

ອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບ



ອາຫານຊ່ວຍບຳລຸງລັງຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາ.
ພ້ອມເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາມີຄວາມຜູກພັນກັນ.
ອາຫານເຮັດໃຫ້ຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນໄດ້ຢູ່ນຳກັນ
ແລະ ຍັງຊ່ວຍຮັກສາສຳຮັດຄອງປະເພນີໄວ້

ການກິນອາຫານໃຫ້ພຽງພໍ ແລະ ຄົບໝວດໝູ່ແມ່ນເປັນສິ່ງຈຳເປັນເພື່ອເຮັດໃຫ້ມີສຸຂະພາບທີ່ດີ. ອາຫານ
ແມ່ນໃຫ້ພະລັງງານແກ່ຮ່າງກາຍ, ຊ່ວຍໃຫ້ເຮົາຮຽນຮູ້ ແລະ ຄົ້ນຄິດໄດ້ດີອີກດ້ວຍ. ນອກຈາກນີ້, ອາຫານຍັງ
ຊ່ວຍປ້ອງກັນເຮົາຈາກການຕິດເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ບັນຫາສຸຂະພາບອື່ນໆອີກ; ພ້ອມນັ້ນຍັງຊ່ວຍໃນການເຮັດ
ວຽກຂອງກ້າມຊີ້ນ ແລະ ອະໄວຍະວະພາຍໃນເປັນປົກກະຕິດີ. ຍິ່ງໄປກວ່ານັ້ນຍັງເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງ, ຜົມ ແລະ
ແຂ້ວຂອງພວກເຮົາເງິງາມ ແລະ ແຂງແຮງອີກດ້ວຍ.

ແຕ່ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ ມັນກໍບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າ ອາຫານທັງໝົດທີ່ເຮົາກິນເຂົ້າໄປນັ້ນຈະເຮັດໃຫ້ພວກ
ເຮົາມີສຸຂະພາບດີໄດ້. ອາຫານສຳເລັດຮູບທີ່ຜະລິດຈາກໂຮງງານ ທີ່ພວກເຮົາກິນກັນຢ່າງຫຼວງຫຼາຍໃນປັດຈຸ
ບັນນີ້ ແມ່ນ ມີສ່ວນປະສົມຂອງເກືອ, ໄຂມັນ ແລະ ນ້ຳຕານຫຼາຍເກີນໄປ. ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ສາມາດກໍ່ໃຫ້ເກີດ
ບັນຫາສຸຂະພາບຫຼາຍຢ່າງໄດ້ ເຊັ່ນ: ພະຍາດຫົວໃຈວາຍ ແລະ ເບົາຫວານ.

ການທີ່ຈະມີສຸຂະພາບດີຕ້ອງກິນອາຫານໃຫ້ພຽງພໍ ແລະ ອາຫານທີ່ດີ ແລະ ຄົບໝວດໝູ່.

ການກິນອາຫານໃຫ້ພຽງພໍ

ທຸກຄົນຕ້ອງການອາຫານໃນປະລິມານທີ່ພຽງພໍ ເພື່ອເສີມສ້າງ ພະລັງງານໃຫ້ແກ່ຮ່າງກາຍ ພ້ອມທັງ ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍແຂງແຮງ ແລະ ຈິດໃຈເຂັ້ມແຂງໃນແຕ່ລະມື້.

ການຂາດອາຫານຫຼາຍອາທິດ ຫຼືຫຼາຍເດືອນຕິດຕໍ່ກັນ ຈະກໍ່ໃຫ້ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ຮ້າຍແຮງ ແລະກາຍເປັນຊໍາເຮື້ອໃນທີ່ສຸດ. ເດັກນ້ອຍ, ຜູ້ສູງອາຍຸ, ຜູ້ທີ່ບໍ່ສະບາຍ, ຜູ້ທີ່ມີເຊື້ອເອິດໄອວີ (HIV) ແລະແມ່ຍິງ ຖືພາຈະໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກການຂາດອາຫານຫຼາຍກວ່າ (ແລະໄວກວ່າ) ໝູ່. ດັ່ງນັ້ນ, ມັນເປັນສິ່ງຈໍາເປັນ ແລະ ຕ້ອງຮັບປະກັນໃຫ້ມີອາຫານທີ່ພຽງພໍ ສໍາລັບຜູ້ທີ່ບໍ່ສາມາດຈະເບິ່ງແຍງຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງໄດ້.

ໂດຍສະເພາະເດັກນ້ອຍຕ້ອງການອາຫານໃນປະລິມານທີ່ພຽງພໍ

ເມື່ອທຽບກັບຄົນໄວອື່ນໆ ໃນແຕ່ລະວັນເດັກນ້ອຍມີຄວາມຕ້ອງການອາຫານຫຼາຍກວ່າຄົນອື່ນ. ການຂາດອາຫານໃນໄວເດັກຈະມີຜົນກະທົບໄລຍະຍາວເຮັດໃຫ້ເດັກຂະຫຍາຍ (ເຕີບໂຕ) ຕົວຊ້າ, ບໍ່ແຂງແຮງ ແລະຄວາມສາມາດໃນການຮຽນຮູ້ຕໍ່າ.

ຕ້ອງຮັບປະກັນໃຫ້ເດັກນ້ອຍໄດ້ຮັບອາຫານທີ່ພຽງພໍ:

- ຕັ້ງແຕ່ເດັກນ້ອຍເກີດຈົນຮອດອາຍຸ 6 ເດືອນ (ຫຼື ຈົນແຂ້ວເຫຼັ້ມທໍາອິດປົ່ງ) ຄວນໃຫ້ກິນແຕ່ນໍ້າໝໍ້ແມ່ພຽງຢ່າງດຽວ, ບໍ່ຄວນໃຫ້ກິນອາຫານ ຫຼື ຕື່ມນໍ້າ.
- ເຖິງວ່າຈະເລີ່ມປ້ອນອາຫານໃຫ້ເດັກ ເມື່ອຕອນເດັກໄດ້ອາຍຸ 6 ເດືອນ ແລ້ວກໍຕາມ, ແຕ່ເດັກຍັງຕ້ອງໄດ້ສືບຕໍ່ກິນນົມແມ່. ດີທີ່ສຸດແມ່ນໃຫ້ລູກໄດ້ກິນນົມແມ່ຈົນຮອດອາຍຸ 2 ປີ ຫຼືຫຼາຍກວ່ານັ້ນຢູ່ດີ. ການໃຫ້ນົມລູກ ແລະປ້ອນອາຫານແມ່ນ ເປັນການຮັບປະກັນວ່າ ເດັກຈະໄດ້ຮັບສານອາຫານທີ່ຈໍາເປັນສໍາລັບການເຕີບໃຫຍ່ ແລະການຂະຫຍາຍຕົວ ຂອງພາກສ່ວນຕ່າງໆ ຂອງຮ່າງກາຍຢ່າງສົມບູນ.
- ເມື່ອເລີ່ມປ້ອນອາຫານໃຫ້ເດັກ ຄວນປ້ອນເທື່ອລະນ້ອຍ ແຕ່ໃຫ້ປ້ອນສອງ-ສາມເທື່ອໃນມື້ໜຶ່ງນັ້ນ. ແລ້ວຈາກນັ້ນຈຶ່ງເພີ່ມປະລິມານອາຫານຂຶ້ນໄປເລື້ອຍໆ. ເມື່ອເດັກອາຍຸ 2 ປີ ຄວນກິນອາຫານຢ່າງໜ້ອຍ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້. ເດັກທີ່ຢຸດກິນນົມແມ່ແລ້ວຍັງມີຄວາມຕ້ອງການອາຫານຫຼາຍກວ່າຜູ້ທີ່ຍັງກິນນົມແມ່ຢູ່.
- ໃຫ້ເດັກກິນອາຫານໃສ່ຖ້ວຍຂອງຕົນເອງ ແລະໃຫ້ກວດເບິ່ງວ່າເດັກແຕ່ລະຄົນກິນອາຫານຂອງຕົນເອງໝົດບໍ່.
- ໃຫ້ອາຫານເດັກຍິງ ແລະເດັກຊາຍໃນປະລິມານທີ່ເທົ່າກັນ ເພາະທັງສອງຕ້ອງການອາຫານໃນປະລິມານທີ່ເທົ່າກັນເພື່ອເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບດີ ແລະເຕີບໃຫຍ່ຢ່າງແຂງແຮງ.
- ປິ່ນປົວພະຍາດຖອກທ້ອງທັນທີ ດ້ວຍການໃຫ້ຕື່ມນໍ້າເກືອແຮ່ ແລະຂອງແຫຼວປະເພດອື່ນໆ (ລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມ ເບິ່ງໜ້າ 22 ໃນບົດ ການເຈັບທ້ອງ, ຖອກທ້ອງ ແລະ ແມ່ທ້ອງ).
- ເມື່ອເດັກມີພະຍາດແມ່ກາຝາກ (ແມ່ທ້ອງ) ແມ່ນປິ່ນປົວໂດຍການໃຫ້ກິນຢາເມເບນດາໂຊນ (mebendazole). ຖ້າຫາກວ່າໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານທາກມີເດັກຫຼາຍຄົນເປັນພະຍາດແມ່ກາຝາກ (ແມ່ທ້ອງ) ແມ່ນໃຫ້ເດັກທຸກຄົນກິນຢາເມເບນດາໂຊນ ໃນທຸກໆ 6 ເດືອນເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ (ເບິ່ງໜ້າ 34).

ເດັກທີ່ຢູ່ໃນໄວທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ຍ່ອມມີຄວາມຕ້ອງການອາຫານທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ເບິ່ງລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມຢູ່ໜ້າທີ 1 ຫາ 3 ຂອງບົດ ການເບິ່ງແຍງດູແລເດັກ ເພື່ອຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບການປ້ອນອາຫານເດັກເກີດໃໝ່ ແລະ ເດັກນ້ອຍ.

ການກິນອາຫານຫຼາຍປະເພດໃຫ້ຄົບໝວດໝູ່

ໃນເກືອບທົ່ວໂລກ ຄົນສ່ວນຫຼາຍກິນອາຫານຫຼັກປະເພດດຽວທີ່ມີລາຄາຖືກເກືອບທຸກຄົນ. ເຖິງແມ່ນວ່າການກິນອາຫານແບບນີ້ ຈະໃຫ້ພະລັງງານແກ່ຮ່າງກາຍກໍຕາມ, ແຕ່ການກິນອາຫານພຽງແຕ່ປະເພດດຽວ ແມ່ນຍັງບໍ່ພຽງພໍ ທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາ ມີສຸຂະພາບດີໄດ້. ດັ່ງນັ້ນ, ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍເຕີບໃຫຍ່ຂະຫຍາຍຕົວ, ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ, ມີພະລັງງານ ແລະພູມຄຸ້ມກັນຕໍ່ກັບພະຍາດ ຄົນເຮົາຕ້ອງກິນອາຫານປະເພດອື່ນໆຕື່ມອີກ.



ກິນແຕ່ເຂົ້າຢ່າງດຽວແມ່ນບໍ່ພຽງພໍທີ່
ຈະສາມາດເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບດີໄດ້



ຕ້ອງກິນໝາກຖົ່ວ, ຊີ້ນ, ນົມ, ໄຂ່, ຜັກ ຫຼື
ໝາກໄມ້ ຕື່ມອີກເພື່ອເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບດີ.

ເພື່ອສຸຂະພາບທີ່ດີ, ເຮົາຕ້ອງກິນ:



ອາຫານທີ່ໃຫ້ທາດແປ້ງ, ຜັກ ຫຼື ໝາກໄມ້
ເພື່ອໃຫ້ພະລັງງານແກ່ຮ່າງກາຍ



ອາຫານທາດໂປຣຕິນທີ່ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍ
ແຂງແຮງ ເຊັ່ນ: ໝາກຖົ່ວ, ໄຂ່, ປາ ຫຼື ຊີ້ນ



ຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ທີ່ມີທາດ
ວິຕະມິນຫຼາຍເສີມສ້າງພູມຄຸ້ມກັນໃຫ້ຮ່າງ
ກາຍ

ການກິນອາຫານຫຼາຍປະເພດທີ່ເປັນອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບໃນແຕ່ລະວັນ ຊ່ວຍປ້ອງກັນບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ຮ້າຍແຮງໄດ້.

ອາຫານປະເພດແປ້ງທີ່ໃຫ້ພະລັງງານ

ອາຫານປະເພດທາດແປ້ງທີ່ພວກເຮົາກິນເປັນສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນໃຫ້ພະລັງງານ ຫຼາຍແກ່ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາໃນການໃຊ້ຊີວິດປະຈຳວັນ, ການເຮັດວຽກ, ເບິ່ງແຍງດູແລຕົນເອງ ແລະ ຄອບຄົວ. ອາຫານທີ່ເຮົາກິນໃນແຕ່ລະວັນ ແມ່ນຂຶ້ນກັບວ່າບອນເຮົາດຳລົງຊີວິດ ເຊິ່ງມັນອາດຈະມີ:



- ເຂົ້າ
- ສາລີ
- ເຂົ້າເບຼ
- ມັນຕົ້ນ
- ໝາກສາເກ
- ໝາກກວ້ຍ
- ມັນຝະລັ່ງ
- ເຜືອກ
- ເຂົ້າຟ່າງ
- ຫຼື ແກ່ນທັນຍາພືດອື່ນໆ, ຫົວຜັກ
- ຫຼື ໝາກໄມ້ທີ່ໃຫ້ທາດແປ້ງ



ອາຫານປະເພດທາດແປ້ງເຫຼົ່ານີ້ສາມາດປຸງແຕ່ງໃຫ້ເປັນເຂົ້າປຸງກ, ອົບໃຫ້ເປັນແຜ່ນແປ້ງ ແລະ ເຂົ້າຈີ່, ຕຳ ຫຼື ບົດໃຫ້ລະອຽດ ຫຼື ປຸງແຕ່ງທັງໝົດເລີຍ.



ເລືອກໃຊ້ເມັດພືດທັນຍາຫານທີ່ມີໃນທ້ອງຖິ່ນ

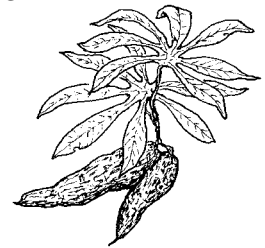
ຖ້າເຈົ້າມີທາງເລືອກໄດ້ວ່າຈະກິນອາຫານທາດແປ້ງປະເພດໃດ, ພືດທັນຍາຫານໃນທ້ອງຖິ່ນກໍ່ເປັນທາງເລືອກທີ່ດີ ເພາະພວກມັນສາມາດປູກໄດ້ງ່າຍ ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໃສ່ຝຸ່ນເຄມີລາຄາແພງໃນການປົວລະບັດ ແລະ ຍັງເປັນອາຫານ ທີ່ມີໂພສະນາການສູງ ອີກດ້ວຍ. ສາລີ, ເຂົ້າເບຼ ແລະ ເຂົ້າ ກໍ່ເປັນພືດທັນຍາຫານທີ່ດີ, ແຕ່ວ່າສິ່ງທີ່ມີໃນທ້ອງຖິ່ນ ເຊັ່ນ: ເຂົ້າຟ່າງ ແລະ ໂຊບະ (ຫຼື ບັກຫວິດ (buckwheat)) ແມ່ນດີກວ່າ ເພາະວ່າພວກມັນມີທາດໂປຣຕິນ, ວິຕະມິນ ແລະ ແຮ່ທາດຕ່າງໆທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍ.

ເຂົ້າ ແລະ ເຂົ້າເບຼ

ຖ້າກິນເຂົ້າ ຫຼື ເຂົ້າເບຼເປັນສ່ວນໃຫຍ່, ການປຸງແຕ່ງພວກມັນໂດຍທີ່ຍັງມີຮຳ ແລະ ຫົວຈາວເຂົ້າຕິດກັບເມັດເຂົ້ານັ້ນແມ່ນດີຕໍ່ສຸຂະພາບທີ່ສຸດ. ເຂົ້າເບຼ ແລະ ເຂົ້າກ້ອງແມ່ນອຸດົມໄປດ້ວຍສານອາຫານ ແຕ່ຖ້າບົດໃຫ້ເປັນແປ້ງ ແລະ ສີໃຫ້ຂາວ ເຂົ້ານັ້ນກໍ່ຈະໃຫ້ໄດ້ແຕ່ພະລັງງານພຽງຢ່າງດຽວ.

ມັນຕົ້ນ

ຫົວມັນຕົ້ນແມ່ນອາຫານຫຼັກທີ່ໄປທີ່ໃຫ້ພະລັງງານຫຼວງຫຼາຍແກ່ຮ່າງກາຍແຕ່ມີສານອາຫານໜ້ອຍ. ແຕ່ຖ້າເຈົ້າກິນມັນຕົ້ນເປັນຫຼັກ ມັນຈຳເປັນໆພິເສດທີ່ຕ້ອງໄດ້ກິນອາຫານປະເພດອື່ນຕື່ມນຳ ເຊັ່ນ: ປາແຫງ, ຜັກ ຫຼື ໝາກຖົ່ວ. ໃບມັນຕົ້ນແມ່ນອຸດົມໄປດ້ວຍວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດ ແຕ່ຕ້ອງປຸງແຕ່ງໃຫ້ສຸກກອນຈຶ່ງກິນ. ມັນຕົ້ນບາງຊະນິດແມ່ນ ມີລົດຊາດຂົມຫຼາຍກວ່າເພາະວ່າ ພວກມັນມີສານໄຊຍະໄນ (cyanide) ໃນລະດັບສູງ (ສານພິດຊະນິດໜຶ່ງ). ປະຊາຊົນເຮົາສາມາດກິນມັນດ້າງປະເພດນີ້ໄດ້ໂດຍເອົາມັນມາຜານຂະບວນການປຸງແຕ່ງເສຍກອນ ເຊັ່ນ: ການຕຳ, ບົດ, ແຊນ້ຳ ຫຼື ດອງ ເຊິ່ງເປັນ “ການທຳຄວາມສະອາດເອົາສານພິດອອກ”.



ສາລີ

ຖ້າວ່າທ່ານກິນສາລີເປັນອາຫານທາດແບ່ງຫຼັກ ໃຫ້ນຳເອົາສາລີນັ້ນມາແຊ່ໃນນ້ຳປຸນຂາວໄວ້ເສຍກ່ອນເພື່ອໃຫ້ວິຕາມິນທີ່ມີໃນສາລີນັ້ນອອກມາ ແລະຮ່າງກາຍສາມາດລະລາຍມັນໄດ້ງ່າຍ.

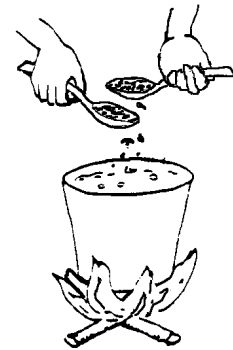
ສາລີແມ່ນມີຕົ້ນກຳເນີດມາຈາກທະວີບອາເມລິກາ ເຊິ່ງເຄີຍເປັນອາຫານຫຼັກໃນຂົງເຂດນີ້ມາເປັນເວລາຫຼາຍພັນປີແລ້ວ. ຕາມທີ່ໄດ້ຖືປະຕິບັດກັນມາແຕ່ອະດີດ ກ່ອນທີ່ຈະເອົາສາລີມາປຸງແຕ່ງເປັນອາຫານນັ້ນ ເພິ່ນເອົາມັນແຊ່ໄວ້ໃນນ້ຳປຸນຂາວກ່ອນ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ມັນມີຄຸນຄ່າທາງດ້ານໂພສະນາການຫຼາຍຂຶ້ນ. ແຕ່ເມື່ອສາລີໄດ້ແຜ່ກະຈາຍໄປທົ່ວໂລກ ວິທີການປຸງແຕ່ງສາລີແບບດັ່ງເດີມ ໂດຍການແຊ່ສາລີໃນນ້ຳປຸນຂາວກໍຖືກຫຼີກລືມໄປ.



ການກິນສາລີທີ່ບໍ່ໄດ້ຜ່ານການແຊ່ໃນນ້ຳປຸນຂາວ ກໍ່ບໍ່ເປັນຫຍັງຖ້າເຈົ້າກິນອາຫານອື່ນໆທີ່ອຸດົມດ້ວຍໂປຣຕິນ ແລະວິຕາມິນ ເພີ່ມເຕີມນຳ. ແຕ່ສາລີແມ່ນໄດ້ກາຍເປັນອາຫານຫຼັກຂອງປະຊາຊົນໃນຫຼາຍພື້ນທີ່ຂອງໂລກ - ແລະບາງເທື່ອມັນກໍ່ເປັນອາຫານພຽງຢ່າງດຽວທີ່ສາມາດຫາໄດ້. ການກິນສາລີເປັນອາຫານພຽງຢ່າງດຽວ ໂດຍທີ່ບໍ່ໄດ້ຜ່ານການແຊ່ໃນນ້ຳປຸນຂາວຄືໃນອະດີດນັ້ນ ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍ ບໍ່ໄດ້ຮັບທາດວິຕາມິນທີ່ສຳຄັນ ທີ່ເອີ້ນວ່າ “ນິອະຊິນ” (niacin) ແລະຂາດທາດໂປຣຕິນ, ທາດເຫຼັກ, ແຄລຊຽມ ແລະ ສານອາຫານອື່ນໆ ທີ່ໄດ້ຈາກການແຊ່ສາລີໃນນ້ຳປຸນຂາວ. ການປຸງແຕ່ງສາລີຕາມແບບສະໄໝກ່ອນ ແມ່ນປະຕິບັດຄືດັ່ງລຸ່ມນີ້:



- ເອົາປຸນຂາວ 2 ບ່ວງ (ແຄລຊຽມ ໄຮດຣົກໄຊ (calcium hydroxide) ຫຼື ແຄລຊຽມ ຄາໂບເນທ (calcium carbonate)) ຖອກລົງໃສ່ໃນນ້ຳຕົ້ມທີ່ກຳລັງຟືດຢູ່.
- ເອົາສາລີແຫ້ງ ½ ກິໂລໃສ່ລົງໄປໃນນ້ຳຕົ້ມນັ້ນ.
- ຫຼັງຈາກຕົ້ມສາລີໃນນ້ຳປຸນຂາວນັ້ນໄດ້ປະມານ 2-3 ນາທີແລ້ວ ປົງໝໍ້ລົງ ແລະ ປະໄວ້ໃຫ້ມັນເຢັນປະມານ 2-3 ຊົ່ວໂມງ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ເອົາສາລີຕົ້ມນັ້ນໄປລ້າງນ້ຳໃຫ້ສະອາດ, ແກະກາບອອກຖ້າຕ້ອງການ. ເຈົ້າສາມາດຈະນຳເອົາເມັດສາລີທີ່ຕົ້ມແລ້ວນັ້ນໄປປຸງແຕ່ງເປັນອາຫານໄດ້ເລີຍ ຫຼືຈະບົດເປັນແບ່ງເພື່ອປຸງແຕ່ງເປັນອາຫານຕາມຕ້ອງການກໍ່ໄດ້.



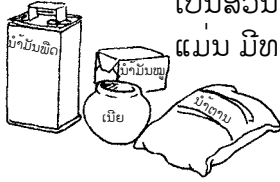
ເຂົ້າຈີ່ ແລະ ເສັ້ນໝີ່ຈາກໂຮງງານແມ່ນບໍ່ມີສານອາຫານຫຼາຍເທົ່າກັບອາຫານແຕງກິນເອງ

ເຂົ້າຈີ່, ເຂົ້າໜົມ ແລະ ເສັ້ນໝີ່ທີ່ຜະລິດຈາກໂຮງງານ ແມ່ນບໍ່ມີສານອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດຄືກັນກັບອາຫານຫຼັກທີ່ພວກເຮົາປຸງແຕ່ງກິນເອງໃນຄົວເຮືອນ (ເຂົ້າປຽກ ແລະ ເມັດທັນຍາພືດອື່ນໆ); ແລະ ອາຫານໂຮງງານນັ້ນສ່ວນຫຼາຍແມ່ນມີໄຂມັນ, ເກືອ ແລະ ນ້ຳຕານຫຼາຍໂພດ.



ນ້ຳຕານ ແລະ ນ້ຳມັນ

ນ້ຳຕານ ແລະ ນ້ຳມັນ ແມ່ນອາຫານທີ່ໃຫ້ພະລັງງານ ແລະ ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາຕ້ອງການ ພວກມັນໃນປະລິມານໜ້ອຍດຽວເທົ່ານັ້ນ. ດັ່ງນັ້ນ, ຕ້ອງໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າໃນອາຫານຂອງເດັກ ນ້ອຍໃນແຕ່ລະຄາບຄວນໃຫ້ມີມັນນ້ອຍໜຶ່ງ - ໂດຍສະເພາະຖ້າພວກເຂົາກິນພຽງອາຫານທີ່ໃຫ້ທາດແບັງ ເປັນສ່ວນຫຼາຍ ແລະ ອາຫານອື່ນໜ້ອຍ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ ອາຫານທີ່ຜະລິດຈາກໂຮງງານ ແມ່ນ ມີທາດນ້ຳຕານ ແລະ ໄຂມັນຫຼາຍ ເກີນຄວາມຕ້ອງການຂອງຮ່າງກາຍຄົນເຮົາ. ບັນດາຜູ້ຄົນທີ່ກິນແຕ່ອາຫານຈາກໂຮງງານເປັນຫຼັກນັ້ນຈະບໍ່ລົໂພກນ້ຳຕານ ແລະ ໄຂມັນເຂົ້າໄປຫຼາຍເກີນໄປ ເຊິ່ງຈະພາໃຫ້ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບຫຼາຍໆຢ່າງຕາມມາ, ເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມໄດ້ໃນໜ້າ 14.



ອາຫານທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍໂປຣຕິນເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາສຸຂະພາບແຂງແຮງ

ຄົນເຮົາທຸກຄົນແມ່ນຕ້ອງການທາດໂປຣຕິນເພື່ອໃຫ້ຮ່າງກາຍແຂງແຮງ, ເຕີບໃຫຍ່ ແລະ ຟື້ນຄືນຈາກການເຈັບເປັນ ແລະ ການບາດເຈັບ. ອາຫານທີ່ມີທາດໂປຣຕິນ ແມ່ນມີ:

- ແກ່ນໝາກຖົ່ວເລນຕິລ (lentils), ຖົ່ວ, ຖົ່ວຝັກຍາວ, ຫຼື ໝາກຖົ່ວປະເພດອື່ນໆ.
- ໝາກຖົ່ວດິນ, ໝາກກໍ່ ແລະ ແກ່ນໝາກໄມ້ຕະກູນຖົ່ວອື່ນໆ.
- ໄຂ່ຊະນິດຕ່າງໆ.
- ຊີ້ນປະເພດຕ່າງໆທີ່ຫາໄດ້ງ່າຍໃນບ່ອນທີ່ເຈົ້າອາໄສຢູ່: ຊີ້ນສັດຂະໜາດໃຫຍ່ ຫຼື ນ້ອຍ, ຊີ້ນສັດປີກ, ປູປາກຸ້ງຫອຍ ຫຼື ແມງໄມ້ຕ່າງໆ.
- ນົມ, ເນີຍແຂງ, ແລະ ນົມສົ້ມ.

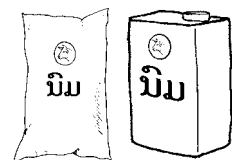
ເມັດເຂົ້າທີ່ຍັງມີກາກຮຳເຂົ້າຕິດຢູ່ເຊັ່ນ: ເຂົ້າກ້ອງ ແລະ ເຂົ້າໂຮລວິດ (whole wheat) ແມ່ນມີທາດໂປຣຕິນຢູ່. ແລະ ເທັດຊະນິດຕ່າງໆທີ່ສາມາດກິນເປັນອາຫານໄດ້ກໍ່ມີທາດໂປຣຕິນເຊັ່ນດຽວກັນ.

ເຮົາສາມາດມີສຸຂະພາບດີໄດ້ໂດຍການກິນໝາກຖົ່ວ, ໝາກຖົ່ວດິນ ແລະ ພືດອື່ນໆທີ່ໃຫ້ທາດໂປຣຕິນ ເຊິ່ງມັນກໍ່ໄດ້ທາດໂປຣຕິນເທົ່າໆກັບທີ່ໄດ້ຈາກການກິນຊີ້ນ. ເມື່ອສົມທຽບກັນແລ້ວພືດທີ່ໃຫ້ທາດໂປຣຕິນແມ່ນມີລາຄາຖືກກວ່າ ບໍ່ວ່າຈະປູກ ຫຼື ຊື້ເອົາ.



ພວກເຮົາຕ້ອງກິນອາຫານທີ່ມີທາດໂປຣຕິນໃຫ້ເປັນປົກກະຕິ. ແມ່ຍິງຖືພາ, ເດັກນ້ອຍ, ຜູ້ສູງອາຍຸ ແລະ ຜູ້ປ່ວຍທີ່ຫາກໍ່ຟື້ນຈາກການບາດເຈັບ ຫຼື ເຈັບເປັນ ແມ່ນຕ້ອງການອາຫານທີ່ໃຫ້ທາດໂປຣຕິນທຸກມື້. ດັ່ງນັ້ນ, ຕ້ອງໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າໄດ້ໃຫ້ອາຫານທີ່ໃຫ້ຄວາມແຂງແຮງເຫຼົ່ານີ້ກັບຜູ້ທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການມັນທີ່ສຸດ.

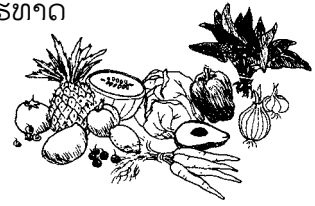
ບາງຄົນທີ່ບໍ່ສາມາດຍ່ອຍນົມໄດ້ດີ ເມື່ອຕື່ມມັນລົງໄປແລ້ວ. ຖ້າເຈົ້າຮູ້ສຶກເຈັບປັ້ນທ້ອງ ເກີດຂຶ້ນເມື່ອກິນອາຫານທີ່ເຮັດມາຈາກນົມງົວລົງໄປ ເຈົ້າອາດມີອາການແພ້ນ້ຳນົມ, ແລະ ຄວນກິນອາຫານໂປຣຕິນປະເພດອື່ນແທນ.



ຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ຊ່ວຍປົກປ້ອງຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາ

ພະຍາຍາມກິນຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ທຸກໆມື້ ເພາະວ່າພວກມັນມີວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດຕ່າງໆທີ່ສໍາຄັນຕໍ່ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ ໂດຍຊ່ວຍໃນການ:

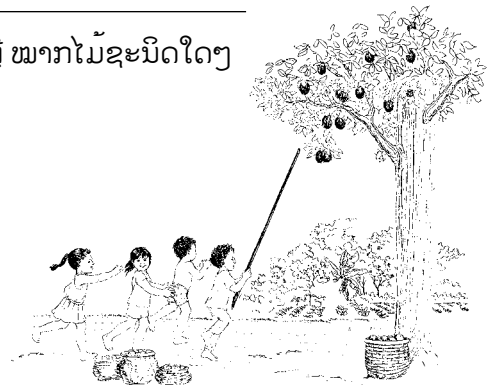
- ປົກປ້ອງຮັກສາອະໄວຍະວະພາຍໃນຕ່າງໆຂອງພວກເຮົາ.
- ບໍາລຸງຮັກສາໃຫ້ສາຍຕາ, ຜິວໜັງ, ແຂ້ວ ແລະ ຜົມມີສຸຂະພາບດີ.
- ເຮັດໃຫ້ການຍ່ອຍອາຫານໄດ້ດີ ແລະ ການຂັບຖ່າຍເປັນປົກກະຕິ.
- ສ້າງພູມຄຸ້ມກັນພະຍາດຕ່າງໆ.



ໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກ ທີ່ປູກເອງຕາມສວນຄົວ ຫຼື ໃນບ່ອນທີ່ເຈົ້າອາໄສ ແມ່ນດີທີ່ສຸດສຸຂະພາບຄືກັບກັບຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ທີ່ນໍາເຂົ້າຈາກຕ່າງປະເທດ. ແລະພວກມັນກໍ່ແມ່ນມີລາຄາຖືກກວ່າ ຫຼື ບໍ່ຕ້ອງໄດ້ຊື້ຫາ (ແບ່ງໃຫ້ກັນລ້າໆ).

ໃຫ້ກິນຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ຫຼາກຫຼາຍຊະນິດແຕກຕ່າງກັນ. ຜັກ ຫຼື ໝາກໄມ້ຊະນິດໃດໆ ກໍ່ລ້ວນແຕ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ, ເຊັ່ນ:

- ໝາກອຶ.
- ໝາກແຕງ.
- ພຶກໄທ ແລະ ໝາກເຜັດ.
- ໝາກຖົ່ວຂຽວ ແລະ ຖົ່ວຝັກຍາວ.
- ໝາກເບີຣີ, ລວມເຖິງໝາກເບີຣີປ່າທີ່ສາມາດກິນໄດ້.
- ໝາກມ່ວງ, ໝາກຮຸ່ງ, ໝາກສີດາ, ໝາກກ້ຽງ ແລະ ອື່ນໆ.
- ໝາກໄມ້ຈາກຕົ້ນໄມ້ກິນໝາກຢືນຕົ້ນຊະນິດຕ່າງໆ.
- ຜັກໃບຂຽວ - ຜັກທີ່ປູກຕາມສວນຄົວ ຫຼື ຜັກທີ່ເກີດຕາມທໍາມະຊາດທີ່ສາມາດກິນໄດ້ກໍ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບ ເຊິ່ງລວມເຖິງໃບຜັກທີ່ເຮົາປູກເພື່ອກິນຫົວ ເຊັ່ນ: ໃບມັນດ້າງ, ໃບມັນແກວ ແລະ ເຜືອກ.



ການກິນຜັກ ແລະໝາກໄມ້ທີ່ມີສີສັນແຕກຕ່າງກັນ ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍເຮົາໄດ້ຮັບວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດຫຼາຍຊະນິດ.

ເບ້ຍຜັກ ແລະ ຖົ່ວງອກ

ເບ້ຍຜັກ ແລະ ຖົ່ວງອກ ແມ່ນ ໃຫ້ວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດທີ່ສໍາຄັນຫຼາຍຊະນິດຕໍ່ຮ່າງກາຍ. ເອົາແກ່ນໝາກຖົ່ວ, ແກ່ນຜັກ ຫຼື ແກ່ນທັນຍະພືດຊະນິດອື່ນໆໜຶ່ງກໍາມີແຊນ້າໃນໂຖ ຫຼືຂວດ ປະໄວ້ຄືນໜຶ່ງ. ມື້ຕໍ່ມາໃຫ້ເອົາແກ່ນຖົ່ວທີ່ແຊໄວ້ນັ້ນມາລ້າງໃຊ້ແນວຕອງ ຫຼື ແພສະອາດຕອງ ແລະລິ້ນນໍ້າເກົ່າອອກໃຫ້ໝົດ. ໃຫ້ເອົານໍ້າຖອກໃສ່ ແລະລິ້ນອອກມື້ລະໜຶ່ງຫຼືສອງຄັ້ງ ເພື່ອໃຫ້ເມັດຖົ່ວຊຸ່ມຢູ່ສະເໝີ. ແລະໃນບໍ່ຊ້າ, ກໍ່ຈະເຫັນໜໍ່ຂາວໆແຕກອອກມາຈາກແກ່ນ. ໃນອີກສອງສາມມື້ຕໍ່ມາ ເມື່ອປະກົດເຫັນວ່າງອກນັ້ນມີໃບຂຽວນ້ອຍໆແລ້ວ,ຖົ່ວງອກ ຫຼືເບ້ຍເຫຼົ່ານັ້ນກໍ່ສາມາດນໍາມາກິນໄດ້. ສາມາດກິນດິບກໍ່ໄດ້ ຫຼື ຈະເອົາໄປລວກໃຫ້ສຸກໜ້ອຍໜຶ່ງແລ້ວຈຶ່ງກິນກໍ່ໄດ້.



ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ເກີດຈາກການກິນອາຫານບໍ່ຄົບຖ້ວນ

ເມື່ອພວກເຮົາກິນອາຫານບໍ່ຄົບຖ້ວນ ຈະເຮັດໃຫ້ເຮົາບໍ່ໄດ້ຮັບທາດວິຕາມິນ ແລະ ເກືອແຮ່ທີ່ສຳຄັນທີ່ຮ່າງກາຍຕ້ອງການໄດ້ຢ່າງພຽງພໍ ເຊິ່ງສຸດທ້າຍເຮົາກໍຈະພາໃຫ້ເກີດການເຈັບເປັນໄດ້.

ພະຍາດເລືອດຈາງ ແລະ ທາດເຫຼັກ

ອາການເມື່ອຍ, ອອ່ນເພຍ ແລະ ຫາຍໃຈຫອບແມ່ນເປັນອາການຂອງພະຍາດເລືອດຈາງ - ເຊິ່ງມີສາເຫດມາຈາກການຂາດທາດເຫຼັກໃນເລືອດ. ປົກກະຕິແລ້ວ ພະຍາດເລືອດຈາງມັກຈະເກີດກັບແມ່ຍິງ ເນື່ອງຈາກວ່າແມ່ຍິງສູນເສຍທາດເຫຼັກຫຼາຍໃນໄລຍະລົງເລືອດປະຈຳເດືອນ. ພະຍາດເລືອດຈາງຍັງສາມາດເຮັດໃຫ້ເດັກເກີດໃໝ່ມີນ້ຳໜັກນ້ອຍກວ່າປົກກະຕິ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ມີເລືອດອອກຫຼາຍ ໃນເວລາເກີດລູກເຊິ່ງຖືເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍສຳລັບແມ່ຍິງ.

ກວດເລືອດຈະຮູ້ເຖິງລະດັບຂອງເຮໂມໂກບິນ (hemoglobin) ແລະ ກວດຫາປະລິມານຂອງທາດເຫຼັກໃນເລືອດ.

ອາການຂອງພະຍາດເລືອດຈາງ

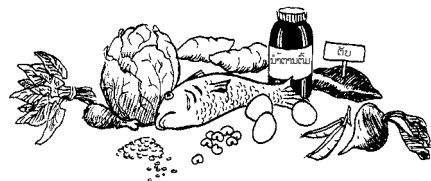
- ໜັງຕາຂຸ້ນໃນ ແລະ ເຫງືອກຈິດ
- ຮູ້ສຶກອອ່ນເພຍ
- ຮູ້ສຶກອິດເມື່ອຍ
- ມີອາການວິນຫົວ
- ຫາຍໃຈບໍ່ສະດວກ



ການປິ່ນປົວ ແລະ ປ້ອງກັນ

ກິນອາຫານທີ່ໃຫ້ທາດເຫຼັກຫຼາຍ ເຊັ່ນ:

- ຖົ່ວຝັກຍາວ, ຖົ່ວ, ແລະ ໝາກຖົ່ວເລນຕິລ (lentils)
- ຜັກໃບຂຽວ ແລະ ສາຫຼ່າຍທະເລ
- ແກ່ນພືດ ແລະ ແກ່ນນັທສ (nuts) - ແກ່ນໝາກໄມ້ເປືອກແຂງຕ່າງໆ)
- ຊີ້ນປະເພດຕ່າງໆເຊັ່ນ: ຊີ້ນສັດປີກ, ປາ, ປູ, ກຸ້ງ, ຫອຍ ຫຼື ຊີ້ນສັດນ້ອຍອື່ນໆ.



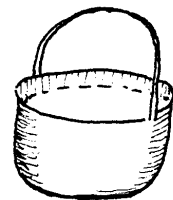
ເຄື່ອງໃນສັດ ເຊັ່ນ: ຕັບ, ຫົວໃຈ ແລະ ອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງປະສົມກັບເລືອດ ແມ່ນອຸດົມໄປດ້ວຍທາດເຫຼັກຫຼາຍເປັນພິເສດ ແລະ ລາຄາກໍ່ບໍ່ແພງອີກດ້ວຍ.

ບາງຄົນທີ່ຜິວໜັງຈິດ ຫຼື ຂີດເຫຼືອງ, ຮູ້ສຶກອິດເມື່ອຍ ຫຼື ອອ່ນເພຍ ຫຼື ຜູ້ທີ່ມີເລືອດອອກຫຼາຍ ອາດມີພາວະເລືອດຈາງຂັ້ນຮ້າຍແຮງ ແລະ ຕ້ອງໄດ້ກິນຢາບຳລຸງທາດເຫຼັກ (ເບິ່ງລາຍລະອຽດ ຢູ່ໜ້າທີ 39).

ອາຫານທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍວິຕະມິນ B12 ຍັງຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍເຮົາຮັບເອົາທາດເຫຼັກຈາກອາຫານຕ່າງໆທີ່ພວກເຮົາກິນລົງໄປໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ. ດັ່ງນັ້ນ, ໃນເວລາກິນອາຫານ ໃຫ້ກິນອາຫານທີ່ໃຫ້ວິຕະມິນ B12 ແລະ ອາຫານທີ່ໃຫ້ທາດເຫຼັກໄປພ້ອມໆກັນ.



ວິຕະມິນ B12 ຈະມີຢູ່ໃນຜັກສີຂຽວ ແລະ ໝາກໄມ້ສ່ວນຫຼາຍ
ລວມທັງ ໝາກເລັ່ນ, ໝາກກຸ້ງ, ໝາກຮຸ້ງ, ໝາກມວງ,
ໝາກແຕງ ແລະ ໝາກເບີຣີ.



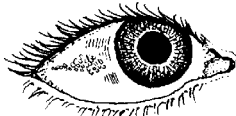
ແຕ່ງອາຫານໃສ່ໝໍ້ເຫຼັກ, ສາມາດຕື່ມທາດເຫຼັກເຂົ້າໄປໃນອາຫານໄດ້.

ຕາບອດກາງຄືນ ແລະ ວິຕະມິນເອ

ການຂາດວິຕະມິນ ເອ ເຮັດໃຫ້ສາຍຕາເຮົາບໍ່ສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້ຊັດເຈນໃນສະຖານທີ່ບໍ່ມີແສງສະຫວ່າງພຽງພໍ (ຕາບອດກາງຄືນ) ແລະ ໃນທີ່ສຸດກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ຕາບອດສະນິດເບິ່ງບໍ່ເຫັນຫຍັງເລີຍ. ນອກຈາກວິຕະມິນເອ ຈະມີປະໂຫຍດກັບສາຍຕາແລ້ວ ມັນຍັງມີປະໂຫຍດຕໍ່ຜິວໜັງ ແລະ ກະດູກເພື່ອຕ້ານການຕິດໂອຕ່າງໆ. ກຸ່ມຄົນທີ່ມັກຂາດທາດວິຕາມິນເອ ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນ ແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກນ້ອຍ.

ເມື່ອເຈົ້າກິນອາຫານທີ່ບໍ່ມີວິຕາມິນເອຢ່າງພຽງພໍ ຈະມີອາການດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

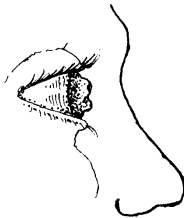
ທ່າອິດແມ່ນຈະມີຄວາມລຳບາກໃນການເບິ່ງເຫັນໃນບ່ອນທີ່ມີແສງໜ້ອຍ ຫຼືບ່ອນທີ່ແສງໄຟບໍ່ແຈ້ງດີ.



ຕໍ່ມາ ເຍື່ອເມືອກຕາຂາວທັງສອງຂ້າງກໍ່ແຫ້ງ. ຕາຂາວຈະເລີ່ມເສົ້າມົວ ແລະ ຫຼົງເຂົ້າ. ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ອາດຈະມີຈຸດສີຂາວເທົາ (ຈຸດບິທອດ (Bitot's spots)) ເກີດຂຶ້ນໃນບໍລິເວນຕາຂາວ.



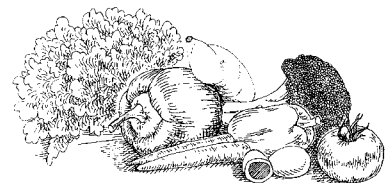
ເມື່ອພະຍາດດັ່ງກ່າວຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ, ແກ້ວຕາກໍ່ອາດຈະມົວ ແລະ ເປັນຮູຫຸບລົງ.



ຫຼັງຈາກນັ້ນແກ້ວຕາກໍ່ຈະອ່ອນໄຫວບວມຂຶ້ນ, ຫຼືແຕກອອກ. ເຊິ່ງຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ແມ່ນຈະບໍ່ມີອາການເຈັບປວດ ແຕ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ຕາບອດໄດ້.

ບ້ອງກັນຜົນຮ້າຍທີ່ຈະເກີດກັບຕາອັນເນື່ອງຈາກຂາດວິຕາມິນເອ ໂດຍການກິນອາຫານທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍວິຕາມິນເອ ທີ່ມີຢູ່ຕາມທ້ອງຖິ່ນທີ່ຢູ່ອາໄສຂອງເຈົ້າ ເຊັ່ນ:

- ໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກຕ່າງໆທີ່ມີສີນ້ຳໝາກກຽງສ່ວນຫຼາຍ ເຊັ່ນ: ໝາກອຶ, ຫົວກາລິດ, ໝາກພິກໄທ, ໝາກແຕງ, ໝາກກຽງ, ໝາກຮຸ່ງສຸກ, ໝາກມ່ວງສຸກ, ຫຼື ຫົວມັນດ້າງທີ່ມີສີນ້ຳໝາກກຽງ.
- ຜັກສີຂຽວສ່ວນຫຼວງຫຼາຍ ເຊັ່ນ: ຜັກໃບຂຽວ, ຖົ່ວຂຽວ ແລະ ໃບຜັກທີ່ເກີດຕາມທຳມະຊາດທີ່ສາມາດກິນໄດ້.
- ຕັບ
- ໄຂ່

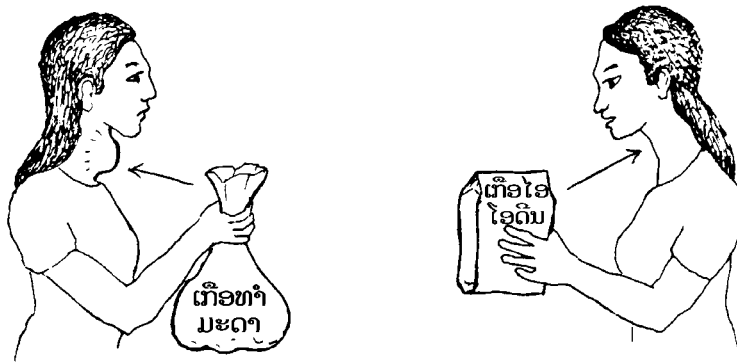


ຖ້າຫາກມີອາການຜິດປົກກະຕິເກີດຂຶ້ນກັບຕາອັນເນື່ອງມາຈາກການຂາດວິຕາມິນເອນີດນີ້, ຄວນໃຫ້ວິຕາມິນເອເສີມ (ປົກກະຕິແມ່ນໃຫ້ໂດຍການຢອດ). ການໃຫ້ວິຕາມິນເອເສີມນັ້ນ ແມ່ນສາມາດໃຫ້ໄດ້ໃນຊ່ວງທີ່ໃຫ້ອັກຊິນແກ່ເດັກນ້ອຍກໍ່ໄດ້ ຫຼື ເພື່ອບ້ອງກັນ ຕາບອດໃນເດັກນ້ອຍ ໃນຊ່ວງທີ່ມີການລະບາດຂອງພະຍາດໝາກສຸກໝາກໃສກໍ່ໄດ້ (ເບິ່ງລາຍລະອຽດ ຢູ່ໜ້າ 37).

ພະຍາດຄໍໝຽງ ແລະ ທາດໄອໂອດີນ

ພະຍາດຄໍໝຽງແມ່ນພາວະທີ່ຕ່ອມໄທຣອຍໃຫຍ່ຂຶ້ນກວ່າປົກກະຕິ ເຊິ່ງເກີດຈາກການຂາດທາດໄອໂອດີນໃນອາຫານ. ແມ່ຍິງຖືພາທີ່ຂາດທາດໄອໂອດີນ ຈະສາມາດພາໃຫ້ລູກນ້ອຍເກີດມາຫຼຸໜວກ ແລະ ພິການທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈອື່ນໆ. ເຖິງແມ່ນວ່າຜູ້ເປັນແມ່ຈະບໍ່ໄດ້ເປັນພະຍາດຄໍໝຽງກໍຕາມ ຄວາມຜິດປົກກະຕິດັ່ງກ່າວນັ້ນ ກໍ່ສາມາດເກີດກັບລູກນ້ອຍທີ່ເກີດມາໄດ້.

ວິທີປ້ອງກັນພະຍາດຄໍໝຽງ ແລະ ການຂາດທາດໄອໂອດີນທີ່ງ່າຍທີ່ສຸດ ກໍ່ຄືໃຊ້ເກືອໄອໂອດີນ (ເກືອທີ່ປະສົມສານໄອໂອດີນໃນເວລາຜະລິດ) ໃນເວລາປຸງແຕ່ງອາຫານ. ວິທີນີ້ສາມາດປ້ອງກັນ ແລະ ປິ່ນປົວພະຍາດຄໍໝຽງໃຫ້ຫາຍດີໄດ້. (ຄໍໝຽງທີ່ເປັນມາເປັນເວລາດົນ ແລະ ແຂງ ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ດ້ວຍການຜາຕັດເອົາອອກ ເຊິ່ງປັນວິທີດຽວໃນການປິ່ນປົວ, ແຕ່ມັນກໍ່ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປິ່ນປົວດ້ວຍວິທີນີ້ສະເໝີດອກ). ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮັບທາດໄອໂອດີນ ເຈົ້າສາມາດກິນອາຫານທີ່ມີທາດໄອໂອດີນ ເຊັ່ນ: ປາ, ປູ, ກຸ້ງ, ສາຫຼ່າຍ ແລະ ອາຫານທະເລອື່ນໆ. ແຕ່ໃນພື້ນທີ່ເຂດພູດອຍ ເຊິ່ງໃສ່ຢູ່ທາງໂກ ແລະ ມັນກໍ່ເປັນການຍາກທີ່ຈະໄດ້ຮັບທາດໄອໂອດີນໄດ້ຢ່າງພຽງພໍຈາກອາຫານທີ່ກິນໃນແຕ່ລະມື້.

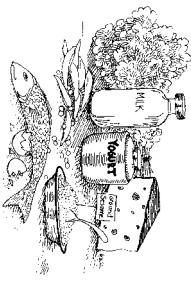


ເກືອໄອໂອດີນແມ່ນມີລາຄາແພງກວ່າເກືອທຳມະດາພຽງເລັກນ້ອຍ ແລະ ມັນກໍ່ມີຜົນປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງເຈົ້າຫຼາຍກວ່າເກືອທຳມະດາ.

ຖ້າວ່າເຈົ້າບໍ່ສາມາດຫາເກືອໄອໂອດີນມາບໍລິໂພກໄດ້, ເຈົ້າອາດຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ໄອໂອດີນເສີມ (ເບິ່ງລາຍລະອຽດໄດ້ ໃນໜ້າ 38).

ວິຕະມິນແລະ ແຮ່ທາດສຳຄັນອື່ນໆ

ການທີ່ຈະມີສຸຂະພາບດີໄດ້ ພວກເຮົາຍັງຕ້ອງການວິຕະມິນ ແລະ ແຮ່ທາດທີ່ສຳຄັນອື່ນໆອີກຫຼາຍຊະນິດ, ເຊິ່ງເຮົາສາມາດຮັບວິຕະມິນ ແລະ ແຮ່ທາດເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ຈາກ ການກິນອາຫານຫຼາກຫຼາຍຊະນິດໃນແຕ່ລະມື້. ການທີ່ໄດ້ຮັບວິຕະມິນເປັນປົກກະຕິຈາກການກິນອາຫານ (ບໍ່ແມ່ນຈາກການກິນຢາວິຕະມິນຫຼືຢາບຳລຸງອື່ນໆ) ແມ່ນເປັນວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາຈະໃຊ້ວິຕະມິນເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້. ໃນຕາຕະລາງຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບັນດາວິຕະມິນ ແລະ ແຮ່ທາດຈຳນວນໜຶ່ງທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດຕໍ່ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ.

ຊີວິດຕາມິນ ຫຼື ແຮງທາດ	ອາຫານທີ່ໃຫ້ທາດວິຕາມິນ ຫຼື ແຮງທາດ	ຄຸນປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍໝວກເຮົາ	ບັນຫາສຸຂະພາບເມື່ອຮ່າງກາຍຂາດວິຕາມິນ ຫຼື ແຮງທາດດັ່ງກ່າວ
ສັງກະສີ	ຊີ້ນ, ກຸ້ງ ປູ, ໝາກຖົ່ວ, ຜະລິດຕະພັນອາຫານຈາກນົມ, ເມັດພືດທັນຍາຫານ (ເຂົ້າຟ້າງ, ເຂົ້າກອງ, ຫຼື ເຂົ້າຫວິດ) 	ຕ້ອງການສຳລັບ ການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງຮ່າງກາຍ, ພະລັງງານ, ພູມຄຸນກັນຮ່າງກາຍ, ແລະ ປັນດາໜ້າທີ່ຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ.	ນັກເກີດມີການຕິດເຊື້ອພະຍາດ, ເດັກນັກເກີດເປັນພະຍາດຖອກທ້ອງແຮງ ແລະ ໃຊ້ເວລາດົນກວ່າປົກກະຕິໃນການປ່ຽນປົວໃຫ້ຫາຍດີ.
ວິຕະມິນ	ຊີ້ນ, ປາ, ຕົບ, ໄຂ່, ເມັດທັນຍາພືດ, ຜັກ, ອາຫານປະເພດດອງ ແລະ ໝັກ (ເຊັ່ນ: ເຂົ້າຈີ່). 	ຊ່ວຍໃນການເຮັດວຽກຂອງຈຸລັງຕ່າງໆ, ເສັ້ນປະສາດ, ການຊີ້ນ ແລະ ລະບົບພູມຄຸນກັນ ຂອງຮ່າງກາຍ.	ເມື່ອຜູ້ຄົນມີອາຫານພຽງຢ່າງດຽວກັນໃນເວລາທີ່ເກີດໄພອິດທິພົນແຮງ, ສິ່ງນີ້ຈະພາໃຫ້ຂາດທາດວິຕະມິນຢ່າງຮຸນແຮງ, ເຊິ່ງເອີ້ນວ່າ: ເພລກາຣາ (pellagra) - ຕົວໜັງລອກ, ຖອກທ້ອງ, ແລະ ພາວະຈິດສັບສົນ.
ອາຊິດ ໂຟລິກ	ຜັກໃບຂຽວ, ໝາກຖົ່ວ, ໝາກຖົ່ວຂຽວ, ໝາກໄມ້, ໝາກອາໂວກາໂດ, ເທັດ, ຕົບ. 	ເປັນສິ່ງທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງການສຳລັບແມ່ຍິງ ກ່ອນ ແລະ ໃນຊ່ວງຕືພາ ເພາະມັນ ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກໃນທ້ອງ ເຕີບໂຕຢ່າງດີ.	ເດັກທີ່ເກີດຈາກແມ່ທີ່ຂາດທາດອາຊິດໂຟລິກ ສ່ວນຫຼາຍມັກເກີດອອກມາຕົນໂຕນ້ອຍ ຫຼື ເກີດອອກມາຮ່າງກາຍບໍ່ສົມບູນ.
ທາດແຄລຊຽມ	ຜະລິດຕະພັນອາຫານຈາກນົມ, ສາຫຼາຍທະເລ, ຜັກໃບຂຽວເຂັ້ມ, ແກນນັທ (nuts) ແລະ ແກນໝາກໄມ້ອື່ນໆທີ່ກິນໄດ້. ຢາມອຍ, ທີ່ສາມາດກິນໄດ້ທັງກະດູກ ນັ້ນເປັນແຫຼ່ງທາດແຄລຊຽມທີ່ດີ ເພາະວ່າກະດູກປາແມ່ນມີທາດແຄລຊຽມບໍລິສຸດຫຼາຍທີ່ສຸດ. ເບືອກໄຂບົດລະອຽດກໍ່ແມ່ນແຫຼ່ງແຄລຊຽມອີກອັນໜຶ່ງເຊັ່ນກັນ.	ຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ກະດູກ ແລະ ແຂ້ວແຂງແຮງ. ຊ່ວຍບຳລຸງ ການຊີ້ນ ແລະ ເສັ້ນປະສາດ.	ກະດູກອອນແອ ຜ່ອຍແຕກຫັກງ່າຍ 
ເສັ້ນໄຍ	ໝາກຖົ່ວ, ເມັດທັນຍາພືດ, ຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້, ແກນນັທ (nuts) ແລະ ແກນໝາກໄມ້ອື່ນໆທີ່ກິນໄດ້. 	ເສັ້ນໄຍອາຫານນັ້ນ ບໍ່ແມ່ນ ທາດວິຕາມິນ ຫຼື ແຮງທາດ, ແຕ່ມັນຊ່ວຍໃຫ້ການຍ່ອຍອາຫານ ແລະ ການຂັບຖ່າຍເປັນປົກກະຕິດີ.	ເກີດມີອາການທ້ອງຜູກ ແລະ ເຈັບກະເພາະ. ການຂາດເສັ້ນໄຍອາຫານເປັນວລາຫຼາຍປີສາມາດພາໃຫ້ເປັນພະເຮັງລຳໄສ ແລະ ພະຍາດລຳໄສອື່ນໆຫຼາຍຂຶ້ນ.

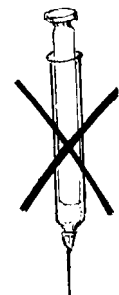
ຢາວິຕະມິນຊະນິດເມັດ ແລະ ສັກ

ບາງຄົນຄິດວ່າ ບາງຄົນຄິດວ່າວິຕະມິນ ບໍ່ວ່າຈະເປັນຊະນິດເມັດ, ຊະນິດນໍ້າເຊື້ອມ ຫຼື ຊະນິດສັກຈະຊ່ວຍປົວໄດ້ທຸກຢ່າງນັບແຕ່ອາການອິດເມື່ອຍໄປຮອດບັນຫາກ່ຽວກັບຄວາມສາມາດທາງເພດເປັນຕົ້ນ. ເມື່ອທ່ານໝໍຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບໃບອະນຸຍາດປະກອບອາຊີບທາງການແພດ ແລະ ໝໍ ທີ່ເອີ້ນກັນວ່າ “ໝໍສັກຢາ” ໄດ້ພາກັນສົ່ງເສີມໃຫ້ໃຊ້ ຢາວິຕະມິນ ໂດຍໃຫ້ເຫດຜົນວ່າ ຢາວິຕະມິນສາມາດປົວໄດ້ທຸກບັນຫາ ເຊິ່ງສິ່ງດັ່ງກ່າວນີ້ບໍ່ພຽງເຮັດໃຫ້ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ເປັນນັ້ນເປັນໜັກກວ່າເກົ່າ ແຕ່ຍັງເຮັດໃຫ້ສິ້ນເປືອງເງິນຄ່າໄປລ້າງໂດຍບໍ່ມີປະໂຫຍດ.

ຜູ້ທີ່ກິນອາຫານຫຼາກຫຼາຍຊະນິດຄົບໝວດໝູ່, ເຊິ່ງລວມມີທັງຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້, ແມ່ນຈະໄດ້ຮັບທາດວິຕະມິນທັງໝົດຢ່າງພຽງພໍຕາມທີ່ຮ່າງກາຍຕ້ອງການ. ສະນັ້ນ, ໃຫ້ປະຢັດເງິນຂອງເຈົ້າໄວ້ຊື້ອາຫານສົດທີ່ມີປະໂຫຍດ - ດຶກວ່າຈະໄປຊື້ວິຕະມິນເສີມລາຄາແພງຕ່າງໆນັ້ນມາກິນ.

ວິຕະມິນເສີມມັນກໍ່ເປັນຢາຊະນິດໜຶ່ງ, ເຊິ່ງການນຳໃຊ້ກໍ່ຄືກັນກັບຢາອື່ນໆ ເຊິ່ງພວກເຮົາຈະໃຊ້ມັນໃນເວລາທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ເທົ່ານັ້ນ. ຢາວິຕະມິນຈະຖືກນຳໃຊ້ໃນກໍລະນີຂາດສານອາຫານຢ່າງຮ້າຍແຮງ, ຫຼື ໃນຊ່ວງເວລາຖືພາ ເຊິ່ງເປັນເວລາທີ່ຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ເປັນແມ່ ມີຄວາມຕ້ອງການສານອາຫານ ແລະ ທາດບຳລຸງລ້ຽງຕ່າງໆເພີ່ມຫຼາຍຂຶ້ນ. ນອກຈາກກໍລະນີດັ່ງກ່າວນັ້ນແລ້ວ, ກໍ່ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ຢາວິຕະມິນເສີມເພາະພວກມັນບໍ່ໄດ້ຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບດີຂຶ້ນ ຫຼື ຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍເຕີບໂຕ.

ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການສັກຢາວິຕະມິນ. ການສັກຢາວິຕະມິນ ແມ່ນໃຊ້ໃນກໍລະນີທີ່ຄົນເຈັບຂາດທາດວິຕະມິນຢ່າງຮ້າຍແຮງເທົ່ານັ້ນ. ຫຼີກເວັ້ນການໃຊ້ເຂັມສັກຢາຮ່ວມກັບຄົນອື່ນ ເຊິ່ງມັນຈະສົ່ງຜົນຕໍ່ການແຜ່ເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ສາມາດພາໃຫ້ເກີດຜິ (ອັບແຊ), ພະຍາດຕັບອັກເສບ ແລະ ເຊື້ອເອັສໄອວີ (HIV).



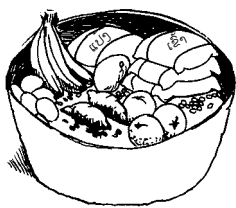
ບໍ່!

ການກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍ ໃນເວລາທີ່ເຈົ້າບໍ່ມີຫຼາຍ

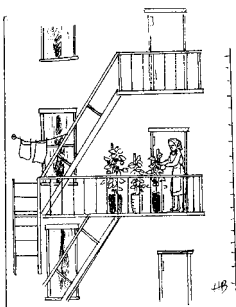
ກຸ່ມຄົນບາງຈຳນວນທີ່ມີເນື້ອທີ່ດິນ, ເງິນຄ່າ ແລະ ຊັບພະຍາກອນຕ່າງໆຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ແລະ ບາງຈຳນວນກໍ່ “ບໍ່ມີຫຍັງເລີຍພວກເຂົາ ກໍ່ຈະອິດທິວເກີດຂຶ້ນຢູ່ຕະຫຼອດເວລາ. ຊ່ວງເວລາຂອງການຂາດແຄນອາຫານກໍ່ຈະສືບຕໍ່ໄປເມື່ອຍັງມີສິ່ງຄາມຢູ່, ການແຜ່ລະບາດຂອງພະຍາດ, ມີມົນລະພິດຫຼາຍເກີນໄປ, ຂາດການດູແລເນື້ອທີ່ດິນປູກຝັງ, ແລະ ນະໂຍບາຍທາງດ້ານເສດຖະກິດ ທີ່ເຮັດໃຫ້ຜູ້ຄົນຕ້ອງໄດ້ໂຍກຍ້າຍອອກຈາກບ່ອນທີ່ເຄີຍຢູ່ອາໄສ. ຕົ້ນເຫດຂອງຄວາມອິດທິວທີ່ເປັນຈິງເຫຼົ່ານີ້ຕ້ອງໄດ້ຮັບການແກ້ໄຂ ເພື່ອເປັນການຮັບປະກັນໃຫ້ທຸກໆຄົນໄດ້ມີຢູ່ມີກິນຢ່າງພຽງພໍ.

ແຕ່ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ຄອບຄົວໜຶ່ງໆ ຫຼື ຊຸມຊົນໜຶ່ງໆກໍ່ສາມາດກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບໄດ້ເຖິງຖານະຄອບຄົວ ຫຼື ຊຸມຊົນບໍ່ມີກໍ່ຕາມ. ແລະ ບາງທີການກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບນັ້ນ, ພວກເຂົາກໍ່ມີຄວາມແຂງແຮງສາມາດຍືນຍົດເພື່ອຄວາມເປັນທຳໃນສັງຄົມໄດ້.

ວິທີເພື່ອໃຫ້ໄດ້ກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບຫຼາຍຂຶ້ນ



- ຊີ້ອາຫານທຳມະດາສາມັນທີ່ລາຄາບໍ່ແພງ ເຊັ່ນ: ໝາກຖົ່ວ ແລະ ເມັດພືດທັນຍາ ຫານຊະນິດຕ່າງໆ. ພວກມັນເປັນອາຫານທີ່ມີສານອາຫານຫຼາຍ ແລະ ລາຄາກໍ່ຖືກ ກວ່າອາຫານສຳເລັດຮູບທີ່ຜະລິດຈາກໂຮງງານເຊັ່ນ: ເຂົ້າຈີ່ຂາວ, ເຂົ້າໝີມັງ, ນ້ຳ ຊຸບກະປອງ ຫຼື ອາຫານຫວ່າງຕ່າງໆ.
- ຖ້າເຈົ້າດຳລົງຊີວິດຢູ່ໃນເຂດຊົນນະບົດ, ກໍ່ໃຫ້ເຈົ້າຫາອາຫານພື້ນບ້ານມາກິນ ເຊັ່ນ: ຫາເກັບເຫັດທີ່ກິນໄດ້, ຜັກຂຽວຕາມທຳມະຊາດ ແລະ ໝາກເບີລີ, ຫຼືສັດນ້ອຍ, ຈັບແມງໄມ້ຊະນິດຕ່າງໆ ທີ່ສາມາດຫາໄດ້ມາເປັນອາຫານ. ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນມີ ສານອາຫານຫຼາຍ ແລະກໍ່ບໍ່ຕ້ອງໄດ້ເສຍເງິນຊື້.



- ລ້ຽງໄກໄວ້ເພື່ອເອົາໄຂ່ ແລະ ຊີ້ນມາເປັນອາຫານ. ບາງຄົນເຮັດໜອງລ້ຽງປາເພື່ອນຳມາເປັນອາຫານ.



- ປູກພືດຜັກຕ່າງໆໃສ່ກະຖັງ ຫຼື ເຮັດສວນຄົວ.
- ຊີ້ອາຫານຈຳນວນຫຼາຍ. ການຊື້ໃນປະລິມານໜ້ອຍເປັນທີ່ ຫຼື ກ່ອງແມ່ນມີລາຄາແພງກວ່າການຊື້ອາຫານໃນປະລິມານຫຼາຍທີ່ເຈົ້າສາມາດໃຊ້ ກິນໄດ້ເປັນເວລາດົນກວ່າ. ຖ້າເຈົ້າຄົນດຽວບໍ່ສາມາດຊື້ອາຫານເປັນຈຳນວນຫຼາຍ ໄດ້, ບາງທີເຈົ້າອາດຈະຊື້ຮ່ວມກັນກັບເພື່ອນບ້ານ ຫຼື ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ ແລະ ແບ່ງກັນອອກຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ ນັ້ນ.

- ເດັກນ້ອຍເກີດໃໝ່ ແລະ ເດັກນ້ອຍຕ້ອງການນ້ຳນົມແມ່ - ບໍ່ແມ່ນນົມງົວ ຫຼື ນົມ ຜົງ. ນົມແມ່ແມ່ນອາຫານທີ່ດີທີ່ສຸດສຳລັບເດັກ ແລະ ມັນກໍ່ບໍ່ຕ້ອງໄດ້ຊື້ຫາ.
- ຫຼືກເວັ້ນອາຫານຊີຣຽວ (cereals) ແລະ ນົມປຸງແຕ່ງຈາກໂຮງງານ ທີ່ຂາຍສຳລັບເດັກອ່ອນ ແລະ ເດັກນ້ອຍທົ່ວໄປ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນເປັນການສົ່ນ ເບື້ອງເງິນຄ່າ. ສຳລັບເດັກນ້ອຍແລ້ວ ນ້ຳນົມສົດທຳມະດາ, ຫຼື ອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງ ໃຫ້ສຸກດີ ແລະບົດໃຫ້ລະອຽດນັ້ນແມ່ນປະຢັດກວ່າ ແລະ ມີສານອາຫານຫຼາຍກວ່າ “ອາຫານສຳລັບເດັກ” ຫຼື “ນ້ຳນົມສຳລັບເດັກ” ທີ່ບັນຈຸກ່ອງຈາກໂຮງງານ.
- ຢ່າຖິ້ມນ້ຳຕົ້ມໝາກຖົ່ວ, ນ້ຳຕົ້ມຊີ້ນ ຫຼື ຜັກຕ່າງໆ. ເພາະວ່ານ້ຳຕົ້ມ (ນ້ຳແກງ) ນີ້ແມ່ນອຸ ດົມໄປດ້ວຍສານອາຫານຕ່າງໆ ແລະ ສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນພາວະເລືອດຈາງໄດ້. ໃຫ້ກິນ ຫຼື ນຳນ້ຳຕົ້ມດັ່ງ ກ່າວມາຕົ້ມກັບເມັດພືດທັນຍາຫານ ແລະ ປຸງແຕ່ງກັບອາຫານປະເພດອື່ນໆ, ຫຼື ນຳ ມາຕົ້ມປົນກັບນ້ຳສະອາດໜ້ອຍໜຶ່ງ ແລະໃຊ້ຝາໝໍ້ປິດ - ເພື່ອຮັກສາສານອາຫານທີ່ ມີປະໂຫຍດເຫຼົ່ານັ້ນໄວ້.
- ໃຊ້ເງິນທີ່ເຈົ້າມີນັ້ນຊື້ອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດມາກິນ. ເຫຼົ້າເບຍ, ຢາສູບ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມພວກນ້ຳຫວານກະປ່ອງ ຫຼືແກ້ວ ແມ່ນເປັນການສົ່ນເບື້ອງເງິນຄ່າຫຼາຍ ແລະພວກມັນກໍ່ບໍ່ມີສານອາຫານຫຍັງທີ່ມີປະໂຫຍດແກ່ຮ່າງກາຍ.



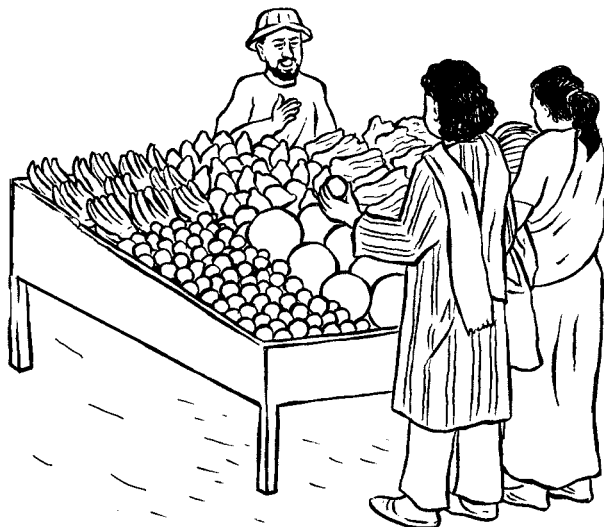
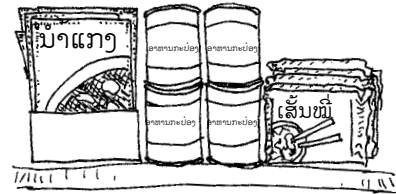
ອາຫານແນວໃໝ່ ແລະ ບັນຫາສຸຂະພາບໃໝ່

ໃນປະຈຸບັນນີ້ ອາຫານຈາກໂຮງງານ ເຊັ່ນ: ເຂົ້າໜົມຫວານ ແລະ ອາຫານກິນຫຼິ້ນ, ນ້ຳອັດລົມ, ຂອງຫວານອື່ນໆ, ແລະ ເຄື່ອງດື່ມບັນຈຸຂວດແກ້ວ ແມ່ນມີຂາຍຢູ່ທົ່ວທຸກມຸມໂລກ. ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນມີຈຳໜ່າຍທົ່ວໄປຢູ່ຕາມເມືອງຕ່າງໆ, ປະຊາຊົນສ່ວນໃຫຍ່ຕາມຊົນນະບົດກໍ່ສາມາດຫາຊື້ມາກິນໄດ້ບາງປະເພດ. ແລະຜູ້ຄົນສ່ວນໃຫຍ່ກໍ່ເລີ່ມຫັນມາມັກກິນລົດຊາດຫວານ ຫຼື ເຄັມເຫຼົ່ານີ້. ຍ້ອນມັກອາຫານເຫຼົ່ານີ້ຫຼາຍ ພວກເຮົາຈຶ່ງກິນ ຫຼື ດື່ມພວກມັນທຸກມື້, ແລະ ຍັງເອົາໃຫ້ລູກຫຼານຂອງພວກເຮົາກິນແທນອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງເອງ.



ເຂົ້າໜົມອົມ, ນ້ຳອັດລົມ ແລະ ຂອງກິນຫຼິ້ນບັນຈຸກ່ອງອື່ນໆ ແມ່ນມີເກືອ, ນ້ຳຕານ ແລະ ໄຂມັນ ຫຼາຍໂພດ. ພວກມັນຍັງໃສ່ສານກັນບູດ ແລະ ສີ. ສ່ວນປະສົມອາຫານທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດເຫຼົ່ານີ້ເປັນສາເຫດພາໃຫ້ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບໃນໄລຍະຍາວ ເຊັ່ນ: ແຂ້ວແມງ, ພະຍາດເບົາຫວານ, ພະຍາດຫົວໃຈ ແລະ ມະເຮັງບາງຊະນິດ. ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ຍັງຂາດທາດວິຕາມິນ, ແຮ່ທາດ, ເສັ້ນໄຍອາຫານ ແລະ ທາດໂປຣຕິນ ທີ່ຮ່າງກາຍຕ້ອງການ ເຊິ່ງມັນບໍ່ຄືກັບອາຫານທີ່ເຮົາປຸງແຕ່ງກິນເອງຕາມຄົວເຮືອນ. ດ້ວຍເຫດນີ້ພວກເຮົາຈຶ່ງເອີ້ນອາຫານເຫຼົ່ານີ້ວ່າ: “ອາຫານບໍ່ມີປະໂຫຍດ”.

ເຂົ້າຈີ່ຂາວຈາກໂຮງງານ, ອາຫານກະປ່ອງ, ເຂົ້າໜົມຫວານ, ແລະ ເຂົ້າໜົມອົບແຫ້ງ ຫຼື ເສັ້ນໝີ່ສຳເລັດຮູບ ອາດເບິ່ງຄືວ່າມີປະໂຫຍດ ຕໍ່ຮ່າງກາຍຄືກັບທີ່ປຸງແຕ່ງເອງໃນຄົວເຮືອນ. ພວກເຮົາເຂົ້າໃຈເຊັ່ນນີ້ ກໍ່ເພາະໂຄສະນາບອກກັບພວກເຮົາວ່າພວກມັນມີປະໂຫຍດ. ແຕ່ໃນຄວາມເປັນຈິງແລ້ວອາຫານເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນມັກມີນ້ຳຕານ, ເກືອ ແລະ ສານເຄມີອື່ນໆຫຼາຍ ທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍ; ແລະພວກມັນກໍ່ບໍ່ໄດ້ໃຫ້ສານອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດຄືກັນກັບອາຫານທີ່ເຮົາປຸງແຕ່ງກິນເອງໃນຄົວເຮືອນ. ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ກໍ່ແມ່ນອາຫານບໍ່ມີປະໂຫຍດ ຄືກັນກັບເຂົ້າໜົມອົມ ແລະ ອາຫານກິນຫຼິ້ນບັນຈຸກ່ອງອື່ນໆ.



ອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບແມ່ນໄດ້ມາຈາກທຳມະຊາດ, ບໍ່ແມ່ນມາຈາກໂຮງງານ.

ພະຍາດເບົາຫວານ ແລະ ພະຍາດຫົວໃຈ: ພະຍາດຂອງລະບົບອາຫານແບບໃໝ່

ພະຍາດເບົາຫວານ ແລະ ພະຍາດຫົວໃຈ ເປັນບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ເກີດມາຈາກການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳການກິນອາຫານ ແລະ ການເຮັດວຽກຂອງຄົນເຮົາ. ພະຍາດເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນພົບເຫັນໜ້ອຍໃນບ່ອນທີ່ຜູ້ຄົນຍັງຫາອາຫານສົດ, ປູກຝັງພືດຜັກເປັນອາຫານ ແລະ ນຳມາປຸງແຕ່ງອາຫານກິນເອງ, ແລະ ເຮັດວຽກເປັນຊາວກະສິກອນ ຫຼື ເປັນຊາງສິລະປະກຳ. ແຕ່ເມື່ອຜູ້ຄົນຄວບຄຸມການເຮັດວຽກຂອງຮ່າງກາຍໄດ້ໜ້ອຍລົງ ແລະ ມີການອອກກຳລັງກາຍໜ້ອຍລົງ (ຕົວຢ່າງ: ກຳມະກອນທີ່ເຮັດວຽກໃນໂຮງງານ ແລະ ເຮັດວຽກຢູ່ໜ້າຄອມພິວເຕີ ເປັນຕົ້ນ) ແລະ ພວກເຂົາເຈົ້າກໍ່ເພິ່ງພາອາໄສອາຫານສຳເລັດຮູບຈາກໂຮງງານຫຼາຍຂຶ້ນ, ແລະ ພະຍາດເບົາຫວານ ແລະ ພະຍາດຫົວໃຈກໍ່ເລີ່ມເປັນກັນຫຼາຍຂຶ້ນ. ພະຍາດເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນບໍ່ໄດ້ເກີດຈາກເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ຕິດຕໍ່ກັນໄດ້. ພວກມັນເກີດຈາກການຂາດການອອກກຳລັງກາຍ, ກິນແຕ່ອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດເປັນສ່ວນໃຫຍ່, ມີຄວາມກົດດັນ ຫຼື ເຄັ່ງຄຽດຈາກການເຮັດວຽກຫຼາຍຂຶ້ນ, ແລະ ຄວາມບໍ່ສົມດຸນກັນໃນການດຳລົງຊີວິດຂອງພວກເຮົາ. ເຊິ່ງຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາກໍ່ຈະເຮັດວຽກບໍ່ໄດ້ດີໃນສະພາບເຫຼົ່ານີ້.



ເຖິງແມ່ນວ່າພະຍາດເບົາຫວານ ແລະ ຫົວໃຈ ເປັນພະຍາດຄົນລະຊະນິດທີ່ແຕກຕ່າງກັນຫຼາຍ, ແຕ່ພວກມັນເກີດມາຈາກຫຼາຍສາຍເຫດທີ່ຄືກັນ. ແຕ່ລະຢ່າງໃນສອງອັນນີ້ ແມ່ນສາມາດເປັນສາເຫດຂອງກັນ ແລະ ກັນ ພ້ອມທັງວິທີການປິ່ນປົວ ແລະ ປ້ອງກັນຂອງໂລກແຕ່ລະຢ່າງກໍ່ຍັງຄືກັນ.



ພະຍາດເບົາຫວານ

ພະຍາດເບົາຫວານ ແມ່ນເປັນບັນຫາຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງຮ່າງກາຍທີ່ບໍ່ສາມາດນຳ ທາດນ້ຳຕານໃນອາຫານໄປໃຊ້ໄດ້ຢ່າງເໝາະສົມ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມີນ້ຳຕານຄ້າງໃນເລືອດຫຼາຍເກີນໄປ. ເບົາຫວານສາມາດພາໃຫ້ມີບັນຫາໃນການເບິ່ງເຫັນ (ຕາບອດ), ສູນເສຍແຂນ ຫຼື ຂາ, ເກີດອາການເສຍສະຕິ, ຫຼື ເສຍຊີວິດໄດ້. ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດຕ່າງໆ ແລະ ວິທີການປິ່ນປົວ, ໃຫ້ເບິ່ງໃນບົດ “ພະຍາດຊຳເຮື້ອຕ່າງໆ” (ກຳລັງຂຽນຂຶ້ນຢູ່). ພະຍາດເບົາຫວານພົບຫຼາຍໃນບັນດາປະເທດທີ່ຮັ່ງມີ ເຊັ່ນ: ປະເທດສະຫະລັດອາເມລິກາ, ແລະ ປັດຈຸບັນນີ້ແມ່ນກຳລັງເປັນຢ່າງແຜ່ຫຼາຍໃນທົ່ວໂລກ. ສາເຫດຂອງມັນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບພຶດຕິກຳການກິນອາຫານຂອງຄົນເຮົາແມ່ນລວມມີເຖິງການກິນອາຫານຫຼາຍໂພດ, ກິນອາຫານທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບ, ແລະ ຂາດການອອກກຳລັງກາຍ. ຢູ່ນະແຫ່ງທຶນໃດກໍ່ຕາມ ທີ່ຜູ້ຄົນພາກັນກິນອາຫານຈາກໂຮງງານ ທີ່ເຮັດຂຶ້ນຈາກແບ້ງຂາວ ແລະ ມີນ້ຳຕານເປັນສ່ວນປະສົມໃນປະລິມານຫຼາຍ, ພະຍາດເບົາຫວານກໍ່ເກີດຈະຕາມມາ.

ພະຍາດຫົວໃຈ ແລະ ຫົວໃຈວາຍ

- ພະຍາດຄວາມດັນເລືອດສູງ
- ພະຍາດຫົວໃຈ
- ພະຍາດຫົວໃຈວາຍ

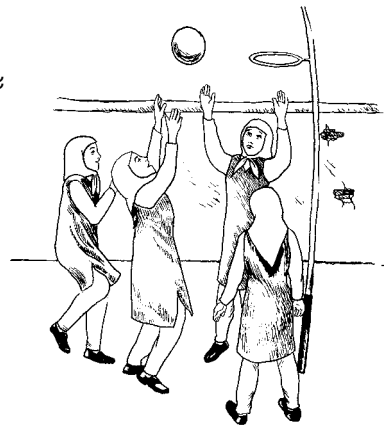
ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ເປັນສິ່ງທີ່ແຕກຕ່າງກັນຂອງບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ເປັນອັນດຽວກັນກໍຄື: ພະຍາດຫົວໃຈ. ການກິນອາຫານທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດ ແລະ ຂາດການອອກກຳລັງກາຍ (ບວກໃສ່ກັບຄວາມຕຶງຄຽດ/ກົດດັນ ແລະ ສູບຢາ) ພາໃຫ້ເກີດມີໄຂມັນສະສົມຂຶ້ນໃນຫຼອດເລືອດຕ່າງໆ. ເພາະເຫດນີ້, ຫົວໃຈຕ້ອງໄດ້ເຮັດວຽກໜັກຂຶ້ນຕື່ມ ເພື່ອສູບສົດເລືອດໃຫ້ສາມາດໄຫຼຜ່ານຫຼອດເລືອດທີ່ຕິບໜາເຫຼົ່ານີ້ ເຊິ່ງເປັນຜົນໃຫ້ເກີດຄວາມດັນເລືອດສູງ. ໃນສະພາບການເຮັດວຽກໜັກແບບນີ້ ຫົວໃຈກໍຈະອິດເມື່ອຍ ແລະ ອອນແອລົງໄປເລື້ອຍໆ. ເລືອດທີ່ບໍ່ສາມາດໄຫຼໄດ້ສະດວກກໍຈະຈັບຕົວກັນເປັນກ້ອນ, ແລະ ຫົວໃຈທີ່ອ່ອນເພຍຢູ່ແລ້ວ ແລະ ເມື່ອບໍ່ມີເລືອດໄຫຼເຂົ້າມາລ້ຽງຫົວໃຈ, ກໍຈະຢຸດເຮັດວຽກ ພາໃຫ້ເກີດຫົວໃຈວາຍ.

(ພະຍາດຫົວໃຈຮູມາຕິກ (rheumatic heart disease) ກໍເປັນອີກສາເຫດໜຶ່ງທີ່ພາໃຫ້ເກີດບັນຫາຫົວໃຈ. ພະຍາດຫົວໃຈຮູມາຕິກນີ້ເກີດຈາກໄຂ້ຮູມາຕິກ (ໄຂ້ພ້ອມມີອາການຂໍ້ກະດູກອັກເສບ) ທີ່ເຄີຍໄດ້ເປັນເມື່ອຕອນຍັງເປັນເດັກນ້ອຍ. ເບິ່ງລາຍລະອຽດໃນ ໜ້າທີ 21 ໃນບົດ “ການດູແລເດັກນ້ອຍ”.)

ການປິ່ນປົວ ແລະ ປ້ອງກັນ

ມີຫຼາຍສິ່ງທີ່ພວກເຮົາສາມາດປະຕິບັດໄດ້ໃນສ່ວນບຸກຄົນ ແລະ ປະຕິບັດຮ່ວມກັນເປັນຄອບຄົວ ເພື່ອປ້ອງກັນ ແລະ ປິ່ນປົວພະຍາດເບົາຫວານ ແລະ ພະຍາດຫົວໃຈ. ແຕ່ວ່າການປ່ຽນແປງເພື່ອປ້ອງກັນ ແລະ ປິ່ນປົວພະຍາດເຫຼົ່ານີ້ ໃນລະດັບຊຸມຊົນ ແລະ ລະດັບຊາດກໍຈຳເປັນເຊັ່ນກັນ.

ການອອກກຳລັງກາຍ: ການຢ່າງໄວ, ເຕັ້ນລຳ, ຫຼິ້ນກິລາຕ່າງໆ ຫຼື ອອກກຳລັງກາຍແບບໃດກໍໄດ້ ທີ່ເຮັດໃຫ້ອັດຕາການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈເຕັ້ນໄວຂຶ້ນ ໃນມື້ໜຶ່ງ ໃຊ້ເວລາ 30 ນາທີ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ ເພື່ອໃຫ້ທຸກລະບົບໃນຮ່າງກາຍເຮັດວຽກໄດ້ດີ. ການອອກກຳລັງກາຍເຮັດໃຫ້ກະດູກແຂງແຮງ, ຮູ້ສຶກມີເຫຼືອມີແຮງ, ເຮັດໃຫ້ອາລົມດີ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ອາຍຸຍືນ. ມັນເປັນວິທີທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດເພື່ອປ້ອງກັນ ແລະ ປິ່ນປົວທັງພະຍາດເບົາຫວານ ແລະ ພະຍາດຫົວໃຈ.



ອາຫານ: ການຄວບຄຸມເລື່ອງອາຫານການກິນ ໂດຍກິນຜັກສົດ, ເມັດພືດທັນຍາຫານ (grains) ຕ່າງໆ ແລະ ໝາກຖົ່ວຕ່າງໆໃຫ້ຫຼາຍ ແມ່ນເປັນສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດ ສຳລັບການປ້ອງກັນ ແລະ ປິ່ນປົວ ທັງພະຍາດຫົວໃຈ ແລະ ພະຍາດເບົາຫວານ.

- ຊີ້ນແດງ, ຜະລິດຕະພັນອາຫານຈາກນົມ, ແລະ ໄຂ່ ແມ່ນອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບ, ແຕ່ຖ້າກິນທຸກຄາບ ຫຼື ກິນທຸກມື້ ພວກມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດເປັນພະຍາດຫົວໃຈໄດ້. ດັ່ງນັ້ນ ຈິ່ງໃຫ້ກິນອາຫານເຫຼົ່ານີ້ 2-3 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ ຫຼື ກິນໜ້ອຍຄັ້ງກວ່ານັ້ນ.
- ອາຫານຫວານ ແລະ ອາຫານເຮັດຈາກແບັງສີຂາວ ແມ່ນບໍ່ມີຄວາມຈຳເປັນ, ແລະ ການກິນອາຫານເຫຼົ່ານີ້ທຸກມື້ ສາມາດພາໃຫ້ເປັນພະຍາດເບົາຫວານໄດ້.
- ໄຂມັນໃນປະລິມານໜ້ອຍແມ່ນຈຳເປັນຕໍ່ຮ່າງກາຍ ແຕ່ຖ້າກິນໃນປະລິມານຫຼາຍ ມັນກໍຈະພາໃຫ້ເປັນພະຍາດຫົວໃຈ ແລະ ພະຍາດເບົາຫວານ. ຊີ້ນແດງ, ນໍ້າມັນປາມ, ອາຫານຈີນ, ແລະ ອາຫານໂຮງງານແມ່ນເປັນແຫຼ່ງໄຂມັນຫຼັກທີ່ບໍ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ. ພະຍາຍາມກິນອາຫານດັ່ງກ່າວມານີ້ໃຫ້ໜ້ອຍລົງ. ແກ່ນນັດທ (nuts), ໝາກອາໂວກາໂດ, ແລະ ປາ ແມ່ນເປັນແຫຼ່ງໄຂມັນທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະ ໃຫ້ສານອາຫານອື່ນໆເຊັ່ນກັນ, ດັ່ງນັ້ນ ພວກມັນຈິ່ງເປັນທາງເລືອກທີ່ດີກວ່າ.

- ເກືອຍັງເຮັດໃຫ້ພະຍາດຫົວໃຈເປັນແຮງຂຶ້ນ ຖ້າກິນໃນປະລິມານຫຼາຍ. ຖ້າເຈົ້າເປັນພະຍາດຫົວໃຈ ຫຼື ພະຍາດຄວາມດັນເລືອດສູງ, ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນອາຫານສຳເລັດຮູບບັນຈຸທີ່ມີລົດຊາດເຄັມ. ອາຫານກະບ່ອງສ່ວນໃຫຍ່ ແມ່ນມີເກືອບິນຢູ່ໃນປະລິມານຫຼາຍເກີນໄປ. ເມື່ອປຸງລົດອາຫານ, ໃຫ້ໃຊ້ເກືອໜ້ອຍໜຶ່ງ, ຫຼື ໃຊ້ສະໝູນໄພ ຫຼື ເຄື່ອງເທດແທນກໍໄດ້.

ເຄື່ອງດື່ມໂຄກ ແລະ ນ້ຳຫວານແກ້ວ ແລະ ນ້ຳຫວານກະບ່ອງ ແມ່ນເຄື່ອງດື່ມທີ່ບໍ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ. ໂດຍພື້ນຖານແລ້ວ ພວກມັນປະກອບດ້ວຍນ້ຳ ແລະ ນ້ຳຕານເທົ່ານັ້ນ, ເຊິ່ງໃສ່ສານເຄມີຕື່ມເຂົ້າໄປເພື່ອໃຫ້ມີສີສັນໜ້າສົນໃຈ ແລະ ລົດຊາດດີ. ການດື່ມເຄື່ອງດື່ມເຫຼົ່ານີ້ທຸກໆມື້ສາມາດເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ເປັນພະຍາດເບົາຫວານ ຫຼື ພາໃຫ້ພະຍາດເບົາຫວານເປັນແຮງຂຶ້ນ, ເປັນແຂ້ວແມງ, ແລະ ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍສະສົມສິ່ງທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດໄວ້.



ຖ້າເຈົ້າຕຸຍ: ການລົດນ້ຳໜັກ ຊ່ວຍປ້ອງກັນເຈົ້າຈາກພະຍາດເບົາຫວານ ແລະ ພະຍາດຫົວໃຈໄດ້. ການລົດນ້ຳໜັກເທື່ອລະໜ້ອຍແມ່ນປອດໄພກວ່າການລົດນ້ຳໜັກຫຼາຍບາດດຽວພາຍໃນເວລາອັນສັ້ນ. ວິທີການລົດນ້ຳໜັກທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບທີ່ສຸດ ແລະ ໄດ້ຜົນຍາວນານທີ່ສຸດ ກໍຄື ການອອກກຳລັງກາຍເລື້ອຍໆ (ອອກກຳລັງກາຍ 5 ມື້ຕໍ່ອາທິດ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ) ແລະ ກິນອາຫານໃນແຕ່ລະຄາບໃຫ້ພໍປະມານ. ໃຫ້ພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນ ການກິນອາຫານທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບຕາມລາຍການທີ່ກ່າວໃນຂ້າງເທິງນັ້ນ.

ການເຊົາສູບຢາກໍເປັນອີກວິທີໜຶ່ງເພື່ອໃຫ້ມີຊີວິດທີ່ຍືນຍາວ ແລະ ດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ. ການເຊົາສູບຢາຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນເຈົ້າຈາກພະຍາດຫົວໃຈ, ພະຍາດເບົາຫວານ ແລະ ພະຍາດມະເຮັງ ນຳອີກ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມຕື່ມກ່ຽວກັບອັນຕະລາຍຂອງການຢາສູບ, ເບິ່ງໃນບົດ “ຢາເສບຕິດ, ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາສູບ” (ກຳລັງຂຽນຂຶ້ນຢູ່).

ສຸຂະພາບເປັນບັນຫາຂອງຊຸມຊົນ

ອາຫານທີ່ພວກເຮົາກິນ ແລະ ວິທີການດຳລົງຊີວິດຂອງພວກເຮົາ ແມ່ນເປັນຜົນສ່ວນໜຶ່ງຈາກທາງເລືອກຂອງພວກເຮົາເອງ, ແຕ່ອີກສ່ວນໜຶ່ງກໍແມ່ນຈາກອາຫານ, ອາຊີບ ແລະ ບ່ອນຢູ່ອາໄສທີ່ມີ ແລະ ຄວາມສາມາດຊື່ຫາໄດ້. ພວກເຮົາຍັງສາມາດພັດທະນານິດໄສການກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະ ນິດໄສໃນການອອກກຳລັງກາຍ, ແຕ່ວ່າທາງເລືອກຂອງພວກເຮົາກໍມັກມີຂອບເຂດທີ່ຈຳກັດ. ຕົວຢ່າງ: ສິ່ງທີ່ພວກເຮົາຕ້ອງການກິນ ແລະ ຖ້າວ່າພວກເຮົາມີເວລາໃນການແຕ່ງອາຫານດັ່ງກ່າວ ແມ່ນຂຶ້ນຢູ່ກັບຫຼາຍປັດໄຈ ເຊິ່ງມັນເປັນການຍາກສຳລັບຄົນບຸກຄົນໜຶ່ງຈະຄວບຄຸມມັນໄດ້ ເຊັ່ນ: ການໂຄສະນາ, ວິທີເຮັດວຽກຂອງພວກເຮົາ, ແລະ ການເຂົ້າເຖິງນ້ຳສະອາດ ແລະ ມີເຮືອນຄົວທີ່ສະອາດດີສຳລັບພວກເຮົາບໍ່. ຄົນສ່ວນຫຼວງຫຼາຍຮູ້ ແລະ ພາກັນປະຕິບັດຕາມສະພາບເງື່ອນໄຂເຫຼົ່ານີ້ ແລະ ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ສາມາດປ່ຽນແປງໄດ້ດ້ວຍການລົງມືປະຕິບັດຮ່ວມກັນ ຫຼື ຜ່ານທາງນະໂຍບາຍຂອງລັດຖະບານ.

ການປະຕິບັດຕ່າງໆເພື່ອປ່ຽນແປງ ສາມາດມີຈຸດສຸມທີ່ສະເພາະ ເຊັ່ນ: ການຫ້າມຈຳໜ່າຍເຄື່ອງດື່ມໂຄກ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມອື່ນໆທີ່ມີນ້ຳຕານຢູ່ຕາມໂຮງຮຽນຕ່າງໆ, ຫຼື ຈັດໃຫ້ມີອາຫານທຸກໆເພື່ອສຸຂະພາບໃຫ້ກັບນັກຮຽນທຸກໆຄົນ. ກິດຈະກຳເພື່ອສຸຂະພາບຕ່າງໆສາມາດຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໄດ້ທົ່ວເມືອງ ເຊັ່ນ: ໂຄງການພາອອກກຳລັງກາຍລາຍວັນໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ ຈັດໂດຍ ນະຄອນຫຼວງບາງກອກ, ປະເທດໄທ, ຫຼື ເລື່ອງ “ຊີໂຄວເວຍ” (Ciclov'a) ຫຼືຄວາມໝາຍໃນພາສາລາວວ່າ “ທາງລົດຖີບ” ຢູ່ໜ້າຕໍ່ໄປ. ແທນທີ່ຈະເພື່ອຜົນກຳໄລຂອງບັນດາບໍລິສັດກະສິກຳຂະໜາດໃຫຍ່ທັງຫຼາຍ, ນະໂຍບາຍທ້ອງຖິ່ນ ແລະ ນະໂຍບາຍໃນລະດັບປະເທດ ກໍສາມາດວາງອອກມາເພື່ອຜົນປະໂຫຍດຂອງຊາວກະສິກຳລາຍຍ່ອຍ ແລະ ຕະຫຼາດໃນທ້ອງຖິ່ນໄດ້. ເພື່ອປ້ອງກັນ ແລະ ປິ່ນປົວພະຍາດເບົາຫວານ ແລະ ພະຍາດຫົວໃຈໃຫ້ປະສິບຜົນສຳເລັດໄດ້, ແມ່ນຕ້ອງໄດ້ມີການປ່ຽນແປງໃນທຸກລະດັບຂຶ້ນ.



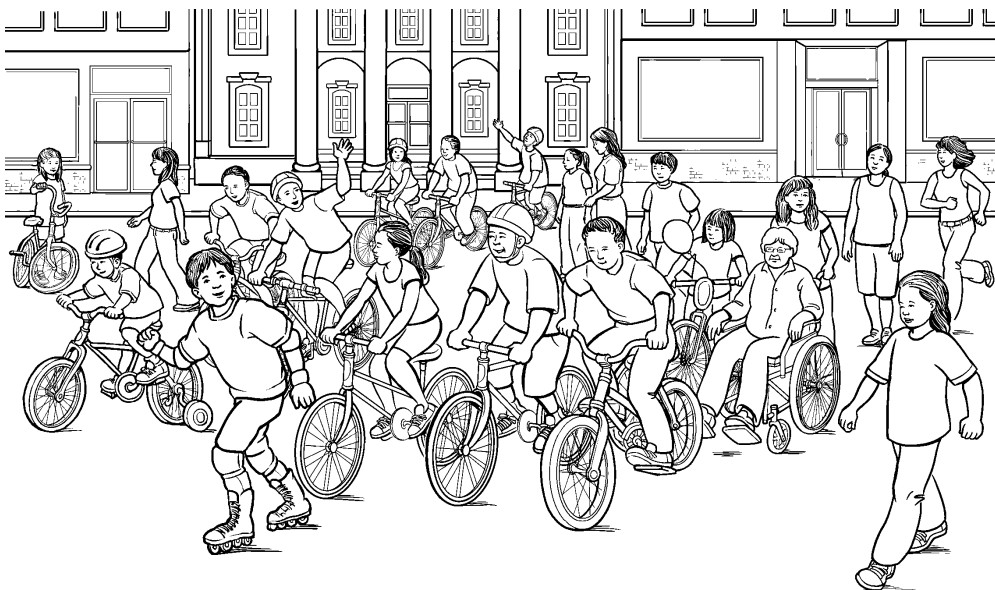
ທາງລົດຖີບ “ຊີໂຄວເວຍ” (Ciclovía)

ປະຊາຊົນໃນນະຄອນຫຼວງໂບໂກຕ້າ (Bogotá), ປະເທດໂຄໂລມເບຍ (ເຊິ່ງເປັນຕົວເມືອງໃຫຍ່ແຫ່ງໜຶ່ງໃນອາເມລິກາໃຕ້) ຮູ້ສຶກເບື້ອງອັນຕະລາຍຈາກຖະໜົນທີ່ແອອັດ ແລະມົນລະພິດທາງອາກາດ. ໂດຍການນຳພາຂອງຄະນະນຳນະຄອນໂບໂກຕ້າທີ່ມີແນວຄິດກວ້າງໄກເພື່ອອະນາຄົດ, ພວກເຂົາໄດ້ຕັດສິນໃຈເຮັດບາງຢ່າງກັບບັນຫາທີ່ປະເຊີນຢູ່: ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ເອົາພື້ນທີ່ຖະໜົນບາງສ່ວນຂອງຕົວເມືອງກັບຄືນມາຈາກການໃຊ້ລົດໃຫຍ່ ແລະລົດບັນທຸກ, ແລ້ວເຮັດໃຫ້ເປັນຕົວເມືອງທີ່ໜ້າຢູ່ຂຶ້ນສຳລັບຊາວເມືອງ. ພວກເຂົາເຈົ້າຈັດສັນພື້ນທີ່ໃນຕົວເມືອງຄືນໃໝ່ໂດຍການຍົກເລີກບໍ່ໃຫ້ມີບ່ອນຈອດລົດໃຫຍ່ຫຼາຍຮ້ອຍບ່ອນ, ສ້າງເສັ້ນທາງສຳລັບລົດຖີບ ທີ່ມີລະຍະທາງຍາວຫຼາຍກວ່າ 300 ກິໂລແມັດ, ແລະຈຳກັດຈຳນວນລົດໃຫຍ່ທີ່ໃຫ້ແລ່ນຕາມທ້ອງຖະໜົນໃນເມືອງໃນເວລາທີ່ລົດຕິດໃຫ້ໜ້ອຍລົງ.

ແນວຄວາມຄິດສ້າງສັນອັນໜ້າຕື່ນເຕັ້ນທີ່ສຸດຂອງພວກເຂົາ (ໃນປະຈຸບັນນີ້ມີຫຼາຍປະເທດໃນທົ່ວໂລກໄດ້ເຮັດຕາມແນວຄິດນີ້ແລ້ວ) ແມ່ນ “ຊີໂຄວເວຍ” (Ciclovía) ຫຼື “ທາງລົດຖີບ”: ທຸກໆວັນອາທິດ, ຖະໜົນຫຼັກຫຼາຍເສັ້ນໄດ້ຖືກປິດບໍ່ໃຫ້ລົດໃຫຍ່ສັນຈອນ. ເປີດໃຫ້ສະເພາະ ຄົນຂີ່ລົດຖີບ, ນັກຫຼິ້ນສະເກັດ, ຄົນນັ່ງລົດເຂັນ ແລະ ຄົນຢ່າງເຂົ້າມາໃຊ້ແທນ. ໃນສວນສາທາລະນະ, ແມ່ນໄດ້ຈັດໃຫ້ມີຊົ່ວໂມງສອນນຳພາເດັກ-ອອກກຳລັງກາຍໃຫ້ປະຊົນໂດຍບໍ່ຄິດຄ່າ. ແລະກໍ່ມີລົດຖີບໄວ້ໃຫ້ຍິນຊີໂດຍບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າເຊົ່າເຊັ່ນກັນ.

ເຖິງແມ່ນວ່າມັນເປັນການຈັດຕັ້ງເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາໃຫຍ່ຂອງຕົວເມືອງ, ແຕ່ “ຊີໂຄວເວຍ” (Ciclovía) ກໍ່ເປັນອັນມ່ວນຊື່ນ. ເຊິ່ງມັນຄ້າຍໆກັບວ່າເປັນງານປາຕີປະຈຳອາທິດທີ່ທຸກໆຄົນໃນເມືອງຖືກເຊີນມາຮ່ວມ. ເດັກນ້ອຍ ແລະ ພໍ່ແມ່ຕູ້ມາເດັກ-ອອກກຳລັງກາຍ ຮ່ວມກັນຕາມສວນສາທາລະນະ ແລະ ຜູ້ຄົນທຸກເພດທຸກໄວມາຂີ່ລົດຖີບຫຼິ້ນອອກກຳລັງກາຍ, ຫຼິ້ນສະເກັດ ແລະ ແລ່ນອອກກຳລັງກາຍໄປມາຕາມທ້ອງຖະໜົນ ທີ່ຕາມວັນເວລາປົກກະຕິແມ່ນແອອັດໄປດ້ວຍຍານພາຫະນະໃຫຍ່ນ້ອຍຕ່າງໆ. ມັນເປັນວິທີການທີ່ມ່ວນຊື່ນໃນການອອກກຳລັງກາຍ, ໄດ້ພົບປະກັບເພື່ອນບ້ານ, ເພື່ອນຮ່ວມວຽກ, ແລະ ສ້າງໝູ່ໃໝ່. ມັນເປັນວິທີການດຳລົງຊີວິດໃນຕົວເມືອງທີ່ແຕກຕ່າງ ແລະ ດີຂຶ້ນ.

ໃນເບື້ອງຕົ້ນ, ກໍ່ມີຫົວໜ່ວຍທຸລະກິດຈຳນວນໜຶ່ງ ແມ່ນບໍ່ເຫັນດີນຳຄວາມຄິດດັ່ງກ່າວ ເພາະພວກເຂົາເຈົ້າຄິດວ່າ ມັນຈະເປັນການສ້າງໃຫ້ ການສັນຈອນຕິດຂັດ ແລະ ລົບກວນການຊື້ຂາຍ. ແຕ່ວ່າ “ຊີໂຄວເວຍ” (Ciclovía) ນີ້ໄດ້ຮັບຄວາມນິຍົມຫຼາຍ ຈົນເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາທັນມາເຫັນດີນຳແນວຄິດ “ຊີໂຄວເວຍ” (Ciclovía) ນີ້. ໃນປັດຈຸບັນນີ້ ປະຊາຊົນໃນນະຄອນຫຼວງໂບໂກຕ້າກຳລັງຊອກຫາວິທີທາງເພີ່ມຕື່ມເພື່ອເຮັດໃຫ້ຕົວເມືອງຂອງພວກເຂົາເຈົ້າປອດໄພຂຶ້ນ, ມີສະພາບແວດລ້ອມເພື່ອສຸຂະພາບດີຂຶ້ນ ແລະ ມີຄວາມມ່ວນຊື່ນຫຼາຍຂຶ້ນຕື່ມ ໃຫ້ໄດ້ 7 ວັນຕໍ່ອາທິດ.



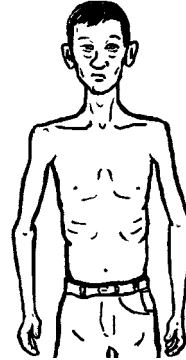
ການກິນອາຫານເມື່ອເຈົ້າບໍ່ສະບາຍ

ການປິ່ນປົວຮັກສາໃຫ້ຫາຍເຊົາຈາກການເຈັບປ່ວຍສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນບໍ່ໄດ້ຮຽກຮ້ອງຕ້ອງການອາຫານສະເພາະພິເສດ. ອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບແມ່ນດີຄືກັນບໍ່ວ່າຈະໃນຍາມຮ່າງກາຍແຂງແຮງ ຫຼື ເຈັບເປັນ.

ບຸກຄົນທີ່ກິນອາຫານບໍາລຸງຮ່າງກາຍດີແມ່ນມີຮ່າງກາຍແຂງແຮງສາມາດຕໍ່ສູ້ກັບເຊື້ອພະຍາດຕ່າງໆໄດ້ດີ.



ບຸກຄົນທີ່ຂາດສານອາຫານອາດຈະບໍ່ສະບາຍຢູ່ເລື້ອຍໆ.



ເມື່ອເຈົ້າບໍ່ສະບາຍ, ແມ່ນໃຫ້ກິນອາຫານປົກກະຕິ. ອາຫານຈະຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

ເຊື້ອ ເອັດຈ໌ໄອວີ (HIV)

ຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອເອັດຈ໌ໄອວີຈຳເປັນຕ້ອງກິນອາຫານຫຼາຍກວ່າກ່ອນທີ່ຈະບໍ່ສະບາຍ ເພື່ອວ່າຈະມີພະລັງງານຢ່າງພຽງພໍ ໃນການຕ້ານກັບການຕິດເຊື້ອ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ການກິນອາຫານໃຫ້ເລື້ອຍຂຶ້ນໃນແຕ່ລະມື້ແມ່ນເປັນວິທີທີ່ມີປະສິດທິພາບ ຫຼາຍທີ່ສຸດເພື່ອໃຫ້ໄດ້ພະລັງງານຕາມທີ່ຕ້ອງການ. ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າອາຫານທີ່ກິນເຂົ້າໄປນັ້ນຕ້ອງມີທາດໂປຼຕີນ, ຜັກ, ໝາກໄມ້ ແລະອາຫານທີ່ມັນ, ທັງໝົດທີ່ກ່າວມານັ້ນແມ່ນຈຳເປັນໃນການເຮັດໃຫ້ ຮ່າງກາຍແຂງແຮງ ແລະຕໍ່ສູ້ກັບເຊື້ອພະຍາດໄດ້. ຄືກັນກັບຄົນອື່ນທຸກໆຄົນ, ຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອເອັດຈ໌ໄອວີ ແມ່ນຍັງຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ອອກກຳລັງກາຍ. ແມ່ນແຕ່ການຢ່າງໃນແຕ່ລະມື້ ກໍ່ຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ກ້າມຊີ້ນ ແລະ ຫົວໃຈຂອງເຈົ້າເຮັດໜ້າທີ່ຂອງມັນໄດ້ດີ.

ເມື່ອເຈົ້າບໍ່ສະບາຍດ້ວຍການຕິດເຊື້ອເອັດຈ໌ໄອວີ, ປາກເປັນບາດແຜ, ປາກແຫ້ງ, ເຈັບຄໍ, ປຸ້ນທ້ອງປວດຮາກ ຫຼື ບໍ່ຢາກອາຫານ ແມ່ນຈະເຮັດໃຫ້ເກີດມີຄວາມຮູ້ສຶກບໍ່ຢາກກິນອາຫານ. ສຳລັບລາຍລະອຽດເພີ່ມຕື່ມກ່ຽວກັບບັນດາວິທີການເພື່ອໃຫ້ໄດ້ກິນອາຫານໃຫ້ພຽງພໍ ໃນເວລາທີ່ເຈົ້າເຈັບເປັນ ຫຼືຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ ໃຫ້ເບິ່ງໃນບົດ “ການດູແລຄົນເຈັບ” (ກຳລັງຂຽນຂຶ້ນຢູ່).

ແຕ່ກໍ່ໜ້າເສຍດາຍ, ທີ່ບໍ່ມີອາຫານພິເສດເພື່ອບຳລຸງປິ່ນປົວຄົນເຈັບຕິດເຊື້ອເອັດຈ໌ໄອວີ; ກໍ່ມີພຽງແຕ່ຢາເທົ່ານັ້ນທີ່ສາມາດຄວບຄຸມເຊື້ອໄວຣັດນີ້ໄດ້ (ສຳລັບລາຍລະອຽດເພີ່ມຕື່ມ ເບິ່ງໃນບົດ “ເຊື້ອເອັດຈ໌ໄອວີ ແລະ ພະຍາເອດສ໌” - ກຳລັງຂຽນຂຶ້ນຢູ່).

ໜີ້ວຖົງບີ (gallstones) ແລະ ພະຍາດກ່ຽວກັບຖົງບີ (gallbladder disease)

ອາຫານປະເພດຈີນ ແລະ ອາຫານມີໄຂມັນພາໃຫ້ເກີດອາການເຈັບຖົງນ້ຳບີຮຸນແຮງຂຶ້ນທັນທີ. ໃຫ້ກິນອາຫານປະເພດຕື່ມ, ໜຶ່ງ ຫຼື ອົບ ແທນອາຫານເຫຼົ່ານີ້. ແລະກໍ່ໃຫ້ກິນຜັກສົດ ແລະ ໝາກໄມ້ໃຫ້ຫຼາຍຕື່ມອີກ (ລາຍລະອຽດເພີ່ມຕື່ມກ່ຽວກັບ “ການເຈັບທ້ອງ, ຖອກທ້ອງ ແລະ ແມ່ທ້ອງ” ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 14 ຂອງບົດ)

ພະຍາດຖອກທ້ອງ

ເມື່ອເຈົ້າມີອາການຖອກທ້ອງແມ່ນໃຫ້ກິນອາຫານປົກກະຕິ, ການບໍ່ກິນອາຫານບໍ່ໄດ້ເຮັດໃຫ້ເປັນຖອກທ້ອງດີຂຶ້ນໄດ້; ມັນຍັງຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂາດສານອາຫານ ແລະ ຂາດນ້ຳຕື່ມອີກ (ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນອັນຕະລາຍທີ່ແທ້ຈິງສໍາລັບພະຍາດຖອກທ້ອງ). ລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມ ເບິ່ງໜ້າ 25 ຂອງບົດ “ການເຈັບທ້ອງ, ຖອກທ້ອງ ແລະ ແມ່ທ້ອງ”.



ຮັກສາອາຫານຂອງເຈົ້າໃຫ້ບໍ່ມີເຊື້ອພະຍາດ

ການຮັກສາອາຫານໃຫ້ສະອາດປອດໄພແມ່ນສາມາດເຮັດໄດ້ໂດຍການລ້າງມື ແລະ ອາຫານຂອງເຈົ້າ ທີ່ຈະກິນ ຫຼືເອົາມາປຸງແຕ່ງເປັນອາຫານໃຫ້ສະອາດ, ປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ແມງວັນແມງມືມາຕ່ອມ ແລະ ເກັບຮັກສາອາຫານໄວ້ໃຫ້ປອດໄພສາມາດຈະປ້ອງກັນເຈົ້າຈາກການເຈັບທ້ອງ ແລະ ພະຍາດຖອກທ້ອງໄດ້ (ເບິ່ງລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມ ໄດ້ໃນບົດ “ນ້ຳ ແລະ ສຸຂະພາບນາໄມ: ປັດໄຈສໍາຄັນຂອງການມີສຸຂະພາບທີ່ດີ, ໜ້າ 6-3).

ອາການປຸ້ນທ້ອງປວດຮາກ ຫຼື ເຈັບປາກ

ໃຫ້ດູແລຄົນເຈັບ (ກໍາລັງຂຽນຂຶ້ນຢູ່) ວິທີການເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮັບສານອາຫານບໍາລຸງຮ່າງກາຍພຽງພໍ ເມື່ອເຂົາເຈົ້າບໍ່ສະບາຍຫຼາຍຈົນບໍ່ຢາກກິນອາຫານ.

ການຂາດສານອາຫານ

ອາການ

- ຮ່າງກາຍຈະເລີນເຕີບໃຫຍ່ຊ້າ ແລະ ຮູບຮ່າງນ້ອຍ ບໍ່ໄດ້ມີສຸຂະພາບດີ ຫຼື ປົກກະຕິ ດັ່ງທີ່ຄິດ.
- ຮ່າງກາຍຈ່ອຍຜອມ
- ກ້າມຊີ້ນໜ້ອຍ: ຮ່າງກາຍຈະນໍາເອົາເນື້ອເຍື້ອຈາກກ້າມຊີ້ນໄປປ່ຽນເປັນພະລັງງານໃຫ້ຮ່າງກາຍ
- ສະໝອງຄິດຊ້າ ແລະ ອ່ອນເພຍ ເພາະວ່າສະໝອງບໍ່ໄດ້ຮັບພະລັງງານທີ່ຕ້ອງການພຽງພໍຕາມຄວາມຕ້ອງການ.
- ເປັນພະຍາດ ແລະ ຕິດເຊື້ອພະຍາດຫຼາຍຢ່າງ
- ມີອາການຖອກທ້ອງເລື້ອຍໆ, ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍທີ່ຂາດສານອາຫານຢູ່ແລ້ວ ຂາດສານອາຫານໜັກຂຶ້ນຕື່ມອີກ

ການຂາດສານອາຫານແມ່ນພົບຫຼາຍ ແລະ ເປັນຊໍ້າເຮື້ອ. ດັ່ງນັ້ນ ພວກເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງບໍ່ສູງໃຫຍ່ເທົ່າທີ່ຄວນ. ພວກເຂົາເຈົ້າມັກເຈັບເປັນເລື້ອຍໆຫຼາຍກວ່າຄົນປົກກະຕິ, ແລະ ພວກເຂົາເຈົ້າມັກເປັນຖອກທ້ອງ, ພະຍາດເລືອດຈາງ, ແລະ ມີບັນຫາສຸຂະພາບອື່ນເລື້ອຍໆ.

ໃນບ່ອນທີ່ເດັກນ້ອຍສ່ວນໃຫຍ່ຂາດສານອາຫານ, ເຈົ້າອາດຄິດວ່າເດັກນ້ອຍທີ່ຂາດສານອາຫານເບິ່ງຄືປົກກະຕິດີ. ແຕ່ວ່າເດັກນ້ອຍທີ່ມີຮູບຮ່າງນ້ອຍ, ອ່ອນເພຍ, ອາລົມຊຶມເສົ້າ ແລະ ມັກເຈັບເປັນຢູ່ຕະຫຼອດເວລານັ້ນ



ການປິ່ນປົວ

ເຈົ້າສາມາດປິ່ນປົວພາວະຂາດສານອາຫານຊໍາເຮື້ໄດ້ ເຖິງແມ່ນວ່າເຈົ້າບໍ່ມີອາຫານຫຼາຍກໍຕາມ, ໂດຍການໃຫ້ຄົນເຈັບໄດ້ກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດທີ່ດີກວ່າໃນປະລິມານທີ່ຫຼາຍຂຶ້ນ.

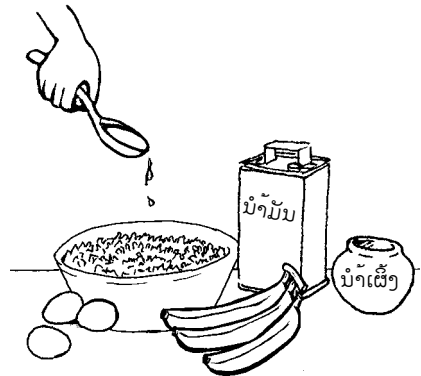
ສໍາລັບເດັກຕັ້ງແຕ່ເກີດຈົນຮອດ 6 ເດືອນ: ແມ່ນໃຫ້ກິນນົມແມ່ໃຫ້ຫຼາຍໆ ແລະບໍ່ໃຫ້ເອົາອາຫານອື່ນໃຫ້ເດັກກິນເທື່ອໃນຊ່ວງເວລານີ້. ອາຫານອື່ນໆ ນອກຈາກນົມແມ່ ແມ່ນມີແຕ່ຈະເຮັດໃຫ້ບັນຫາຂາດສານອາຫານໃນເດັກນັ້ນໜັກຂຶ້ນ. ເມື່ອເດັກນ້ອຍເຕີບໃຫຍ່ກາຍຊ່ວງອາຍຸດັ່ງກ່າວນັ້ນ ກໍຍັງໃຫ້ເດັກສືບຕໍ່ກິນນົມແມ່ຕໍ່ໄປ ແລະໃຫ້ເພີ່ມອາຫານອື່ນໆໃຫ້ເດັກກິນຕື່ມນໍາເຊັ່ນກັນ.

ສໍາລັບທຸກຄົນທີ່ພົບວ່າມີອາການຂອງພາວະຂາດສານອາຫານ: ແມ່ນໃຫ້ກິນເຂົ້າປຸກເຂົ້າທີ່ໃຫ້ພະລັງງານສູງ. ໃຫ້ເລີ່ມດ້ວຍ ການຕື່ມເຂົ້າປຸກຈາກທັນຍາພືດທີ່ເປັນອາຫານທາດແບ່ງຫຼັກຂອງເຈົ້າທີ່ມີ ແລ້ວຈາກນັ້ນກໍຕື່ມສ່ວນປະກອບຕໍ່ໄປນີ້ລົງໃສ່ໃນໝໍ້ຕື່ມເຂົ້າປຸກນັ້ນອີກ:

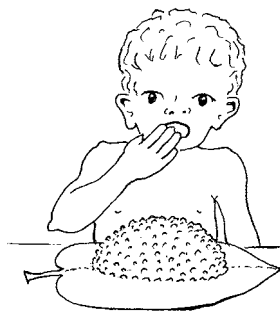
1. **ອາຫານໃຫ້ທາດໂປຣຕີນ:** ແບ່ງຖົ່ວດິນ, ເນີຍຖົ່ວດິນ ຫຼື ແບ່ງເຮັດຈາກແກ່ນນັດທ (nuts) ຊະນິດອື່ນໆ, ແບ່ງໝາກຖົ່ວ ຫຼື ແບ່ງຖົ່ວປຸກ. ຫຼື ໝາກຖົ່ວຕົ້ມ, ໄຂ່ ຫຼື ປາ. ຫຼື ນົມ, ນົມສົ້ມ, ຫຼື ເນີຍແຂງ. ເລືອກໃຊ້ອາຫານໃຫ້ທາດໂປຣຕີນທີ່ເຈົ້າມີ ຫຼື ສາມາດຫາຊື້ໄດ້.

2. **ອາຫານໃຫ້ພະລັງງານ:** ຕື່ມນໍ້າມັນໜຶ່ງບ່ວງ, ແລະ ຕື່ມນໍ້າຕານ, ນໍ້າເຜິ້ງ ຫຼື ເຄື່ອງຫວານອື່ນໆໃສ່ອີກໜຶ່ງບ່ວງ, ຫຼື ເອົາໝາກໄມ້ໃສ່.

3. **ອາຫານໃຫ້ວິຕະມິນ ແລະ ແຮ່ທາດ:** ເຊິ່ງໄດ້ຈາກຜັກ ຫຼື ໝາກໄມ້.



ອາດຈະມີຫຼາຍຄັ້ງ ທີ່ບໍ່ມີເຂົ້າປາອາຫານພຽງພໍ ທີ່ຈະໃຫ້ເດັກນ້ອຍໄດ້ກິນອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບທີ່ມີປະກອບດ້ວຍທາດໂປຣຕີນ ແລະ ຜັກທຸກໆມື້. ແຕ່ເຖິງແນວນັ້ນກໍຕາມ, ໃຫ້ພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນການໃຫ້ເດັກກິນແຕ່ອາຫານທາດແບ່ງພຽງຢ່າງດຽວໂດຍບໍ່ປະສົມກັບສານອາຫານອື່ນ. ການກິນອາຫານທີ່ມີແຕ່ທາດແບ່ງຢ່າງດຽວ, ເດັກນ້ອຍກໍຈະຮູ້ສຶກອື່ນຢູ່ແຕ່ຮ່າງກາຍກໍຈະອ່ອນແອ ແລະ ເຈັບເປັນໄດ້ງ່າຍ. **ໃຫ້ຕື່ມນໍ້າມັນໜຶ່ງບ່ວງ ໃສ່ໃນໝໍ້ຕື່ມເຂົ້າປຸກນັ້ນ.** ນໍ້າມັນໜຶ່ງບ່ວງບໍ່ໄດ້ທົດແທນໃຫ້ກັບທາດໂປຣຕີນ ແລະ ຜັກ ທີ່ຂາດໄປນັ້ນ. ແຕ່ມັນສາມາດໃຫ້ພະລັງງານແກ່ເດັກໄດ້ໃນເວລາອັນສັ້ນ ທີ່ເດັກນ້ອຍບໍ່ສາມາດໄດ້ຈາກອາຫານທາດແບ່ງພຽງຢ່າງດຽວ.



ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮັບພະລັງງານພຽງພໍກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງຮ່າງກາຍ, ເດັກນ້ອຍຈະຕ້ອງກິນເຂົ້າຕື່ມໃຫ້ຫຼາຍຂະໜາດນີ້.



ແຕ່ເມື່ອປະສົມນໍ້າມັນໃສ່ກັບເຂົ້າ, ເຂົ້າທີ່ເດັກຕ້ອງກິນກໍມີປະລິມານຫຼາຍພຽງເທົ່ານີ້.

ໃຫ້ກວດຫາພາວະຂາດສານອາຫານໃນເດັກນ້ອຍທຸກຄົນ

ພາວະຂາດສານອາຫານຊຳເຮື້ອໃນເດັກນ້ອຍແມ່ນມັກເປັນໄປໂດຍສັງເກດບ່ອອກ. ເພື່ອກວດເບິ່ງວ່າເດັກຂາດສານອາຫານຫຼືບໍ່ນັ້ນ ແມ່ນໃຫ້ຊິ່ງເບິ່ງນ້ຳໜັກຂອງເດັກນ້ອຍເປັນປະຈຳ ແລະໃຫ້ໝາຍບັນທຶກການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງເດັກລົງໃສ່ໄວ້ໃນແຜນສະແດງເປັນຕົ້ນເຊັ່ນ “ແຜນວາດເສັ້ນທາງສູ່ສຸຂະພາບດີ (ບັດກວດສຸຂະພາບເດັກ)” (ເບິ່ງໃນໜ້າທີ 32 ໃນບົດ “ການດູແລເດັກນ້ອຍ”). ຖ້າເຈົ້າບໍ່ມີຊິ່ງຊິ່ງ, ວິທີທາງອື່ນເພື່ອກວດຫາພາວະຂາດສານອາຫານໃນເດັກໄດ້ກໍ່ຄືການວັດແທກຮອບກົກແຂນຂອງເດັກ. ຕາມປົກກະຕິ ເພິ່ນມັກຈັດໃຫ້ມີໂຄງການ ຫຼື ຄູນິກ ສຳລັບວັດແທກການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງເດັກນ້ອຍ. ບັນດາໂຄງການເຫຼົ່ານີ້ ເປັນວິທີທາງທີ່ດີ ເພື່ອຮັບປະກັນໃຫ້ເດັກນ້ອຍຜູ້ອື່ນໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອແຕ່ຫົວທີ, ກ່ອນທີ່ພາວະຂາດສານອາຫານຈະເປັນເຖິງຂັ້ນອັນຕະລາຍສຳລັບເຂົາເຈົ້າ.

ເພື່ອຈະວັດແທກແຂນ, ໃຫ້ຕັດເຈ້ຍ, ຢາງ ຫຼື ຜ້າໃຫ້ເປັນແຖບແຜ່ນວັດແທກຍາວປະມານ 25 ຊັງຕີແມັດ (ຊມ).

← ໃຫ້ໝາຍໃສ່ແຜ່ນແຖບວັດແທກເພື່ອບົ່ງບອກໃຫ້ຮູ້ວ່າ ບ່ອນໃດທີ່ສະແດງວ່າ ເດັກນ້ອຍຈ່ອຍໜ້າໂພດ, ຫຼື ເດັກນ້ອຍມີໄຂມັນ ແລະ ກ້າມຊີ້ນສົມສ່ວນ. ຢູ່ຈຸດ 0 ຊມ ໃຫ້ຂຽນ “ແທກຈາກຈຸດນີ້”, ຢູ່ຈຸດ 11.5 ຊມ ໃຫ້ຂຽນ “ຈ່ອຍໂພດ” ແລະ ຢູ່ຈຸດ 12.5 ຊມ ໃຫ້ຂຽນວ່າ “ຈະເລີນເຕີບໂຕດີ”. ຫຼື ຈະໃຊ້ສີ ຫຼື ເຄື່ອງໝາຍອື່ນທີ່ເຈົ້າເຂົ້າໃຈດີກວ່າມາໝາຍແທນກໍ່ໄດ້. ແລ້ວກໍ່ໃຊ້ແຖບແຜ່ນວັດແທກນີ້ເພື່ອວັດແທກອ້ອມກົກແຂນເດັກນ້ອຍທີ່ມີອາຍຸລະຫວ່າງ 1 ຫາ 5 ປີ, ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເດັກມີນ້ຳໜັກເພີ່ມຕາມປົກກະຕິ.

(ການວັດແທກແຂນນີ້ແມ່ນບໍ່ໄດ້ຜົນດີ ເມື່ອເດັກນ້ອຍມີອາການພາວະຂາດອາຫານເອີ້ນວ່າ: ຄາວສິອໍເກີ (kwashiorkor), ເຊິ່ງເປັນພາວະຂາດສານອາຫານຮຸນແຮງຊະນິດໜຶ່ງ ທີ່ພາໃຫ້ແຂນ ແລະ ພາກສ່ວນອື່ນຂອງຮ່າງກາຍໃຄ່ບວມ, ເບິ່ງຢູ່ໜ້າ 23.)

ເມື່ອວັດແທກແຂນເດັກນ້ອຍໄດ້ຜົນຕ່ຳກວ່າ 11,5 ຊມ (ຕ່ຳກວ່າເສັ້ນ “ຈ່ອຍໂພດ”), ຫຼື ຂໍ້ມູນການເຕີບໂຕຂອງລາວທີ່ບັນທຶກໝາຍໄວ້ໃນ ແຜນວາດເສັ້ນທາງສູ່ສຸຂະພາບດີ ນັ້ນຢູ່ຕາມຫຼັງເກນມາດຕະຖານທີ່ກຳນົດ, ຫຼື ມີອາການບົ່ງບອກວ່າ ລາວຂາດສານອາຫານກະທັນຫັນ ທີ່ລະບຸໄວ້ໃນໜ້າຕໍ່ໄປ, ລາວແມ່ນຂາດສານອາຫານຫຼາຍ ຈົນເຮັດໃຫ້ລາວບໍ່ສະບາຍ. ລາວຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຢ່າງຮີບດ່ວນ ແລະ ເຈົ້າສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອຊີວິດເດັກນ້ອຍຄົນນີ້ໄດ້ ໂດຍການໃຫ້ລາວໄດ້ຮັບອາຫານທີ່ມີພະລັງງານສູງ (ເບິ່ງໃນ ໜ້າ 25).

ໝາຍເຫດ: ຮູບພາບທີ່ເຫັນນີ້ອາດພົບໃນຫຼາຍຂະໜາດທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ດັ່ງນັ້ນ ໃຫ້ໃຊ້ໄມ້ບັນທັດແທກ ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ແຜນແຖບວັດແທກ ຂອງເຈົ້າມີມາດຕາວັດທີ່ຖືກຕ້ອງ.

← **ແຖບສີເຫຼືອງ (ຂັ້ນອັນຕະລາຍ)**

ຖ້າຄ່າວັດແທກແຂນຂອງເດັກນ້ອຍຕິກຢູ່ເຂດສີເຫຼືອງນີ້ໝາຍວ່າລາວມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະຂາດສານອາຫານ. ໃຫ້ອາຫານເພີ່ມພິເສດແກ່ລາວ, ຕິດຕາມການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງລາວ, ແລະ ສັງເກດເບິ່ງລາວຢ່າງໃກ້ຊິດເພື່ອວາລາວຈະບໍ່ຂາດສານອາຫານ.

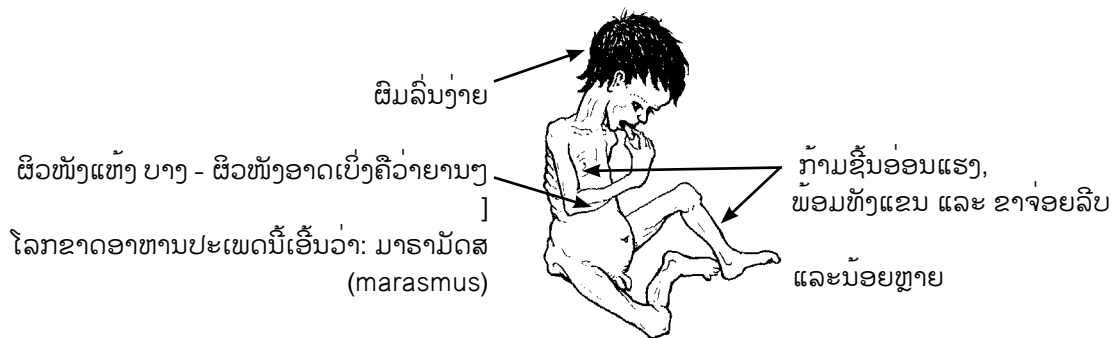


ການຂາດສານອາຫານຮຸນແຮງກະທັນຫັນ

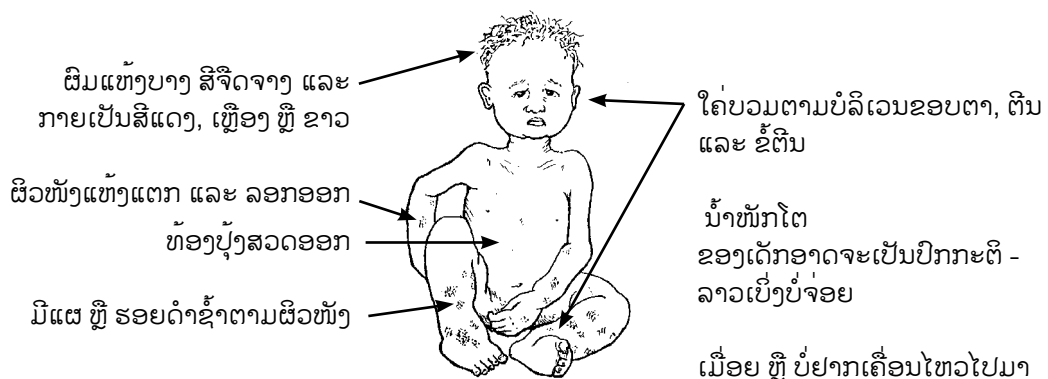
ການຂາດສານອາຫານຮຸນແຮງກະທັນຫັນເກີດຂຶ້ນໃນເວລາສົງຄາມ, ໄພແຫ້ງແລ້ງ, ຫຼື ມີໄພທຳມະຊາດ ເມື່ອການສະໜອງອາຫານເກີດຕິດຂັດ. ຫຼື ມັນສາມາດເກີດຂຶ້ນກັບບາງຄົນຜູ້ທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບສານອາຫານ ຢ່າງພຽງພໍມາເປັນເວລາດົນນານ, ແຕ່ວ່າ ມີບາງສິ່ງປ່ຽນແປງເຮັດໃຫ້ ປະລິມານອາຫານທີ່ພວກເຂົາເຈົ້າ ເຄີຍກິນຢູ່ນັ້ນຫຼຸດລົງ ຫຼື ພວກເຂົາເຈົ້າຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ພະລັງງານເພີ່ມຫຼາຍຂຶ້ນ. ຕົວຢ່າງ: ເມື່ອເດັກນ້ອຍຄົນໜຶ່ງທີ່ຢູ່ໃນສະພາບອຶດຫິວຢູ່ແລ້ວເລີ່ມມີ “ການຈະເລີນເຕີບໂຕຢ່າງໄວວາ” ແລະ ຮ່າງກາຍຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ພະລັງງານຫຼາຍຂຶ້ນ. ຫຼື ເມື່ອຄົນທີ່ຂາດສານອາຫານຢູ່ນັ້ນເກີດຕິດເຊື້ອເອດສ ໄອ ວີ HIV, ເປັນໄຂ້ມາລາເລຍ, ລິດສມາເນຍສິດສ (leishmaniasis), ໝາກແດງ, ແລະ ພະຍາດອື່ນໆ, ແລະ ຕ້ອງການອາຫານຫຼາຍຂຶ້ນເພື່ອມີພະລັງງານຕໍ່ສູ້ກັບການຕິດເຊື້ອນັ້ນ. ເມື່ອສະຖານະການປ່ຽນໄປຢ່າງໄວວາ ອາຫານໃນປະລິມານ “ພໍດີ” ທີ່ພວກເຂົາເຈົ້າມີຊີວິດຢູ່ລອດໄດ້ຄືທີ່ເຄີຍເປັນມານັ້ນ ກໍ່ບໍ່ພຽງພໍອີກຕໍ່ໄປ.

ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບພາວະຂາດສານອາຫານ ໃນທີ່ນີ້ ແມ່ນເນັ້ນໃສ່ເດັກນ້ອຍເປັນຫຼັກ ເພາະວ່າເດັກນ້ອຍ ແມ່ນໄດ້ຮັບຜົນກະທົບ ຫຼາຍທີ່ສຸດຈາກພາວະດັ່ງກ່າວ. ພວກເຂົາເຈົ້ານຳໜ້າຫຼຸດລົງໄວຫຼາຍ ແລະ ຈາກນັ້ນກໍ່ບໍ່ຢາກອາຫານ, ແລະ ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຫຼາຍທີ່ສຸດ ເພື່ອຟື້ນຟູ ແລະ ໃຫ້ມີຊີວິດລອດໄດ້. ຖ້າປາດສະຈາກການຊ່ວຍເຫຼືອ, ຄວາມເສຍຫາຍຈາກການຂາດສານອາຫານ ສາມາດເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ພວກເຂົາໄປຕະຫຼອດຊີວິດໄດ້. ຜູ້ໃຫຍ່ກໍ່ຂາດສານອາຫານແບບກະທັນຫັນໄດ້ເຊັ່ນກັນ, ແລະການປິ່ນປົວສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່ກໍ່ແມ່ນເຮັດຄືກັນກັບການປິ່ນປົວເດັກນ້ອຍ.

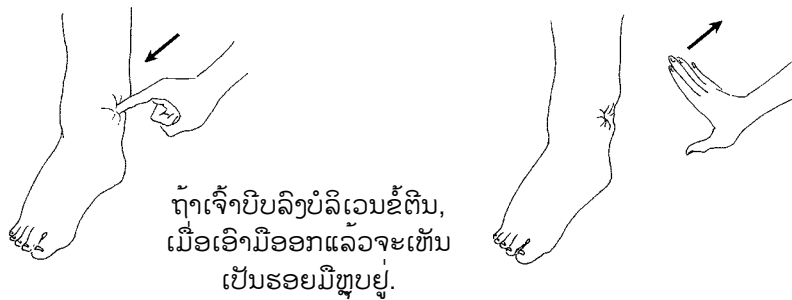
ເດັກນ້ອຍຜູ້ທີ່ຂາດສານອາຫານຢ່າງຮຸນແຮງອາດເບິ່ງມີລັກສະນະຄືແນວນີ້:



ຫຼື ເດັກນ້ອຍຜູ້ທີ່ຂາດສານອາຫານຢ່າງຮຸນແຮງອາດເບິ່ງມີລັກສະນະຄືແນວນີ້:



ພະຍາດຂາດສານອາຫານປະເພດນີ້ເອີ້ນວ່າ ຄາວໍສີອໍເກີ (kwashiorkor)



ບາງຄັ້ງບັນດາເດັກນ້ອຍກໍ່ສະແດງອາການຂອງພາວະຂາດສານອາຫານທັງສອງຊະນິດປົນກັນອອກມາໃຫ້ເຫັນ.

ຜູ້ຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອເອັດສ໌ໄອວີ (HIV), ວັນນະໂລກ, ມີພະຍາດແມ່ກາຝາກ, ຫຼືພະຍາດຊຳເຮື້ອອື່ນໆ ອາດຂາດສານອາຫານໄດ້ ເຖິງແມ່ນວ່າພວກເຂົາເຈົ້າຈະກິນອາຫານປົກກະຕິກໍ່ຕາມ. ຖ້າວ່າ ເດັກນ້ອຍ ຫຼື ຜູ້ໃຫຍ່ກິນອາຫານຫຼາຍ ແຕ່ຍັງເຫັນວ່າພວກເຂົາຍັງຂາດສານອາຫານຢູ່, ນັ້ນອາດໝາຍວ່າພວກເຂົາອາດມີ ອາການເຈັບເປັນທີ່ຮ້າຍແຮງ. ສ່ວນສຳຄັນທີ່ສຸດເພື່ອໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີ ໃນເວລາທີ່ເປັນພະຍາດຊຳເຮື້ອໃດ ໜຶ່ງກໍ່ຄືກິນອາຫານໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນຕື່ມ. ແຕ່ພ້ອມກັນນັ້ນ ກໍ່ຕ້ອງພະຍາຍາມຊອກຫາວ່າສາເຫດຂອງບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ເປັນຢູ່ນັ້ນ.



ນາງນ້ອຍອະຊິກາແມ່ນ ຂາດສານ
ອາຫານຮຸນແຮງຕອນທີ່ລາວມາກວດ
ຢູ່ຄລີນິກນັ້ນ.



. ຫຼັງຈາກນັ້ນສອງສາມອາທິດຕໍ່ມາ,
ອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດທີ່ລາວໄດ້ກິນຊ່ວຍ
ໃຫ້ອາການຂອງລາວຫາຍດີ.

ຮູບພາບສອງແຜ່ນນີ້ແມ່ນຮູບຂອງເດັກນ້ອຍຍິງ ນາງ ອາຊິກາ ອາຍຸ 2 ປີ. ນາງໄດ້ມາທີ່ ສູນບຳບັດດ້ານໂພສະນາການ (Nutritional Rehabilitation Home (NRH)) ໃນນະຄອນຫຼວງກັດມັນດູ, ປະເທດເນປານ ຍ້ອນເປັນພາວະຂາດສານອາຫານຮຸນແຮງ. ຫຼັງຈາກປິ່ນປົວເປັນເວລາ 26 ມື້ ດ້ວຍສູດອາຫານເສີມນົມ ແລະ ອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງຂຶ້ນຈາກບັນດາອາຫານທີ່ມີໃນທ້ອງຖິ່ນ, ນາງກໍ່ມີນ້ຳໜັກຂຶ້ນຢູ່ໃນເກນຂອງການມີສຸຂະພາບຮ່າງກາຍແຂງແຮງສຳລັບໄວອາຍຸຂອງລາວ, ແລ້ວກັບບ້ານພ້ອມກັບແມ່ຂອງລາວ. ສູນບຳບັດດ້ານໂພສະນາການນີ້ບໍ່ແມ່ນໂຮງໝໍ, ມັນແມ່ນເຮືອນຫຼັງໃຫຍ່ ມີຕຽນອນສຳລັບຄົນເຈັບຫຼາຍຕຽງ, ມີສ່ວນຜັກ ແລະ ພະນັກງານດູແລປະຈຳ. ໃນແຕ່ລະເດືອນ ພວກເຂົາເຈົ້າໃຫ້ ການຊ່ວຍເຫຼືອເດັກນ້ອຍ ປະມານ 20 ຄົນທີ່ຂາດສານອາຫານຮຸນແຮງ ອັນເນື່ອງມາຈາກຄວາມທຸກຍາກ, ການເຈັບເປັນອື່ນໆ ແລະ ການຂາດຄວາມຮັບຮູ້ກ່ຽວກັບເລື່ອງໂພສະນາການ, ຍ້ອນໄພສົງຄາມ ແລະ ໄພອິດທິວ. ແມ່ຂອງເດັກນ້ອຍເຫຼົ່ານັ້ນຍັງໄດ້ມີສ່ວນຮ່ວມໃນການປິ່ນປົວລູກຂອງພວກເຂົາເຈົ້າ. ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮຽນກ່ຽວກັບໂພສະນະການ ດັ່ງນັ້ນ ພວກເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອຄົນອື່ນໄດ້ ເມື່ອເວລາທີ່ ພວກເຂົາກັບເມືອບ້ານຂອງພວກເຂົາເຈົ້າ. ສູນບຳບັດດ້ານໂພສະນາການແບບນີ້ ຊ່ວຍຊີວິດເດັກນ້ອຍໄດ້ເກືອບທັງໝົດທີ່ເຂົ້າມາປິ່ນປົວ.

ການປິ່ນປົວພາວະຂາດສານອາຫານກະທັນຫັນ

ເດັກນ້ອຍທີ່ຂາດສານອາຫານແບບກະທັນຫັນ ແມ່ນຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດທັນທີ. ຖ້າມີສູນບຳບັດດ້ານໂພສະນາການໃນເຂດບ້ານຂອງເຈົ້າ ແມ່ນໃຫ້ພາລູກຫຼານຂອງເຈົ້າໄປຫາສູນນັ້ນ, ຫຼື ເຈົ້າອາດຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໃຫ້ການປິ່ນປົວອາຫານນີ້ດ້ວຍຕົວເອງ. ໃຫ້ເດັກໄດ້ຮັບສິ່ງຕ່າງໆດັ່ງນີ້:

- ອາຫານ
- ເຄື່ອງດື່ມ (ເຄື່ອງດື່ມທົດແທນນ້ຳ ແລະເກືອແຮ່)
- ຄວາມອົບອຸ່ນ, ໂດຍສະເພາະໃນຍາມກາງຄືນ
- ຢ່າປົວພະຍາດ

ອາຫານ

ໃຫ້ກິນອາຫານທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນພະລັງງານສູງ (concentrated food) ເພື່ອສະໜອງພະລັງງານ ແລະ ສານອາຫານໃຫ້ແກ່ຮ່າງກາຍໄດ້ຢ່າງວ່ອງໄວ. ເຂົ້າປຽກເຂົ້າທີ່ມີທາດແປ້ງທຳມະດາແມ່ນບໍ່ພຽງພໍ.

ທ່ານສາມາດເຮັດອາຫານທີ່ໃຫ້ພະລັງງານສູງທີ່ເຮືອນດ້ວຍຕົວຂອງທ່ານເອງໄດ້.

ອາຫານໃຫ້ພະລັງງານສູງທີ່ເຮັດເອງຕາມບ້ານເຮືອນນີ້ ແມ່ນດີເທົ່າກັນກັບ ອາຫານສະເພາະສຳລັບ “ປິ່ນປົວພະຍາດ” ເຊັ່ນ: ອາຫານເສີມຍີ່ຫໍ້ ພລັມບີນັທ (Plumpy' nut) ແລະ ບາງເທື່ອອາດຈະດີກວ່າອີກຊ້າ (ເບິ່ງໜ້າ 29). ມັນຍັງເປັນອາຫານທີ່ດີສຳລັບເດັກນ້ອຍ ຫຼື ເດັກໃຫຍ່, ເພາະວ່າເດັກນ້ອຍທຸກຄົນແມ່ນຕ້ອງການພະລັງງານ ແລະ ສານອາຫານຫຼາຍ ເພື່ອຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ມີສຸຂະພາບດີ.

ນຳໃຊ້ສ່ວນປະກອບຂອງອາຫານ 4 ຢ່າງ ທີ່ຫາໄດ້ຕາມທ້ອງຖິ່ນທີ່ເຈົ້າອາໄສຢູ່ ມາປຸງແຕ່ງປິ່ນກັນເປັນອາຫານ ເຊັ່ນ: ເຂົ້າປຽກເຂົ້າ, ໂປຣຕິນ, ໄຂມັນ ຫຼື ນ້ຳມັນ ແລະ ຜັກ.

1. ເຮັດເຂົ້າປຽກເຂົ້າຖ້ວຍໜຶ່ງຈາກອາຫານທາດແປ້ງໃຫ້ພະລັງງານ.

ເລືອກເອົາສິ່ງໜຶ່ງຈາກຂ້າງລຸ່ມນີ້:

- ເຂົ້າມີເລັທ (millet)
- ສາລີ
- ເຂົ້າ
- ເຂົ້າຫວິດ (wheat)
- ມັນຕົ້ນ
- ມັນດ້າງ ຫຼື ມັນຝະລັ່ງ

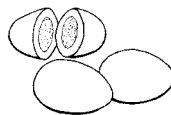


ໃຊ້ອາຫານທີ່ໃຫ້ທາດແປ້ງທີ່ເຈົ້າແຕ່ງໃຫ້ທຸກຄົນ ໃນຄອບຄົວກິນຕາມປົກກະຕິນັ້ນ, ຕົ້ມຊ້ຽວເຂົ້າຈົນມັນຂຸ້ນໜຽວ (ບໍ່ຄືແກງຈິດ)

2. ຕົ້ມອາຫານປະເພດມີໂປຣຕິນສູງໃສ່

ເລືອກເອົາສິ່ງໜຶ່ງຈາກຂ້າງລຸ່ມນີ້:

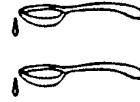
- ນົມຜົງ 2 ບ່ວງແກງ
- ໄຂ່ 1 ໜ່ວຍ
- ແກ່ນນັດທ (nuts) ຫຼື ໝາກຖົ່ວ ຂົ້ວ ຕຳ ຫຼື ບົດໃຫ້ມຸ່ນ, ໃນປະລິມານ ½ ຖ້ວຍນ້ອຍ
- ໝາກຖົ່ວ, ໝາກຖົ່ວເລັນທິລ (lentil) ຫຼື ໝາກຖົ່ວລັນເຕົາ (pea) ຕົ້ມ ບົດໃຫ້ມຸ່ນ, ໃນປະລິມານ ½ ຖ້ວຍນ້ອຍ
- ໝາກຖົ່ວຕົ້ມ ຫຼື ແປ້ງໝາກຖົ່ວລັນເຕົາ (pea), ໃນປະລິມານ ½ ຖ້ວຍນ້ອຍ
- ປາແຫ້ງບົດ, ໃນປະລິມານ ½ ຖ້ວຍນ້ອຍ
- ຊີ້ນ ຫຼື ເຄື່ອງໃນຕົ້ມສຸກດີແລ້ວ ພັກໃຫ້ມຸ່ນລະອຽດ, ໃນປະລິມານ ¼ ຖ້ວຍນ້ອຍ



3. ຕື່ມໄຂມັນ ຫຼື ນ້ຳມັນໃສ່ 2 ບ່ວງແກງ.

ເລືອກເອົາໜຶ່ງຢ່າງໃນສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ນ້ຳມັນພືດ ຫຼື ນ້ຳມັນຈາກແກ່ນນັດທ (nut), ເນີຍ, ຫຼື ນ້ຳມັນໝູ 1 ບ່ວງ



4. ຕື່ມ ຜັກສຸກເຄິ່ງ (1/2) ຖ້ວຍນ້ອຍ

ເລືອກເອົາໜຶ່ງຢ່າງໃນນີ້:

- ໝາກເລັ່ນ
- ຜັກໃບຊຽວ
- ໝາກນ້ຳ
- ໝາກອຶ
- ໝາກຖົ່ວຊຽວ
- ໝາກຖົ່ວລັ່ນເຕົາສົດ
- ໝາກກະຈຽບຊຽວ
- ຜັກອື່ນໆ



ໃຫ້ກິນເຂົ້າປຽກເຂົ້າທີ່ມີພະລັງງານສູງນີ້ 4 ຫຼື 5 ຄັ້ງຕໍ່ມື້.

ເດັກນ້ອຍທີ່ຂາດສານອາຫານອາດຈະບໍ່ຢາກກິນອາຫານ ຫຼື ອາດຈະມີແຮງພໍກິນອາຫານໄດ້ຢ່າງຊ້າໆ ເທົ່ານັ້ນ. ເອົາອາຫານ ໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນເທື່ອລະໜ້ອຍໃນທຸກໆຊົ່ວໂມງ ຫຼື ສອງຊົ່ວໂມງ. **ຈົ່ງອົດທົນ ແລະເຮັດໃຫ້ສະເໝີຕົ້ນສະເໝີປາຍ.** ໃຫ້ອາຫານທີ່ມີພະລັງງານສູງນີ້ແກ່ເດັກນ້ອຍຈົນກວ່າລາວເລີ່ມມີນ້ຳໜັກໂຕຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ມີແຮງກາຍແຮງໃຈດີກັບມາ.

ໃຫ້ລ້າງມືຂອງເຈົ້າໃຫ້ສະອາດກ່ອນລົງມືແຕ່ງອາຫານ ຫຼື ປ້ອນອາຫານໃຫ້ເດັກນ້ອຍ, ໃຊ້ຖ້ວຍສະອາດ, ແລະ ໃຫ້ກິນອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງນັ້ນໃຫ້ໝົດພາຍໃນໜຶ່ງ ຫຼື ສອງມື້. ເຊັ່ນດຽວກັບອາຫານອື່ນໆ, ອາຫານທີ່ໃຫ້ພະລັງງານສູງນີ້ ເມື່ອເວລາຜ່ານໄປມັນກໍ່ຈະບູດເນົາ, ແລະ ຈະບູດເນົາໄວຂຶ້ນຕື່ມອີກ ຖ້າບ່ອນທີ່ເຈົ້າອາໄສຢູ່ບ່ອນທີ່ອາກາດຮ້ອນອົບເອົາ.



ຖ້າເດັກນ້ອຍຍັງຢູ່ໃນຊ່ວງກິນນົມແມ່ຢູ່, ໃຫ້ເດັກກິນນົມແມ່ກ່ອນ ແລະ ຈາກນັ້ນກໍ່ເອົາອາຫານທີ່ໃຫ້ພະລັງງານສູງນີ້ໃຫ້ເດັກກິນ. ໃຫ້ເດັກກິນນົມແມ່ເລື້ອຍຂຶ້ນກວ່າປົກກະຕິ - ເພາະວ່າເດັກນ້ອຍທີ່ຂາດສານອາຫານອາດຈະອ່ອນເພຍຫຼາຍເກີນກວ່າຈະກິນນົມແມ່ໄດ້ຢ່າງພຽງພໍໃນເວລາກິນນົມແຕ່ລະຄັ້ງ.

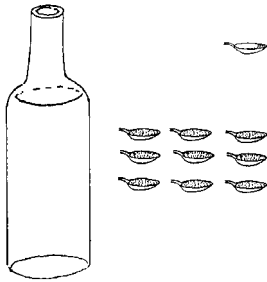
ພ້ອມກັນນັ້ນ ກໍ່ຍັງຕ້ອງໃຫ້ເດັກກິນອາຫານປະເພດໝາກໄມ້ນຳໃນແຕ່ລະມື້. ໝາກໄມ້ແຕ່ລະຊະນິດຈະໃຫ້ທາດວິຕາມິນຕ່າງໆ. ແຕ່ຖ້າເຮັດໄດ້, ໃນແຕ່ລະມື້ໃຫ້ປຸງນຊະນິດໝາກໄມ້ໃຫ້ເດັກກິນ (ບໍ່ໃຫ້ກິນຊະນິດດຽວທຸກມື້) - ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍໄດ້ຮັບວິຕາມິນຫຼາຍຢ່າງທີ່ແຕກຕ່າງກັນຢ່າງພຽງພໍ.

ເຄື່ອງດື່ມ (ເຄື່ອງດື່ມທົດແທນນ້ຳແລະເກືອແຮ່)

ເດັກນ້ອຍທີ່ຂາດສານອາຫານສ່ວນຫຼວງຫຼາຍແມ່ນສູນເສຍນ້ຳຈາກອາການຖອກທ້ອງນຳອີກ. ຖ້າເດັກຍັງກິນນົມແມ່ຢູ່, ແມ່ກໍ່ຄວນສືບຕໍ່ໃຫ້ລູກກິນນົມໃຫ້ເລື້ອຍເທົ່າທີ່ຈະສາມາດກິນໄດ້.

ຄຽງຄູ່ໄປກັບການກິນນົມແມ່, ກໍ່ໃຫ້ເດັກກິນເຄື່ອງດື່ມທົດແທນນ້ຳແລະເກືອແຮ່ນຳ.

ເດັກນ້ອຍທີ່ຂາດສານອາຫານຮຸນແຮງ ແມ່ນຕ້ອງການເກືອໜ້ອຍ ແລະ ຕ້ອງການນ້ຳຕານຫຼາຍກວ່າທີ່ມີຢູ່ໃນສູດເຮັດເຄື່ອງດື່ມແກ້ອາການຂາດນ້ຳນັ້ນ. ສະນັ້ນ:



- ນ້ຳສະອາດ 1 ລິດ

- ປະສົມ ເກືອ $\frac{1}{4}$ ບ່ວງກະເຟ

ຊົມເບິ່ງນ້ຳປະສົມເກືອນີ້. ມັນຄວນຈະມີລົດເຄັມໜ້ອຍກວ່ານ້ຳຕາ.

- ຈາກນັ້ນກໍ່ປະສົມນ້ຳຕານ 9 ບ່ວງກະເຟ

ເອົານ້ຳດື່ມທີ່ປະສົມຂຶ້ນນີ້ໃຫ້ເດັກກິນ ໂດຍໃຊ້ບ່ວງແກງຕັກເຕັມບ່ວງປ້ອນເດັກທຸກໆ 3-2 ນາທີ. ຄົນເຈັບທີ່ຂາດສານອາຫານອາດຈະອ່ອນແອເຖິງຂັ້ນຕື່ມຫຍັງບໍ່ໄດ້. ຊ່ວຍໂຊມຫົວລາວຂຶ້ນ ໃນຂະນະດຽວກັນ ກໍ່ໃຊ້ບ່ວງຕັກເຄື່ອງດື່ມທີ່ຫາກໍ່ປຸງມານັ້ນປ້ອນໃສ່ປາກລາວ.

ຄວາມອົບອຸ່ນ

ເມື່ອຂາດສານອາຫານຮຸນແຮງ, ຄົນເຈັບຈະບໍ່ມີພະລັງງານທີ່ຈະມາໃຫ້ຄວາມອົບອຸ່ນແກ່ຮ່າງກາຍຕົວເອງໄດ້ຢ່າງພຽງພໍ. ໃຫ້ກວດເບິ່ງອຸນະພູມຂອງຄົນເຈັບເປັນປະຈຳ. ຮັກສາໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງລາວອົບອຸ່ນຢູ່ສະເໝີໂດຍໃຫ້ຫິມຜ້າເປັນເວລາຫຼາຍມື້, ຈົນກວ່າລາວຈະເລີ່ມຟື້ນຄືນມາມີສຸຂະພາບດີ. ຜູ້ຄົນຈະໜາວທີ່ສຸດແມ່ນໃນຍາມກາງຄືນ, ດັ່ງນັ້ນ ຕ້ອງຫາຜ້າຫິມມາຫິມເພີ່ມພິເສດໃຫ້ແກ່ຄົນເຈັບເນື່ອງຈາກວ່າລາວຈະໜາວຫຼາຍກວ່າຄົນປົກກະຕິ.

ຢາປົວພະຍາດ

ພາວະຂາດສານອາຫານຮຸນແຮງ ແມ່ນການເຈັບເປັນຊະນິດໜຶ່ງ ແລະ ກໍ່ຕ້ອງການຢາເພື່ອປິ່ນປົວ.

ເດັກນ້ອຍທີ່ຂາດສານອາຫານຮຸນແຮງແມ່ນມັກຈະເກີດມີການຕິດເຊື້ອ. ແຕ່ຮ່າງກາຍຂອງລາວແມ່ນອ່ອນເພຍຫຼາຍ, ມັນອາດຈະບໍ່ສາມາດສະແດງອາການທີ່ມັກເປັນສັນຍານບອກໃຫ້ພວກເຮົາຮູ້ເມື່ອເຂົາເຈົ້າບໍ່ສະບາຍ ຫຼື ມີຄວາມຜິດປົກກະຕິໃນຮ່າງກາຍ. ເພາະສະນັ້ນ, ແມ່ນໃຫ້ຢາຕ້ານການຕິດເຊື້ອ, ເຖິງແມ່ນວ່າ ລາວຈະບໍ່ມີໂຂ້ ຫຼື ບໍ່ມີອາການຕິດເຊື້ອທີ່ຈະແຈ້ງກໍ່ຕາມ.

ໃຫ້ຢາຂ້າງລຸ່ມນີ້ແກ່ເດັກນ້ອຍທີ່ຂາດສານອາຫານຮຸນແຮງກະທັນຫັນ:

- ຢາອາມົອກຊິລິນ (Amoxilline) ຫຼື ຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດອື່ນ, 3 ຄັ້ງ/ມື້ ເປັນເວລາ 7 ມື້ (ເບິ່ງໜ້າ 41).
- ຢາວັກຊິນປ້ອງກັນໝາກແດງ (ເວັ້ນເສຍແຕ່ ເຈົ້າແນ່ໃຈວ່າເດັກນ້ອຍໄດ້ຮັບວັກຊິນປ້ອງກັນໝາກແດງຄົບຖ້ວນແລ້ວ), ເບິ່ງລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມໃນບົດ “ຢາວັກຊິນ” (ກຳລັງຂຽນຂຶ້ນຢູ່).
- ວິຕາມິນເອ, ເບິ່ງໃນໜ້າ 37.
- ອາຫານເສີມແຮ່ທາດສັງກະສີ, ເບິ່ງໃນໜ້າ 40.
- ຢາເມເບນດາໂຊນ (mebendazole) (ຖ້າມີຜູ້ຄົນຕິດເຊື້ອພະຍາດແມ່ກາຝາກຫຼາຍ ໃນພື້ນທີ່ເຈົ້າອາໄສຢູ່ນັ້ນ) ເບິ່ງໃນໜ້າ 34.

ເຝົ້າຕິດຕາມເບິ່ງອາການເດັກນ້ອຍຢ່າງໃກ້ຊິດ

ເດັກນ້ອຍທີ່ຂາດສານອາຫານສາມາດມີອາການໜັກຂຶ້ນໄດ້ຢ່າງໄວວາ, ແລະ ຕ້ອງໄດ້ຮັບການເອົາໃຈໃສ່ຕິດຕາມດູແລຢ່າງໃກ້ຊິດ.

ເມື່ອເຈົ້າເລີ່ມໃຫ້ນ້ຳ ແລະ ອາຫານແກ່ເດັກນ້ອຍ, ໃຫ້ກວດເບິ່ງອັດຕາການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈ ແລະ ອັດຕາການຫາຍໃຈຂອງເດັກນ້ອຍ (ເບິ່ງລາຍລະອຽດໃນບົດ “ການກວດຄົ້ນເຈັບ” - ກຳລັງຊຽນຂຶ້ນຢູ່). ຖ້າວ່າອັດຕາການເຕັ້ນຫົວໃຈ ແລະ ອັດຕາການຫາຍໃຈເພີ່ມຂຶ້ນ ໃນຂະນະທີ່ເຈົ້າໃຫ້ເຄື່ອງດື່ມທົດແທນນ້ຳ ແລະ ເກືອແຮ່ນັ້ນ, ແມ່ນໃຫ້ຢຸດໃຫ້ສານນ້ຳນັ້ນ ແລະ ພາໄປຫາໝໍເພື່ອຮັບຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ. ຫົວໃຈຂອງລາວອາດຈະມີບັນຫາໃນການປັບຕົວເຂົ້າກັບສານນ້ຳທີ່ໄດ້ຮັບເຂົ້າໄປນັ້ນ.



ເດັກນ້ອຍນັ້ນມີອາການດີຂຶ້ນບໍ່? ຖ້າວ່າລາວບໍ່ດີຂຶ້ນພາຍຫຼັງ 3-2 ມື້ ທີ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ, ລາວອາດຈະມີການຕິດເຊື້ອ ຫຼື ການເຈັບເປັນທີ່ພາໃຫ້ເກີດມີບັນຫາສຸຂະພາບຫຼາຍຢ່າງແກ່ລາວ. ເຈົ້າອາດຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ພາລາວໄປໂຮງໝໍ. ໃຫ້ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອນຳແພດໝໍ ຫຼື ຖ້າເວລາໃດທີ່ເດັກໝົດສະຕິ, ມີອາການຊັກ, ຫຼື ເປັນໄຂ້, ມີອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍ $38\frac{1}{4}^{\circ}\text{C}$ ($100.4\frac{1}{4}^{\circ}\text{F}$) ຫຼື ສູງກວ່າ.

ຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ດູແລຫຼັກຂອງເດັກເຂົ້າໃຈຢ່າງແທ້ຈິງໃນສິ່ງຈຳເປັນທີ່ເດັກນ້ອຍຄົນນີ້ຕ້ອງການເພື່ອໃຫ້ລອດຊີວິດ ແລະ ມີສຸຂະພາບດີຂຶ້ນ. ອະທິບາຍໃຫ້ຈະແຈ້ງກ່ຽວກັບຄື່ອງດື່ມທົດແທນນ້ຳ ແລະ ເກືອແຮ່, ອາຫານ ແລະ ຢາປົວພະຍາດທີ່ຈຳເປັນອື່ນໆ ລວມໄປເຖິງ ວິທີທາງໃນການຊ່ວຍໃຫ້ເດັກກິນອາຫານໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນໃນອະນາຄົດ. ເຕືອນຜູ້ດູແລເດັກໃຫ້ມີຄວາມອົດທົນ ແລະ ປະຕິບັດໃຫ້ສະເໝີຕົ້ນສະເໝີປາຍ ໃນການປ້ອນອາຫານເດັກ. ຖ້າບໍ່ເອົາໃຈໃສ່ໃນເລື່ອງອາຫານ ແລະ ການດູແລເດັກ, ເດັກກໍ່ສາມາດທີ່ຈະກັບມາຂາດສານອາ



ຫານໄດ້ຢ່າງໄວວາອີກ. ບອກໃຫ້ຜູ້ດູແລເດັກ ອະທິບາຍ, ແນະນຳໃນການດູແລເດັກນັ້ນຄືນໃຫ້ທ່ານຟັງເບິ່ງ, ເພື່ອໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າພວກເຂົາເຂົ້າໃຈ ແລະ ໃຫ້ເຮັດໃນສິ່ງທີ່ເຈົ້າສາມາດເຮັດໄດ້ເພື່ອໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອພວກເຂົາເຈົ້າ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ການດູແລເດັກທີ່ຂາດສານອາຫານ ແມ່ນເປັນພາລະຂອງຜູ້ເປັນແມ່ ທີ່ມີວຽກລົ້ນມືໃນການດູແລລູກຄົນອື່ນໆ ແລະ ທັງເຮັດວຽກເຮືອນນຳ, ແລະ ຍັງເປັນຜູ້ທີ່ກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ. ການຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ກໍ່ເທົ່າກັບຊ່ວຍຜູ້ເປັນລູກນ້ອຍນຳ.

ເຖິງວ່າເດັກນ້ອຍຈະຟື້ນຄືນມາເປັນປົກກະຕິໄດ້ດີແລ້ວ, ເດັກຜູ້ທີ່ເຄີຍຂາດສານອາຫານຮຸນແຮງນັ້ນ ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການກວດຢ່າງເປັນປົກກະຕິເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າສະພາບຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈຂອງລາວຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ແຂງແຮງດີ.

ອາຫານພ້ອມໃຊ້ເພື່ອການປິ່ນປົວ (ພາວະຂາດສານອາຫານ)

ເມື່ອຜູ້ຄົນເກີດຄວາມອຶດຫິວ, ເຈົ້າອາດສາມາດຫາ “ອາຫານພ້ອມໃຊ້ເພື່ອການປິ່ນປົວ” (RUTF) ທີ່ເປັນທີ່ສໍາເລັດຮູບມາກິນໄດ້. ອາຫານທີ່ໃຫ້ພະລັງງານສູງເຫຼົ່ານີ້ສາມາດຊ່ວຍຊີວິດໄດ້ ເມື່ອເຈົ້າບໍ່ມີແນວອື່ນໃຫ້ກິນເປັນອາຫານ; ຕົວຢ່າງຄືຢູ່ໃນຄ້າຍອົບພະຍົບ. ແຕ່ວ່າ ອາຫານເຫຼົ່ານັ້ນກໍ່ມີບັນຫາ ຫຼື ຂໍ້ຈຳກັດຂອງພວກມັນ. ຄືດັງ ດຣ. ມາສິໂມ ເຊີເວັນຕີ (Dr. Massimo Serventi) ແພດຊ່ວຍຊາວເດັກ ໃນປະເທດທານະເນຍ (Tanzania) ໄດ້ຂຽນມາຫາພວກເຮົາ ສະແດງຄວາມເປັນຫ່ວງໂຍກ່ຽວກັບ ອາຫານພ້ອມໃຊ້ສໍາລັບການປິ່ນປົວ (RUTF) ຍີ່ຫໍ້ ພລໍາປິນັດ (Plumpy nut) ທີ່ເປັນທີ່ຮູ້ຈັກກັນດີ; ໃນຈົດໝາຍລາວຂຽນວ່າ:



ບັນດາສະຖາບັນໃຫຍ່ຕ່າງໆ ໄດ້ສະໜັບສະໜູນສິ່ງເສີມການນໍາໃຊ້ ‘ພລໍາປິນັດ (Plumpy) nut’ ເພາະພວກເຂົາເຈົ້າມີເປົ້າໝາຍແນ່ໃສ່ຊ່ວຍຮັກສາຊີວິດເດັກນ້ອຍ. ຖືກຕ້ອງແລ້ວ, ສໍາລັບມື້ນີ້, ແຕ່ວ່າໃນອະນາຄົດຄືມື້ອື່ນ ແລະ ມື້ຕໍ່ໆໄປເດ?

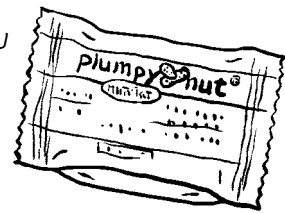
ຖ້າວ່າ ‘ພລໍາປິນັດ (Plumpy) nut’ ນັ້ນໄດ້ຜົນດີ, ເປັນຫຍັງຈຶ່ງຜະລິດຢູ່ແຕ່ໃນປະເທດຝະລັ່ງ, ຄືບໍ່ຜະລິດຢູ່ບ່ອນອື່ນແດ່ ເຊັ່ນວ່າ: ຜະລິດຢູ່ໃນນະຄອນຫຼວງ ໄນໂຣບີ (Nairobi)? ຫຼື ໃນນະຄອນຫຼວງ ຮາຮາເຣ (Harare)? ຫຼື ໃນເມືອງ ມູມໄບ (Mumbai)?

ແບ່ງທີ່ມີສານອາຫານທີ່ປະກອບໄປດ້ວຍຖົ່ວບົດ ແມ່ນໄດ້ມີຂາຍຢູ່ຕາມຮ້ານຄ້າໃນອາຟຣິກາກາມາເປັນເວລາຫຼາຍພັນປີແລ້ວ. ເປັນຫຍັງຄືບໍ່ຊຸກຍູ້ສິ່ງເສີມຜະລິດຕະພັນອັນດີຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງທ້ອງຖິ່ນນີ້ແທນການນໍາເຂົ້າ ‘ພລໍາປິນັດ (Plumpy) nut’?

ເດັກນ້ອຍທັງຫຼາຍມັກໃນຄວາມຫວານຂອງ ‘ພລໍາປິນັດ (Plumpy) nut’ ຫຼາຍຈົນພາກັນປະຕິເສດທີ່ຈະຍອມຮັບອາຫານທໍາມະດາທົ່ວໄປ.

ໃນເຂດທີ່ເກີດມີຄວາມຂັດແຍ່ງ ຫຼື ເຂດວິກິດການ (ຄືຢູ່ທີ່ນີ້) ເຈົ້າສາມາດຫາຊື້ ‘ພລໍາປິນັດ (Plumpy) nut’ ໄດ້ຕາມຕະຫຼາດທ້ອງຖິ່ນຕ່າງໆ. ບໍ່ວ່າຈະເປັນ ທ່ານໝໍ, ພະຍາບານ ແລະ ນັກໂພສະນາການຕ່າງກໍ່ສະບາຍໃຈໃນການໃຫ້ ‘ພລໍາປິນັດ (Plumpy) nut’ ກັບຄືນເຈັບຂອງພວກຕົນ.

ບັນດາຜູ້ເປັນແມ່ທັງຫຼາຍ ຄິດແນວໃດກັບ ‘ພລໍາປິນັດ (Plumpy) nut’? ຂ້ອຍສົງໄສວ່າພວກເຂົາເຈົ້າກໍ່ຄົງຮັບຮູ້ມັນເປັນດັ່ງ ຢາຊະນິດໜຶ່ງ, ຫຼືຮ້າຍຍິ່ງໄປກວ່ານັ້ນ ຄືກັບ “ວາຊັນກູ ຊາກູລາ (wazungu chakula)” (ອາຫານຄົນຂາວ) ເຊິ່ງເປັນອາຫານທີ່ດີກວ່າອາຫານຂອງພວກເຂົາເຈົ້າ. ມັນເປັນສິ່ງທີ່ໜ້າເສົ້າໃຈ. ໃນປະເທດຊູດານ (Sudan) ຜູ້ຄົນປຸງແຕ່ງອາຫານ ໂດຍໃຊ້ແບ່ງໜຽວຈາກໝາກຖົ່ວດິນບົດ (dakua) ທີ່ອຸດົມດ້ວຍສານອາຫານ, ແຕ່ວ່າພວກເຂົາເຈົ້າບໍ່ໄດ້ເອົາມັນໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນ. ດາກົວ (Dakua) ສາມາດທີ່ຈະຊ່ວຍຊີວິດເດັກນ້ອຍທີ່ອຶດຫິວນັ້ນໄດ້, ແຕ່ ພວກເຂົາເຈົ້າພັດເອົາ ‘ພລໍາປິນັດ (Plumpy) nut’ ໃຫ້ເດັກນ້ອຍເຫຼົ່ານັ້ນແທນ!



(ພາຍຫຼັງການອອກມາຮຽກຮ້ອງໂດຍອົງການແພດໄຮັຟມແດນ (Medecins Sans Frontieres), ບໍລິສັດຜູ້ຜະລິດ ‘ພລໍາປິນັດ (Plumpy) nut’ ກໍ່ໄດ້ຕົກລົງອະນຸຍາດໃຫ້ບໍລິສັດໃນທ້ອງຖິ່ນຕ່າງໆສາມາດທໍາການຜະລິດອາຫານໂດຍໃຊ້ສູດ ‘ພລໍາປິນັດ (Plumpy) nut’ ໄດ້.)

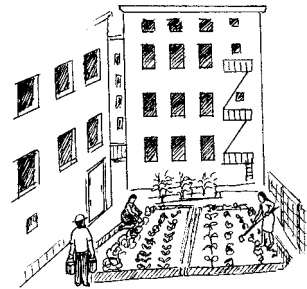
ການປ້ອງກັນຄວາມອິດທິວ

ພາຍໃນຊຸມຊົນຂອງເຈົ້າເອງ, ເຈົ້າສາມາດຊ່ວຍກະກຽມອາຫານໄວ້ເພື່ອຍາມຕ້ອງການສຸກເສີນ ໂດຍການປູກພືດເປັນອາຫານ, ຈັດເກັບຮັກສາມັນໄວ້ໃຫ້ດີໆ, ແລະແບ່ງປັນກັບເພື່ອນບ້ານ.

ການປູກພືດເປັນອາຫານ

ບໍ່ວ່າເຈົ້າຈະຢູ່ບ່ອນໃດກໍ່ຕາມ, ເຈົ້າກໍ່ສາມາດປູກພືດເປັນອາຫານໄດ້. ການປູກພືດເປັນອາຫານດ້ວຍຕົວເອງເປັນອີກວິທີທາງທີ່ດີທີ່ສຸດອີກຢ່າງໜຶ່ງ ເພື່ອຈະໄດ້ກິນອາຫານທີ່ດີມີປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບ, ແລະ ເຈົ້າກໍ່ຈະມີອາຫານກິນ ໃນຕອນທີ່ບໍ່ມີເງິນຊື້ອາຫານ.

ຄົນໃນເມືອງກໍ່ປູກພືດເປັນອາຫານຢູ່ຕາມດາດຟ້າຕຶກອາຄານ, ພື້ນທີ່ວາງ, ປູກໃສ່ໂຖ ຫຼື ຖົງບັນຈຸດິນວາງໄວ້ຕາມຂອບປ່ອງຢ້ຽມ. ພືດຜັກສອງສາມຢ່າງທີ່ປູກໄວ້ໃນໂຖນັ້ນ ອາດຈະໃຫ້ອາຫານແກ່ເຈົ້າໄດ້ບໍ່ຫຼາຍ ແຕ່ມັນເປັນອີກທາງໜຶ່ງ ຂອງການເລີ່ມຕົ້ນ. ບັນດາເດັກນ້ອຍມັກຊ່ວຍໃນການປູກພືດຕ່າງໆ ແລະ ດູແລພືດທີ່ປູກນັ້ນ ເຊິ່ງມັນເປັນທັກສະທີ່ມີຄຸນຄ່າ ທີ່ຈະສອນໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າ. ໄປຮ່ວມເຮັດສວນກັບເພື່ອນບ້ານໃສ່ໃນດິນເປົາຫວາງ ແລະ ເຈົ້າກໍ່ສາມາດຈະປູກພືດຜັກໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນຕື່ມ.

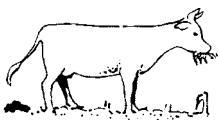


ຖ້າເຈົ້າເຮັດສວນຢູ່ແລ້ວ, ແຕ່ວ່າໃນສວນນັ້ນ ສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນປູກພືດເປັນສິນຄ້າ ເຊັ່ນ: ຝ້າຍ, ກາເຟ, ເຂົ້າ ຫຼື ປູກຕົ້ນໂຄກາ (coca), ທ່ານຍັງປູກຜັກຈຳນວນໜຶ່ງເພື່ອເປັນອາຫານສຳລັບຄອບຄົວ ແລະ ຜູ້ຄົນໃນໝູ່ບ້ານ. ຫຼື ຊຸດໜອງປາ ຂະໜາດນ້ອຍໄວ້ລ້ຽງປາ. ຖ້າຫາກວ່າ ພືດທີ່ປູກເປັນສິນຄ້າຂອງເຈົ້າບໍ່ໄດ້ຮັບໝາກຜົນ ຫຼື ລາຄາຕົກຕ່ຳ, ເຈົ້າກໍ່ຍັງມີແນວໄວ້ກິນເປັນອາຫານຢູ່.

ສຳລັບແນວຄວາມຄິດເພີ່ມຕື່ມກ່ຽວກັບ ວິທີປູກພືດເປັນອາຫານດ້ວຍຕົວເອງ, ເບິ່ງໃນປຶ້ມຂອງອົງການເຮັດສະເປຣຽນ (Hesperian): ຄູ່ມືຊຸມຊົນເພື່ອສຸຂະພາບສິ່ງແວດລ້ອມ, ບົດທີ 12 ຫາ 15.

ປັບປຸງເພີ່ມຜົນຜະລິດຂອງເຈົ້າ

- **ປັບປຸງດິນປູກຝັງດ້ວຍຝຸ່ນສັດ ແລະ ຝຸ່ນບົມ.** ປຸຍເຄມີ ຫຼື ປຸຍທີ່ຂາຍຕາມທ້ອງຕະຫຼາດ ເພີ່ມຜົນຜະລິດໃຫ້ສູງຂຶ້ນໄດ້ໃນໄລຍະເວລາສອງສາມປີ, ແຕ່ຫຼັງຈາກນັ້ນດິນປູກຝັງກໍ່ເຊື່ອມໂຊມ ແລະ ແຫຼ່ງນ້ຳກໍ່ເປັນພິດ. ປຸຍທຳມະຊາດຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ຝຸ່ນສັດ ຫຼື ຝຸ່ນບົມ ຊ່ວຍປັບປຸງຄຸນນະພາບຂອງດິນໃຫ້ສາມາດປູກຝັງໄປໄດ້ໃນໄລຍະຍາວ. ສຳລັບສວນຄົວຂະໜາດນ້ອຍ, ໃຫ້ເກັບເສດອາຫານຂອງເຈົ້າໃສ່ໄວ້ໃນກະຖັງປະໂຫມ້ເນົາເປື່ອຍກາຍເປັນຝຸ່ນ, ແລະ ຈາກນັ້ນກໍ່ນຳເອົາຝຸ່ນບົມນີ້ໄປໃສ່ສວນເພື່ອເຮັດໃຫ້ດິນປູກຝັງອຸດົມສົມບູນຂຶ້ນ.



- **ນຳໃຊ້ນ້ຳຂອງທ່ານຢ່າງປະຢັດ.** ໃຫ້ພະຍາຍາມເກັບກັກນ້ຳຝົນໄວ້ໃຊ້. ຖ້າເຈົ້າມີທໍ່ ຫຼື ທໍ່ຢາງໂຕໂຍຍາວຈັກເສັ້ນໜຶ່ງ, ກໍ່ໃຫ້ເຈາະຮູນ້ອຍໆເປັນແຖວໃຫ້ຊື່ກັບພືດແຕ່ລະຕົ້ນເພື່ອໃຫ້ນ້ຳໄຫຼລົງທົດພືດເຫຼົ່ານັ້ນຢ່າງຊ້າໆເຊິ່ງເປັນການປະຢັດນ້ຳ ແທນທີ່ຈະປ່ອຍໃຫ້ນ້ຳໄຫຼເສຍໄປໃນຮ່ອງຊົນລະປະທານໃຫຍ່ໆ.



ໂດຍຜ່ານບັນດາຮູນ້ອຍໆຕາມທໍ່ ຫຼື ທໍ່ສາຍຢ່າງນັ້ນ, ນ້ຳກໍ່ຈະໄຫຼລົງສູ່ດິນຢ່າງຊ້າໆ.

- ປູກພືດໝູນວຽນ ເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ດິນດີຂຶ້ນ.
- ປູກໝາກຖົ່ວລ້ຽນເຕົາ ຫຼື ໝາກຖົ່ວອື່ນໆ. ພວກມັນເປັນອາຫານທີ່ມີສານອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດຫຼາຍ ແລະ ຊ່ວຍປັບປຸງດິນໃຫ້ດີຂຶ້ນໃນເວລາທີ່ພວກມັນຈະເລີນເຕີບໂຕ.



ປີນີ້ປູກສາລີ.



ປີໜ້າປູກໝາກຖົ່ວ.

- **ຫຼີກລ້ຽງການໃຊ້ຢາຂ້າສັດຕູພືດ.** ຢາຂ້າສັດຕູພືດຕ່າງໆແມ່ນເປັນພິດ. ມັນຂ້າສັດຕູພືດ ແລະ ຊ່ວຍປົກປ້ອງເຄື່ອງປູກຂອງຝັງໄດ້ໃນໄລຍະສັ້ນ, ແຕ່ວ່າພວກມັນຍັງເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຄົນຜູ້ທີ່ນຳໃຊ້ພວກມັນ. ນົກ ແລະ ສັດນ້ອຍທີ່ກິນແມງໄມ້ນັ້ນກໍ່ອາດຈະເຈັບເປັນໄດ້. ຫາກບໍ່ສັດກິນແມງໄມ້ພວກນີ້, ສັດຕູພືດກໍ່ເພີ່ມຈຳນວນຂຶ້ນມາສ້າງຄວາມເສຍຫາຍໃຫ້ແກ່ພືດພັນທັນຍາຫານຕ່າງໆ. ເມື່ອເວລາຜ່ານໄປ, ແມງໄມ້ສັດຕູພືດກໍ່ຈະແຂງແຮງ ແລະ ທົນທານແມ່ນແຕ່ຢາຂ້າສັດຕູພືດຊະນິດແຮງກໍ່ຂ້າມັນບໍ່ໄດ້. ສານເຄມີທີ່ມີລາຄາແພງເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນເປັນອັນຕະລາຍ ແລະ ຄວນຫຼີກເວັ້ນເມື່ອເປັນໄປໄດ້.

ການສິດນ້ຳສະບູອ່ອນໆໃສ່ພືດຜັກສາມາດຄວບຄຸມສັດຕູພືດໄດ້ ໂດຍປາດສະຈາກການໃຊ້ສານພິດທີ່ຮຸນແຮງ ແລະ ນ້ຳມັນພິດ ກໍ່ຍັງຂ້າແມງໄມ້ໄດ້ຫຼາຍຊະນິດ.



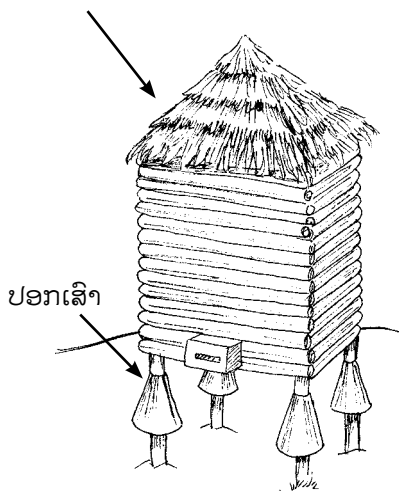
ຖ້າເຈົ້າມີເຄື່ອງສິດຢາ, ລ້າງມັນໃຫ້ສະອາດ, ຈາກນັ້ນກໍ່ເອົານ້ຳມັນພິດ ແລະ ນ້ຳໃສ່ໃນນັ້ນ. ສັ່ນໃຫ້ພວກມັນປະສົມເຂົ້າກັນດີກ່ອນ ຈຶ່ງສິດເພື່ອຂ້າເພຍ ແລະ ແມງໄມ້ອື່ນໆ.

ເກັບຮັກສາອາຫານຈາກພືດທີ່ທ່ານປູກໄວ້

ການປູກພືດເປັນອາຫານແມ່ນຈະບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນດີ ຖ້າວ່າພືດທີ່ປູກນັ້ນຈະເລີນເຕີບໂຕບໍ່ດີ ຫຼື ຖືກສັດຕູພືດກິນ. ການຕາກແຫ້ງ, ການດອງ, ການເອື້ອບເກືອ ແລະ ການໝັກແມ່ນວິທີພື້ນເມືອງເພື່ອຮັກສາອາຫານໃຫ້ປອດໄພໄວ້ກິນຍາວນານພາຍຫຼັງສິ້ນສຸດລະດູປູກຝັງແລ້ວ.

ສຳລັບເມັດພືດທັນຍາຫານ ແລະ ໝາກຖົ່ວ

- ຕາກແຫ້ງ ແລະ ເກັບເມັດພືດທັນຍາຫານໄວ້ໃຫ້ໄວ ພາຍຫຼັງເກັບກ່ຽວແລ້ວ. (ການປະເມີນເມັດພືດທັນຍາຫານໄວ້ຕາມໄຮ່, ນາ ຫຼື ໃນສວນ ພາໃຫ້ສູນເສຍເມັດພືດທີ່ເປັນຜົນຜະລິດເປັນຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍ.)
- ເກັບເມັດພືດທັນຍາຫານທີ່ເກັບກ່ຽວມານັ້ນໄວ້ໃນບ່ອນທີ່ແຫ້ງ, ສູງຈາກໜ້າດິນ, ແລະ ເກັບມ້ຽນໄວ້ໃນເລົ້າຫຼືບ່ອນເກັບມ້ຽນ ທີ່ສາມາດອັດແຈບດີ. ສຳລັບຜົນຜະລິດທີ່ມີຫຼາຍ ເຈົ້າສາມາດເຮັດເລົ້າຄືໃນຮູບພາບນີ້. ສຳລັບ ຜົນຜະລິດຈຳນວນໜ້ອຍ ແມ່ນສາມາດເກັບໄວ້ໃນຖັງ ຫຼື ພາສະນະອື່ນໆທີ່ມີຝາອັດແຈບໄດ້.



ເສຍຫຼ້າ ແລະ ເອົາສິ່ງທີ່ປົກຄຸມນັ້ນອອກຈາກ ບໍລິເວນທີ່ຈະເຮັດເລົ້າ ຫຼື ບ່ອນເກັບມ້ຽນຜົນລະປູກ. ສັດຈຳພວກໝູມັກມາກິນອາຫານທີ່ຕິກເຮັຍ, ແລະ ມັກເຮັດຮັງລີ້ຊ່ອນຢູ່ໃນບໍລິເວນທີ່ມີດ. ສະນັ້ນ, ເຮັດຄວາມສະອາດເອົາສິ່ງທີ່ຮົກເຮື້ອປົກຄຸມນັ້ນອອກຈາກບໍລິເວນນັ້ນ.

ປິດປາກປະຕູເລົ້າ ຫຼື ບ່ອນເກັບມ້ຽນອາຫານໃຫ້ແໜ້ນແຈບດີ ແລະ ສ້ອມແປງອັດຮູຕ່າງໆໃຫ້ດີ; ເພາະວ່າສັດຈຳພວກໝູສາມາດໝື່ນເຂົ້າຕາມຮູນ້ອຍໆໄດ້.

ເຮັດເລົ້າ ຫຼື ບ່ອນເກັບມ້ຽນເມັດພືດທັນຍາຫານໄວ້ໃຫ້ສູງຈາກໜ້າດິນ.

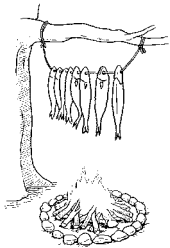
ສັດພວກໝູສາມາດປີນໄຕ່ໄດ້. ໃຫ້ຕັດງ່າໄມ້ ຫຼື ເອົາທຸກຢ່າງທີ່ເກາະກ່າຍຕາມເລົ້າເຂົ້າອອກໃຫ້ໝົດ ແລະ ໃສ່ປອກກັນການປີນໄຕ່ຂອງພວກໝູໃສ່ແຕ່ລະເລົ້າ.

ລ້ຽງໝາ ຫຼື ແມວໄວ້ເພື່ອໄລ່ໝູໃຫ້ໜີໄປ.

- ຢູ່ໃນຫຼາຍເຂດໃນປະເທດອິນເດຍ, ຊາວກະເສດທັງຫຼາຍໄດ້ນຳເອົາໃບຂົມກະເດົາໃສ່ໃນການເກັບ
ເມັດພືດທັນຍາຫານ ເພາະວ່າໃບຂົມກະເດົາແມ່ນພືດທຳມະຊາດທີ່ສາມາດເປັນຢາປ້ອງກັນສັດຕູພືດ ແລະ
ແມງໄມ້ບໍ່ໃຫ້ມາທຳລາຍ. ຢູ່ໃນປະເທດຄາມາລູນ (Cameroon), ຊາວກະເສດໄດ້ເກັບຮັກສາພືດຈຳພວກ
ໝາກຖົ່ວແຫ້ງຢ່າງດີໂດຍການນຳໝາກຖົ່ວ ແລະຂີ້ເທົ່າໄປໃສ່ໃນໄຫດິນແລ້ວອັດໄວ້ຢ່າງແໜ້ນໜາ. ເພາະ
ວ່າຂີ້ເທົ່າສາມາດຮັກສາບໍ່ໃຫ້ມີມອດເຈາະ. ໃນພື້ນທີ່ອື່ນໆແມ່ນພວກເຂົາເກັບຮັກສາໝາກຖົ່ວໂດຍການໃຊ້ນ້ຳ
ມັນ. ວິທີການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນເປັນວິທີທີ່ດີເລີດທີ່ສາມາດຊ່ວຍເຈົ້າເກັບຮັກສາທັນຍາທຶນ ແລະຖົ່ວຕ່າງໆໄວ້ໃຊ້
ໃນຕໍ່ໜ້າ.
- ພືດທັນຍາຫານທີ່ເປັນເຊື້ອລາ ຫຼືຕົກໂໝກຄວນຈະຖືກທຳລາຍ. ເພາະວ່າເຊື້ອລາປະກອບມີສານພິດ.

ການຕາກແຫ້ງ

ປາ, ໝາກໄມ້, ຊີ້ນ ແລະ ຜັກແຫ້ງ ສາມາດໃຫ້ວິຕາມິນຕ່າງໆ, ເກືອແຮ່ ແລະ ໂປຣຕິນ
ໃນເວລາທີ່ທ່ານບໍ່ສາມາດປູກ ຫຼື ຜະລິດອາຫານໄດ້. ເຮົາສາມາດຖະໜອມອາຫານໂດຍການຕາກໃຫ້ແຫ້ງ
ດີ ແລະຮັກສາບໍ່ໃຫ້ຖືກຝຸນໂດຍໃຫ້ເອົາໄວ້ສູງຈາກພື້ນດິນ. ເຊິ່ງສາມາດໃຊ້ກະຕ່າກິນໂລ່ງທີ່ກິນເປັນຕາຫ່າງ,
ເປັນຕາໜ່າງເພື່ອໃຫ້ມີລົມລ່ວງໄດ້, ເພາະຈະເຮັດໃຫ້ອາຫານແຫ້ງໄວຂຶ້ນ. ເຮົາສາມາດເອົາຜ້າບາງໆປົກເພື່ອ
ປ້ອງກັນອາຫານທີ່ແຫ້ງຈາກສັດ ແລະ ສິ່ງເປີເປື້ອນ.

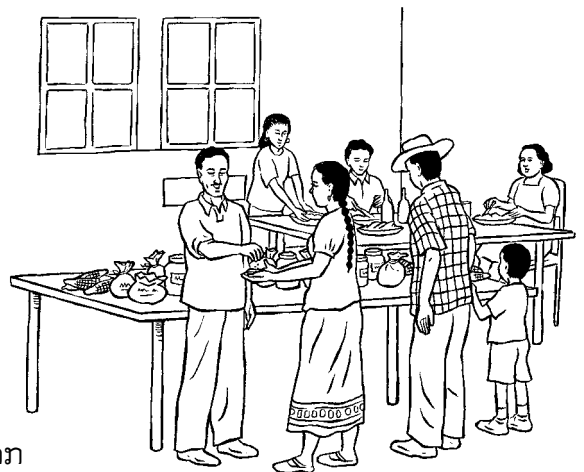


ຜັກຂະນິດຕ່າງໆຕາມປົກກະຕິຄວນລວກກ່ອນຈະນຳເອົາໄປຕາກແຫ້ງ. ຕາກຜັກ ແລະ
ໝາກໄມ້ຈົນກວ່າມັນເກືອບແຫ້ງ, ແຕ່ວ່າໃຫ້ມັນຍັງຄົງຄວາມຊຸ່ມໄວ້ເພື່ອໃຫ້ມີລົດຊາດດີ.
ຊີ້ນ ແລະ ປາສາມາດຍ້າງໄຟໄດ້.

ເກັບຮັກສາອາຫານໄວ້ບ່ອນທີ່ມີຄວາມມືດ ແລະ ເຢັນ, ໃນຖົງ ຫຼື
ພາສະນະທີ່ປິດແຈບດີ.

ແບ່ງປັນອາຫານກັບເພື່ອນບ້ານຂອງເຈົ້າ

ບາງຊຸມຊົນແມ່ນມີປະເພນີໃນການແບ່ງປັນອາຫານການ
ກິນກັບເພື່ອນບ້ານຜູ້ທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງການມັນ. ຕົວຢ່າງ,
ເມື່ອມີຫຼາຍຄອບຄົວໄປຮ່ວມງານທາງສາດສະໜາ
ຕ່າງໆ, ພວກເຂົາໄດ້ນຳເອົາເມັດພືດທັນຍາຫານ ມາໜຶ່ງ
ກຳມີເພື່ອມາແບ່ງປັນໃຫ້ກັບຄົນ. ເພາະວ່າຈຳນວນພຽງ
ເລັກນ້ອຍຈາກຫຼາຍຄອບຄົວໂຮມເຂົ້າກັນເຮັດໃຫ້ສາ
ມາດເປັນຈຳນວນຫຼາຍໄດ້ໂດຍທີ່ສາມາດເກັບຮັກສາໄວ້.
ຫຼັງຈາກນັ້ນຖ້າວ່າມີ ຄອບຄົວໃດໜຶ່ງມີຜົນລະປູກບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນດີ,
ເມັດພືດທັນຍາຫານ ທີ່ເກັບໄວ້ນັ້ນຈະຖືກແບ່ງໃຫ້ຄອບຄົວທີ່
ປະເສີນກັບບັນຫາເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້. ບາງກຸ່ມກໍ່ດຳເນີນການກໍ່ຕັ້ງ
“ທະນາຄານເຂົ້າ” ຊຶ່ງເປັນບ່ອນທີ່ຫຼາຍໆຄອບຄົວເອົາເຂົ້າມາຝາກ
ໄວ້ໃນຍາມເກັບກ່ຽວແລ້ວ ເຂົ້າເຫຼົ່ານີ້ສາມາດໃຫ້ຜູ້ຂາດເຂີນກູ້ຢືມໃນເວລາ
ທີ່ມີຄວາມຈຳເປັນໃນຊ່ວງລະດູແລ້ງ.



ການແກ້ຂັບຫາການອຶດຫິວແມ່ນເລີ່ມຈາກພື້ນຖານໃນວົງແຄບສູ່ວົງກວ້າງກໍຄືຊົມຊົນ

ໃນຕົວເມືອງ ເບໂລ ໂຮຣິຊອນ (Belo Horizonte) ໃນປະເທດບຣາຊິວ ແມ່ນກຳລັງດຳເນີນການໃນການຢຸດຢັ້ງຄວາມອຶດຫິວ ແລະ ຄວາມທຸກຍາກໃຫ້ກັບປະຊາຊົນຂອງເມືອງນີ້ ແລະ ກໍຍັງເຮັດເພື່ອຊາວກະເສດທີ່ອາໄສຢູ່ໃນເມືອງໃກ້ຄຽງເຊັ່ນກັນ. ໃນຊຸມປີ 1990, ລັດຖະບານໃນທ້ອງຖິ່ນໄດ້ປະກາດວ່າບັນຫາເລື່ອງອາຫານແມ່ນບັນຫາເລື່ອງສິດທິມະນຸດ, ແລະ ພວກເຂົາໄດ້ລິເລີ່ມໂຄງການເພື່ອສະໜັບສະໜູນກ່ຽວກັບສິດທິນີ້. ຕົວຢ່າງດັ່ງລຸ່ມນີ້:

- ເດັກນ້ອຍໃນໂຮງຮຽນຕ່າງແມ່ນໄດ້ຮັບອາຫານຄົບໝູ່ເພື່ອສຸຂະພາບທີ່ດີ.
- ຄົນທຸກຍາກຈະໄດ້ຮັບຖົງອາການທີ່ປະກອບມີອາຫານການກິນທີ່ເປັນພື້ນຖານ ແລະ ຄົບໝູ່ອາຫິດລະຫຼັງຄັ້ງ.
- ມີຮ້ານອາຫານໃຫ່ຍໃນແຖບໃກ້ຄຽງ 3 ແຫ່ງທີ່ຂາຍອາຫານທີ່ທຳມະດາ, ເປັນອາຫານທີ່ຄົບໝູ່ໃນລາຄາຖືກ. ເຊິ່ງລູກຄ້າຂາປະຈຳສາມາດແນະນຳໃນການປັບປຸງຮ້ານອາຫານເຫຼົ່ານີ້ໄດ້.
- ເມືອງນີ້ໄດ້ຊື້ໝາກໄມ້, ຜັກ ສຳລັບໂຄງການອາຫານຂອງພວກເຂົາໂດຍກົງຈາກຊາວກະເສດຂະໜາດໜ້ອຍຜູ້ທີ່ອາໄສຢູ່ໃກ້ກັບຕົວເມືອງ. ນອກຈາກນັ້ນຍັງມີການສ້າງຕະຫຼາດເພື່ອຊາວກະເສດບ່ອນທີ່ພວກເຂົາສາມາດຂາຍຜົນຜະລິດໃນລາຄາທີ່ຍຸດຕິທຳ. ສິ່ງນີ້ມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ສາມາດຮັກສາຊາວກະເສດຂະໜາດນ້ອຍເອົາໄວ້ຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງຕົນເອງໂດຍທີ່ພວກເຂົາບໍ່ຈຳຕ້ອງຍ້າຍເຂົ້າໃນເມືອງ. ນອກຈາກນັ້ນມັນຍັງເປັນການຮັບປະກັນການສະໜອງຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ສິດທິພຽງພໍສຳລັບຄົນທີ່ຢູ່ໃນຕົວເມືອງອີກດ້ວຍ.
- ໄດ້ມີການຕິດຕາມລາຄາຂອງສິນຄ້າເຊັ່ນອາຫານການກິນຕ່າງໆໃນທ້ອງຕະຫຼາຍແຫ່ງ. ຈາກນັ້ນກໍມີການແຈ້ງລາຄາເຫຼົ່າໃຫ້ປະຊາຊົນຮັບຮູ້ໂດຍຜ່ານທາງການຕິດໂປຼດສະເຕີຕາມສະຖານທີ່ສາທາລະນະ, ອອກຂ່າວທາງໂທລະພາບ, ແລະ ວິທະຍຸ ດັ່ງນັ້ນຜູ້ຄົນຈຶ່ງຮູ້ໄດ້ວ່າບ່ອນໃດທີ່ພວກເຂົາຈະສາມາດຊື້ຫາໄດ້ໃນລາຄາທີ່ດີທີ່ສຸດ ແລະ ຕະຫຼາດເອກະຊົນຕ່າງໆກໍຕ້ອງຂາຍເຄື່ອງໃນລາຄາຍຸດຕິທຳ.



ໂຄງການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນສາມາດຊ່ວຍປັບປຸງສຸຂະພາບຂອງປະຊາຊົນຊາວເມືອງເບໂລ ໂຮຣິຊອນ (Belo Horizonte) ຢ່າງໄວວາ ແລະ ດີທີ່ສຸດ. ຈຳນວນຂອງເດັກເສຍຊີວິດແມ່ນຫຼຸດລົງທົບເຄິ່ງນັບຕັ້ງແຕ່ເລີ່ມໂຄງການນີ້ມາ.

ອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບ: ຢາປິ່ນປົວ

ຢາຂ້າແມ່ທອງ

ການໃຊ້ຢາຂ້າແມ່ທອງພຽງຢ່າງດຽວນັ້ນແມ່ນບໍ່ພຽງພໍ ໃນການກຳຈັດການຕິດ ແມ່ທອງ ຫຼືພະຍາດແມ່ກາຝາກໃນໄລຍະຍາວໄດ້. ການຮັກສາຄວາມສະອາດທັງສ່ວນບຸກຄົນ ແລະສາທາລະນະແມ່ນເປັນສິ່ງທີ່ຈຳເປັນ. ການຕິດແມ່ທອງສາມາດແຜ່ຂະຫຍາຍໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍໃນບັນດາສະມາຊິກຄອບຄົວ, ສະນັ້ນ ໃນເວລາທີ່ສະມາຊິກຜູ້ໃດໜຶ່ງຂອງຄອບຄົວມີແມ່ທອງແລ້ວ ກໍ່ຄວນທີ່ຈະຮັກສາສະມາຊິກໃນຄອບຄົວໝົດທຸກຄົນເຊັ່ນດຽວກັນ.

ຢາມີເບນດາໂຊນ (mebendazole)

ຢາມີເບນດາໂຊນ (mebendazole) ແມ່ນສາມາດຂ້າແມ່ພະຍາດປາກຂໍ້, ພະຍາດແສ້ມ້າ ແລະແມ່ທອງເຂັ້ມມຸດ. ນອກນັ້ນ ມັນຍັງມີປະສິດທິພາບໃນການຂ້າແມ່ທອງຊະນິດອື່ນໆໄດ້ນຳອີກ. ມັນອາດຈະສາມາດຂ້າແມ່ທອງໂຕຈິດ (trichinosis) ໄດ້, ແຕ່ວ່າ ມັນກໍ່ບໍ່ແມ່ນ ຢາ ທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ສຸດສຳລັບຂ້າແມ່ພະຍາດຊະນິດນີ້. ເຖິງແມ່ນວ່າ ຈະບໍ່ຄ່ອຍພົບວ່າມີຜົນຂ້າງຄຽງຈາກຢານີ້ປານໃດ, ແຕ່ມັນກໍ່ ອາດຈະມີອາການເຈັບທ້ອງ ຫຼື ອາການຖອກທ້ອງ ຖ້າຫາກວ່າ ຄົນເຈັບມີແມ່ທອງຫຼາຍ.

ຂໍ້ຄວນລະວັງ ▲

ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການໃຊ້ຢາມີເບນດາໂຊນ (mebendazole) ໃນຊ່ວງ 3 ເດືອນທຳອິດຂອງການຖືພາ ເພາະມັນສາມາດມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ກັບພັດທະນາການຂອງເດັກໃນທ້ອງໄດ້. ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ຢານີ້ກັບເດັກນ້ອຍອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 1 ປີ.

ວິທີການໃຊ້

ສຳລັບຂ້າແມ່ທອງເຂັ້ມມຸດ

→ ເດັກອາຍຸ 1 ປີຫຼັງໄປ: ໃຫ້ກິນ 100 ມກ ຄັ້ງດຽວ. ຖ້າຫາກວ່າຈຳເປັນແມ່ນ ໃຫ້ກິນອີກຄັ້ງຫຼັງຈາກສອງອາທິດ

ສຳລັບຂ້າແມ່ທອງກົມຂີ້ກະເດືອນ (ascaris), ພະຍາດແສ້ມ້າ (trichuris), ແລະ ແມ່ພະຍາດປາກຂໍ້

→ ເດັກນ້ອຍ ອາຍຸ 1 ປີຂຶ້ນໄປ ແລະຜູ້ໃຫຍ່: ໃຫ້ກິນໃນປະລິມານ 100 ມກ, 2 ຄັ້ງ/ມື້ ເປັນເວລາ 3 ມື້ (ທັງໝົດ 6 ເມັດ). ຫຼື ໃຫ້ກິນໃນປະລິມານ 500 ມກ, ກິນຄັ້ງດຽວ.

ສຳລັບປ້ອງກັນແມ່ທອງກົມ ໃນບ່ອນທີ່ຜູ້ຄົນມັກເປັນພະຍາດນີ້ຫຼາຍ.

→ ເດັກນ້ອຍ ອາຍຸ 1 ປີຂຶ້ນໄປ ແລະຜູ້ໃຫຍ່: ໃຫ້ກິນໃນປະລິມານ 500 ມກ, ທຸກໆ 3 ຫາ 6 ເດືອນ.

ສຳລັບຂ້າແມ່ທອງໂຕຈິດ (trichinosis)

→ ເດັກນ້ອຍ ອາຍຸ 1 ປີຂຶ້ນໄປ ແລະຜູ້ໃຫຍ່: ໃຫ້ກິນໃນປະລິມານ 200 ຫາ 400 ມກ, ກິນ 3 ຄັ້ງ/ມື້ ເປັນເວລາ 3 ມື້. ແລະຈາກນັ້ນແມ່ນໃຫ້ກິນໃນປະລິມານ 400 ຫາ 500 ມກ, ກິນ 3 ຄັ້ງ/ມື້ ເປັນເວລາ 10 ມື້. ຖ້າຫາກມີອາການປວດ ຫຼື ມີບັນຫາກ່ຽວກັບສາຍຕາ, ກໍ່ໃຫ້ກິນຢາພວກ ສະເຕຣອຍ (steroid) ນຳ, ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ຢາ ເພຣດນີໂຊໂລນ (prednisolone), ໃນປະລິມານ 40 ຫາ 60 ມກ, ມື້ລະຄັ້ງ ເປັນເວລາ 10 ຫາ 15 ມື້.

ຢາອັລເບນດາໂຊນລ (Albendazole)

ຢາອັລເບນດາໂຊນລ (Albendazole) ແມ່ນຄ້າຍຄືກັນກັບຢາ ມີເບນດາໂຊນລ (mebendazole) ແຕ່ມັນມີລາຄາທີ່ແພງກວ່າ. ມັນສາມາດຂ້າແມ່ພະຍາດປາກຂໍ, ພະຍາດແສ້ມ້າ, ແມ່ທອງໂຕກົມ, ພະຍາດເຂັມມຸດ ແລະ ແມ່ທອງໂຕຈິດ (trichinosis) ແລະ ຜົນຂ້າງຄຽງຈາກຢານີ້ກໍ່ບໍ່ຄ່ອຍມີປານໃດ.

ຂໍ້ຄວນລະວັງ ▲

ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການໃຊ້ຢາອັລເບນດາໂຊນລ (Albendazole) ໃນຊ່ວງ 3 ເດືອນທຳອິດຂອງການຖືພາ ເພາະມັນສາມາດມີຜົນສະທ້ອນ ຕໍ່ກັບພັດທະນາການຂອງເດັກໃນທ້ອງໄດ້. ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ຢານີ້ກັບເດັກນ້ອຍອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 1 ປີ.

ວິທີການໃຊ້

ສຳລັບຂ້າແມ່ພະຍາດເຂັມມຸດ, ແມ່ທອງກົມຂີ້ກະເດືອນ (ascaris), ພະຍາດແສ້ມ້າ (trichuris), ແລະ ແມ່ພະຍາດປາກຂໍ

- ➔ ເດັກນ້ອຍ ອາຍຸ 1 ຫາ 2 ປີ: ໃຫ້ກິນໃນປະລິມານ 200 ມກ, ກິນຄັ້ງດຽວ.
- ເດັກນ້ອຍ ອາຍຸ 2 ປີຂຶ້ນໄປ: ໃຫ້ກິນໃນປະລິມານ 400 ມກ, ກິນຄັ້ງດຽວ. ໃຫ້ກິນຊ້ຳອີກໃນ 2 ອາທິດ ຖ້າເຫັນວ່າຈຳເປັນ.

ສຳລັບຂ້າແມ່ທອງກົມໂຕຈິດ (trichinosis)

- ➔ ໃຫ້ກິນໃນປະລິມານ 400 ມກ, ກິນ 2 ຄັ້ງ/ມື້ ເປັນເວລາ 8 ຫາ 14 ມື້. ຖ້າທາກມີອາການປວດ ຫຼື ມີບັນຫາກ່ຽວກັບສາຍຕາ, ກໍ່ໃຫ້ກິນຢາພວກ ສະເຕີຣອຍ (steroid) ນຳ, ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ຢາເພຣດນີໂຊໂລນ (prednisolone), ໃນປະລິມານ 40 ຫາ 60 ມກ, ມື້ລະຄັ້ງ ເປັນເວລາ 10 ຫາ 15 ມື້.

ຢາໄພຣັນເທລ ພາໂມເອດທ (Pyrantel pamoate), ຢາໄພຣັນເທລ ເອມໂບເນດທ (pyrantel embonate)

ຢາໄພຣັນເທລແມ່ນສຳລັບຂ້າແມ່ພະຍາດເຂັມມຸດ, ແມ່ພະຍາດປາກຂໍ, ແລະ ແມ່ທອງກົມຂີ້ກະເດືອນ, ແຕ່ມັນອາດມີລາຄາແພງ. ບາງຄັ້ງ ມັນກໍ່ພາໃຫ້ມີອາການຮາກ, ວິນຫົວ, ຫຼື ເຈັບຫົວ. ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ຢານີ້ກັບຄົນເຈັບທີ່ກຳລັງໃຊ້ຢາປີເປີຣາຊິນ (piperazine - ຢາຂ້າແມ່ທອງອີກຊະນິດໜຶ່ງ).

ວິທີການໃຊ້

ສຳລັບຂ້າພະຍາດປາກຂໍ ແລະ ແມ່ທອງກົມ: ໃຫ້ກິນຄັ້ງດຽວເທົ່ານັ້ນ.

ສຳລັບຂ້າພະຍາດເຂັມມຸດ: ໃຫ້ກິນຄັ້ງດຽວ, ຫຼັງຈາກນັ້ນຖ້າໄປອີກ 2 ອາທິດ ຈຶ່ງໃຫ້ກິນອີກຄັ້ງໜຶ່ງ.

- ➔ ໃຫ້ກິນໃນຂະໜາດ 10 ມກ/ກກ. ຖ້າບໍ່ສາມາດຊ່ຽງເບິ່ງນ້ຳໜັກຂອງຄົນເຈັບໄດ້ ກໍ່ໃຫ້ຢາຕາມອາຍຸຂອງລາວ:
 - ອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 2 ປີ: ໃຫ້ກິນໃນຂະໜາດ 62 ມກ (ຫຼື 4/1 ຂອງເມັດຢາ ຂະໜາດ 250 ມກ).
 - ອາຍຸ 2 ຫາ 5 ປີ: ໃຫ້ກິນໃນຂະໜາດ 125 ມກ (ຫຼື 2/1 ຂອງເມັດຢາ ຂະໜາດ 250 ມກ).
 - ອາຍຸ 6 ຫາ 9 ປີ: ໃຫ້ກິນໃນຂະໜາດ 250 ມກ (ຫຼື ຢາຂະໜາດ 250 ມກ ໜຶ່ງເມັດ).
 - ອາຍຸ 10 ຫາ 14 ປີ: ໃຫ້ກິນໃນຂະໜາດ 500 ມກ (ຫຼື ຢາຂະໜາດ 250 ມກ ສອງເມັດ).
 - ອາຍຸ 14 ປີຂຶ້ນໄປ: ໃຫ້ກິນໃນຂະໜາດ 750 ມກ (ຫຼື ຢາຂະໜາດ 250 ມກ ສາມເມັດ).

ສຳລັບຂ້າແມ່ທອງແປ

ແມ່ທອງແປແມ່ນມີຫຼາຍຊະນິດ. ທັງຢາ ປຣາຊີຄວັນເທລ (praziquantel) ຫຼື ຢາ ນິໂຄຊາໄມດ (niclosamide) ແມ່ນສາມາດຂ້າແມ່ທອງແປໄດ້ທຸກຊະນິດ. ຖ້າຫາກເກີດແມ່ທອງແປໃນສະໝອງ ຫຼືມັນເປັນສາເຫດພາໃຫ້ເກີດມີ ອາການຊັກ, ຄົນເຈັບຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບຢາ ອັລເບນດາໂຊລ (albendazole) ແລະ ຢາປົວອາການຊັກ ແທນຢາ ປຣາຊີຄວັນເທລ (praziquantel) ຫຼື ຢານິໂຄຊາໄມດ (niclosamide), ແລະຄວນຈະໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດໝໍ.

ຢາ ປຣາຊີຄວັນເທລ (praziquantel)

ຜົນຂ້າງຄຽງ

ຢາ ປຣາຊີຄວັນເທລ (praziquantel) ອາດພາໃຫ້ເກີດອາການອິດເມື່ອຍ, ວິນຫົວ, ເຈັບຫົວ, ບໍ່ຢາກອາຫານ, ແລະ ມີອາການປຸ້ນທ້ອງປວດຮາກ, ແຕ່ຜົນຂ້າງຄຽງເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນບໍ່ຄ່ອຍມີ ເມື່ອໃຊ້ຢານີ້ໃນປະລິມານຕ່ຳເພື່ອຂ້າແມ່ທອງໂຕແປ.

ວິທີການໃຊ້

ສຳລັບຂ້າແມ່ທອງແປເກືອບທຸກຊະນິດ ລວມທັງແມ່ທອງແປງົວ ແລະ ແມ່ທອງແປໝູ.

- ໃຊ້ໂດຍໃນຂະໜາດ 5 ຫາ 10 ມກ/ກກ, ໃຫ້ກິນຄັ້ງດຽວເທົ່ານັ້ນ. ຫຼືໃຫ້ໂດຍຕາມອາຍຸກໍ່ໄດ້.
- ອາຍຸ 4 ຫາ 7 ປີ: ໃຫ້ຢາໃນຂະໜາດ 150 ມກ (4/1 ເມັດ), ໃຫ້ກິນຄັ້ງດຽວເທົ່ານັ້ນ.
- ອາຍຸ 8 ຫາ 12 ປີ: ໃຫ້ຢາໃນຂະໜາດ 300 ມກ, ໃຫ້ກິນຄັ້ງດຽວເທົ່ານັ້ນ.
- ອາຍຸ 12 ປີ ຂຶ້ນໄປ: ໃຫ້ຢາໃນຂະໜາດ 600 ມກ, ໃຫ້ກິນຄັ້ງດຽວເທົ່ານັ້ນ.

ສຳລັບຂ້າແມ່ທອງແປແຄະ (h. nana)

- ໃຊ້ໂດຍໃນຂະໜາດ 25 ມກ/ກກ, ໃຫ້ກິນຄັ້ງດຽວ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ 10 ມື້ ໃຫ້ກິນຊ້ຳອີກ. ຫຼືໃຫ້ໂດຍຕາມອາຍຸກໍ່ໄດ້.
- ອາຍຸ 4 ຫາ 7 ປີ: ໃຫ້ຢາໃນຂະໜາດ 300 ຫາ 600 ມກ (ເຄິ່ງ (2/1) ເມັດ ຫາ 1 ເມັດ) ຕໍ່ໂດ.
- ອາຍຸ 8 ຫາ 12 ປີ: ໃຫ້ຢາໃນຂະໜາດ 600 ຫາ 1200 ມກ ຕໍ່ໂດ.
- ອາຍຸ 12 ປີ ຂຶ້ນໄປ: ໃຫ້ຢາໃນຂະໜາດ 1500 ມກ ຕໍ່ໂດ.

ຢາ ນິໂຄຊາໄມດ (niclosamide)

ຢາ ນິໂຄຊາໄມດ (niclosamide) ໃຊ້ຂ້າແມ່ທອງແປທີ່ຢູ່ໃນລຳໄສ້, ແຕ່ບໍ່ມີຜົນກັບແມ່ພະຍາດຕົວອ່ອນໃນຖົງຊິດສຫ (cysts) ທີ່ຢູ່ນອກລຳໄສ້.

ວິທີການໃຊ້

ໃຫ້ກິນຢາ ນິໂຄຊາໄມດ (niclosamide) ຫຼັງຈາກກິນອາຫານເຊົ້າແລ້ວເລັກນ້ອຍ. ໃຫ້ຫຍ້າຢາເມັດໃຫ້ມຸ່ນດີແລ້ວຈິ່ງກິນກິນ. ປະລິມານຢາທີ່ກິນອາດຈະແຕກຕ່າງກັນໄປ ຂຶ້ນກັບແຕ່ລະຊະນິດຂອງແມ່ທອງແປ, ສະນັ້ນ ແພດໝໍໃນໂຮງໝໍ ຫຼືສູກສາລາໂກບ້ານເຈົ້າ ອາດຈະມີຄຳແນະນຳທີ່ດີໃນເລື່ອງນີ້ໃຫ້ກັບເຈົ້າ. ຖ້າຫາກວ່າບໍ່ມີ, ກໍ່ໃຫ້ນຳໃຊ້ຕາມຂະໜາດຂ້າງລຸ່ມນີ້.

ການກິນຢານັ້ນ ແມ່ນໃຫ້ຫຍ້າໃຫ້ມຸ່ນດີແລ້ວຈິ່ງກິນລົງໄປ. ຖ້າເປັນເດັກນ້ອຍທີ່ຍັງບໍ່ສາມາດຫຍ້າໄດ້ເທື່ອ ກໍ່ໃຫ້ບົດຢານັ້ນໃຫ້ມຸ່ນດີ ແລະປະສົມກັບນ້ຳນົມແມ່ເລັກນ້ອຍ ຫຼືປະສົມກັບອາຫານອາຫານໃຫ້ເດັກກິນກໍ່ໄດ້.

- ອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 2 ປີ: ໃຫ້ຢາໃນຂະໜາດ 500 ມກ, ໃຫ້ກິນຄັ້ງດຽວເທົ່ານັ້ນ.
- ອາຍຸ 2 ຫາ 6 ປີ: ໃຫ້ຢາໃນຂະໜາດ 1 ກຼາມ (1000 ມກ), ໃຫ້ກິນຄັ້ງດຽວເທົ່ານັ້ນ.
- ອາຍຸ 6 ປີ ຂຶ້ນໄປ: ໃຫ້ຢາໃນຂະໜາດ 2 ກຼາມ, ໃຫ້ກິນຄັ້ງດຽວເທົ່ານັ້ນ.

ວິຕະມິນ ແລະ ແຮ່ທາດ

ວິຕະມິນລວມ

ອາຫານທີ່ມີສານອາຫານອຸດົມສົມບູນນັ້ນເປັນແຫຼ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດ. ແຕ່ວ່າ ເມື່ອບໍ່ມີອາຫານພຽງພໍ, ຫຼື ໃນຊ່ວງເວລາຂອງການຖືພາ ເຊິ່ງເປັນຊ່ວງເວລາທີ່ຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງການສານອາຫານຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ, ໃນຊ່ວງເວລານີ້ ຈິ່ງຄວນໃຊ້ອາຫານເສີມປະເພດວິຕະມິນລວມ.

ອາຫານເສີມພວກວິຕະມິນ ແລະ ແຮ່ທາດ ແມ່ນມີຫຼາຍຮູບແບບ/ຊະນິດ, ແຕ່ຊະນິດເມັດແມ່ນມີລາຄາຖືກກວ່າໝູ່ໝົດ. ການສັກຢາວິຕະມິນລວມນັ້ນເປັນສິ່ງທີ່ບໍ່ຈຳເປັນ, ນອກນີ້ຍັງເປັນການສົ່ນເບືອງເງິນຄຳ, ແລະ ພາໃຫ້ເຈັບຕົວ ແລະ ເກີດການຕິດເຊື້ອໂດຍບໍ່ຈຳເປັນ. ຢາຊຸກຳລັງ ແລະ ຢາອາຍຸວັດທະນະ ປົກກະຕິແລ້ວກໍບໍ່ມີ ວິຕະມິນທີ່ມີປະໂຫຍດຈຳເປັນທີ່ສຸດສຳລັບຮ່າງກາຍ; ແລະ ມີລາຄາແພງ ທຽບກັບສັບພະຄຸນພຽງເລັກນ້ອຍຂອງພວກມັນຕໍ່ຮ່າງກາຍຄົນເຮົາ.

ວິທີການໃຊ້

ວິຕາມິນລວມຊະນິດເມັດຫຼາຍຊະນິດ ແມ່ນກິນມື້ລະເມັດ, ແຕ່ໃຫ້ອ່ານສະຫຼາກ/ເຈ້ຍຄຳສັ່ງແນະນຳກ່ຽວກັບການໃຊ້ຢາໃຫ້ເຂົ້າໃຈດີ.

ວິຕະມິນເອ, ເຣຕິໂນລ (retinol)

ເພື່ອປ້ອງກັນອາການເບິ່ງບໍ່ເຫັນຕອນກາງຄືນ ແລະ ພະຍາດຕາຊຸ່ນ.

ໃນພື້ນທີ່ການເບິ່ງບໍ່ເຫັນຕອນກາງຄືນ ແລະ ພາວະຕາແຫ້ງເປັນບັນຫາທີ່ມັກພົບ, ຄົນທີ່ຢູ່ໃນພື້ນທີ່ນັ້ນຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ກິນອາຫານຈຳພວກຜັກ, ໝາກໄມ້ທີ່ມີສີເຫຼືອງ ແລະ ຈຳພວກຜັກສີຂຽວເຂັ້ມ, ອາຫານທີ່ໄດ້ມາຈາກສັດເຊັ່ນ: ໄຂ່ ແລະ ຕັບ. ຖ້າວ່າບາງເທື່ອມັນຈະເປັນໄປບໍ່ໄດ້ຕາມທີ່ກ່າວມານັ້ນ, ເຮົາສາມາດແກ້ໄຂບັນຫານີ້ຢ່າງໜ້ອຍໃນໄລຍະສັ້ນໆໂດຍກາຍໃຫ້ຢາວິຕາມິນເອໃຫ້ແກ້ເດັກ ແລະ ແມ່ໄໝ້ ທຸກໆ 6 ເດືອນ.

ຂໍ້ຄວນລະວັງ

ທ່ານບໍ່ສາມາດໄດ້ວິຕະມິນຫຼາຍຈາກອາຫານທີ່ກິນໄປ. ແຕ່ການໄດ້ຮັບໃນຮູບແບບທີ່ເປັນແຄັບ ຊູນ, ເມັດ ຫຼື ແບບນ້ຳມັນໃນປະລິມານທີ່ສູງເກີນໄປແມ່ນອັນຕະລາຍ. ຫ້າມໃຫ້ເກີນໜາດທີ່ໄດ້ກຳນົດໄວ້.

ວິທີການໃຊ້

ສຳລັບເດັກນ້ອຍ, ທ່ານຄວນບົດເມັດໃຫ້ມຸ່ນກ່ອນ ແລະ ປະສົມໃສ່ກັບນົມແມ່ໃຫ້ເດັກກິນ. ຫຼື ຕັດຢາທີ່ເປັນ ແຄັບຊູນ ແລະ ບົບໃສ່ປາກຂອງເດັກ.

ເພື່ອປ້ອງກັນ ຫຼື ປິ່ນປົວການຂາດວິຕາມິນເອ

➔ **ອາຍຸ 6 ເດືອນ ຫາ 1 ປີ:** ໃຫ້ກິນວິຕະມິນເອໃນປະລິມານ 100,000 ຢູນິດ (ui) 1 ຄັ້ງ.

ອາຍຸຫຼາຍກວ່າ 1 ປີ: ໃຫ້ກິນວິຕະມິນເອໃນປະລິມານ 200,000 ຢູນິດ (ui) 1 ຄັ້ງ. ໃຫ້ອີກຄັ້ງທຸກໆ 6 ເດືອນ.

ສຳລັບແມ່: ໃຫ້ກິນວິຕະມິນເອໃນປະລິມານ 200,000 ຢູນິດ (ui) ໃນຊ່ວງ 6 ອາທິດຫຼັງເກີດ. ວິຕະມິນເອຊ່ວຍປ້ອງກັນການຂາດວິຕະມິນເອໃນແມ່ ແລະ ຍັງຊ່ວຍສົ່ງຕໍ່ວິຕະມິນເອໃຫ້ລູກຜ່ານການໃຫ້ນົມລູກ.

ສຳລັບເດັກນ້ອຍທີ່ມີພະຍາດໝາກແດງ

ວິຕາມິນເອ ປ້ອງກັນປອດອັກເສບ ແລະ ຕາບອດ, ສອງພະຍາດນີ້ແມ່ນພະຍາດແຊກຊ້ອນເມື່ອເປັນພະຍາດໝາກແດງ.

➔ **ອາຍຸ 6 ເດືອນ ຫາ 1 ປີ:** ໃຫ້ກິນວິຕະມິນເອໃນປະລິມານ 100,000 ຢູນິດ (ui), 1 ຄັ້ງ ເປັນເວລາ 2 ມື້.

ເດັກອາຍຸ 1 ປີຂຶ້ນໄປ: ໃຫ້ກິນ 200,000 ຢູນິດ, 1 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 2 ມື້

ອາຍຸຫຼາຍກວ່າ 1 ປີ: ໃຫ້ກິນເອໃນປະລິມານ 200,000 ຢູນິດ (ui), 1 ຄັ້ງເປັນເວລາ 2 ມື້. (ຖ້າຫາກວ່າເດັກນ້ອຍໄດ້ຮັບແລ້ວປະລິມານຂອງວິຕາມິນ ເອ ໃນໄລຍະ 6 ເດືອນຜ່ານມາ, ແມ່ໃຫ້ຢາພຽງແຕ່ມື້ໜຶ່ງເທົ່ານັ້ນ.)

ຖ້າວ່າເດັກຂາດສານອາຫານຮຸນແຮງ ຫຼື ແລ້ວເລີ່ມມີບັນຫາກ່ຽວກັບການເບິ່ງເຫັນຂອງເຂົາເຈົ້າ, ໃຫ້ເລີ່ມໃຫ້ວິຕະມິນເອຄືນໃນປະລິມານທີ່ກ່າວມານັ້ນ ຫຼັງຈາກ 2 ອາທິດ.

ວິຕະມິນ B6, ຢາໄຟຣີດີກຊິນ (pyridoxine)

ບາງຄັ້ງ ຄົນເຈັບວັນນະໂລກ ທີ່ກຳລັງປິ່ນປົວດ້ວຍຢາໄອໂຊໄນອະຊິດ (isoniazid (INH)) ກໍ່ເກີດມີອາການຂາດວິຕະມິນ B6. ອາການທີ່ຍິ່ງບອກເຖິງການຂາດວິຕາມິນ B6 ມີຄື: ມີອາການເຈັບປວດ ຫຼື ມືນຊາຕາມຕີນ ຫຼື ມື, ກ້າມຊີ້ນກະຕຸກ, ມີອາການທາງປະສາດ ແລະນອນບໍ່ຫຼັບ.

ວິທີການໃຊ້

ສຳລັບຄົນເຈັບວັນນະໂລກ ທີ່ກຳລັງປິ່ນປົວດ້ວຍຢາໄອໂຊໄນອະຊິດ (isoniazid) ແມ່ນໃຫ້ກິນຢາວິຕະມິນ B6 ທຸກມື້.

ເພື່ອປ້ອງກັນອາການຂາດວິຕາມິນ B6

- ➔ **ແອນ້ອຍ ແລະເດັກນ້ອຍ:** ໃຫ້ກິນໃນປະລິມານ 10 ມກ/ມື້.
ເດັກໃຫຍ່ ແລະຜູ້ໃຫຍ່: ໃຫ້ກິນໃນປະລິມານ 25 ມກ/ມື້.

ເພື່ອປິ່ນປົວອາການຂາດວິຕາມິນ B6

- ➔ **ແອນ້ອຍເກີດໃໝ່ ຫາ ອາຍຸ 2 ເດືອນ:** ໃຫ້ກິນໃນປະລິມານ 10 ມກ/ມື້, ກິນໄປຈົນກວ່າຈະບໍ່ມີອາການຂາດວິຕາມິນ B6 ສະແດງໃຫ້ເຫັນ.
ເດັກນ້ອຍອາຍຸຫຼາຍກວ່າ 2 ເດືອນ ຂຶ້ນໄປ: ໃຫ້ກິນໃນປະລິມານ 10 ຫາ 20 ມກ, ກິນ 3 ຄັ້ງ/ມື້, ກິນໄປຈົນກວ່າຈະບໍ່ມີອາການຂາດວິຕາມິນ B6 ສະແດງໃຫ້ເຫັນ.
ຜູ້ໃຫຍ່: ໃຫ້ກິນໃນປະລິມານ 50 ມກ, ກິນ 3 ຄັ້ງ/ມື້, ກິນໄປຈົນກວ່າຈະບໍ່ມີອາການຂາດວິຕະມິນ B6 ສະແດງໃຫ້ເຫັນ.

ສານໄອໂອດິນ

ການໃຫ້ກິນ ເກືອໄອໂອດິນ ແລະອາຫານທະເລ ເປັນວິທີການທີ່ດີທີ່ສຸດເພື່ອໃຫ້ຮ່າງກາຍໄດ້ຮັບສານໄອໂອດິນຢ່າງພຽງພໍ. ສຳລັບສະຖານທີ່ ບໍ່ມີທັງເກືອໄອໂອດິນ ແລະອາຫານທະເລ, ແລະໃນບ່ອນທີ່ມີຄົນເປັນພະຍາດຄໍໜຽງ ຫຼື ຂາດຮໍໂມນໄທຣອຍ (hypothyroidism) (ໂລກເຄຣທິນິຊິມ (cretinism)), ເຈົ້າສາມາດໃຫ້ສານໄອໂອດິນເສີມແກຄົນເຈັບໄດ້.

ວິທີການໃຊ້

ຊະນິດເມັດແຄັບຊູນ:

- ➔ **ແອນ້ອຍເກີດໃໝ່ ຫາອາຍຸ 1 ປີ:** ໃຫ້ກິນໃນປະລິມານ 100 ມກ, ປີລະຄັ້ງ. ຖ້າເຈົ້າມີຢາເມັດໄອໂອດິນ ຂະໜາດ 200 ມກ ເມັດໜຶ່ງ, ໃຫ້ຕັດເບີດເມັດຢາໄອໂອດິນອອກ ແລະບີບຢາລົງໃສ່ໃນຈອກ, ແລະປ້ອນຢາໄອໂອດິນນັ້ນ ໃຫ້ແອນ້ອຍກິນໃນປະລິມານເຄິ່ງໜຶ່ງ (2/1) ຂອງເມັດຢານັ້ນ. ປະລິມານຢາໄອໂອດິນທີ່ແບ່ງປ້ອນໃຫ້ແອນ້ອຍນັ້ນ ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໃຫ້ເຄິ່ງແທ້ໆກໍ່ໄດ້, ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ປ້ອນຢາແອນ້ອຍຈົນໝົດເມັດ.
ອາຍຸ 1 ຫາ 5 ປີ: ໃຫ້ກິນໃນປະລິມານ 200 ມກ, ປີລະຄັ້ງ.
ອາຍຸ 6 ປີຂຶ້ນໄປ: ໃຫ້ກິນໃນປະລິມານ 400 ມກ, ປີລະຄັ້ງ.
ສຳລັບແມ່ຍິງຖືພາ, ເພື່ອປ້ອງກັນຜູ້ເປັນແມ່ຈາກພະຍາດຄໍໜຽງ ແລະ ປ້ອງກັນລູກໃນທ້ອງບໍ່ໃຫ້ເກີດມາພິການ: ໃຫ້ກິນໃນປະລິມານ 400 ມກ ກິນຄັ້ງດຽວ ໃນຊ່ວງໄລຍະທີ່ຖືພາ. ໃຫ້ກິນໃນຊ່ວງຕົ້ນໆຂອງການຖືພາໄດ້ຍິ່ງເປັນການດີ, ແຕ່ຖ້າບໍ່ໄດ້ກິນໃນຊ່ວງຕົ້ນ ກໍ່ໃຫ້ກິນຊ່ວງໃດກໍ່ໄດ້ໃນໄລຍະຖືພານັ້ນ.

ໄອໂອດິນຊະນິດສັກ

- ➔ **ອາຍຸ 1 ຫາ 5 ປີ:** ໃຫ້ສັກຢາໃນປະລິມານ 0.5 ມລ (240 ມກ), ປີລະຄັ້ງ.
ອາຍຸ 6 ປີຂຶ້ນໄປ: ໃຫ້ສັກຢາໃນປະລິມານ 0.5 ຫາ 1 ມລ (480 ມກ), ປີລະຄັ້ງ.
ສຳລັບແມ່ຍິງຖືພາ: ໃຫ້ສັກຢາໃນປະລິມານ 1 ມລ (480 ມກ) ຄັ້ງດຽວ ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ໃຫ້ສັກໃນຊ່ວງໄລຍະຕົ້ນໆຂອງການຖືພາໄດ້ຍິ່ງເປັນການດີ. ໃຫ້ສັກອີກຄັ້ງໜຶ່ງ ພາຍຫຼັງເກີດລູກໄດ້ປີໜຶ່ງແລ້ວ.

ທາດເຫຼັກ, ເຟີຣັສ ຊັລເຟດ ferrous sulfate, ເຟີຣັສ ກລູໂກເນດ ferrous gluconate

ທາດເຫຼັກແມ່ນຖືກນຳໃຊ້ຫຼາຍເພື່ອປິ່ນປົວ ແລະປ້ອງກັນການເກີດພາວະເລືອດຈາງ. ການປິ່ນປົວດ້ວຍທາດເຫຼັກແມ່ນໃຫ້ແນວກິນເປັນຈົນຮອດໄລຍະເວລາ 3 ເດືອນ.

ກິນທາດເຫຼັກຈະໄດ້ຮັບຜົນດີໃນເວລາທີ່ກິນຮ່ວມກັບວິຕະມິນຊີ C (ບໍ່ວ່າຈະໂດຍການກິນໝາກໄມ້ ແລະຜັກ ຫຼື ກິນວິຕະມິນຊີ ຊະນິດເມັດ).

ຜົນຂ້າງຄູງ

ກິນທາດເຫຼັກບາງຄັ້ງເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍກະເພາະ ແລະສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນໃຫ້ກິນພ້ອມແຕ່ລະຄາບເຂົ້າ. ນອກຈາກນັ້ນ, ມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ທ້ອງຜູກໂດຍສະເພາະແມ່ນຜູ້ໃຫຍ່ ແລະມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ອາຈົມ (ຊີ້) ເປັນສີດຳ. ເບິ່ງຄຳແນະນຳສຳລັບທ້ອງຜູກໃນໜ້າ 37 ຂອງການເຈັບປວດທ້ອງ, ພະຍາດຖອກທ້ອງ, ແລະພະຍາດແມກາຝາກ (ແມທອງ).

ກິນທາດເຫຼັກຊະນິດນ້ຳແມ່ນຈະເຮັດໃຫ້ແຂວດຳ ສະນັ້ນຄວນຈະໃຊ້ທ່ຽງເອົາ ຫຼືຖູແຂ້ວທຸກໆຄັ້ງຫຼັກຈາກກິນ.

ຂໍ້ຄວນລະວັງ

ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າປະລິມານທີ່ໃຫ້ນັ້ນຖືກຕ້ອງ ເພາະວ່າຖ້າປະລິມານ sulfate ferrous ຫຼາຍເກີນໄປມັນກໍ່ເປັນພິດ. ບໍ່ໃຫ້ທາດເຫຼັກແກ່ບຸກຄົນທີ່ຂາດສານອາຫານຂັ້ນຮຸນແຮງໃຫ້ລໍຖ້າຈົນກ່ວາພວກເຂົາເຈົ້າມີອາການດີຂຶ້ນເສຍກ່ອນ.

ວິທີການໃຊ້

ຢາເສີມທາດເຫຼັກມີຫຼາຍຮູບແບບທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ແລະປະກອບໄປດ້ວຍຈຳນວນຂອງທາດເຫຼັກທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ຕົວຢ່າງວ່າ ເຟີຣັສ ຊັລເຟດ 300 ມກ 1 ເມັດປະກອບດ້ວຍທາດເຫຼັກ 60 ມກ. ແຕ່ 325 ມກ ຂອງ ເຟີຣັສ ກລູໂກເນດ ປະກອບດ້ວຍທາດເຫຼັກ 36 ມກ. ດັ່ງນັ້ນ ໃຫ້ອ່ານໃບສະຫຼາກຢາທຸກຄັ້ງທີ່ຈະໃຊ້ ບໍ່ວ່າຈະເປັນຊະນິດນ້ຳ, ຫຼື ສານອາຫານເສີມທາດເຫຼັກຕ່າງໆ.

ເພື່ອປ້ອງກັນການຂາດເລືອດໃນແມ່ຍິງຖືພາ ແລະແມ່ທີ່ກຳລັງໃຫ້ນົມລູກ

- ➔ ໃຫ້ຢາ ເຟີຣັສ ຊັລເຟດ (ferrous sulfate) ໃນປະລິມານ 300 ມກ (ມີທາດເຫຼັກ 60 ມກ) ຕໍ່ມື້. ນອກນັ້ນກໍ່ຄວນໃຫ້ແມ່ຍິງທີ່ກຳລັງວາງແຜນທີ່ຈະມີລູກກິນແຕ່ລະມື້ເຊັ່ນກັນ. ການໃຫ້ທາດເຫຼັກຮ່ວມກັບທາດ ໂຟລິກ ອາຊິດໄປນຳຮ່ວມກັນແມ່ນດີກວ່າເພາະວ່າທາດໂຟລິກ ອາຊິດກໍ່ຍິ່ງຊ່ວຍປ້ອງກັນຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງເດັກໄດ້ອີກດ້ວຍ.

ການປິ່ນປົວພາວະເລືອດຈາງໃນເດັກ

- ➔ ໃຫ້ຢາ ເຟີຣັສ ຊັລເຟດ (ferrous sulfate) 1 ຄັ້ງຕໍ່ມື້, ຫຼືແບ່ງໃຫ້ 2 ຄັ້ງທາກວ່າເດັກມີອາການເຈັບກະເພາະ.

ປະລິມານທາດເຫຼັກສຳລັບແຕ່ລະກຸ່ມອາຍຸ

ກຸ່ມອາຍຸ	ປະລິມານຫຼາຍປານໃດ	ຢາຈັກກ້ອນສຳລັບຢາ 300 ມກ	ລວມແລ້ວມີທາດເຫຼັກຫຼາຍປານໃດ
ຕ່ຳກວ່າ 2 ປີ	ທາດເຫຼັກ ເຟີຣັສ ຊັລເຟດ 125 ມິລິກຼາມ	ໃຫ້ທາດເຫຼັກ ຊະນິດນ້ຳ, ຫຼື ບົດຢາ ທາດເຫຼັກ ເຟີຣັສ ຊັລເຟດ ຊະນິດເມັດປະລິມານ 300 ມິລິກຼາມປົນສີ່ກັບນົມແມ່ໃຫ້ເດັກກິນ	ໃຫ້ມັນພຽງພໍທີ່ຈະສະໜອງ ທາດເຫຼັກໄດ້ 25 ມິລິກຼາມ
2 ປີ ຫາ 12 ປີ	ເຟີຣັສ ຊັລເຟດ 300 ມິລິກຼາມ	ໃຫ້ຢາທາດເຫຼັກ ເຟີຣັສ ຊັລເຟດ 300 ມິລິກຼາມ 1 ເມັດ	ໃຫ້ມັນພຽງພໍທີ່ຈະສະໜອງ ທາດເຫຼັກໄດ້ 60 ມິລິກຼາມ
ຫຼາຍກວ່າ 12 ປີ	ເຟີຣັສ ຊັລເຟດ 600 ມິລິກຼາມ	ໃຫ້ຢາ ເຟີຣັສ ຊັລເຟດ 300 ມິລິກຼາມ 2 ເມັດ	ໃຫ້ມັນພຽງພໍທີ່ຈະສະໜອງ ທາດເຫຼັກໄດ້ 125 ມິລິກຼາມ

ທາດສັງກະສີ

ທາດສັງກະສີຊ່ວຍໃຫ້ເດັກທີ່ຖອກທ້ອງມີອາການດີຂຶ້ນໄວ. ມັນຄວນຈະຖືກໃຫ້ຮ່ວມກັບເຮົາຕ້ອງ
ນໍ້າເກືອແຮ່ໄປພ້ອມໆກັນ. (ເບິ່ງໜ້າ 27).

ວິທີການໃຊ້

ສໍາລັບເດັກນ້ອຍ, ແນວເມັດສາມາດບິດ ແລະປະສົມໃສ່ກັບນົມແມ່ ຫຼືນໍ້າດື່ມເລັກໜ້ອຍກໍໄດ້. ທ່ານສາມາດໃຫ້ຢາແນວເມັດໃສ່ໃນນໍ້າເຊິ່ງລະລາຍໄດ້ງ່າຍ ແລະໄວ.

- ➔ ເດັກເກີດໃໝ່ ຫາ 6 ເດືອນ: ໃຫ້ໃນປະລິມານ 10 ມກ, 1 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 10 ຫາ 14 ມື້.
ເດັກຫຼາຍກວ່າ 6 ເດືອນ: ໃຫ້ໃນປະລິມານ 20 ມກ, 1 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 10 ຫາ 14 ມື້.

ຢາຕ້ານເຊື້ອ

ໂຄໂທຣີມໂອກຊາໂຊນ Cotrimoxazole ແມ່ນຢາປະສົມ ຊູນຟາເມໂທຊາໂຊລ ກັບ ທຣີເມໂທພຣີມ sulfamethoxazole with trimethoprim, TMP-SMX

ການໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອ 2 ຊະນິດຮ່ວມກັນແມ່ນມີລາຄາບໍ່ແພງ ແລະ ສາມາດປິ່ນປົວການຕິດເຊື້ອໄດ້ຫຼາຍຊະນິດ.
ມັນເປັນຢາທີ່ດີລັບຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອເອັດໄອວີ HIV ແລະສາມາດປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອໄດ້ຫຼາຍຊະນິດທີ່ມັກເກີດໃນຄົນທີ່ຕິດ
ເຊື້ອເອັດໄອວີ HIV. ໃຫ້ອ່ານບົດ ເຊື້ອເອັດໄອວີ HIV ແລະ ພະຍາດເອດສ AIDS.

ຂໍ້ຄວນລະວັງ ▲

ຫຼັກເວັ້ນການໃຫ້ໂຄໂທຣີມໂອກຊາໂຊນ (cotrimoxazole) ໃນເດັກທີ່ອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 6 ອາທິດ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ຖືພາ
ໂຕມາດທິ 3. ອາການແພ້ຢາຊະນິດນີ້ແມ່ນມີຫຼາຍ. ປະຕິກິລິຍາຂອງການແພ້ແມ່ນມີໄຂ້, ຫາຍໃຈຍາກ, ຫຼືມືຜື່ນ.
ຢຸດໃຫ້ໂຄໂທຣີມໂອກຊາໂຊນ (cotrimoxazole) ຫາກເດັກເລີ່ມມີຜື່ນຂຶ້ນ ຫຼື ທ່ານຄິດວ່າເຂົາເຈົ້າອາດຈະມີອາການແພ້.

ວິທີການໃຊ້

ໂຄໂທຣີມໂອກຊາໂຊນ (Cotrimoxazole) ແມ່ນຢາປະສົມ 2 ຕົວທີ່ມີລິດແຕກຕ່າງກັນ ແລະປະລິມານທີ່ແຕກຕ່າງ
ກັນ. ດັ່ງນັ້ນ ອາດສາມາດເວົ້າ ໄດ້ວ່າໃນຢາ 40/200 (ມີ sulfamethoxazole 200 ມກ ແລະ trimethoprim 40
ມກ) ຫຼື 80/400 ຫຼື 160/800. ບາງຄັ້ງປະລິມານຢາທີ່ໄດ້ຖືກຂຽນໄວ້ກໍອາດ ແມ່ນປະລິມານຢາຂອງ trimethoprim
(ຕົວເລກທີ 2).

ສໍາລັບການຕິດເຊື້ອໂດຍສ່ວນໃຫຍ່

- ➔ ອາຍຸ 6 ອາທິດ ຫາ 5 ເດືອນ: ໃຫ້ຢາ sulfamethoxazole 100 ມກ + trimethoprim 20 ມກ, 2 ຄັ້ງ/ມື້ ເປັນເວລາ 5 ມື້.

ອາຍຸ 6 ເດືອນ ຫາ 5 ປີ: ໃຫ້ຢາ sulfamethoxazole 200 ມກ + trimethoprim 40 ມກ, 2 ຄັ້ງ/ມື້ ເປັນເວລາ 5 ມື້.

ອາຍຸ 6 ຫາ 12 ປີ: ໃຫ້ sulfamethoxazole 400 ມກ + trimethoprim 80 ມກ, 2 ຄັ້ງ/ມື້ ເປັນເວລາ 5 ມື້.

ຫຼາຍກວ່າ 12 ປີ: ໃຫ້ຢາ sulfamethoxazole 800 ມກ + trimethoprim 160 ມກ, 2 ຄັ້ງ/ມື້ ເປັນເວລາ 5 ມື້.

ຢາອາມົອກຊີຊີລິນ (ຢາກິນ)

ຢາອາມົອກຊີຊີລິນ (amoxicillin) ເປັນຢາໃນກຸ່ມຢາເບນິຊີລິນທີ່ອອກລົດກວ້າງ ນັ້ນໝາຍຄວາມວ່າພວກມັນສາມາດຂ້າເຊື້ອຈຸລິນຊີ (ແບັກທີເຣັຍ) ໄດ້ຫຼາຍຊະນິດ. ມັນມັກຈະໃຊ້ປຸງແທນກັນໄດ້ກັບ ຢາອັມປິຊີລິນ (ampicillin). ໃນເວລາທີ່ເຈົ້າເຫັນໃບສັງຢາໃນປຶ້ມທົວນີ້ ທີ່ໃຫ້ໃຊ້ ຢາອາມົອກຊີລິນ, ເຈົ້າກໍ່ຈະສາມາດນໍາໃຊ້ຢາ ອັມປິຊີລິນ ແທນກໍ່ໄດ້, ໂດຍໃຊ້ໃນປະລິມານທີ່ຖືກຕ້ອງ. ຢາທັງສອງຊະນິດນີ້ແມ່ນມີຄວາມປອດໄພໃນການໃຊ້ຫຼາຍ ໂດຍສະເພາະແມ່ນມີປະໂຫຍດສໍາລັບແອນໂອຍ ແລະເດັກນ້ອຍ.

ຜົນຂ້າງຄຽງ

ຢາ ອາມົອກຊີຊີລິນ (amoxicillin) ແມ່ນມັກຈະພາໃຫ້ເກີດອາການປວດຮາກ ແລະອາການຖອກທ້ອງ (ແຕ່ກໍ່ບໍ່ຫຼາຍຄືກັບ ຢາອັມປິຊີລິນ (ampicillin)), ຖ້າເຈົ້າສາມາດໃຫ້ຢາຕ່າງເຊື້ອຊະນິດອື່ນແທນໄດ້, ກໍ່ຈົ່ງໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການໃຫ້ຢານີ້ແກ່ຄົນເຈັບ ຜູ້ທີ່ມີອາການຖອກທ້ອງຢູ່ແລ້ວ.

ຜົນຂ້າງຄຽງອື່ນໆ ທີ່ມັກພົບເຫັນທົ່ວໄປ ຈາກຢາຊະນິດນີ້ ແມ່ນມີຜົນແຕ່ງຕາມຜິວໜັງ.

ແຕ່ຜິວໜັງເກີດເປັນຕຸ່ມຜົນແຕ່ງຄັນ ທີ່ເປັນ ແລະເຊົາໄປໃນບໍ່ເທົ່າໃດຊົ່ວໂມງນັ້ນ ອາດຈະເປັນອາການຂອງການແພ້ຢາໃນໝວດຢາເບນິຊີລິນ (penicillin). ໃຫ້ຢຸດໃຊ້ຢາຊະນິດ ນີ້ທັນທີ ແລະບໍ່ໃຫ້ຢາໃນກຸ່ມຢາເບນິຊີລິນກັບຄືນເຈັບຜູ້ດັ່ງກ່າວອີກຕໍ່ໄປ. ເພາະວ່າອາການແພ້ຢາໃນເທື່ອຕໍ່ໄປນັ້ນອາດຈະຮຸນແຮງ ກວ່າເກົ່າຫຼາຍ ແລະ ອາດເຖິງຂັ້ນເສຍຊີວິດໄດ້. ສໍາລັບປິ່ນປົວບັນຫາສຸຂະພາບບາງຢ່າງ ກໍ່ສາມາດໃຊ້ ຢາເອຣີໂທຣໄມຊິນ (erythromycin) ແທນຢາໃນກຸ່ມນີ້ກໍ່ໄດ້, ສໍາລັບລາຍລະອຽດເບິ່ງຢູ່ໜ້າ 45. ຜົນແຕ່ງທີ່ເບິ່ງຄືກັບພະຍາດມາກແດງ, ເຊິ່ງປົກກະຕິແລ້ວ ແມ່ນເລີ່ມເປັນຫຼັງການໃຊ້ຢາໄປໄດ້ໜຶ່ງອາທິດແລ້ວ ແລະ ມັນໃຊ້ເວລາຫຼາຍມື້ຈຶ່ງເຊົາ, ສິ່ງນີ້ອາດຈະບໍ່ແມ່ນອາການຂອງການ ແພ້ຢາກໍ່ໄດ້. ແຕ່ວ່າມັນເປັນການຍາກທີ່ຈະຮູ້ໄດ້ຢ່າງແນ່ນອນວ່າຜົນແຕ່ງນັ້ນແມ່ນມາຈາກອາການແພ້ຢາຫຼືບໍ່, ສະນັ້ນທາງທີ່ດີກໍ່ຄືໃຫ້ຢຸດໃຊ້ຢານັ້ນຈະດີກວ່າ.

ຂໍ້ຄວນລະວັງ

ການດື່ມຢາອາມົອກຊີຊີລິນ (amoxicillin) ນີ້ແມ່ນມີໃຫ້ເຫັນທົ່ວໄປຫຼາຍຂຶ້ນ. ມັນກໍ່ຂຶ້ນກັບທ້ອງຖິ່ນທີ່ເຈົ້າຢູ່ວ່າຢູ່ໃສ, ຢາຕ່ານເຊື້ອ ດັ່ງກ່າວອາດຈະໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນອີກຕໍ່ໄປແລ້ວ ກັບເຊື້ອສະຕັບຟີໂລໂຄຄັດສ (staphylococcus), ເຊື້ອຊິເກລາ (shigella), ຫຼື ການຊຶມເຊື້ອອື່ນໆ.

ວິທີການໃຊ້

ຢາອາມົອກຊີຊີລິນ (amoxicillin) ໃຊ້ໄດ້ຜົນດີໂດຍການກິນເອົາ. ເມື່ອຈະໃຫ້ຢາທີ່ເປັນແບບເມັດ ຫຼື ເປັນແບບແຄບຂູນ ແກ່ເດັກ ແມ່ນສໍາລັບຊະນິດເມັດແມ່ນຕ້ອງບິດໃຫ້ມຸ່ນ, ສ່ວນຊະນິດແຄບຂູນແມ່ນໃຫ້ເອົາເປືອບທາງນອກອອກ ແລ້ວແບ່ງເອົາຝຸ່ນຢາໃນປະລິມານທີ່ຕ້ອງການ. ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ປິ່ນກັບນໍ້າແມ່ ແລ້ວເອົາໃຫ້ເດັກກິນດ້ວຍຈອກ ຫຼືບ່ວງ.

ຄືກັບຢາຕ່ານເຊື້ອຊະນິດອື່ນ, ຕາມປົກກະຕິແລ້ວການໃຫ້ຢາຊະນິດນີ້ແມ່ນໃຫ້ໃນໄລຍະສັ້ນດັ່ງທີ່ກ່າວໃນປຶ້ມທົວນີ້. ຖ້າຄົນເຈັບຍັງມີອາການຂອງການຕິດເຊື້ອຢູ່, ໃຫ້ສືບຕໍ່ການໃຫ້ຢາໃນປະລິມານເທົ່າເດີມ ທຸກໆມື້ຈົນກວ່າອາການຂອງການຕິດເຊື້ອຫາຍໄປຢ່າງໜ້ອຍ 24 ຊົ່ວໂມງ. ແຕ່ຖ້າຫາກວ່າໃຫ້ຢາໄປຫຼາຍມື້ແລ້ວ ແລ້ວຄົນເຈັບຍັງອາການບໍ່ດີຂຶ້ນ, ໃຫ້ຢຸດຢາຕ່ານເຊື້ອ ແລະ ໃຫ້ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດໝໍ. ສໍາລັບຄົນເຈັບທີ່ຕິດເຊື້ອເອັດສໄວວີ HIV ແມ່ນໃຫ້ຢາຈົນຮອດຈຳນວນມື້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ກຳນົດໄວ້.

ຍິ່ງໄປກວ່ານັ້ນ, ປະລິມານຂອງຢາຕ່ານເຊື້ອທີ່ຈະໃຫ້ແມ່ນຂຶ້ນກັບ ອາຍຸ ຫຼື ນ້ຳໜັກຂອງຄົນເຈັບ ແລະ ຄວາມຮ້າຍແຮງຂອງພະຍາດ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ, ແມ່ນໃຫ້ຢາໃນຂະໜາດຕໍ່າສໍາລັບຄົນເຈັບທີ່ຈ່ອຍ (ນ້ຳໜັກໜ້ອຍ) ຫຼື ສໍາລັບພະຍາດຊຶມເຊື້ອທີ່ມີຄວາມຮຸນແຮງໜ້ອຍ, ແລະໃຫ້ຢາໃນຂະໜາດທີ່ສູງຂຶ້ນສໍາລັບຄົນເຈັບທີ່ມີນ້ຳໜັກຫຼາຍ (ຕຸ້ຍ) ຫຼື ສໍາລັບການຊຶມເຊື້ອທີ່ມີຄວາມຮຸນແຮງຫຼາຍກວ່າ.

➔ ໃຫ້ຢາໃນຂະໜາດ 45 ຫາ 50 ມກ/ກິໂລກຼາມ/ມື້, ໂດຍແບ່ງໃຫ້ກິນ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້. ຖ້າເຈົ້າບໍ່ສາມາດຊັງນ້ຳໜັກຄົນເຈັບໄດ້ ກໍ່ໃຫ້ຢາຕາມອາຍຸຂອງຄົນເຈັບ ດັ່ງລຸ່ມນີ້:

ອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 3 ເດືອນ: ໃຫ້ຢາໃນປະລິມານ 125 ມກ, ແບ່ງກິນ 2 ຄັ້ງ/ມື້ ເປັນເວລາ 7 ຫາ 10 ມື້.

ອາຍຸ 3 ເດືອນ ຫາ 3 ປີ: ໃຫ້ຢາໃນປະລິມານ 250 ມກ, ແບ່ງກິນ 2 ຄັ້ງ/ມື້ ເປັນເວລາ 7 ຫາ 10 ມື້.

ອາຍຸ 4 ຫາ 7 ປີ: ໃຫ້ຢາໃນປະລິມານ 375 ມກ, ແບ່ງກິນ 2 ຄັ້ງ/ມື້ ເປັນເວລາ 7 ຫາ 10 ມື້.

ອາຍຸ 8 ຫາ 12 ປີ: ໃຫ້ຢາໃນປະລິມານ 500 ມກ, ແບ່ງກິນ 2 ຄັ້ງ/ມື້ ເປັນເວລາ 7 ຫາ 10 ມື້.

ອາຍຸ 12 ປີ ຂຶ້ນໄປ: ໃຫ້ຢາໃນປະລິມານ 500 ຫາ 875 ມກ, ແບ່ງກິນ 2 ຄັ້ງ/ມື້ ເປັນເວລາ 7 ຫາ 10 ມື້.