

ພາກທີ 11

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

ອາຫານຫຼັກ ແລະ ອາຫານເສີມ	166
ວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດທີ່ສຳຄັນ	167
ກິນອາການດີລາຄາຖືກ	170
ແນວຄິດທີ່ຜິດພາດຕໍ່ກັບການກິນອາຫານ	171
ກິນອາການບໍ່ມີທາດບຳລຸງພຽງພໍຈະພາໃຫ້ເກີດພະຍາດ	172
ອາການເລືອດຈາງ	172
ພະຍາດເປ້ຍລ່ອຍ / ໂລກເນັບຊາ	173
ບັນຫາຈາກການກິນອາຫານຫຼາຍເກີນໄປ ຫຼື	
ກິນອາຫານທີ່ບໍ່ເປັນຜົນປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍ	174
ວິທີທາງເພື່ອເຮັດໃຫ້ໄພຊະນາການດີຂຶ້ນ	176
ທົດລອງແນວຄິດໃໝ່	178

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບ



ແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນຈະຕ້ອງກິນອາຫານດີເພື່ອເຮັດວຽກປະຈຳວັນໄດ້ດີ, ທັງເປັນການປ້ອງກັນພະຍາດ ແລະ ເກີດລູກງ່າຍທັງປອດໄພອີກ. ຢ່າງໃດກໍ່ຕາມກໍ່ຍັງມີແມ່ຍິງຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍຢູ່ໃນ ໂລກທີ່ໄດ້ຮັບເຄາະຮ້າຍຍ້ອນຂາດສານອາຫານທີ່ດີ ເຊິ່ງນັບວ່າເປັນບັນຫາໃຫຍ່ກວ່າບັນຫາສຸຂະພາບດ້ານອື່ນໆ. ການຂາດສານອາຫານທີ່ດີຈະພາໃຫ້ເກີດອາການອິດເມື່ອຍ, ອ່ອນເພຍ, ເປັນພິການ ແລະ ສຸຂະພາບບໍ່ແຂງແຮງຕ່າງໆ.

ການທີ່ເກີດມີຄວາມອິດທິວ ແລະ ກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍກໍ່ມີສາເຫດຫຼາຍປະການ ສາເຫດຕົ້ນຕໍອັນໜຶ່ງກໍ່ເປັນຍ້ອນຄວາມທຸກຈົນນັ້ນເອງ. ຢູ່ໃນຫຼາຍພາກສ່ວນຂອງ ໂລກຈະມີຄົນກຸ່ມນ້ອຍເທົ່ານັ້ນທີ່ມີຄວາມຮັ່ງມີທາງດ້ານຊັບສິນ ແລະ ທີ່ດິນ. ພວກທີ່ຮັ່ງມີກໍ່ຈະໃຊ້ດິນຂອງເຂົາເຈົ້າປູກພືດຫຼາຍຊະນິດ ຫຼື ອາດຈະປູກກາເຟ ແລະ ຢາສູບເພື່ອໄປຂາຍເອົາເງິນ. ຊາວທຸກຈົນອາດຈະເຮັດການປູກຝັງໃສ່ດິນຕອນນອ້ຍໆຂອງເຂົາ ຫຼື ອາດຈະແມ່ນດິນເຂົ້າມາ ເຊິ່ງວ່າເຈົ້າຂອງດິນຈະແບ່ງເອົາຜົນລະປູກຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ເພື່ອເປັນຄ່າເຂົ້າທີ່ດິນ.

ຖ້າຄົນເຮົາກິນ
ອາຫານດີພຽງພໍ
ກໍ່ຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນ
ພະຍາດໄດ້ຫຼາຍ
ຊະນິດ

ຄວາມທຸກຈົນເຊັ່ນນີ້ກໍ່ຍິ່ງເປັນບັນຫາໜັກໜ່ວງຕໍ່ແມ່ຍິງເພາະວ່າໃນຄອບຄົວສ່ວນຫຼາຍທີ່ໄປຈະໄດ້ຮັບອາຫານໜ້ອຍກວ່າຜູ້ຊາຍບໍ່ວ່າຈະມີອາຫານຫຼາຍໜ້ອຍປານໃດກໍ່ຕາມ. ດັ່ງນັ້ນບັນຫາຄວາມອິດທິວ ແລະ ການຂາດສານອາຫານຍັງຈະຄົງເຫຼືອແບບແກ້ບໍ່ຖືກ ຈົນກ່າວວ່າຈະມີການແບ່ງບັນຊັບພະຍາກອນ ແລະ ທີ່ດິນຢ່າງມີຄວາມຍຸຕິທຳ ແລະ ໃຫ້ແມ່ຍິງໄດ້ຮັບຄວາມເອົາໃຈໃສ່ເທົ່າກັບຜູ້ຊາຍ.

ຢ່າງໃດກໍ່ຕາມກໍ່ຍັງມີຫຼາຍວິທີການທີ່ຄົນເຮົາສາມາດເຮັດເພື່ອໃຫ້ໄດ້ກິນອາຫານດີ ແລະ ລາຄາຖືກ. ເມື່ອອາຫານກິນພຽງພໍຄົນເຮົາກໍ່ຈະຢູ່ດີມີແຮງ. ຖ້າຄົນເຮົາບໍ່ມີຄວາມອິດທິວຄົນເຮົາກໍ່ຈະມີຄວາມຄິດບັນຍາ ເພື່ອຊອກຫາຊ່ອງທາງເຮັດໃຫ້ຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງຕົນໄດ້ຮັບການປັບປຸງໃຫ້ດີຂຶ້ນເລື້ອຍໆ.

Health Partnership International
Field Draft Copy

ອາຫານຫຼັກ ແລະ
ອາຫານເສີມ

ສ່ວນຫຼາຍຢູ່ໃນໂລກນີ້ຄົນເຮົາມັກຈະກິນອາຫານຫຼັກຊະນິດດຽວ
ທີ່ມີລາຄາຕໍ່າສຳລັບທຸກໆຄາບເຂົ້າ, ອາຫານຫຼັກກໍຈະແຕກຕ່າງກັນໄປຕາມ
ແຕ່ລະຂົງເຂດໃນໂລກເຊັ່ນ: ເຂົ້າ, ສາລີ, ເຂົ້າຟ້າງ, ເຂົ້າວິດ (wheat), ມັນຕົ້ນ,
ມັນຝັງ, ຮາກໄມ້, ກ້ວຍ, ອາຫານຫຼັກເຫຼົ່ານີ້ລ້ວນແຕ່ໃຫ້ອາຫານຈຳເປັນຕໍ່ຮ່າງ
ກາຍ.

ໂພຊະນາການ
ທີ່ດີໝາຍເຖິງການກິນ
ອາຫານທີ່ພຽງພໍ ແລະ
ຖືກຕ້ອງຕາມຊະນິດທີ່
ຮ່າງກາຍຕ້ອງການເພື່ອ
ເຕີບໃຫຍ່, ມີສຸຂະພາບ
ດີ ແລະ ຕໍ່ຕ້ານພະຍາດ
ຕ່າງໆ.

ມີພຽງແຕ່ອາຫານຫຼັກກໍບໍ່ສາມາດຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍມະນຸດສົມບູນໄດ້.
ຮ່າງກາຍມະນຸດຍັງຕ້ອງການ “ອາຫານເສີມ” ທີ່ເຕັມໄປດ້ວຍທາດໂປຼຕີນ
(ເພື່ອຊ່ວຍເສີມສ້າງຮ່າງກາຍ), ທາດໄຂມັນ ແລະ ນໍ້າຕານ (ເພື່ອໃຫ້ພະລັງ
ງານ), ທາດວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດຕ່າງໆຊຶ່ງຊ່ວຍປ້ອງກັນ
ແລະ ປິ່ນປົວພະຍາດ.

ອາຫານທີ່ມີຜົນປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍແມ່ນລວມເອົາອາຫານຫຼາຍຊະນິດລວມທັງ
ອາຫານທີ່ອຸດົມສົມບູນໄປດ້ວຍທາດໂປຼຕີນ, ໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກທີ່ເຕັມໄປດ້ວຍ
ວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດຫຼາຍຊະນິດ. ມະນຸດເຮົາຕ້ອງການທາດໄຂມັນ ແລະ
ນໍ້າຕານພຽງຈຳນວນໜ້ອຍເທົ່ານັ້ນ. ແຕ່ວ່າຖ້າທ່ານພົບບັນຫາອາຫານບໍ່ພຽງ
ບໍ່ທ່ານອາດຈະກິນອາຫານທີ່ມີທາດນໍ້າຕານ ແລະ ໄຂມັນຍັງດີກວ່າທີ່ຈະໄດ້ກິນ
ອາຫານໜ້ອຍເກີນໄປ. ແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງກິນອາຫານທຸກຊະນິດທີ່ຂຽນ
ໄວ້ ໃນທີ່ນີ້ ເພື່ອໃຫ້ຕົນເອງແຂງແຮງດີ. ແມ່ຍິງອາດຈະກິນແຕ່ອາຫານຫຼັກ
ທີ່ຕົນເລືອກກິນ ແລະ ກິນອາຫານເສີມຕື່ມເທົ່າທີ່ມີຢູ່ໃນບ້ານຂອງຕົນກໍໄດ້.

ອາຫານເສີມ

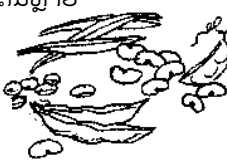
ໝາກຖົ່ວມີທາດໂປຼຕີນຫຼາຍ



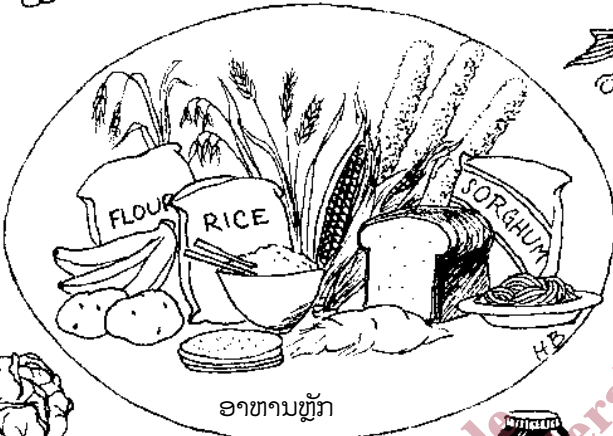
ຜະລິດຕະພັນນົມ
ເຕັມໄປດ້ວຍໂປຼຕີນ



ນໍ້າສະອາດເຮັດໃຫ້
ຮ່າງກາຍແຂງແຮງ



ຂີ້ນ, ໄຂ່, ແລະ ປາທີ່ເຕັມໄປ
ດ້ວຍທາດໂປຼຕີນ



ອາຫານຫຼັກ



ຖົ່ວດິນມີທາດໂປຣຕີນ



ຜັກມີວິຕາມິນ
ແລະ ແຮ່ທາດ
ໝາກໄມ້ມີວິຕາມິນ
ແລະ ແຮ່ທາດ



ໄຂມັນ



ນໍ້າຕານ

Health and Nutrition International
Field Training Manual

ວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດທີ່ສຳຄັນ

ແມ່ຍິງຕ້ອງການ ວິຕາມິນແລະແຮ່ທາດສຳຄັນ 5 ຊະນິດ ເວົ້າສະເພາະແມ່ນແມ່ຍິງກຳລັງຖືພາ ຫຼື ກຳລັງໃຫ້ລູກກິນນົມ. ວິຕາມິນ ແລ ແຮ່ທາດ 5 ຊະນິດດັ່ງກ່າວລວມມີ: ທາດເຫຼັກ, ອາຊິດໄຟລິກ (folate), ທາດແຄວຊຽມ, ທາດອີອົດ ແລະ ວິຕາມິນເອ (A).

ທາດເຫຼັກ

ທາດເຫຼັກຊ່ວຍບຳລຸງເລືອດ ແລະ ປ້ອງກັນໂລກເລືອດຈາງ, ແມ່ຍິງທົ່ວໄປຕ້ອງ ການທາດເຫຼັກຫຼາຍຕະຫຼອດຊີວິດ ໂດຍສະເພາະແມ່ນໃນໄວອາຍຸທີ່ຍັງມີຮອບ ເດືອນ ແລະ ໄລຍະຖືພາ.

ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ມີທາດເຫຼັກຫຼາຍ:

- ຊີ້ນ (ໂດຍສະເພາະຕັບ, ໝາກຫົວໃຈ ແລະ ໝາກໄຂ່ຫຼັງ)
- ເລືອດ
- ໄກ່
- ໄຂ່
- ປາ
- ໝາກຖົ່ວ
- ໂຕຕັກແຕນ, ຈີ່ຫຼໍ່
- ໝາກແປບ (ຖົ່ວແຮ)



ອາຫານບາງຢ່າງເຫຼົ່ານີ້ກໍ່ມີທາດເຫຼັກບາງຢ່າງ:

- ກະລຳປີທີ່ມີໃບຂຽວເຂັ້ມ
- ມັນຝຸງ
- ກະລຳດອກ
- ໃນໝາກຖົ່ວ
- ຖົ່ວງອກ
- ຜັກກາດຫົວ
- ແກ່ນດອກຕາເວັນ
- ໝາກງາ, ແກ່ນໝາກອຶ
- ໝາກສະຕໍເບີຣີ
- ຜັກທີ່ມີໃບສີຂຽວ
- ໝາກນັດ
- ມັນດ້າງ
- ສະຫຼ່າຍທະເລ
- ຜັກກາດດອກ
- ໝາກໄມ້ຕາກແຫ້ງ (ເຊັ່ນ ໝາດເດດ, ອາປິຄອດ ຫຼື ໝາກເລີແຂງແຫ້ງ).

ວິທີບາງຢ່າງທີ່ສາມາດເພີ່ມທາດເຫຼັກໃນອາຫານກໍ່ຄື:

- ໃຊ້ໝໍ້ເຫຼັກແຕ່ງກິນ, ຖ້າເອົາໝາກເລັ່ນ ແລະ ນໍ້າໝາກນາວ (ມີວິຕາມິນເຊ ຫຼາຍ) ຕື່ມໃສ່ອາຫານໃນຂະນະທີ່ໝໍ້ກຳລັງ ພົດກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ທາດເຫຼັກຈາໝໍ້ມາປົນກັບອາຫານ.
- ເອົາຕ່ອນເຫຼັກທີ່ສະອາດ, ອາດຈະເປັນຕະປູ ຫຼື ເຫຼັກຕີນ ມ້າໃສ່ໝໍ້ອາຫານທີ່ກຳລັງຕື່ມຢູ່. ໃຫ້ໃຊ້ເຫຼັກສົດບໍ່ໃຫ້ປົນ ໂລຫະອື່ນໆ.
- ເອົານໍ້າໝາກນາວໃສ່ຈອກແລ້ວເອົາຕ່ອນເຫຼັກທີ່ສະອາດ ຕົວຢ່າງເຫຼັກຕະປູປ່ອນໃສ່ໃນຈອກນັ້ນແລ້ວປະໄວ້ປະມານ 3 ຊົ່ວໂມງ. ຈາກນັ້ນກໍ່ແຕ່ງນໍ້າໝາກນາວຕື່ມ.



ທາງທີ່ດີໃຫ້ກິນ

ອາ ຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກ ປົນກັນໝາກໄມ້ສົ້ມ ຫຼື ໝາກເລັ່ນ, ເພາະວ່າ ທາດວິຕາມິນຊີ (C) ຈະ ຊ່ວຍຮ່າງກາຍເຮົາ ດູດຊຶມເອົາທາດເຫຼັກ ໄດ້ດີ.

HLI Health Leader International
Field Craft Company

ຢ່າຕົ້ມອາຫານດົນ
ເກີນໄປເພາະວ່າ
ອາຊິດໂຟລິກ ແລະ
ວິຕາມິນຕ່າງໆຈະຖືກ
ທຳລາຍ.

ທາດອາຊິດໂຟລິກ (folate)

ຮ່າງກາຍມະນຸດຕ້ອງການທາດອາຊິດໂຟລິກ ເພື່ອບຳລຸງເມັດເລືອດແດງ.
ຖ້າຂາດທາດອາຊິດໂຟລິກຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງເປັນໂລກເລືອດຈາງ ແລະ
ເປັນອັນ ຕະລາຍຕໍ່ເດັກເກີດໃໝ່. ດັ່ງນັ້ນ ມັນຈຶ່ງຈຳເປັນທີ່ຕ້ອງກິນອາຫານທີ່ມີ
ທາດອາຊິດໂຟລິກ ໂດຍສະເພາະແມ່ນໄລຍະຖືພາ.

ອາຊິດໂຟລິກມີຢູ່ນຳອາຫານເຫຼົ່ານີ້:

ຜັກໃບຂຽວ	ຂົ້ນ	ໄຂ່
ອາຫານທີ່ເປັນເມັດ	ປາ	
ເຫັດ	ເມັດຖົ່ວ	
ຕັບ	ຖົ່ວຝັກຍາວ	



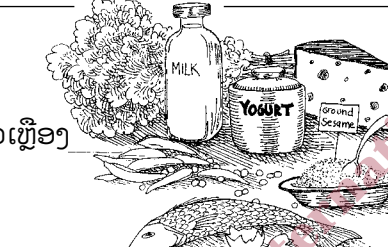

ທາດແຄວຊັຽມ (Calcium)

ມະນຸດທຸດຄົນລ້ວນແຕ່ຕ້ອງການທາດແຄວຊັຽມເພື່ອເຮັດໃຫ້ກະດູກ ແລະ
ແຂ້ວແຂງແຮງ. ເດັກຂຶ້ນສາວ ແລະ ແມ່ຍິງທົ່ວໄປແມ່ນມີຄວາມຕ້ອງການທາດ
ແຄວຊັຽມເປັນພິເສດເຊັ່ນ:

- ໃນໄລຍະຍັງເປັນເດັກ: ທາດແຄວຊັຽມຈະຊ່ວຍໃຫ້ສະໂພກຂອງເດັກຍິງ
ເຕີບໃຫຍ່ໄວ ແລະ ເວລາໃຫຍ່ຂຶ້ນມາຈະຄອດລູກງ່າຍ.
- ໃນໄລຍະຖືພາ: ແມ່ຍິງຖືພາກໍຕ້ອງການທາດແຄວຊັຽມຢ່າງພຽງພໍ ເພື່ອ
ຊ່ວຍໃຫ້ກະດູກຂອງລູກໃນທ້ອງຂະຫຍາຍຕົວໄວ ແລະ ກໍເພື່ອເຮັດໃຫ້
ກະດູກ ແລະ ແຂ້ວຂອງແມ່ແຂງແຮງດີ.
- ໃນໄລຍະໃຫ້ລູກກິນນົມ: ທາດແຄວຊັຽມຈະຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ສາມາດຜະລິດ
ນຳນົມໄດ້ດີ.
- ໃນໄລຍະໄວກາງຄົນ ແລະ ເວລາເຖົ້າແກ່: ທາດແຄວຊັຽມຈະຊ່ວຍປ້ອງ
ກັນໂລກກະດູກຜຸ້ຍ.

ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ມີທາດແຄວຊັຽມຫຼາຍ

• ນົມ, ນົມສົ້ມ	• ອາຫານ	• ຖົ່ວຝັກຍາວ
• ເນີຍແຂງ	• ເຮັດຈາກກະດູກ	• ໂດຍສະເພາະຖົ່ວເຫຼືອງ
• ໝາກງາ	• ຜັກໃບຂຽວ	• ຫອຍກາບ
• ໝາກກໍ່	• ໝາກກໍ່	• ປູນຂາວ



ແສງແດດຈະຊ່ວຍທ່ານ
ໃຫ້ດູດຊຶມເອົາແຄວຊັຽມ
ຈາກອາຫານໄດ້ດີ.
ແຕ່ລະມື້ໃຫ້ພະຍາຍາມ
ສຳຜັດກັບແສງແດດ
ໃຫ້ໄດ້ 15 ນາທີ. ຖ້າ
ທ່ານຢູ່ນອນເຮືອນ
ເຊິ່ງຍັງຖືວ່າພໍພຽງພໍ.
ທ່ານຕ້ອງໃຫ້ແສງ
ແດດສຳຜັດກັບຜິວ
ໜັງແທ້ໆ.




ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮັບທາດການຊອມຈະກອາຫານໄດ້ດີ ທ່ານຄວນ:

- ແຊ່ກະດູກ ຫຼື ເປືອກໄຂ່ລົງໃນນຳ້ສົ້ມ ຫຼື
ນຳ້ໝາກນາວຈັກສອງສາມຊົ່ວໂມງ ແລະ ເອົານຳ້
ສົ້ມທີ່ແຊ່ນັ້ນມາປຸງແຕ່ງອາຫານ.
- ເວລາຕົ້ມກະດູກໃຫ້ເອົານຳ້ໝາກນາວ, ນຳ້ສົ້ມ ຫຼື
ໝາກເລັ່ນໃສ່ໜ້ອຍໜຶ່ງ
- ບົດເປືອກໄຂ່ໃຫ້ເປັນຝຸ່ນ ແລ້ວປະສົມກັບອາຫານ.
- ແຊ່ແກ່ນໝາກສາລີໃຊ້ນຳ້ໝາກນາວ.

ທາດໄອໂອດີນ

ທາດໄອໂອດີນໃນອາຫານຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເປັນຄຳໜຽງ ແລະ ບັນຫາອື່ນໆ. ໃນໄລຍະຖືພາ ຖ້າແມ່ບໍ່ໄດ້ຮັບ ທາດໄອໂອດີນຢ່າງພຽງພໍ ລູກເກີດມາອາດຈະໃຫຍ່ຊ້າ. ພະຍາດຄໍໜຽງ ແລະ ອາການເຕີບໂຕຂ້າມັກຈະພົບເຫັນຢູ່ຂົງເຂດທີ່ມີທາດໄອໂອດີນໜ້ອຍໃນທຳມະຊາດເຊັ່ນ: ຢູ່ໃນດິນ, ນ້ຳ ຫຼື ອາຫານ.



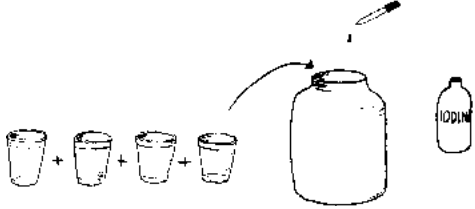


ວິທີງ່າຍທີ່ສຸດທີ່ຈະໄດ້ຮັບທາດໄອໂອດີນກໍຄື ການໃຊ້ເກືອໄອໂອດີນ ແທນເກືອທຳມະດາ, ຫຼື ທ່ານອາດຈະກິນອາຫານເຫຼົ່ານີ້ (ອາດຈະສົດ ຫຼື ແຫ້ງກໍໄດ້)

- ຫອຍ, ກຸ້ງ
- ມັນຕົ້ມ
- ປາ
- ກະລຳປີ
- ສາໜ້າຍ

ຖ້າວ່າບໍ່ມີເກືອໄອໂອດີນ ຫຼື ຊອກຫາອາຫານເຫຼົ່ານີ້ຍາກຫຼາຍ ຫຼື ຖ້າວ່າມີພະຍາດຄໍໜຽງ ຫຼື ອາການເຕີບໂຕຂ້າ ຢູ່ໃນເຂດແຄ້ວນ ທີ່ທ່ານຢູ່ນັ້ນ ໃຫ້ໄປພົບກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ເພື່ອຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ເອົາເກືອໄອໂອດີນນຳເພີ່ມມາກິນ ຫຼື ເພີ່ມອາດຈະສັກຢາໃຫ້. ຖ້າເພີ່ມບໍ່ສາມາດສະໜອງໃຫ້ແທ້ໆ, ທ່ານກໍສາມາດຜະລິດນ້ຳໄອໂອດີນເອົາເອງ ໂດຍໃຊ້ນ້ຳຢາໂປບີວິດອນ (polyvidone iodine, ຢາຂ້າເຊື້ອຊຶ່ງມີຂາຍຢູ່ຕາມຮ້ານຂາຍຢາ).

ວິທີງ່າຍດາຍທີ່ຈະໄດ້ຮັບທາດໄອໂອດີນກໍຄືກິນເກືອໄອໂອດີນ ແທນເກືອທຳມະດາ.



1. ຖອກນ້ຳກິນທີ່ສະອາດ 4 ຈອກໃສ່ຕຸກ.
2. ຢອດນ້ຳຢາໂປບີວິດອນ (polyvidone iodine) ລົງ 1 ຢອດ.

ຜູ້ທີ່ມີອາຍຸເກີນ 7 ປີ ຂຶ້ນໄປຄວນດື່ມນ້ຳໄອໂອດີນນີ້ອາທິດລະ 1 ຈອກ ຕະຫຼອດຊີວິດ. ການດື່ມນ້ຳນີ້, ມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍສຳລັບແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ເດັກນ້ອຍ.

ເກັບມ້ຽນໄອໂອດີນໄວ້ໃນຫ້ອງທີ່ມີອຸນຫະພູມທຳມະດາ ແລະ ເອົາໃສ່ກ່ອງສີມືດເພື່ອປ້ອງກັນແສງແດດ.

ວິຕາມິນເອ (A)

ວິຕາມິນເອຊ່ວຍບຳລຸງສາຍຕາ ແລະ ຊ່ວຍຕ້ານທານອາການຊຶມເຊື້ອບາງປະເພດ. ແມ່ຍິງຖືພາຫຼາຍຄົນມັກຈະເປັນຕາຟາງຍາມກາງຄືນຍ້ອນວ່າເຂົາເຈົ້າຂາດວິຕາມິນເອກ່ອນທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະຖືພາ. ບັນຫານີ້ມັກຈະເກີດຂຶ້ນຍ້ອນວ່າເວລາຖືພາຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ເປັນແມ່ຈະຕ້ອງການວິຕາມິນເອຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ. ຖ້າເດັກນ້ອຍຂາດວິຕາມິນເອຫຼາຍກໍຈະພາໃຫ້ຕາບອດໄດ້. ໄລຍະຖືພາຜູ້ເປັນແມ່ຄວນກິນວິຕາມິນເອໃຫ້ຫຼາຍ ເພາະວ່າເມື່ອເກີດລູກແລ້ວນ້ຳນົມຂອງແມ່ກໍຈະເຕັມໄປດ້ວຍວິຕາມິນເອໃຫ້ລູກກິນ.

ຜູ້ກທີ່ມີສີເຫຼືອງເຂັ້ມ ແລະ ສີຂຽວ ແລະ ໝາກກຸ້ງບາງຊະນິດຈະມີວິຕາມິນເອຢູ່ຫຼາຍ

Health and Nutrition International Field Draft Copy

ກິນອາຫານ ດີລາຄາຖືກ

ຖ້າເຮົາມີເງິນໜ້ອຍກໍ່ຄວນຈະໃຊ້ເງິນຢ່າງລະມັດລະວັງ. ວິທີການງ່າຍໆຢ່າງ
ລຸ່ມນີ້ແມ່ນການກິນອາຫານທີ່ມີວິຕາມິນ, ແຮ່ທາດ ແລະ ທາດໂປຣຕີນ ໂດຍ
ບໍ່ຕ້ອງເສຍເງິນຫຼາຍ.

- 1. ອາຫານທີ່ມີທາດໂປຣຕີນ:** ໝາກຖົ່ວທຸກຊະນິດ ແລະ ແກ່ນໝາກຖົ່ວ
ແລະ ອາຫານຊະນິດອື່ນທີ່ຄ້າຍຄືກັນນີ້ແມ່ນອາຫານດີ, ລາຄາຖືກ ແລະ
ມີທາດໂປຣຕີນຫຼາຍ. ຖ້າເຮົາເຮັດໃຫ້ມັນງອກແລ້ວຈິ່ງເອົາໄປປຸງແຕ່ງ
ອາຫານກໍ່ຍິ່ງພາໃຫ້ມີວິຕາມິນຫຼາຍ. ໄຂ່ກໍ່ແມ່ນແຫຼ່ງວິຕາມິນທີ່ມີລາຄາ
ຕໍ່າທີ່ສຸດຖ້າທຸກໆໃສ່ທາດໂປຣຕີນທີ່ໄດ້ຈາກຊີ້ນສັດທົ່ວໄປ. (ເບິ່ງໜ້າ 168
ກ່ຽວກັບນໍ້າເອົາຫອຍມາເຮັດອາຫານ). ຕັບ, ໝາກຫົວໃຈ, ໝາກໄຂ່ຫຼັງ,
ເລື່ອດ ແລະ ປາກໍ່ແມ່ນແຫຼ່ງວິຕາມິນທີ່ມີລາຄາຖືກກວ່າຊີ້ນ ທັງໃຫ້ຄຸນຄ່າ
ທາງໂພຊະນາການທີ່ດີເໝືອນກັນ.
- 2. ອາຫານປະເພດເມັດ:** ເຂົ້າ ແລະ ເຂົ້າປະເລ (ເຂົ້າວີດ) ແລະ
ອາຫານເມັດອື່ນໆກໍ່ມີວິຕາມິນຫຼາຍ ຖ້າວ່າເວລາສີເຂົ້າບໍ່ໃຫ້ເມັດເຂົ້າ
ຫຼ້ອນຈົນໝົດຜິວຫຸ້ມເມັດເຂົ້າ.
- 3. ໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກ:** ຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ທີ່ເກັບມາສົດໆຈະມີສານ
ອາຫານດີທີ່ສຸດ. ເວລາເກັບຮັກສາຄວນເອົາໄວ້ຢູ່ບ່ອນອຸ່ນຫະພູມເຢັນ
ແລະ ຢູ່ບ່ອນມືດເພື່ອຮັກສາວິຕາມິນ. ເວລາແຕ່ງກິນໃຫ້ໃສ່ນໍ້າໜ້ອຍເພາ
ະວ່າ ຜັກຈະຄາຍວິຕາມິນອອກໃສ່ນໍ້າເອາະນໍ້າແກງ ສະນັ້ນການກິນນໍ້າ
ເອາະນໍ້າແກງຈິ່ງເປັນການດີ.

ຜັກໃບແກ່ ແລະ ຫົວຜັກຕ່າງໆ ເຊັ່ນຜັກກະລໍ່າດອກ ແລະ
ຫົວກາລິດກໍ່ມີວິຕາມິນຫຼາຍຊື່ຄວນເອົາມາປຸງແຕ່ງອາ ຫານ.
ໃບມັນຕົ້ນມີທາດໂປຣຕີນຫຼາຍກວ່າຫົວມັນຕົ້ນຕັ້ງ 7 ເທື່ອ.

ໝາກໄມ້ປ່າ ແລະ ໝາກໄມ້ປະເພດໝາກແບຣີມີວິຕາມິນຊີ ແລະ
ນໍ້າຕານຫຼາຍຊຶ່ງສາມາດໃຫ້ວິຕາມິນ ແລະພະລັງງານຫຼາຍ.

- 4. ນົມ ແລະ ຜະລິດຕະພັນທີ່ຜະລິດຈາກນົມ:** ອາຫານປະເພດນີ້ຄວນເກັບ
ຮັກສາໄວ້ຢູ່ບ່ອນມືດ ແລະ ເຢັນ. ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ຈະເຕັມໄປດ້ວຍທາດ
ໂປຣຕີນທີ່ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍເຕີບໂຕ ແລະທັງມີທາດແຄວຊັຽມຫຼາຍເຊັ່ນກັນ.
- 5. ພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນຊື່ອາຫານທີ່ເຮັດສໍາເລັດຮູບໃນກະປ່ອງ ແລະ
ຫີບຫໍ່ຕ່າງໆ ຫຼື ຢາວິຕາມິນ.** ຖ້າພໍ່ແມ່ຂອງເດັກທົ່ວໄປປະຍັດເງິນ
ໂດຍບໍ່ຕ້ອງຊື້ ເຂົ້າໜົມ ແລະ ນໍ້າອັດລົມໃຫ້ລູກ

ແລ້ວເອົາເງິນນັ້ນ ໄປຊື້ອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງໂພ
ຊະນາການຈະດີກວ່າ ເພາະວ່າລູກຈະແຂງແຮງດີ.

ເນື່ອງຈາກວ່າວິຕາມິນແມ່ນໄດ້ມາຈາກອາຫານດັ່ງ
ນັ້ນເຮົາຄວນເອົາເງິນໄປຊື້ອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍ
ດຕໍ່ຮ່າງກາຍຍັງດີກວ່າ ຈະ ໄປຊື້ຢາວິຕາມິນ
ຫຼື ສັກຢາວິຕາມິນ. ຖ້າຈໍາ ເປັນແທ້ໆ
ໃຫ້ກິນວິຕາມິນຊະນິດເມັດເພາະວ່າມັນ
ລາຄາຖືກກວ່າວິທີສັກຢາວິຕາມິນ ແລະ
ໄດ້ຮັບວິຕາມິນເທົ່າກັນ.

ຖ້າເຈົ້າມີດິນຫວ່າງທ່ານ
ສາມາດປູກຜັກຕ່າງໆເອງ
ເພາະວ່າມັນສາມາດໃຫ້ອ
າຫານທີ່ມີທາດບໍາລຸງໂດຍ
ບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຄ່າໃຊ້ຈ່າຍຫຼາຍ.



HLI Seal of Health Leadership International
Field Draft Copy

ຢູ່ໃນຫຼາຍປະເທດໃນໂລກຍັງມີຮີດຂອງປະເພນີ ແລະ ຄວາມເຊື່ອຖືທີ່ຜິດພາດກ່ຽວກັບການປະພຶດຕໍ່ເພດຍິງ ແລະ ການກິນອາຫານ, ຕົວຢ່າງ:

ມັນບໍ່ເປັນຄວາມຈິງທີ່ວ່າເດັກຍິງຕ້ອງການອາຫານໜ້ອຍກວ່າເດັກ ຊາຍ.
ບາງຄົນຄິດວ່າເດັກຊາຍຕ້ອງກິນອາຫານຫຼາຍກວ່າເດັກຍິງ ແນວຄິດນີ້ແມ່ນຜິດພາດເພາະວ່າແມ່ຍິງກໍ່ເຮັດວຽກໜັກຄືຊາຍເຖິງແມ່ນວ່າ ຈະບໍ່ເຮັດວຽກຫຼາຍກວ່າແຕ່ຄວາມຕ້ອງການຂອງຮ່າງກາຍກໍ່ມີຄືກັນ. ເດັກຍິງທີ່ໄດ້ຮັບການເອົາໃຈໃສ່ເລື່ອງອາຫານແລະສຸຂະພາບແຕ່ເວລາຍັງນ້ອຍ ເມື່ອໃຫຍ່ຂຶ້ນມາກໍ່ຈະເປັນແມ່ຍິງທີ່ສົມບູນ ແລະ ຮຽນໜັງສືໄດ້ດີ ແລະ ເວລາໄປເຮັດວຽກກໍ່ບໍ່ມີບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ.

ມັນບໍ່ເປັນຄວາມຈິງທີ່ວ່າແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ໃຫ້ນົມລູກນັ້ນຄວນຫຼີກເວັ້ນອາຫານຫຼາຍປະເພດ.

ຢູ່ໃນຊຸມຊົນຫຼາຍແຫ່ງຄົນເຮົາມັກຈະເຂົ້າໃຈວ່າແມ່ຍິງຄວນຫຼີກເວັ້ນອາຫານບາງປະເພດ, ຕົວຢ່າງ ໝາກຖົ່ວ, ໄຂ່, ໄກ່, ຜະລິດຕະພັນຈາກນົມ, ຊີ້ນ, ປາ, ໝາກໄມ້ ຫຼື ຜັກ ໃນຊ່ວງໄລຍະເວລາໃດໜຶ່ງໃນຊີວິດຂອງແມ່ຍິງ. ໄລຍະເວລາທີ່ກ່າວເຖິງນີ້ອາດຈະແມ່ນໄລຍະເປັນປະຈຳເດືອນ, ແຕ່ໃນຄວາມຈິງແລ້ວແມ່ຍິງກໍ່ຕ້ອງການອາຫານເຫຼົ່ານີ້ເຊັ່ນກັນ ໂດຍສະເພາະແມ່ນໄລຍະຖືພາ ແລະ ໄລຍະ ໃຫ້ລູກກິນນົມ. ຖ້າຫຼີກເວັ້ນບໍ່ກິນອາຫານເຫຼົ່ານີ້ຈະພາໃຫ້ຮ່າງກາຍອ່ອນແອ, ເປັນພະຍາດ ຫຼື ອາດເສຍຊີວິດກໍ່ໄດ້.

ມັນບໍ່ເປັນຄວາມຈິງທີ່ວ່າແມ່ຍິງຄວນໃຫ້ທຸກຄົນໃນເຮືອນກິນອາຫານກ່ອນແມ່ເຮືອນ.

ບາງເທື່ອແມ່ຍິງໄດ້ຖືກສິດສອນວ່າຕ້ອງໃຫ້ທຸກຄົນກິນເຂົ້າກ່ອນຕົນເອງຈາກນັ້ນຜູ້ເປັນແມ່ເຮືອນຈຶ່ງກິນອາຫານເສດເຫຼືອ ແລະ ບໍ່ຄ່ອຍຈະໄດ້ກິນອາຫານພຽງພໍຄືກັບຄົນອື່ນໃນຄອບຄົວ. ອັນນັ້ນມັນເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ. ຖ້າແມ່ຍິງຖືພາ ຫຼື ຫາກໍ່ເກີດລູກໃໝ່ກໍ່ຍິ່ງເປັນສິ່ງອັນຕະລາຍຕື່ມ. ຖ້າຄອບຄົວໃດໜຶ່ງຈຳກັດບໍ່ໃຫ້ແມ່ເຮືອນກິນອາຫານຕາມຄວາມຕ້ອງການພວກເຮົາຄວນຫາທາງຊ່ວຍເຫຼືອລາວໃຫ້ໄດ້ກິນອາຫານພຽງພໍ. ອາດຈະໃຫ້ລາວກິນເວລາແຕ່ງກິນ ຫຼື ເຊື່ອງອາຫານໄວ້ກິນຍາມຜົວບໍ່ຢູ່ເຮືອນ. ມັນເປັນເລື່ອງທີ່ຜິດພາດທີ່ວ່າຜູ້ປ່ວຍຕ້ອງການອາຫານໜ້ອຍກວ່າຄົນທຳມະດາ. ອາຫານທີ່ດີບໍ່ພຽງແຕ່ປ້ອງກັນພະຍາດແຕ່ຍັງຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຈັບສາມາດຕໍ່ສູ້ກັບໂລກໄພໄຂ້ເຈັບຕ່າງໆ ແລະ ຫາຍປ່ວຍໄຂ້ໄວຂຶ້ນ. ຕາມຫຼັກການທົ່ວໄປແລ້ວອາຫານຊະນິດທີ່ກິນໄດ້ໃນເວລາຜູ້ຕີມີແຮງກໍ່ສາມາດກິນໄດ້ໃນເວລາເຈັບປ່ວຍໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

ແນວຄິດຜິດພາດຕໍ່ກັບການກິນອາຫານ



Health Field Corp International

**ການກິນ
ອາຫານບໍ່
ພຽງພໍ
ຈະພາໃຫ້
ເກີດ
ພະຍາດ**

ເນື່ອງຈາກວ່າເດັກຍິງ ແລະ ແຜ່ມື່ງທົ່ວໄປໄດ້ກິນອາຫານໜ້ອຍ ແລະ ກິນອາຫານຂາດທາດບຳລຸງພວກເຂົາຈຶ່ງມັກເຈັບມັກເປັນ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນພະຍາດບາງຢ່າງທີ່ເກີດມາຈາກຂາດໂພຊະນາການທີ່ດີ.

ອາການເລືອດຈາງ

ຜູ້ທີ່ມີອາການເລືອດຈາງຈະມີອາການອ່ອນແອ. ອາການນີ້ເກີດຂຶ້ນໃນເມື່ອເມັດເລືອດແດງຖືກສູນເສຍໄປ ຫຼື ຖືກທຳລາຍໄວກວ່າທີ່ຮ່າງກາຍຈະສ້າງແທນໄດ້. ເນື່ອງຈາກວ່າແມ່ຍິງເສຍເລືອດຫຼາຍໃນໄລຍະເປັນປະຈຳເດືອນ ອາການເລືອດຈາງຈຶ່ງມັກເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງທີ່ຢູ່ໃນໄວອາຍຸຕັ້ງແຕ່ເລີ່ມເປັນສາວຈົນເຖິງໄວອາຍຸໝົດປະຈຳເດືອນ. ມີປະມານເຄິ່ງໜຶ່ງຂອງຈຳນວນແມ່ຍິງຖືພາໃນໂລກນີ້ພົບບັນຫາໂລກເລືອດຈາງ ເນື່ອງຈາກວ່າພວກເຂົາຕ້ອງການເລືອດໃນປະລິມານພິເສດເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ລູກໃນທ້ອງຈະເລີນເຕີບໂຕ.

ພະຍາດເລືອດຈາງແມ່ນພະຍາດໜຶ່ງທີ່ອັນຕະລາຍ ເພາະມັນຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະເກີດມີພະຍາດອື່ນແຊກຊ້ອນຂຶ້ນ ແລະ ຈະເປັນຜົນສະທ້ອນຕໍ່ຄວາມສາມາດເຮັດວຽກ ແລະ ຮຳຮຽນຂອງແມ່ຍິງ. ແມ່ຍິງທີ່ເປັນໂລກເລືອດຈາງອາດມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການລົງເລືອດຫຼາຍ ຫຼື ອາດຈະເຖິງຂັ້ນຕາຍເວລາເກີດລູກ.

ອາການ:

- ເປືອກຕາ, ເລັບມື ແລະ ຮິມສົບຊັ້ນໃນຈິດຫຼ້າເຫຼືອງ
- ມີຄວາມອິດອ່ອນແລະຮູ້ສຶກເມື່ອຍ
- ມີອາການວິນຫົວ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນເວລາລູກຢືນຂຶ້ນຈາກທ່ານັ້ງ ຫຼື ທ່ານອນ
- ມັກເປັນລົມ
- ຫາຍໃຈບໍ່ອົມ
- ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວກວ່າປົກກະຕິ



ສາຍເຫດຂອງພະຍາດເລືອດຈາງ

ພະຍາດເລືອດຈາງມັກຈະເກີດມາຈາກການກິນອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກບໍ່ພຽງພໍ. ທາດເຫຼັກມີຄວາມສຳຄັນໃນການສ້າງເມັດເລືອດແດງ. ສາຍເຫດອື່ນໆກໍຄື:

- ຍ້ອນໄຂ້ຍຸງ ເພາະວ່າເມັດເລືອດແດງຖືກທຳລາຍ
- ການເສຍເລືອດໃນທຸກຮູບການເຊັ່ນ:
 - ເປັນປະຈຳເດືອນຫຼາຍ (ການໃສ່ຮ່ວງສາມາດເຮັດໃຫ້ລົງເລືອດຫຼາຍ).
 - ການເກີດລູກ
 - ຖ່າຍອອກເລືອດເວລາຖອກທ້ອງ ຍ້ອນມີກາຝາກ ແລະ ແມ່ທ້ອງ
 - ເລືອດອອກເນື່ອງຈາກກະເພາະອາຫານເປັນແຜ
 - ມີບາດແຜທີ່ມີເລືອດອອກຫຼາຍ

ເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບໄຂ້ຍຸງ, ແມ່ກາຝາກ ແລະ ແມ່ທ້ອງໃນປຶ້ມຢູ່ໂກແພດ ຫຼື ປຶ້ມການແພດທົ່ວໄປ.

HLLI Seal of Partnership International
Health Leadership
Field Draft Copy

ການປິ່ນປົວ ແລະ ປ້ອງກັນ

- ຖ້າໄຂ້ຍຸງ, ແມ່ກາຝາກ ຫຼື ແມ່ທ້ອງເປັນຕົ້ນເຫດຂອງໂລກເລືອດຈາງກໍ່ຕ້ອງປິ່ນປົວພະຍາດເຫຼົ່ານັ້ນສາກ່ອນ.
- ຕ້ອງກິນອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກຢູ່ຫຼາຍ (ເບິ່ງໜ້າ 167) ພ້ອມດ້ວຍອາຫານທີ່ມີວິຕາມິນເອ ແລະ ຊີ ຊຶ່ງຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍດູດຊຶມເອົາທາດເຫຼັກໄດ້ດີ.
- ໝາກໄມ້ສົ້ມມີວິຕາມິນຊີຫຼາຍ ຕົວຢ່າງ: ໝາກເລັ່ນ, ໝາກນາວ, ຜັກທີ່ມີໃນເຫຼືອງເຂັ້ມ ແລະ ຊງວເຂັ້ມມີວິຕາມິນເອຫຼາຍ. ຖ້າແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດຊອກຫາອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກໃຫ້ພຽງພໍໄດ້ກໍ່ອາດຈະກິນຢາທີ່ມີທາດເຫຼັກຕື່ມ (ເບິ່ງໜ້າ 73).
- ຫຼີກເວັ້ນການດື່ມນໍ້າຊາປຸກ ຫຼື ກາເຟ ຫຼື ຄວນເອົາຮ່າອ່ອນປະສົມໃສ່ອາຫານ. ການດື່ມຊາປຸກ ຫຼື ກາເຟຈະເຮັດໃຫ້ການດູດຊຶມເອົາທາດເຫຼັກຈາກອາຫານໄດ້ຍາກ.
- ໃຫ້ດື່ມນໍ້າສະອາດເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດແມ່ກາຝາກ.
- ເຮັດສົ່ວມຖ່າຍເພື່ອບໍ່ໃຫ້ໄຂ້ຂອງແມ່ທ້ອງແຜ່ລາມໃສ່ອາຫານ ແລະ ແຫຼ່ງນໍ້າ. ຖ້າມີພະຍາດປາກຂໍ ຢູ່ເຂດທີ່ທ່ານດໍາລົງຊີວິດຢູ່ນັ້ນ ໃຫ້ພະຍາຍາມໃສ່ເກີບຕະຫຼອດ.
- ພະຍາຍາມໃຫ້ມີລູກຫ່າງຢ່າງໜ້ອຍ 2 ປີ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ສາມາດເກັບທາດເຫຼັກໄວ້ໃນລະຫວ່າງຂັ້ນຂອງການຖືພາ.



ພະຍາດເປ້ຍລ່ອຍ / ໂລກເນັ້ນຊາ

ພະຍາດເປ້ຍລ່ອຍເກີດມາຈາກການຂາດວິຕາມິນບີ 1 ຊຶ່ງຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍຄົນເຮົາປ່ຽນແປງອາຫານມາເປັນພະລັງງານ. ເຊັ່ນດຽວກັນກັບໂລກເລືອດຈາງ ພະຍາດເປ້ຍລ່ອຍນີ້ມັກເກີດກັບແມ່ຍິງທີ່ຢູ່ໃນໄວອາຍຸນັບແຕ່ເລີ່ມເປັນສາວຈົນເຖິງໄວອາຍຸໝົດປະຈໍາເດືອນ ແລະ ເດັກນ້ອຍກໍ່ມັກເປັນພະຍາດນີ້ເຊັ່ນກັນ. ພະຍາດເປ້ຍລ່ອຍມັກຈະເກີດມີຖ້າວ່າທາດວິຕາມິນບີຖືກຄັດເອົາອອກຈາກອາຫານເປັນຕົ້ນແມ່ນເປືອກຫຸ້ມໃນຂອງເມັດເຂົ້າ ຫຼື ກິນແຕ່ຫົວມັນເປັນອາຫານຫຼັກຕົວຢ່າງ: ຫົວມັນຕົ້ນ.

ອາການ:

- ບໍ່ຢາກກິນອາຫານ.
- ອິດເມື່ອຍຫຼາຍ ໂດຍສະເພາະແມ່ນຕາມຂາ.
- ຮ່າງກາຍໄຄ່ບວມ ຫຼື ຫົວໃຈຢຸດເຮັດວຽກ.

ວິທີປິ່ນປົວ ແລະ ປ້ອງກັນ:

ກິນອາຫານທີ່ມີວິຕາມິນບີ 1 ເຊັ່ນວ່າ ຊື່ນ, ສັດປີກ, ປາ, ຕັບ ແລະ ອາຫານປະເພດເມັດເຊັ່ນວ່າ ເຂົ້າ, ໝາກຖົ່ວ, ເມັດໝາກຖົ່ວ ແລະ ໃຫ້ກິນໄຂ່ ແລະ ນົມ. ຖ້າວ່າບໍ່ສາມາດຫາໄດ້ກໍ່ອາດຈະກິນຢາວິຕາມິນບີ 1 ແທນ.



HLL Seattle Health Leadership International Field Draft Copy



ຄວາມດັນເລືອດ
ສູງໜ້າ 130
ມະເຮັງ 376
ປະດິງຂໍ 133

ບັນຫາຈາກການກິນອາຫານຫຼາຍເກີນໄປ ຫຼື ກິນອາຫານທີ່ບໍ່ເປັນຜົນປະໂຫຍດ ຕໍ່ຮ່າງກາຍ

ຖ້າແມ່ຍິງຕ້ອງຫຼາຍ ຫຼື ກິນທາດໄຂມັນຫຼາຍກໍ່ມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະເປັນໂລກຄວາມດັນເລືອດສູງ, ໂລກຫົວໃຈ, ເສັ້ນເລືອດຕັນໃນສະໝອງ, ຫົວຖົງປີ, ເປົາຫວານ ແລະ ມະເຮັງບາງຊະນິດ. ຖ້ານ້ຳໝັກເກີນຂອບເຂດກໍ່ຈະເປັນໂລກປະດິງຂໍຕາມ ແຄ່ງຂາ ແລະ ຕີນ.

ຜູ້ໃດມີນ້ຳໝັກສູງເກີດໄປຄວນຫຼຸດນ້ຳໝັກດ້ວຍການອອກກຳລັງກາຍໃຫ້ຫຼາຍ, ຫຼຸດຜ່ອນການກິນຂອງມັນ ແລະ ຂອງຫວານ ແລະ ໃຫ້ກິນຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ທົດແທນຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຄຳແນະນຳບາງຢ່າງກ່ຽວກັບການຫຼຸດໄຂມັນຈາກອາຫານ:

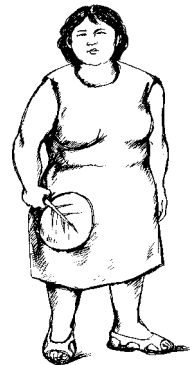
- ເວລາແຕ່ງກິນໃຫ້ຫຼຸດຜ່ອນການໃຊ້ນ້ຳມັນເບີ, ນ້ຳມັນເບີຂອງຊາດອິນເດຍ, ນ້ຳມັນໝູ ຫຼື ນ້ຳມັນທົ່ວໄປ ຫຼື ອາດຈະໃຫ້ນ້ຳ ຫຼື ນ້ຳຕົ້ມແກງແທນກໍ່ໄດ້.
- ກ່ອນຈະແຕ່ງກິນໃຫ້ແຍກນ້ຳມັນອອກຈາກຊີ້ນ. ບໍ່ໃຫ້ກິນໜັງໄກ່ ຫຼື ໜັງໄກ່ງວງ.
- ພະຍາຍາມຫຼີກອາຫານສຳເລັດຮູບທີ່ມີໄຂມັນສູງເຊັ່ນ ມັນຈີນ ແລະ ເຂົ້າໝົມຕ່າງໆ

ໂລກເປົາຫວານ

ຜູ້ທີ່ເປັນໂລກເປົາຫວານຈະມີທາດນ້ຳຕານຫຼາຍຢູ່ໃນເລືອດ. ພະຍາດນີ້ຈະເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍຖ້າຫາກເກີດກັບຄົນໜຸ່ມ. ສ່ວນຫຼາຍພະຍາດນີ້ມັກເກີດຂຶ້ນກັບຄົນທີ່ມີອາຍຸເກີນ 40 ປີ ແລະ ມີນ້ຳໝັກສູງເກີນໄປ.

ອາການເບື້ອງຕົ້ນ:

- ຫິວນນ້ຳເລື້ອຍໆ
- ຖ່າຍເປົາເລື້ອຍ ແລະ ຖ່າຍຫຼາຍ
- ມີອາການເມື່ອຍຢູ່ເລື້ອຍ
- ຫິວເຂົ້າຢູ່ເລື້ອຍໆ
- ນ້ຳໝັກຫຼຸດລົງ
- ມັກເປັນອາການຊຶມເຊື້ອຢູ່ຊ່ອງຄອດ



ອາການແຮງຂຶ້ນ:

- ຄັນຄາຍຕາມຜິວໜັງ
- ຕາມົວບາງຄັ້ງຄາວ
- ເສຍຄວາມຮູ້ສຶກບາງສ່ວນຢູ່ຕາມມື ແລະ ຕີນ
- ບາດເປື້ອຍຢູ່ຕາມຕີນ ແລະ ປົວບໍ່ຫາຍ
- ມັກບໍ່ຮູ້ສຶກໂຕໃນກໍລະນີຮ້າຍແຮງ.

ໂລກເປົາຫວານມັກຈະເກີດຂຶ້ນເວລາຖືພາ. ຖ້າວ່າໄລຍະຖືພາຜູ້ເປັນແມ່ຫາກຫິວນ້ຳຢູ່ເລື້ອຍ ຫຼື ນ້ຳໝັກຫຼຸດລົງຕ້ອງໄປພົບ ອສບ ເພື່ອກວດເບິ່ງທາດນ້ຳຕານໃນນ້ຳປັດສະວະ.

ອາການເຫຼົ່ານີ້ກໍ່ມີຢູ່ໃນພະຍາດອື່ນໆຄືກັນ. ຖ້າຢາກຮູ້ວ່າທ່ານເປັນໂລກເປົາຫວານແທ້ ຫຼື ບໍ່ໃຫ້ກິນຫຍັງເປັນເວລາ 8 ຊົ່ວໂມງ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນໄປກວດເບິ່ງທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດວ່າລະດັບກາຍ 125 ໃນກວດເບິ່ງທັງສອງຄັ້ງແລ້ວນີ້ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານເປັນໂລກເປົາຫວານ.

HLI Health Partnership International
Field Draft Copy

ການປິ່ນປົວ:

ຖ້າທ່ານມີໂລກເປົາຫວານໃນໄວອາຍຸທີ່ຕໍ່າກວ່າ 40 ປີ ໃຫ້ຮີບຮ້ອນໄປພົບອສບ ເພື່ອຮັບການປິ່ນປົວ. ຖ້າທ່ານມີອາຍຸເກີນ 40 ປີ ທ່ານອາດຄວບຄຸມໂລກເປົາຫວານໄດ້ໂດຍການລະເມັດລະວັງການກິນອາຫານ:

- ກິນອາຫານໜ້ອຍແຕ່ກິນເລື້ອຍໆ. ວິທີນີ້ຈະຊ່ວຍຮັກສາປະລິມານນ້ຳຕານໃນເລືອດ.
- ຫຼີກເວັ້ນການກິນອາຫານທີ່ມີລິດຫວານ.
- ຖ້ານ້ຳໜັກຂອງທ່ານເກີນ ໃຫ້ພະຍາຍາມຫຼຸດນ້ຳໜັກລົງ.
- ພະຍາຍາມຫຼີກອາຫານທີ່ມີທາດໄຂມັນຫຼາຍ (ຕົວຢ່າງ: ນ້ຳມັນເປີ, ນ້ຳມັນເບີຂອງຊາວອິນເດຍ, ນ້ຳມັນໝູ ແລະ ນ້ຳມັນອື່ນໆ) ເວັ້ນເສຍແຕ່ວ່າທ່ານບໍ່ມີທາງເລືອກຍ້ອນບໍ່ມີອາຫານແນວອື່ນທົດແທນ.

ດີແທ້ຕ້ອງໄປພົບ ອສບ ເປັນປະຈຳ ເພື່ອຕິດຕາມໃຫ້ຮູ້ວ່າພະຍາດນີ້ບໍ່ໄດ້ຂະຫຍາຍຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ.

ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນຈາກການຊົມເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ການເປັນບາດແຜຕາມຜິວໜັງຕ້ອງໝັ້ນຜັດແຂ້ວຫຼັງຈາກກິນອາຫານແລ້ວ, ຮັກສາຜິວກາຍໃຫ້ສະອາດ ແລະ ໃສ່ເກີບປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຕີນບາດເຈັບ. ໝັ້ນກວດເບິ່ງຕີນ ແລະ ມີຂອງຕີນເອງ ເບິ່ງວ່າຕີນເອງມີບ່ອນເຈັບຫຼືບໍ່. ຖ້າມີອາການເຈັບ ແລະ ມີອາການຊົມເຊື້ອ (ມີຈຸດແດງ, ໄຄ່ບວມ ຫຼື ແສບຮ້ອນ) ໃຫ້ຮີບໄປຫາ ອສບ.

ກວດກາເບິ່ງຕີນຂອງທ່ານມື້ລະເທື່ອເບິ່ງວ່າຕີນເອງມີບ່ອນເຈັບ ຫຼື ມີອາການຊົມເຊື້ອ ຫຼື ບໍ່.

ລອງນອນລົງແລ້ວຍົກຕີນຕັ້ງຂຶ້ນ. ຖ້າຫາກເຫັນວ່າຕີນຂອງທ່ານມີສີຂຸ້ງ ແລະ ຂາດຄວາມຮູ້ສຶກກໍ່ແມ່ນອາການຂອງໂລກເປົາຫວານເຊັ່ນກັນ. ອາການນີ້ສະແດງໃຫ້ຮູ້ວ່າການໄຫຼວຽນຂອງເລືອດເຂົ້າ - ອອກຜ່ານຕີນຂອງທ່ານບໍ່ຄ່ອຍສະດວກເສຍແລ້ວ.

ໃນທ້ອງຖິ່ນທີ່ທ່ານຢູ່ນັ້ນອາດມີຢາພື້ນເມືອງເພື່ອປິ່ນປົວໂລກເປົາຫວານ. ດີແທ້ໃຫ້ໄປຖາມອສບ ເບິ່ງ.



ການຂາດອາຫານທີ່ມີທາດບຳລຸງຍັງພາໃຫ້ເກີດພະຍາດອື່ນໆຮ້າຍແຮງເຊັ່ນກັນ:

- ຄວາມດັນເລືອດສູງ (ເບິ່ງໜ້າ 130)
- ພະຍາດຫ້ອງຜູກ (ເບິ່ງໜ້າ 70)
- ກະດູກຜຸ່ຍ (ເບິ່ງໜ້າ 130)
- ກະເພາະເປັນບາດແຜ, ອາຫານບໍ່ລະລາຍຍ້ອນມີກົດເກືອ

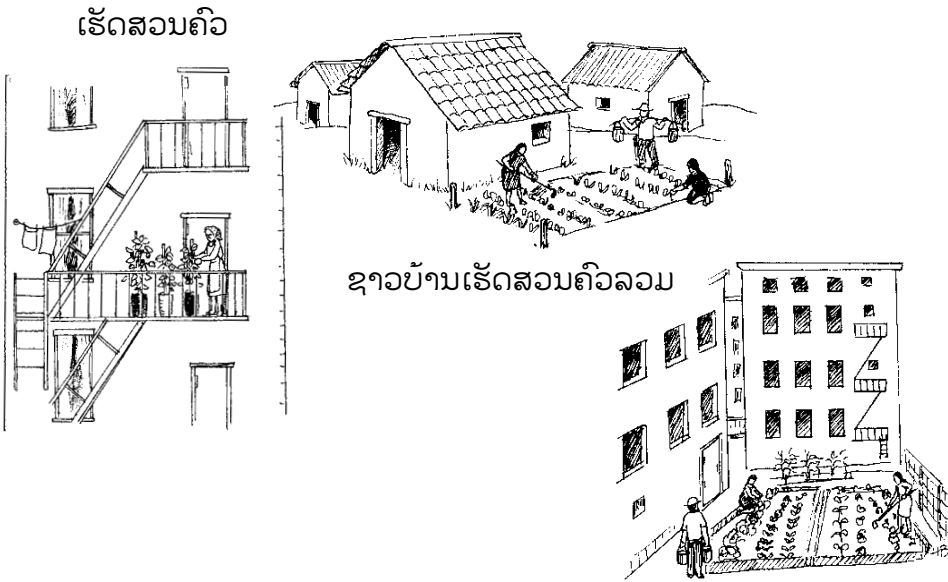
ລາຍລະອຽດຕື່ມກ່ຽວກັບກະເພາະເປັນບາດແຜ, ອາການບໍ່ລະລາຍຍ້ອນມີກົດເກືອ ແລະ ອາການຈຸກສຽບແສບຮ້ອນໜ້າເອິກ ຫຼື ກະເພາະໃຫ້ເບິ່ງຕື່ມໃນປຶ້ມ “ຢູ່ໄກແພດ”

HLI Health Literacy International
Field Draft

ວິທີການ ປັບປຸງ ໂພສະນາ ການ

ມີຫຼາຍວິທີທາງໃນການແກ້ໄຂບັນຫາດ້ານຂາດແຄນດ້ານໂພສະນາການ ເພາະວ່າມີຫຼາຍຕົ້ນເຫດທີ່ພາໃຫ້ເກີດບັນຫາດັ່ງກ່າວ. ຫ່ານເອງ ແລະ ຊາວບ້ານຕ້ອງຊອກຫາວິທີທາງທີ່ເປັນໄປໄດ້ ແລະ ໃຫ້ຕົກລົງນຳກັນວ່າຄວນຈະເລືອກເອົາວິທີແກ້ໄຂແບບໃດ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງຕົວຢ່າງໃນການປັບປຸງສະພາບການໂພສະນາການ. ຂໍ້ແນະນຳບາງຢ່າງຕໍ່ໄປນີ້ຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ຈັກປູກຝັງພືດພັນຫຼາຍຊະນິດ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ອາຫານຫຼາຍຊະນິດ ຫຼື ຮູ້ຈັກວິທີການເກັບຮັກສາ ເພື່ອໃຫ້ອາຫານກຸ້ມດົນທົ່ວເຮັດເສຍ. ຕົວຢ່າງບາງອັນຈະເຫັນວ່າໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດຢ່າງໄວວາ ແລະ ອີກບາງອັນກໍຈະໃຫ້ຜົນປະໂຫຍດໃນໄລຍະຍາວນານ.

ບາງວິທີການເພື່ອປັບປຸງໂພສະນາການ



ເຮັດສວນຄົວ

ຊາວບ້ານເຮັດສວນຄົວລວມ

ການສັບປຸງພືດ

ຕ້ອງສັບປຸງການປູກພືດ ໃຫ້ຖືກຕາມລະດູການ ເພື່ອພື້ນຟູສະພາບດິນປູກຝັງໃຫ້ດີຢູ່ສະເໝີ, ຕົວຢ່າງ: ປູກໝາກຖົ່ວ, ຜັກກາດ, ໝາກຖົ່ວດິນ ແລະ ພືດອື່ນໆທີ່ມີແກ່ນ.



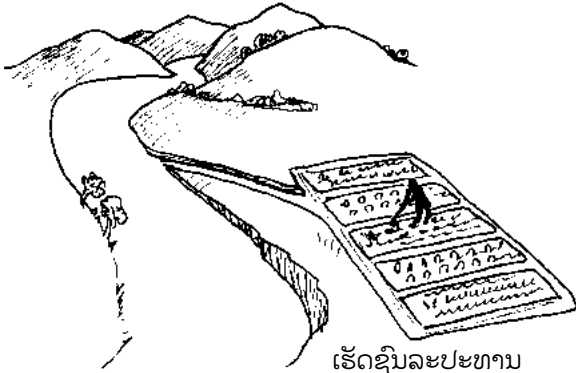
ປີນີ້ປູກສາລີ



ປີນີ້ປູກໝາກຖົ່ວ

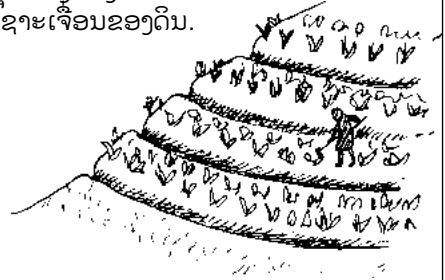
ພະຍາຍາມປູກພືດຫຼາຍຊະນິດ. ເວລາພືດໃດໜຶ່ງປູກບໍ່ໄດ້ກໍຍັງມີພືດແນວອື່ນແທນ ວິທີນີ້ຈະພືດໄວ້ກິນບໍ່ຂາດ.

HI Seattle
Health & Wealth
Field Branch International

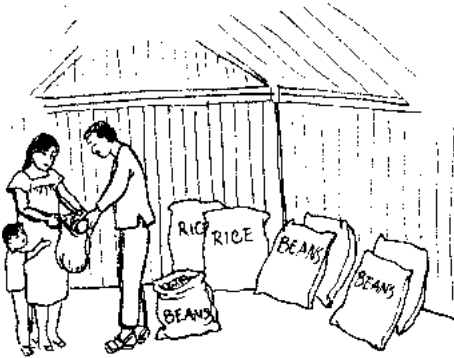


ເຮັດຊົນລະປະທານ

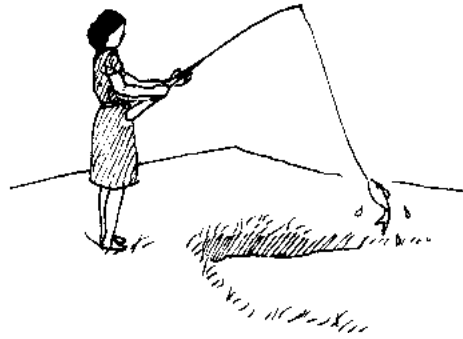
ຊຸດຮ່ອງປ້ອງກັນການ
ເຊາະເຈື່ອນຂອງດິນ.



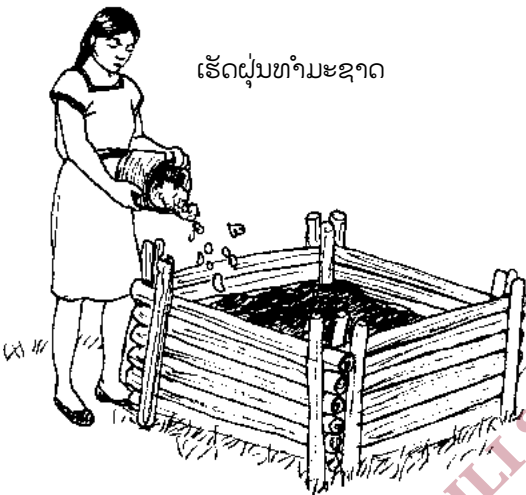
ສະທະກອນອາຫານເພື່ອໃຫ້
ຊາວບ້ານມີໂອກາດຊື້ອາຫານ
ໃນລາຄາຖືກ



ລ້ຽງປາ



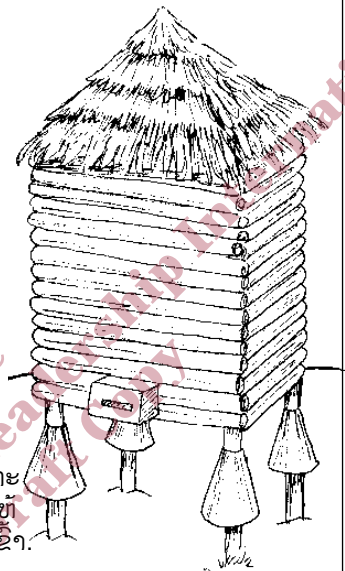
ເກັບຮັກສາ
ອາຫານໄວ້ໃຫ້ດີ.



ເຮັດຝຸ່ນທຳມະຊາດ

ເຮັດບຸຍມັກ

ຕີປອກໂລຫະ
ປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້
ໝູຂຶ້ນເລົ່າເຂົ້າ.



HLI Seattle
Health Learning International
Field Notes

ທົດລອງແນວຄິດໃໝ່

ບໍ່ແມ່ນຄຳແນະນຳທຸກຢ່າງໃນບົດນີ້ຈະເໝາະສົມກັບທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ. ບາງວິທີກໍ່ອາດນຳໃຊ້ໄດ້ໂດຍທີ່ທ່ານປັບປຸງໃຫ້ເຂົ້າກັບສະພາບຕົວຈິງຂອງ ຊຸມຊົນຂອງທ່ານເອງ. ສ່ວນຫຼາຍເຮົາຈະຮູ້ວ່າອັນໃດເຮັດໄດ້ອັນໃດເຮັດບໍ່ໄດ້ ຍ້ອນວ່າເຮົາໄດ້ທົດລອງວິທີນັ້ນໆ ຖ້າບໍ່ລອງເຮັດເບິ່ງກໍ່ບໍ່ຮູ້.

ເວລາເລີ່ມທົດລອງວິທີໃໝ່ ຕ້ອງເລີ່ມຈາກວຽກນ້ອຍສາກ່ອນ. ຖ້າທ່ານເລີ່ມທົດລອງວຽກນ້ອຍສາກ່ອນ ທ່ານກໍ່ຈະມີໂອກາດດັດແປງແກ້ໄຂໃນ ສິ່ງທີ່ຜິດພາດ ແລະ ປຸງປັບວິທີໃໝ່ໂດຍບໍ່ຕ້ອງເສຍຫຼາຍຢ່າງ. ເມື່ອຄົນອື່ນເຫັນວ່າ ວິທີການໃດໜຶ່ງນຳໃຊ້ໄດ້ດີ ວິທີການດັ່ງກ່າວສາມາດນຳມາຜັນຂະຫຍາຍໃຫ້ ກ້ວາງຂວາງ. ຕໍ່ໄປນີ້ບາງຕົວຢ່າງໃນການທົດລອງແນວຄິດໃໝ່.

ທ່ານຮູ້ແລ້ວວ່າໝາກຖົ່ວບາງຊະນິດ ຖົ່ວເຫຼືອງແມ່ນອາຫານດີເລີດໃນການ ເສີມສ້າງຮ່າງກາຍໃຫ້ເຕີບໃຫຍ່. ບັນຫາກໍ່ມີຢູ່ວ່າຢູ່ບ້ານຂອງທ່ານຈະປູກໄດ້ຫຼື ບໍ່? ຖ້າວ່າປູກໄດ້ຈະມີຄົນກິນບໍ່?

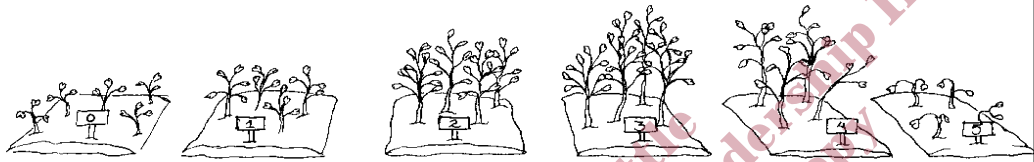
ເລີ່ມທົດລອງປູກໃສ່ 2 ຫຼື 3 ໜານນ້ອຍສາກ່ອນ ແລະ ປູກໃນສະພາບເງື່ອນໄຂທີ່ຕ່າງກັນ (ໃຊ້ດິນຕ່າງກັນ ຫຼື ປະລິມານນ້ຳທົດລອງຕ່າງກັນ). ຖ້າຕົ້ນຖົ່ວເຫຼືອງເຕີບໂຕດີ ແລະ ເກັບກ່ຽວໄດ້ດີໃຫ້ພະຍາ ຍາມເອົາມາປຸງແຕ່ງ ອາຫານຫາວິທີເພື່ອທົດລອງເບິ່ງວ່າຄົນມັກກິນແບບໃດ. ຖ້າໄດ້ຮັບຜົນດີກໍ່ຕ້ອງປູກໃຫ້ຫຼາຍກວ່າເກົ່າ ໂດຍນຳໃຊ້ວິທີການປູກຜັງທີ່ດີທີ່ສຸດ ຕາມທີ່ໄດ້ຮັບບົດຮຽນມານັ້ນ.



ທ່ານສາມາດທົດລອງຫຼາຍເງື່ອນໄຂ (ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ໃສ່ຝຸ່ນ ຫຼື ປຸງແນວປູກຫຼາຍຊະນິດ) ໂດຍເພີ່ມຈຳນວນໜານນ້ອຍຂຶ້ນ ແລະ ສົມທຽບເບິ່ງວ່າທາງເລືອກໃດໃຫ້ຜົນເກັບກ່ຽວດີກວ່າ. ເພື່ອໃຫ້ ເຂົ້າໃຈວ່າວິທີປູກຜັງໃດໄດ້ຮັບຜົນດີໃຫ້ປຸງປັບວິທີການ ປູກຜັງເທື່ອລະວິທີ, ສ່ວນວິທີອື່ນໃຫ້ປະໄວແບບເກົ່າສາກ່ອນ.

ຢ່າພ້າວທີ່ຖອຍໃຈ ຖ້າວ່າທົດລອງວິທີ ໃດໜຶ່ງບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນ. ບາງເທື່ອທ່ານ ອາດທົດລອງດ້ວຍ ວິທີອື່ນ. ທ່ານ ສາມາດຮຽນໄດ້ ຫຼາຍຈາກສິ່ງທີ່ພາດ ພົ່ງເຊັ່ນດຽວກັນ ຮຽນຈາກສິ່ງທີ່ ປະສົບ ຜົນສຳເລັດ.

ຕົວຢ່າງຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນການໃສ່ຝຸ່ນຄອກ (ຂີ້ສັດ) ເພື່ອເບິ່ງວ່າຕົ້ນໝາກຖົ່ວເຫຼືອງໃຫຍ່ດີ ຫຼື ບໍ່. ຊາວບ້ານ ຜູ້ນີ້ ປູກຕົ້ນຖົ່ວເຫຼືອງໃສ່ຫຼາຍໜານນ້ອຍແບບຄຽງຂ້າງກັນໄປໂດຍຍູ່ພາຍໃຕ້ເງື່ອນໄຂທຳມະຊາດອັນ ດຽວກັນຄື ທົດນຳເທົ່າກັນ, ຮັບແສງແດດເທົ່າກັນ ແລະ ໃສ່ແນວປູກແບບດຽວກັນ. ກ່ອນຈະປູກລາວ ໄດ້ບັນຝຸ່ນຄອກໃສ່ດິນໃນປະລິມານທີ່ຕ່າງກັນດັ່ງນີ້:



ບໍ່ໃສ່ຝຸ່ນຄອກ ຝຸ່ນຄອກ 1 ຊວັນ ຝຸ່ນຄອກ 2 ຊວັນ ຝຸ່ນຄອກ 3 ຊວັນ ຝຸ່ນຄອກ 4 ຊວັນ ຝຸ່ນຄອກ 5 ຊວັນ

ວິທີນີ້ໃຫ້ເຮົາຮູ້ວ່າຝຸ່ນຄອກໃນປະລິມານທີ່ພໍດີຈະຊ່ວຍໃນການປູກຜັງ ແຕ່ຖ້າຫຼາຍເກີນ ໄປຈະທຳລາຍຕົ້ນພືດ ນີ້ເປັນພຽງຕົວຢ່າງໜຶ່ງເທົ່ານັ້ນ. ທ່ານສາມາດທົດລອງເອງເຊິ່ງຈະມີຜົນ ຮັບອອກມາຕ່າງກັນ. ທ່ານລອງທົດລອງເອງເບິ່ງ!

ການທົດລອງວິທີອື່ນ

- ເພື່ອເພີ່ມຜົນຜະລິດຈາກຕອນດິນທີ່ມີຢູ່ນັ້ນເຮົາຕ້ອງພະຍາຍາມປູກພືດໃຫ້ໄດ້ຫຼາຍຊະນິດ. ຕົ້ນພືດທີ່ມັກລາມໄປຕາມດິນກໍ່ສາມາດເອົາມາປູກຢູ່ຕາມທ່ວ່າງຕົ້ນພືດໃຫຍ່ທີ່ມີຕົ້ນສູງ. ສ່ວນຕົ້ນໄມ້ໃຫ້ໝາກກໍ່ສາມາດປູກໃສ່ໃຫ້ມັນໃຫຍ່ ສູງລິ້ນພືດລາມດິນ ແລະ ພືດ ຫຼື ຕົ້ນໄມ້ທີ່ມີອາຍຸຍາວກວ່າ. ວິທີນີ້ຈະໄດ້ຮັບຜົນເກັບກ່ຽວຈາກພືດທີ່ມີອາຍຸສັ້ນ ແລະ ຕໍ່ມາຈຶ່ງເກັບກ່ຽວຈາກພືດທີ່ມີອາຍຸຍາວກວ່າ
- ຖ້າທ່ານປູກຕົ້ນໄມ້ເສດຖະກິດປະເພດອື່ນໃຫ້ທ່ານປູກພືດທີ່ເປັນອາຫານບົນກັນໄປ. ຕົວຢ່າງທ່ານອາດຈະປູກຖົ່ວດິນ ຫຼື ຕົ້ນໄມ້ໃຫ້ໝາກໃສ່ຮົ່ມກົກກາເຟ, ຫຼື ປູກມັນຕົ້ນບົນກັບຕົ້ນຝ້າຍ.
- ພະຍາຍາມປູກພືດທີ່ໃຫ້ທາດບໍາລຸງທີ່ເຂົ້າກັບສະພາບດິນ ພ້ອມທັງພາຍໃນທ້ອງຖິ່ນເພື່ອວ່າທ່ານບໍ່ຈໍາເປັນ ນຕ້ອງທົດນໍ້າຫຼາຍຫຼື ຕ້ອງໃສ່ຝຸ່ນຫຼາຍ ແຕ່ຊໍ້າພັດໃຫ້ຜົນລະປູກຫຼາຍ.



ເພີ່ມສາມາດປູກຕົ້ນໂກໂກ້ ແລະ ຕົ້ນໝາກເຂົ້າຈີ່ (bread-fruit) ຢູ່ນໍາກັນ ຊຶ່ງມັນເປັນທັງການໃຫ້ອາຫານ ແລະ ມີລາຍຮັບຕື່ມຈາກການໃຊ້ດິນພຽງຕອນດຽວ.

ສາມາດເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມຢູ່ປື້ມຂອງອົງການເຮັດສະປຽຍລຽນ (Hesperian) ທີ່ມີຊື່ວ່າ ຄໍາແນະນໍາໃຫ້ຊຸມຊົນເພື່ອຮັກສາສະພາບແວດລ້ວມ (A Community Guide to Environmental Health) ທີ່ໄດ້ກວ່າເທິງເລື່ອງຕ່າງໆລຸ່ມນີ້:

- ການເກັບອາຫານຢ່າງປອດໄພ.
- ການເຮັດນາແບບຍືນຍົງຢູ່ທັງບ່ອນທີ່ຢູ່ໃນຊຸມຊົນໃນຊົນນະບົດ ແລະ ໃນເມືອງ.
- ກໍາຈັດສັດຕູຂອງພືດ ແລະ ເຄື່ອງປູກຕ່າງໆ.
- ລ້ຽງປາ.
- ລ້ຽງສັດ.
- ບັບປຸງຄວາມປອດໄພຂອງອາຫານໃນທ້ອງຖິ່ນຕ່າງໆ.

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy