနည်းဆုံး (၅%) ခန့် ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချခြင်း က သွေးချို့ဓာတ်၊ သွေးတွင်း အဆီဓာတ် ထိန်းသိမ်းမှု ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေပါသည်။



၃။ အဝမလွန်ကဲအောင် ထိန်းသိမ်းခြင်း

- အစားအသောက်ကို လိုအပ်သလောက်သာ ထိန်းထိန်း သိမ်းသိမ်း စားသောက်ပြီး
- ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားမှုများ အောင် သွက်လက် တက်ကြွ သော လူ့ဘဝ နေထိုင်မှု ပုံစံဖြင့် နေထိုင်ခြင်း ဖြင့်လည်း ကောင်း၊
- ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း ဖြင့်လည်း ကောင်း အဝမလွန်ကဲအောင် ထိန်းသိမ်း ထားနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် သင့်လျော်သော အစားအစာနှင့် ချက် ပြုတ်နည်း

ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သောအစားအစာ

မီးပြင်း/ နှစ် ပြန် / ထပ်တလဲလဲ
ေြက် လှော်ခြင်း။

ဆီပြန် ဟင်း အမျိုးမျိုး။
တူးအောင် ကင်ထားသော အကင် ၊

တာရှည်ခံအောင် ပြုလုပ်ထားသော
အစားအစာ

ကော်ဖီမစ် ၊ နို့ဆီ
အချိုရည်၊ အမျိုးမျိုး
ဆီကြော်မှုန့်၊ ကိတ်မှုန့်၊ ထန်းလျက်/ သကြား/
ကောက်ညှင်း၊ ဂျုံ ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော မုန့်
အချိုအမျိုးမျိုး

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောအစားအစာ

အပေါင်း၊အသုတ်၊ လတ်ဆတ်သော
ဆီနည်းနည်းဖြင့် ကြော်ခြင်း

ဆီပြန် ရေပြန်ဟင်း၊ ပြုတ်ကြော်၊ ကြော်ချက်
အသုတ်၊ အပြုတ်

စုပ်ပြုတ်၊ ဟင်းချို၊ ချဉ်ရည်ဟင်း၊ ပဲဟင်းရည်

အဆီထုတ်ထားသော နွားနို့၊ ဒိန်ချဉ်
လတ်ဆတ်သော အသီးအမျိုးမျိုး
ပဲပြား၊ တို့ဟူး၊ ပဲ အမျိုးမျိုး၊ နေကြာစေ့၊
သီဟိုဠ်စေ့၊ သစ်ကြားသီး

ကျန်းမာရေးနှင့် သင့်လျော်သော ချက်ပြုတ်သည့် နည်းစနစ်


Fried Egg ကြော်ဥပုတ်



Energy (စွမ်းအင်)	129	Calories
	၁၂၉	ကယ်လိုရီ
Carbohydrate (ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်)	0.4g	1.30%
	၀.၄ ဂရမ်	၁.၃၀%
Protein (ပရိုတိန်း)	6.9g	21.30%
	၆.၉ ဂရမ်	၂၁.၃၀%
Fat (ဆီအိတ်)	11.1g	77.40%
	၁၁.၁ ဂရမ်	၇၇.၄၀%


68 | Illustrative Nutriem

Boiled egg ကြော်ဥပုတ်



Energy (စွမ်းအင်)	80	Calories
	၈၀	ကယ်လိုရီ
Carbohydrate (ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်)	1g	5.00%
	၁ ဂရမ်	၅.၀၀%
Protein (ပရိုတိန်း)	6.6g	33.30%
	၆.၆ ဂရမ်	၃၃.၃၀%
Fat (ဆီအိတ်)	5.5g	62.00%
	၅.၅ ဂရမ်	၆၂.၀၀%

Fried sprin roll ကော်ပြုတ်ပြုတ်



Energy (စွမ်းအင်)	200	Calories
	၂၀၀	ကယ်လိုရီ
Carbohydrate (ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်)	21.8g	43.70%
	၂၁.၈ ဂရမ်	၄၃.၇၀%
Protein (ပရိုတိန်း)	2.2g	4.40%
	၂.၂ ဂရမ်	၄.၄၀%
Fat (ဆီအိတ်)	11.5g	51.80%
	၁၁.၅ ဂရမ်	၅၁.၈၀%

48 | Illustrative Nutriem

Steamed sprin roll ကော်ပြုတ်ပြုတ်



Energy (စွမ်းအင်)	76	Calories
	၇၆	ကယ်လိုရီ
Carbohydrate (ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်)	14.6g	76.70%
	၁၄.၆ ဂရမ်	၇၆.၇၀%
Protein (ပရိုတိန်း)	2.5g	12.90%
	၂.၅ ဂရမ်	၁၂.၉၀%
Fat (ဆီအိတ်)	0.9g	10.60%
	၀.၉ ဂရမ်	၁၀.၆၀%

ကျန်းမာရေးနှင့် သင့်လျော်သော မနက်စာ ရွေးချယ်ခြင်း

မနက်စာ	အချိန်
ပင်မ	အသား၊ ဥ၊ ပဲ အုပ်စု
ထမင်း ဆီဆမ်း ထမင်းစား စတီးဖွန်း -----ဖွန်း၊	ပဲပြုတ် = ထမင်းစား စတီးဖွန်း -----ဖွန်း၊
မုန့်ဟင်းခါး၊ ကြာဇံချက် ၊ ရခိုင်မုန့်တီ ----- တစ်ပွဲ	ငါးဖယ် ၁ ခု သို့မဟုတ် အိုးဘဲဥ ၁ လုံး
ကောက်ညှင်းပေါင်း၊ ဆီထမင်း ၊ ထမင်းစား စတီးဖွန်း-----ဖွန်း၊	ပဲပြုတ် = ထမင်းစား စတီးဖွန်း -----ဖွန်း၊
ပေါင်မုန့် (ကြမ်း) ----- ချပ်	ကြက်ဥ ပြုတ် (ကြော်)
ပလာတာ၊ နံပြား၊ ချပါတီ ၁ ချပ် (အနေတော်)	ပဲပြုတ် = ထမင်းစား စတီးဖွန်း -----ဖွန်း၊
ဒေါက်တာခင်မေတ္တာမိုးစံ Hotel	Novotel

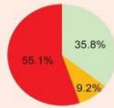
ကျန်းမာရေးနှင့် သင့်လျော်သော မနက်စာ ရွေးချယ်ခြင်း

Coffee, fried bread with egg

(ကော်ဖီနှင့်ပေါင်ဆန်ကြော်ဥကြော်)



ကယ်လိုရီဧရိယာ	393 calories
ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်(Carbohydrate)	35.2g (35.8%)
ပရိုတင်းဓာတ် (Protein)	9.1g (9.2%)
အဆီဓာတ် (Fat)	24.1g (55.1%)

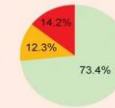


Coffee and rice with oil and boiled garden pea

(ကော်ဖီနှင့်ပြုတ်ထမင်းဆီဆင်း)



ကယ်လိုရီဧရိယာ	519 calories
ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်(Carbohydrate)	95.2g (73.4%)
ပရိုတင်းဓာတ် (Protein)	15.9g (12.3%)
အဆီဓာတ် (Fat)	8.2g (14.2%)



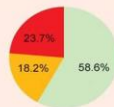
106 | Illustrative Nutrient In

Coffee and rice noodle with fish gravy

(ကော်ဖီနှင့်ပုန့်ဟင်းခါး)



ကယ်လိုရီဧရိယာ	353 calories
ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်(Carbohydrate)	51.7g (58.6%)
ပရိုတင်းဓာတ် (Protein)	16.1g (18.2%)
အဆီဓာတ် (Fat)	9.3g (23.7%)



Coffee and coconut noodle

(ကော်ဖီနှင့်အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ)




ကယ်လိုရီဧရိယာ	550 calories
ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်(Carbohydrate)	57.7g (41.9%)
ပရိုတင်းဓာတ် (Protein)	21.7g (15.7%)
အဆီဓာတ် (Fat)	26.1g (42.8%)



108 | Illustrative Nutrient In


ကျန်းမာရေးနှင့် သင့်လျော်သော မနက်စာ ရွေးချယ်ခြင်း

ed wheat Noodle, rice vermicelli and tofu salad ခေါက်ဆွဲ၊ ကြော်နီ၊ တို့ဟူးအစုံ




Energy (စွမ်းအင်)	373	Calori
Carbohydrate (ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်)	20.8g	55.80%
Protein (ပရိုတင်းဓာတ်)	11.5g	12.30%
Fat (အဆီဓာတ်)	13.3g	32.00%

wheat noodle with chicken ကြော်နီသားဆီချက်ခေါက်ဆွဲ




Energy (စွမ်းအင်)	475	Calori
Carbohydrate (ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်)	0g	65.30%
Protein (ပရိုတင်းဓာတ်)	0g	9.70%
Fat (အဆီဓာတ်)	0.00g	24.40%

noodle with fish gravy မုန့်တင်းဆိပ်



Energy (စွမ်းအင်)	268.5	Calories
Carbohydrate (ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်)	37.5g	55.80%
Protein (ပရိုတင်းဓာတ်)	13.7g	20.30%
Fat (အဆီဓာတ်)	7.4g	24.60%

noodle with fish soup (Rakhine) ရခိုင်



Energy (စွမ်းအင်)	126.5	Calories
Carbohydrate (ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်)	22.2g	70.20%
Protein (ပရိုတင်းဓာတ်)	5.5g	17.40%
Fat (အဆီဓာတ်)	1.7g	12.10%

ကျန်းမာရေးနှင့် သင့်လျော်သော နေ့လယ်စာ / ညစာ ရွေးချယ်ခြင်း

နေ့လည်စာ/ ညစာ	အချိန်
ထမင်း	ထမင်းစား စတီးဇွန်း -----ဇွန်း၊
ကြက်သား၊ ငါး၊ ပုစွန်၊ အသား ဟင်း	----- တုံး
အရွက် ကြော် / အသုတ်/ အပြုတ်	ထမင်းစား စတီးဇွန်း -----ဇွန်း/ တရုတ်ပန်းကန်လုံး -----
စွပ်ပြုတ်/ ဟင်းချို/ ချည်ရည်ဟင်း	တရုတ် ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး/ တစ်ဝက်
ဒေါက်တာခင်မေတ္တာမိုးစံ Hotel	Novotel

ကျန်းမာရေးနှင့် သင့်လျော်သော အဆာပြေ အစားအစာ ရွေးချယ်ခြင်း

အဆာပြေ	အချိန်
အစော့။ အဆန်	လက်တစ်ဆုပ်စာ သို့ ထမင်းစား စတိုးထွန်း -----ထွန်း၊
နို့၊ ဒိန်ချဉ်၊ (အဆီထုတ်ထားသော) ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည် (ကော်ဖီမှုန့် + အဆီထုတ်ထားသော နွားနို့)	ဖန်ခွက် (၁) ခွက်
ပေါင်မုန့်/ ဆန်းဝစ် (တူနာငါး/ ခရမ်းချဉ်သီး။ ဆလတ်ရွက်)	----- ချပ်
ကောက်ညှင်းပေါင်း	ထမင်းစား စတိုးထွန်း -----ထွန်း၊
ကန်စွမ်းဥ / ဖြောင်းဖူးပြုတ်	အရွယ်တော် ---- လုံး
ပဲသုတ်/ ငါးဖယ်သုတ်/ ပဲပြားသုတ်/ တို့ဟူးသုတ်	ထမင်းစား စတိုးထွန်း -----ထွန်း၊
သစ်သီး (လတ်ဆတ်သော၊ မချိုလွန်းသော)	အရွယ်တော် ၁ လုံး
သစ်သီး ဖျော်ရည်	ဖန်ခွက် ၁ ခွက်
ကြက်ဥပြုတ်	၁ လုံး
ရခိုင်မုန့်တီ/ ကြာဇံချက်/	တစ်ပွဲ



၄။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန် ပြု လုပ်ခြင်း။

ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့်

- သွေးချိုဓါတ်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေနိုင်ပါသည်။
- ကိုယ်အလေးချိန် အဝမလွန်အောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်မည်။
- နှလုံး နှင့် သွေးကြောများ ကျန်းမာသန်စွမ်းအောင်လည်း အထောက်အကူ ပြုပါသည်။



၄။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန် ပြု လုပ်ခြင်း။

- တစ်ပတ်လျှင် မိနစ် (၁၅၀) အနည်းဆုံး (အနည်းဆုံး တစ်နေ့လျှင် မိနစ် (၃၀)၊ တစ်ပတ်လျှင် ၅ ရက်နှုန်းဖြင့်) ပြင်းထန်မှု အသင့်အတင့်ရှိသော လေ့ကျင့်ခန်း တစ်မျိုးမျိုးကို ပြုလုပ်သင့်သည်။ ဥပမာ - လမ်းမြန်မြန် လျှောက်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း။
- အပြင်းအထန်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်သော အေရိုးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်လျှင် တစ်ပတ်လျှင် ၇၅ မိနစ် ဆိုလျှင် လုံလောက်ပါသည်။



၅။ ဆေးလိပ်/ဆေးရွက်ကြီး သောက်သုံးမှု ရှောင်ကြဉ်ခြင်း ။

- ❖ ဆေးလိပ်ကို ကိုယ်တိုင်လည်း မသောက်သင့်ပါ။
- ❖ လှုပ်စစ်ဓာတ်ဖြင့်သောက်သုံးရန် ပြုလုပ်ထားသော ဆေးလိပ်များ ကိုလည်း မသောက်သင့်ပါ။
- ❖ အခြား ဆေးလိပ်သောက်သူ၏ ဆေးလိပ်ငွေ့ကိုလည်း မရှူမိစေသင့်ပါ။
- ❖ ဆေးလိပ်အစား ကွမ်းစားခြင်း ကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။



၆။ အရက်သောက်သုံးမှုအား လျော့ချခြင်း၊ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

- ဖြစ်နိုင်လျှင် အရက်ကို လုံးဝ မသောက်သုံးသင့်ပါ။
အကြောင်းကြောင်း ကြောင့် သောက်သုံးခဲ့ပါလျှင်လည်း
အန္တရာယ်ဖြစ်အောင် အလွန်အကျွံ သောက်သုံးခြင်းမှ
ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။



၆။ အရက်သောက်သုံးမှုအား လျော့ချခြင်း၊ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
 Standard Drink ခေါ် အရက် တစ်ခါသောက် စံနှုန်းပမာဏ
 ဆိုသည်မှာ-





၇။ စိတ်ဖိစီးမှု (Stress) နည်းအောင် ရှောင်ကြဉ်နေထိုင်ခြင်း။

- အရာရာကို အပြုသဘောဖြင့် ရှုမြင်ပါ။
- အချိန်ကို ကောင်းမွန်စွာ အသုံးချတတ်အောင် သတိပြုပါ။
- မိမိတစ်ဦးတည်း မဖြေရှင်းနိုင်သော ပြဿနာများကို မိဘ၊ ဆရာသမား၊ သူငယ်ချင်းများ၊ တတ်ကျွမ်းနားလည်သူများနှင့် ဖွင့်ဟဆွေးနွေး အကြံဉာဏ် တောင်းယူပါ။
- ကိုယ်ရော စိတ်ပါ သက်သောင့်သက်သာ ရှိစေရန် တရားထိုင်ခြင်း၊ ယောဂ ကျင့်ခြင်း စသည့် နည်းလမ်းများဖြင့် ကျင့်ကြံနေထိုင်ပါ။



ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်

ကျန်းမာပျော်ရွှင် တက်ကြွသော လူနေမှု ဘဝ တည်ဆောက်ပါ

- **ဆီးချိုရောဂါကို မကြောက်ပါနှင့်**
- “**အသိ သတိ**” ဖြင့် ဆီးချိုရောဂါရှင်တိုင်း သက်တမ်းစေ့ သက်ရှည် ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ပါတယ်
 1. အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ။
 2. စိတ်လက် ပေါ့ပါး အေးချမ်းပျော်ရွှင်စွာ နေပါ။
 3. **အစားအစာကို အာဟာရ အသိ** ဖြင့် မှန်ကန်စွာ ရွေးချယ် စားသောက်ပါ။
 4. ဆီးချိုနှင့် မိမိ၏ ရောဂါ တွက် ဆရာဝန် ညွှန်ကြားသော “**ဆေး**”ကို **သတိ**ဖြင့် မှန်မှန် သုံးဆောင်ပါ။
 5. ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား **လေ့ကျင့်ခန်း** ပြုလုပ်ပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့် သင့်လျော်သော အစားအစာနှင့် ချက် ပြုတ်နည်း

ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သောအစားအစာ

မီးပြင်း/ နှစ် ပြန် / ထပ်တလဲလဲ
ေြက် လှော်ခြင်း။

ဆီပြန် ဟင်း အမျိုးမျိုး။
တူးအောင် ကင်ထားသော အကင် ၊

တာရှည်ခံအောင် ပြုလုပ်ထားသော
အစားအစာ

ကော်ဖီမစ် ၊ နို့ဆီ
အချိုရည်၊ အမျိုးမျိုး
ဆီကြော်မှုန့်၊ ကိတ်မှုန့်၊ ထန်းလျက်/ သကြား/
ကောက်ညှင်း၊ ဂျုံ ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော မုန့်
အချိုအမျိုးမျိုး

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောအစားအစာ

အပေါင်း၊အသုတ်၊ လတ်ဆတ်သော
ဆီနည်းနည်းဖြင့် ကြော်ခြင်း

ဆီပြန် ရေပြန်ဟင်း၊ ပြုတ်ကြော်၊ ကြော်ချက်
အသုတ်၊ အပြုတ်

စုပ်ပြုတ်၊ ဟင်းချို၊ ချဉ်ရည်ဟင်း၊ ပဲဟင်းရည်

အဆီထုတ်ထားသော နွားနို့၊ ဒိန်ချဉ်
လတ်ဆတ်သော အသီးအမျိုးမျိုး
ပဲပြား၊ တို့ဟူး၊ ပဲ အမျိုးမျိုး၊ နေကြာစေ့၊
သီဟိုဠ်စေ့၊ သစ်ကြားသီး

ကျန်းမာရေးနှင့် သင့်လျော်သော ချက်ပြုတ်သည့် နည်းစနစ်


Fried Egg ကြော်ဥပုတ်



Energy (ဗွမ်အောင်)	129	Calories	ကယ်လိုရီ
Carbohydrate (ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်)	0.4g	1.30%	၁.၃၀%
Protein (ပရိုတင်အက်ဆစ်)	6.9g	21.30%	၂၁.၃၀%
Fat (ဆာဗီအက်ဆစ်)	11.1g	77.40%	၇၇.၄၀%


68 | Illustrative Nutriem

Boiled egg ကြော်ဥပုတ်



Energy (ဗွမ်အောင်)	80	Calories	ကယ်လိုရီ
Carbohydrate (ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်)	1g	5.00%	၅.၀၀%
Protein (ပရိုတင်အက်ဆစ်)	6.6g	33.30%	၃၃.၃၀%
Fat (ဆာဗီအက်ဆစ်)	5.5g	62.00%	၆၂.၀၀%

Fried sprin roll ကော်ပြုတ်ပြုတ်



Energy (ဗွမ်အောင်)	200	Calories	ကယ်လိုရီ
Carbohydrate (ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်)	21.8g	43.70%	၄၃.၇၀%
Protein (ပရိုတင်အက်ဆစ်)	2.2g	4.40%	၄.၄၀%
Fat (ဆာဗီအက်ဆစ်)	11.5g	51.80%	၅၁.၈၀%

48 | Illustrative Nutriem

Steamed sprin roll ကော်ပြုတ်ပြုတ်



Energy (ဗွမ်အောင်)	76	Calories	ကယ်လိုရီ
Carbohydrate (ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်)	14.6g	76.70%	၇၆.၇၀%
Protein (ပရိုတင်အက်ဆစ်)	2.5g	12.90%	၁၂.၉၀%
Fat (ဆာဗီအက်ဆစ်)	0.9g	10.60%	၁၀.၆၀%

ကျန်းမာရေးနှင့် သင့်လျော်သော မနက်စာ ရွေးချယ်ခြင်း

မနက်စာ	အချိန်
ပင်မ	အသား၊ ဥ၊ ပဲ အုပ်စု
ထမင်း ဆီဆမ်း ထမင်းစား စတီးဖွန်း -----ဖွန်း၊	ပဲပြုတ် = ထမင်းစား စတီးဖွန်း -----ဖွန်း၊
မုန့်ဟင်းခါး၊ ကြာဇံချက် ၊ ရခိုင်မုန့်တီ ----- တစ်ပွဲ	ငါးဖယ် ၁ ခု သို့မဟုတ် အိုးဘဲဥ ၁ လုံး
ကောက်ညှင်းပေါင်း၊ ဆီထမင်း ၊ ထမင်းစား စတီးဖွန်း-----ဖွန်း၊	ပဲပြုတ် = ထမင်းစား စတီးဖွန်း -----ဖွန်း၊
ပေါင်မုန့် (ကြမ်း) ----- ချပ်	ကြက်ဥ ပြုတ် (ကြော်)
ပလာတာ၊ နံပြား၊ ချပါတီ ၁ ချပ် (အနေတော်)	ပဲပြုတ် = ထမင်းစား စတီးဖွန်း -----ဖွန်း၊
ဒေါက်တာခင်မေတ္တာမိုးစံ Hotel	Novotel

ကျန်းမာရေးနှင့် သင့်လျော်သော မနက်စာ ရွေးချယ်ခြင်း

Coffee, fried bread with egg

(ကော်ဖီနှင့်ပေါင်ဆန်ကြော်ဥကြော်)



ကယ်လိုရီဧရိယာ	393 calories
ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်(Carbohydrate)	35.2g (35.8%)
ပရိုတင်းဓာတ် (Protein)	9.1g (9.2%)
အဆီဓာတ် (Fat)	24.1g (55.1%)

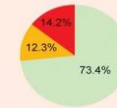


Coffee and rice with oil and boiled garden pea

(ကော်ဖီနှင့်ပြုတ်ထမင်းဆီဆေး)



ကယ်လိုရီဧရိယာ	519 calories
ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်(Carbohydrate)	95.2g (73.4%)
ပရိုတင်းဓာတ် (Protein)	15.9g (12.3%)
အဆီဓာတ် (Fat)	8.2g (14.2%)



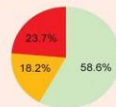
106 | Illustrative Nutrient In

Coffee and rice noodle with fish gravy

(ကော်ဖီနှင့်ပုန့်ဟင်းခါး)



ကယ်လိုရီဧရိယာ	353 calories
ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်(Carbohydrate)	51.7g (58.6%)
ပရိုတင်းဓာတ် (Protein)	16.1g (18.2%)
အဆီဓာတ် (Fat)	9.3g (23.7%)



Coffee and coconut noodle

(ကော်ဖီနှင့်အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ)




ကယ်လိုရီဧရိယာ	550 calories
ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်(Carbohydrate)	57.7g (41.9%)
ပရိုတင်းဓာတ် (Protein)	21.7g (15.7%)
အဆီဓာတ် (Fat)	26.1g (42.8%)



108 | Illustrative Nutrient In


ကျန်းမာရေးနှင့် သင့်လျော်သော မနက်စာ ရွေးချယ်ခြင်း

ed wheat Noodle, rice vermicelli and tofu salad ခေါက်ဆွဲ၊ ကြော်နီ၊ တို့ဟူးအစုံ




Energy (စွမ်းအင်)	373	Calori
	၃၇၃	ကယ်
Carbohydrate (ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်)	20.8g	55.80
	၂၀.၈ ဂရမ်	၅၅.၈
Protein (ပရိုတင်းဓာတ်)	11.5g	12.30
	၁၁.၅ ဂရမ်	၁၂.၃
Fat (အဆီဓာတ်)	13.3g	32.00
	၁၃.၃ ဂရမ်	၃၂.၀

wheat noodle with chicken ကြော်နီသားဆီချက်ခေါက်




Energy (စွမ်းအင်)	475	Calori
	၄၇၅	ကယ်
Carbohydrate (ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်)	0g	65.30
	၀ ဂရမ်	၆၅.၃
Protein (ပရိုတင်းဓာတ်)	0g	9.70
	၀ ဂရမ်	၉.၇
Fat (အဆီဓာတ်)	0.00g	24.40
	၀.၀၀ ဂရမ်	၂၄.၄

noodle with fish gravy မုန့်တင်းဆိ



Energy (စွမ်းအင်)	268.5	Calories
	၂၆၈.၅	ကယ်လိုရီ
Carbohydrate (ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်)	37.5g	55.80%
	၃၇.၅ ဂရမ်	၅၅.၈%
Protein (ပရိုတင်းဓာတ်)	13.7g	20.30%
	၁၃.၇ ဂရမ်	၂၀.၃%
Fat (အဆီဓာတ်)	7.4g	24.60%
	၇.၄ ဂရမ်	၂၄.၆%

noodle with fish soup (Rakhine) ရခိုင်



Energy (စွမ်းအင်)	126.5	Calories
	၁၂၆.၅	ကယ်လိုရီ
Carbohydrate (ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်)	22.2g	70.20%
	၂၂.၂ ဂရမ်	၇၀.၂%
Protein (ပရိုတင်းဓာတ်)	5.5g	17.40%
	၅.၅ ဂရမ်	၁၇.၄%
Fat (အဆီဓာတ်)	1.7g	12.10%
	၁.၇ ဂရမ်	၁၂.၁%

ကျန်းမာရေးနှင့် သင့်လျော်သော နေ့လယ်စာ / ညစာ ရွေးချယ်ခြင်း

နေ့လယ်စာ/ ညစာ	အချိန်
ထမင်း	ထမင်းစား စတိုးဖြူနုး -----ဖြူနုး၊
ကြက်သား၊ ငါး၊ ပုစွန်၊ အသား ဟင်း	----- တုံး
အရွက် ကြော် / အသုတ်/ အပြုတ်	ထမင်းစား စတိုးဖြူနုး -----ဖြူနုး/ တရုတ်ပန်းကန်လုံး -----
စွပ်ပြုတ်/ ဟင်းချို/ ချည်ရည်ဟင်း	တရုတ် ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး/ တစ်ဝက်
ဒေါက်တာခင်မေတ္တာမိုးစံ Hotel	Novotel 12/03/2020

ကျန်းမာရေးနှင့် သင့်လျော်သော အဆာပြေ အစားအစာ ရွေးချယ်ခြင်း

အဆာပြေ	အချိန်
အစော။ အဆန်	လက်တစ်ဆုပ်စာ သို့ ထမင်းစား စတိုးထွန်း -----ထွန်း၊
နို့၊ ဒိန်ချဉ်၊ (အဆီထုတ်ထားသော) ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည် (ကော်ဖီမှုန့် + အဆီထုတ်ထားသော နွားနို့)	ဖန်ခွက် (၁) ခွက်
ပေါင်မုန့်/ ဆန်းဝစ် (တူနာငါး/ ခရမ်းချဉ်သီး။ ဆလတ်ရွက်)	----- ချပ်
ကောက်ညှင်းပေါင်း	ထမင်းစား စတိုးထွန်း -----ထွန်း၊
ကန်စွမ်းဥ / ဖြောင်းဖူးပြုတ်	အရွယ်တော် ---- လုံး
ပဲသုတ်/ ငါးဖယ်သုတ်/ ပဲပြားသုတ်/ တို့ဟူးသုတ်	ထမင်းစား စတိုးထွန်း -----ထွန်း၊
သစ်သီး (လတ်ဆတ်သော၊ မချိုလွန်းသော)	အရွယ်တော် ၁ လုံး
သစ်သီး ဖျော်ရည်	ဖန်ခွက် ၁ ခွက်
ကြက်ဥပြုတ်	၁ လုံး
ရခိုင်မုန့်တီ/ ကြာဇံချက်/	တစ်ပွဲ

ကျန်းမာရေးနှင့် သင့်လျော်သော အဆာပြေ အစားအစာ ရွေးချယ်ခြင်း


Steamed rice flour cake made with riped toddy and sugar ထန်းသီးရနံ့



Energy (ပွဲမိမိ)	120	Calories	
	၁၂၀	ကယ်လိုရီ	
Carbohydrate (ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်)	27.4g	၉၀.80%	၉၀.၈၀%
	၂၇.၄ ဂရမ်	၉၀.၈၀%	
Protein (ပရိုတိန်း)	2.3g	8.60%	၈.၆၀%
	၂.၃ ဂရမ်	၈.၆၀%	
Fat (ဆီ)	0.08g	0.60%	၀.၆၀%
	၀.၀၈ ဂရမ်	၀.၆၀%	

42 | 88

Cheese sandwich မိုနိုကန်ဇွန်



Energy (ပွဲမိမိ)	130	Calories	
	၁၃၀	ကယ်လိုရီ	
Carbohydrate (ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်)	14.7g	45.00%	၄၅.၀၀%
	၁၄.၇ ဂရမ်	၄၅.၀၀%	
Protein (ပရိုတိန်း)	2.6g	8.00%	၈.၀၀%
	၂.၆ ဂရမ်	၈.၀၀%	
Fat (ဆီ)	6.8g	47.00%	၄၇.၀၀%
	၆.၈ ဂရမ်	၄၇.၀၀%	

54 | 88


Steamed sprin roll



Energy (ပွဲမိမိ)	76	Calories	
	၇၆	ကယ်လိုရီ	
Carbohydrate (ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်)	14.6g	76.31%	၇၆.၃၁%
	၁၄.၆ ဂရမ်	၇၆.၃၁%	
Protein (ပရိုတိန်း)	2.5g	12.89%	၁၂.၈၉%
	၂.၅ ဂရမ်	၁၂.၈၉%	
Fat (ဆီ)	0.9g	10.80%	၁၀.၈၀%
	၀.၉ ဂရမ်	၁၀.၈၀%	

ကျန်းမာရေးနှင့် သင့်လျော်သော အဆာပြေ အစားအစာ ရွေးချယ်ခြင်း

Milk one cup နို့တစ်ခွက်



Energy (ဥရပ်)	168 ဝပ်	Calories ကယ်လိုရီ
Carbohydrate (ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်)	12.3g ဝ.၂၃ ဂရမ်	29.30% ၂၉.၃၀%
Protein (ပရိုတင်)	8.3g ခ.၃ ဂရမ်	19.70% ၁၉.၇၀%
Fat (ဆီ)	9.5g ၉.၅ ဂရမ်	51.00% ၅၁.၀၀%


Coffee ကော်ဖီတစ်ခွက်



Energy (ဥရပ်)	84 ခေ	Calories ကယ်လိုရီ
Carbohydrate (ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်)	0g ၀ ဂရမ်	67.80% ၆၇.၈၀%
Protein (ပရိုတင်)	2.4g ၂.၄ ဂရမ်	11.40% ၁၁.၄၀%
Fat (ဆီ)	1.9g ၁.၉ ဂရမ်	20.80% ၂၀.၈၀%


X

Soft drink (cocaola) ကိုကော့ကိုလာဆေးချိုရည်



Energy (ဥရပ်)	103 ဝေ	Calories ကယ်လိုရီ
Carbohydrate (ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်)	25.7g ၂၅.၇ ဂရမ်	100% ၁၀၀%
Protein (ပရိုတင်)	-	-
Fat (ဆီ)	-	-

Soft drink (orange) ဝိဇ္ဇာရည်



Energy (ဥရပ်)	115 ဝေ	Calories ကယ်လိုရီ
Carbohydrate (ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်)	28.7g ၂၈.၇ ဂရမ်	100% ၁၀၀%
Protein (ပရိုတင်)	-	-
Fat (ဆီ)	-	-