

# အခန်း ၄ ကျန်းမာရေးကောင်းစေရန်အစာစားခြင်း



အမျိုးသမီးများသည်နေ့စဉ်ဆောင်တာများကိုလုပ်ဆောင်နိုင်ရန်၊ နာမကျန်းမှုများကို ကာကွယ်ရန်၊ အန္တရာယ်ကင်းစွာနှင့် ကျန်းမာစွာသားဖွားနိုင်ရန်၊ ကောင်းမွန်သောအစားအစာများလိုအပ်သည်။ သို့သော်လည်းကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးတွင်အမျိုးသမီးများသည်အာဟာရချို့တဲ့မှုကိုအခြားသောကျန်းမာရေး ပြဿနာများထက်ပို၍ခံစားကြရသည်။ ထို့ကြောင့်ခြေကုန်လက်ပန်းကျခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်းနှင့် အထွေထွေကျန်းမာရေးချို့တဲ့ခြင်းများဖြစ်လာတတ်သည်။

ဆာလောင်ငတ်မွတ်ခြင်းနှင့် အစားအသောက်ကောင်းစွာမစားသုံးနိုင်ခြင်းတို့၏အကြောင်းရင်းအမြောက်အမြားရှိပါသည်။ အဓိကအကြောင်းရင်းတစ်ခုမှာဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်းဖြစ်သည်။

ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုသည်အမျိုးသမီးများကိုအထိခိုက်ဆုံးဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်မိသားစုအများစုတွင်အမျိုးသမီးများသည်အမျိုးသားများထက်စားသောက်မှုနည်းပါးခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ဆာလောင်ငတ်မွတ်ခြင်းနှင့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းပြဿနာများကိုလုံးဝဖြေရှင်းနိုင်ရန်မြေယာနှင့် အခြားပစ္စည်း၊ ဥစ္စာများမျှတစွာဝေယူခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးများအားအမျိုးသားများနှင့်

တန်းတူဆက်ဆံခြင်းတို့လိုအပ်ပါသည်။

ဈေးနှုန်းသက်သာစွာဖြင့်ပိုမိုကောင်းမွန်သော အစားအစာများကိုစားသုံးနိုင်ရန်နည်းလမ်းများရှိပါသည်။ ကောင်းမွန်စွာစားသောက်ခြင်းဖြင့်ခွန်အားရရှိနိုင်ပါသည်။ ဆာလောင်ငတ်မွတ်ခြင်းမရှိသောအခါလူတို့သည်မိသားစုနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကောင်းကျိုးအတွက်ပိုမိုစဉ်းစားတတ်လာပြီးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများဆောင်ရွက်လာကြမည်။

### အဓိကအစားအစာများနှင့် အထောက်အကူအစားအစာများ

➤ ကောင်းမွန်သောအစားအစာများအလုံအလောက်စားသုံးခြင်းဖြင့်နာမကျန်းမှုများကိုကာကွယ်နိုင်သည်။

ကမ္ဘာပေါ်တွင်လူအများစုသည် ဈေးသက်သာသောအဓိကအစားအစာတစ်မျိုးကိုစားသုံးကြသည်။ နေရာဒေသပေါ်မူတည်၍ ဆန်၊ ပြောင်းဖူး၊ ပဲ၊ ဂျုံ၊ အာလူး၊ ပလောပီနံ၊ ငှက်ပျောသီး အသီးအနှံများကိုစားသုံးကြသည်။ အဓိကအစားအစာများသည်ကိုယ်ခန္ဓာ၏လိုအပ်ချက်အများစုကိုဖြည့်ဆည်းပေးသည်။



သို့သော်အဓိကအစားအစာတစ်မျိုးတည်းသည်လူတစ်ဦး၏ကျန်းမာရေးအတွက်မလုံလောက်ပါ။ အခြားသောအထောက်အကူအစားအစာများသည်-

- ပရိုတင်းဓါတ် (ခေါ်) အသားဓါတ် (ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားစေခြင်း။)
- ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓါတ် (ကိုယ်ခန္ဓာကိုရောဂါမှကာကွယ်ပေးခြင်းနှင့် ပြန်လည်ပြုပြင်ပေးခြင်း။)
- အဆီနှင့် သကြားဓါတ် (အင်အားဖြစ်စေခြင်း) များကိုဖြည့်ဆည်းပေးသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်အညီညွတ်ဆုံးအစားအစာများသည်စုံလင်ပြီး၊ ပရိုတင်း ပါရှိသောအစားအစာအသီးအနှံများနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များပါဝင်ကြသည်။ အဆီနှင့် သကြားခါတ်အနည်းငယ်သာလိုအပ်သည်။ ရှားပါးသောနေရာတွင်မူအစာချို့တဲ့ မည့်အစားအဆီနှင့်သကြားခါတ်ရှိသောအစားအစာများကိုစားသင့်သည်။

အမျိုးသမီးများသည်ကျန်းမာရန် အောက်ပါဖော်ပြထားသောအစားအစာများအားလုံးကိုစားသုံးရန်မလိုပါ။ စားနေကျအဓိကအစားအစာနှင့် မိမိနေရာ ဒေသတွင်ရရှိနိုင်သောအထောက်အကူအစားအစာအမျိုးမျိုးကိုစားသုံးနိုင်ပါသည်။

### အဓိကအစားအစာများ

- ဆန်၊ ဂုံ၊ ပြောင်းစသည့်ကောက်နံ့အမျိုးမျိုး
- အာလူး၊ ကန်စွန်းဥ၊ ပီလောပီနံဥ
- ငှက်ပျောသီး

### အထောက်အကူအစားအစာများ

- ပဲအမျိုးမျိုး (ပရိုတင်းခါတ်ကြွယ်ဝခြင်း)
- နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ (ပရိုတင်းခါတ်ကြွယ်ဝခြင်း)
- အသား၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ငါး (ပရိုတင်းခါတ်ကြွယ်ဝခြင်း)
- အခွံမာသီး (ဥပမာ - မြေပဲ) (ပရိုတင်းခါတ်ကြွယ်ဝခြင်း။)
- ရေ (အစားအစာမဟုတ်သော်လည်းကျန်းမာရေးအတွက်ရေသန့် လိုအပ်သည်။)
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓါတ်များကြွယ်ဝခြင်း)
- အသီးအနှံများ (ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓါတ်ကြွယ်ဝခြင်း။)
- ထောပတ်၊ ဆီ (အင်အားဖြစ်စေခြင်း။)
- သကြား၊ ပျားရည် (အင်အားဖြစ်စေခြင်း။)

### အရေးကြီးသောဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓါတ်များ

အမျိုးသမီးများအထူးသဖြင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့်နို့တိုက် မိခင်များသည်အရေးကြီးသောဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓါတ် ၅ မျိုးလိုအပ်ပါသည်။ ၎င်း တို့မှာ - သံခါတ် (Iron), ဖိုးလစ်အက်စစ် (Folic Acid), ကယ်လ်စီယမ် (Calcium), အိုင်အိုဒင်း (Iodine)နှင့် ဗီတာမင်အေ (Vitamin A) တို့ဖြစ်ပါသည်။

➤ အာဟာရပြည့်ဝခြင်းဆို သည် မှာ အစားအစာလုံ လောက်စွာစားသုံးခြင်းနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားကျန်းမာ ပြီးရောဂါများကိုတိုက်ဖျက် နိုင်သောအစားအစာများကိုရွေး ချယ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

### (၁) သံဓါတ်

သံဓါတ်သည် သွေးအားကောင်းမွန်စေပြီး သွေးအားနည်းခြင်း (Anemia) ကို ကာကွယ်ပေးသည်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် သံဓါတ် အမြောက်အများလိုအပ်သည်။ အထူးသဖြင့် ရာသီသွေးပေါ်စဉ်နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် စဉ်နှစ်များတွင် အထူးလိုအပ်ပါသည်။

#### သံဓါတ်ကြွယ်သော အစားအစာများ

- အသား (အထူးသဖြင့် အသည်း၊ နှလုံးနှင့် ကျောက်ကပ်)
- သွေး
- ကြက်သား
- ဥအမျိုးမျိုး
- ငါးအမျိုးမျိုး
- ပဲအမျိုးမျိုး
- နံ့ကောင်၊ ပုရစ်
- ပဲစေ့များ



#### သံဓါတ်တော်သင့်ရုံပါရှိသော အစားအစာများ

- အရောင်ရင့်သော ဂေါ်ဖီထုပ်
- အာလူး
- ပန်းဂေါ်ဖီ
- မုန်လာဥ
- နေကြာစေ့၊ နှမ်းစေ့၊ ရွှေဖရုံသီးစေ့
- စတော်ဘယ်ရီ
- အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းရွက်များ
- နာနတ်သီး
- ကန်စွန်းဥ
- ပင်လယ်ရေမှော်
- ပန်းဂေါ်ဖီအစိမ်း

### သံခါတ်ပိုမိုရရှိရန်ချက်ပြုတ်ခြင်း

- သံအိုးသုံး၍ချက်ပြုတ်ပါ။
- ခရမ်းချဉ်သီး၊ သံပရာရည်၊ (သို့) ရှောက်၊ သံပယိုရည် (ဗီတာမင်စီ ကြွယ်ဝသော) တို့ကိုဟင်းချက်နေစဉ်ထည့်သုံးပါက၊ အိုးထဲရှိသံခါတ်များသည်အစားအစာထဲသို့ရောက်ရှိသွားနိုင်သည်။

➤ ရှောက်အမျိုးအနွယ်အသီးများနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးများကို သံခါတ်ပါရှိသော အစားအစာများနှင့် တွဲ၍ စားသုံးသင့်သည်။ ထိုအသီးများသည် ဗီတာမင်စီများပါဝင်ပြီး အစားအစာထဲရှိ သံခါတ်ကို ပိုမိုအသုံးပြုစေသည်။

### (၂) ဖိုးလစ်အက်စစ် (Folic Acid)

ခန္ဓာကိုယ်သည် ကျန်းမာသော သွေးနီဥများ ပြုလုပ်ရန်အတွက် ဖိုးလစ်အက်စစ်ကို လိုအပ်ပါသည်။ ဖိုးလစ်အက်စစ်ချို့တဲ့ပါက အမျိုးသမီးများတွင် သွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်နိုင်ပြီး မွေးကင်းစကလေးများတွင် ပြင်းထန်သော ပြဿနာများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် ဖိုးလစ်အက်စစ်ကို အထူးလိုအပ်ပါသည်။

### ဖိုးလစ်အက်စစ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ

- အစိမ်းရောင်ရင့်ဟင်းရွက်များ
- ကောက်နွံများ
- မှိုများ
- အသည်း
- အသား
- ငါး
- အခွံမာအသီး (ဥပမာ - မြေပဲ)
- ပဲများ၊ ပဲစေ့များ
- ဥများ



➤ အစားအစာများကို ကြာရှည်စွာ မချက်ပြုတ်ပါနှင့်။ အကြောင်းမှာ ဖိုးလစ်အက်စစ်နှင့် အခြားဗီတာမင်များကို ပျက်စီးစေသည်။

### (၃) ကယ်လ်စီယမ်

လူတိုင်းသည် အရိုးနှင့် သွားများ ခိုင်မာစေရန်အတွက် ကယ်လ်စီယမ်ခါတ်ကို လိုအပ်ပါသည်။

### မိန်းကလေးများနှင့်အမျိုးသမီးများသည်ကယ်လစီယမ်ကိုပိုမိုလိုအပ်ချိန်မှာ

- **ငယ်ရွယ်စဉ်အချိန်**။ ကယ်လစီယမ်သည်အမျိုးသမီးများအရွယ်ရောက်သောအခါတွင်အန္တရာယ်ကင်းသားဖွားနိုင်စေရန်တင်ပါးဆုံရိုးများကြီးထွားမှုကိုကူညီပေးသည်။
- **ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေချိန်**။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည်ရင်သွေးများအရိုးကြီးထွားစေရန်နှင့် မိမိ၏အရိုးနှင့်သွားများခိုင်မာစေရန်ကယ်လစီယမ်ကိုလိုအပ်ပါသည်။
- **မိခင်နို့တိုက်ကျွေးချိန်**။ ကယ်လစီယမ်သည်မိခင်နို့ရည်ထုတ်လုပ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။
- **အသက်ကြီးလာသောအချိန်**။ ကယ်လစီယမ်သည်အရိုးအားနည်းခြင်း (အရိုးပွရောဂါ) ကိုကာကွယ်ရန်လိုအပ်သည်။

### ကယ်လစီယမ်ဓါတ်ကြွယ်ဝသောအစားအစာများမှာ-

- နို့၊ မလိုင်၊ ဒိန်ချဉ်
- ဒိန်ခဲ
- နှမ်းထောင်း
- အရိုးမှုန့်
- အစိမ်းရောင်
- အရွက်များ
- ဗာဒမ်သီး
- ပဲများ၊ ပဲပိစပ်
- အခွံပါရေသတ္တဝါ (ပုစွန်၊ ဂဏန်း၊ ခရ)
- ထုံး



➤ နေရောင်ခြည်သည်ကယ်လစီယမ်ဓါတ်အသုံးချမှုကိုကူညီပေးသည်။ နေရောင်အောက်တွင်တစ်နေ့လျှင် ၁၅ မိနစ်ခန့်နေပေးပါ။ နေရောင်ခြည်သည်အရေပြားကိုထိတွေ့ရမည်။

### အစားအစာများမှကယ်လစီယမ်ပိုမိုရရှိခြင်း

- အရိုး (သို့) ဥအခွံများကို ရှာလကာရည် (သို့) သံပုရာရည်တွင်နာရီအနည်းငယ်မျှစိမ်ထားပြီးနောက်ထိုအရည်များကိုဟင်းရည် (သို့) အခြားအစားအစာများတွင်သုံးပေးခြင်း။
- ဟင်းရည်အတွက်အရိုးများကိုချက်ပြုတ်နေစဉ်သံပုရာရည်၊ ရှာလကာရည် (သို့) ခရမ်းချဉ်သီးထည့်၍ချက်ခြင်း။

### (၄) အိုင်အိုဒင်း

အစားအစာထဲတွင်ပါဝင်သောအိုင်အိုဒင်းဓါတ်သည်လည်ပင်းကြီးရောဂါ (Goiter) နှင့် အခြားပြဿနာများကိုကာကွယ်ပေးသည်။ အကယ်၍အမျိုးသမီးတစ်ဦးကိုယ်ဝန်ဆောင်နေချိန်တွင်အိုင်အိုဒင်းဓါတ်ချို့တဲ့ခဲ့ပါကမွေးလာသောကလေးတွင်ဥာဏ်ရည်နှေးနိုင်သည်။ လည်ပင်းကြီးရောဂါနှင့် ဥာဏ်ရည်နှေးခြင်းသည်များသောအားဖြင့်မြေကြီး၊ ရေနှင့် အစားအစာများတွင်သဘာဝအိုင်အိုဒင်းဓာတ်အလွန်နည်းပါးခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

အလွယ်ကူဆုံးနည်းလမ်းဖြင့်အိုင်အိုဒင်းဓာတ်လုံလောက်စွာရရှိရန် သာမန်ဆားကိုမသုံးဘဲအိုင်အိုဒင်းဆားကိုသုံးသင့်သည် (သို့မဟုတ်) အောက်တွင်ဖော်ပြထားသောအစားအစာများ (အစို (သို့) အခြောက်) ကိုစားသုံးနိုင်သည်။

- ပုစွန်၊ ဂဏန်း
- ငါး
- ပင်လယ်ရေမှော်ပင်
- ပီလောပီနံ
- ဂေါ်ဖီထုပ်



အကယ်၍အိုင်အိုဒင်းဆား (သို့မဟုတ်) ဖော်ပြထားသောအစားအသောက်များရရှိရန်မလွယ်ပါက (သို့) မိမိနေရာဒေသတွင်လည်ပင်းကြီးရောဂါ (သို့) ဥာဏ်ရည်နှေးခြင်းတွေ့မြဲဖြစ်နေပါကဒေသခံကျန်းမာရေးဌာနနှင့် တိုင်ပင်ပြီး အိုင်အိုဒင်းဆီကိုသောက်ရန်ဖြစ်စေ၊ ဆေးထိုးရန်ဖြစ်စေတောင်းခံကြည့်ပါ။

### (၅) ဗီတာမင် A

ဗီတာမင် Aသည်ကြက်မျက်သဉ်ခြင်း (ညတွင်အမြင်အာရုံအားနည်းခြင်း) နှင့် အချို့ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းတို့ကိုကာကွယ်ပေးသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များစွာတို့ကြက်မျက်သဉ်ခြင်းမှာကိုယ်ဝန်ဆောင်မိမှာပင်အစားအစာတွင် ဗီတာမင် A ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကိုယ်ခန္ဓာ၌ပို၍လိုအပ်ချက်များရှိလာသောအခါဤပြဿနာဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။



➤ အဝါရောင်ရင့်နှင့်အစိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ လိမ္မော်ရောင်ရှိအချို့အသီးများသည် ဗီတာမင်Aကြွယ်ဝကြသည်။

ဗီတာမင် A ချို့တဲ့သောကလေးငယ်များတွင်အခြင်အာရုံကွယ်သွားတတ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် ဗီတာမင် A ကြွယ်ဝသောအစားအစာများစားခြင်းဖြင့် ဗီတာမင် A ပို၍ပါရှိသောမိခင်နို့ရည်ကိုထုတ်လုပ်နိုင်သည်။

**ဈေးပိုနည်းပြီးအစားအစာပိုကောင်းခြင်း။**

**ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓါတ်နှင့် ပရိုတင်းများကို ဈေးသက်သာစွာရယူ စားသုံးခြင်း။**

**၁။ ပရိုတင်းပါဝင်သောအစားအစာများ။**

ပဲအမျိုးမျိုး ၊ ပဲစေ့များနှင့် အလားတူအစားအစာများသည်ပရိုတင်း ကြွယ်ဝပြီးဈေးပေါပါသည်။ ချက်မစားမှီပဲစေ့များကိုအညှောင့်ထွက်စေပါကဗီတာမင်ဓါတ်ပိုမိုရရှိနိုင်သည်။ ဥများသည်အသားဓာတ် (ပရိုတင်း) ကြွယ်ဝ၍ဈေးနှုန်း သက်သာသောအစာဖြစ်ပါသည်။ အသည်း၊ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်၊ သွေးနှင့် ငါးများ သည်အခြားအသားများထက်ဈေးသက်သာသော်လည်းအာဟာရတန်းတူပြည့်ဝ ကြပါသည်။

**၂။ ကောက်နံ့များ။**

ဆန်၊ ဂုံနှင့်အခြားကောက်နံ့များ၏အပြင်ခွံများပါမသွားအောင်လျှော့ ကြိတ်ပါကပို၍အာဟာရကြွယ်ဝသည်။ မောင်းထောင်းဆန်သည်စက်ကြိတ်ဆန် ထက်အာဟာရပြည့်ဝပါသည်။

**၃။ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။**

အသီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုဆွတ်ခူးပြီးမကြာမှီလတ်ဆတ်စွာ စားသုံးပါကပို၍အာဟာရပြည့်ဝစေပါသည်။ ဗီတာမင်ဓါတ်မပျက်ပြားစေရန်အေး ၍မှောင်သောနေရာတွင်သိုလှောင်ထားပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုတတ်နိုင်သမျှ ရေအနည်းငယ်ဖြင့်သာချက်ပြုတ်ပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ရှိဗီတာမင်များသည် ချက် ပြုတ်နေစဉ်ရေထဲသို့ထွက်ပါသွားပါသည်။ ထို့နောက်ဗီတာမင်ပါရှိသောအရည် များကိုဟင်းချိုအနေဖြင့်သောက်သုံးနိုင်သည်။ မုန့်လာဥနီနှင့် ပန်းဂေါ်ဖီမှအရွက် များသည်ဗီတာမင်များကြွယ်ဝသောကြောင့်အာဟာရပြည့်သောဟင်းချိုရည် လုပ်သောက်နိုင်ပါသည်။



### ၄။ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ။

၎င်းတို့ကိုအေး၍မှောင်သောနေရာတွင်ထားရမည်။ ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှုကို ဖြစ်စေသောပရိုတင်းနှင့် ကယ်လ်စီယမ်ဓါတ်များကြွယ်ဝစွာပါရှိပါသည်။

### ၅။ ပြင်ဆင်ပြီးအစားအစာထုပ်နှင့် ဗီတာမင်များအတွက် ငွေအကုန်မခံခြင်း။

အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာ



ချက်ပြီးအစားအစာထုပ်



မိဘများသည်သကြားလုံးများနှင့် ဆီဒါအရည်များကိုဝယ်မည့်အစား သားသမီးများကိုအာဟာရပြည့်ဝသောအစားအသောက်များကျွေးမွေးပါက တူညီသောငွေပမာဏဖြင့်ပို၍ကျန်းမာသောကလေးများပျိုးထောင်ပေးနိုင်ပါသည်။

လိုအပ်သောဗီတာမင်များကိုအစားအစာများမှရရှိနိုင်သောကြောင့် အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာများအတွက်သာငွေကုန်ခံသင့်ပါသည်။ ဆေးလုံး များ၊ ထိုးဆေးများအတွက်ငွေအကုန်မခံပါနှင့်။ ဗီတာမင်ဓါတ်လိုအပ်နေပါကဆေး လုံးများသာသောက်ပါ။ ထိုးဆေးကဲ့သို့အာနိသင်ရှိသော်လည်းဈေးနှုန်းပို၍သက် သာသည်။ တူညီသောငွေပမာဏဖြင့် အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာများကိုချက်ပြီး အစားအစာထုပ်များထက်ပိုမိုဝယ်ယူသုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

### စားသောက်ရာတွင်လွဲမှားသောအယူအဆများ

ကမ္ဘာပေါ်ရှိနေရာဒေသများစွာတွင်အမျိုးသမီးများဆိုင်ရာနှင့်အစား အသောက်ဆိုင်ရာအယူအဆများနှင့်ခလေးထုံးစံတစ်ချို့သည်အမျိုးသမီးများကို ကူညီပေးခြင်းထက်အန္တရာယ်ပိုဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ ဥပမာ-



● မိန်းကလေးများသည်ယောကျ်ားလေးများလောက်အစားအစာမလိုအပ်ပါဟူသောလွဲမှားသောယူဆချက်။

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအများစုတွင်အမျိုးသမီးများသည်အမျိုးသားများလောက်ပင်အလုပ်လုပ်ကြရသည်။ တစ်ခါတစ်ရံပို၍လုပ်ကြရသည်။ ထို့ကြောင့်ကျန်းမာကြရန်လိုအပ်ပါသည်။ ငယ်ရွယ်စဉ်အဟာရပြည့်ဝသောအစာကိုစားပြီးကျန်းမာသောမိန်းကလေးများသည်ကျန်းမာသောအမျိုးသမီးများအဖြစ်ကြီးထွားလာကြသည်။



● ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် နို့တိုက်နေစဉ်အမျိုးသမီးများသည်အစာရှောင်သင့်သည်ဟူသောလွဲမှားသောယူဆချက်။

တစ်ချို့သောအသိုင်းအဝိုင်းများတွင်ပဲများ၊ ဥများ၊ ကြက်သား၊ နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ အသားများ၊ ဝါး၊ သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များစသောအစားအစာများကိုတစ်ချို့အချိန်ကာလများတွင်ရှောင်သင့်သည်ဟုယူဆတတ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့်မိခင်နို့တိုက်ကျွေးစဉ်အစာများအားလုံးကိုလိုအပ်ပြီးရှောင်ရှားပါကနာမကျန်းဖြစ်ခြင်းအားနည်းခြင်းနှင့်သေခြင်းပင်ဖြစ်နိုင်သည်။

● အမျိုးသမီးများသည်မိမိ၏မိသားစုကိုဦးစွာကျွေးမွေးသင့်သည်ဟူသောလွဲမှားသောယူဆချက်။

အမျိုးသမီးများအားမိမိ၏မိသားစုဝင်များကိုရှေးဦးစွာကျွေးမွေးရန်တစ်ခါတစ်ရံသင်ကြားသည်။ ထို့ကြောင့်သူမသည်အစားအစာများသာစားပြီးအစာအလုံအလောက်မရရှိပါ။ ဤအပြုအမူသည်ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်ဘဲကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး (သို့) မီးဖွားခါစအမျိုးသမီးများအတွက်အန္တရာယ်ရှိသည်။

● နာမကျန်းဖြစ်သူသည်သာမန်လူလောက်အစားအစာမလိုအပ်ပါ ဟူသောလွဲမှားသောယူဆချက်။

အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာများသည်ရောဂါများကိုကာကွယ်ပေးသည့်အပြင်လူနာများပြန်လည်နေကောင်းလာအောင်ကူညီပေးသည်။

**အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကြောင့်ရောဂါဖြစ်ခြင်း**

အောက်ဖော်ပြပါနာမကျန်းဖြစ်မှုများသည်အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

### (၁) သွေးအားနည်းခြင်းရောဂါ (Anemia)

သွေးအားနည်းခြင်းမှာခန္ဓာကိုယ်တွင်ပျက်စီးသွားသောသွေးနီဥများကိုအလျင်အမြန်ပြန်လည်အစားထိုးနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများသည်ဓမ္မတာလာနေချိန်တွင်သွေးဆုံးရှုံးသောကြောင့်သွေးအားနည်းရောဂါကိုအပျိုဖော်ဝင်ချိန်နှင့်သွေးဆုံးရှုံးကြားကာလအတွင်းတွေ့နိုင်ပါသည်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ၏တစ်ဝက်တွင်သွေးအားနည်းရောဂါရှိတတ်သည်။ အကြောင်းမှာကြီးထွားနေသောရင်သွေးအတွက်သွေးပိုမိုလိုအပ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

သွေးအားနည်းခြင်းသည်အရေးကြီးသောနာမကျန်းမှုဖြစ်သည်။ ၎င်းကြောင့်အမျိုးသမီးတွင်အခြားရောဂါများဖြစ်ပေါ်တတ်ပြီးသူမ၏အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်းနှင့် လေ့လာသင်ယူနိုင်စွမ်းတို့ကိုထိခိုက်စေသည်။

#### လက္ခဏာများ

- နှုတ်ဖြူရောင်သောမျက်ခွံအတွင်းဘက်၊ လက်သည်းများနှင့် နှုတ်ခမ်းအတွင်းဘက်။
- အားနည်းခြင်းနှင့် မောပန်းခြင်း။
- မူးဝေခြင်း၊ အထူးသဖြင့်ထိုင်နေရာမှ (သို့) အိပ်နေရာမှရုတ်တရက်ထသောအခါဖြစ်ခြင်း။
- အသက်ရှူကြပ်ခြင်း။
- ရင်ခုန်မှုမြန်ဆန်ခြင်း။



#### သွေးအားနည်းခြင်း၏အကြောင်းရင်းများ

- အဓိကအကြောင်းအရင်းမှာသံဓါတ်ပါရှိသောအစားအစာများကိုလုံလောက်စွာမရရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ သံဓါတ်သည်သွေးနီဥများကို ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်သည်။ အခြားအကြောင်းရင်းများမှာ-
  - ငှက်ဖျားရောဂါ (သွေးနီဥများကိုဖျက်ဆီးသည်)
  - သွေးထွက်ခြင်းအမျိုးမျိုး-
    - ရာသီသွေးများစွာလာခြင်း (သားအိမ်တွင်းထည့်သွင်းပစ္စည်း (IUD) ကြောင့်လည်းဖြစ်နိုင်သည်)။
    - သားဖွားခြင်း။
    - ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ ကပ်ပါးပိုးနှင့် သန်ကောင်များကြောင့်သွေးဝမ်းသွားခြင်း။
    - အစာအိမ်အနာမှသွေးယိုခြင်း။

- သွေးထွက်များသောဒဏ်ရာ။

**ကုသခြင်းနှင့်ကာကွယ်ခြင်း**

- အကယ်၍ ငှက်ဖျားရောဂါ၊ ကပ်ပါးပိုးများ (သို့) သန်ကောင်များကြောင့် သွေးအားနည်းနေပါက ထိုရောဂါများကို ဦးစွာ ကုသရမည်။
- သံခါတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို ဗီတာမင် A နှင့် C ကြွယ်ဝသော အစားအစာများနှင့် တွဲ၍ စားသုံးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်သည် သံဓာတ်များကို ပိုမိုစုပ်ယူနိုင်သည်။ လိမ္မော်သီး၊ ရှောက်သီး၊ သံပုရာသီး စသော ရှောက်အမျိုးအနွယ်အသီးများနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးများသည် ဗီတာမင် C ကြွယ်ဝသည်။ အဝါရောင်ရင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အစိမ်းရောင်ရင့်အရွက်များသည် ဗီတာမင် A ကြွယ်ဝကြသည်။
- ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်နှင့် ဖွဲနုများကို အစားအစာနှင့် တွဲမစားသင့်ပါ။ ဤအရာများသည် အစားအစာများ ထဲရှိ သံခါတ်များကို ကိုယ်ခန္ဓာမှ စုပ်ယူနိုင်အောင် တားဆီးပေးသည်။
- ရေသန့်ကို သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ကပ်ပါးပိုးကို ကာကွယ်နိုင်သည်။
- အိမ်သာများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် သန့်ညစသည် အစားအစာများနှင့် သောက်ရေအရင်းအမြစ် သို့မဟုတ် ရရှိနိုင်ပါ။
- အနည်းဆုံး ၂ နှစ်မျှ သားဆက်ခြားပေးပါ။ ထိုမှသာ ကိုယ်ဝန်တစ်ခုနှင့် တစ်ခုကြား ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သံခါတ်အချို့ကို သိုလှောင်ထားနိုင်မည်။

**(၂) ဘယ်ရီဘယ်ရီရောဂါ (ထုံနာကျဉ်နာရောဂါ) Beriberi**

ဘယ်ရီဘယ်ရီရောဂါသည် ဗီတာမင် B1 (Thiamine) ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဤခါတ်သည် အစားအစာများကို အားအင်အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးသည်။ သွေးအားနည်းခြင်းကဲ့သို့ပင် အပျိုဖော်ဝင်ချိန်နှင့် သွေးဆုံးချိန်ကြားကာလအတွင်းရှိ အမျိုးသမီးများနှင့် မိမိတို့၏ ကလေးများတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

ဘယ်ရီဘယ်ရီသည် အများအားဖြင့် အခွံချွတ်ထားသော (ကြိတ်ပြီးသား) ဆန်၊ ဂျုံ (သို့) ပလောပီနံစသည့် စားကပ်သော အမြစ်များကို အဓိကအစားအစာအဖြစ် စားသုံးသောသူများတွင် ဖြစ်တတ်သည်။

**လက္ခဏာများ-**

- စားချင်စိတ်မရှိခြင်း။
- အလွန်အားနည်းခြင်း၊ အထူးသဖြင့် ခြေထောက်များတွင် ဖြစ်ခြင်း။
- ခန္ဓာကိုယ်ဖောရောင်လာခြင်း (သို့) နှလုံးအလုပ်မလုပ်နိုင်ခြင်း။

### ကုသခြင်းနှင့်ကာကွယ်ခြင်း

ဗီတာမင် B1 ကြွယ်ဝသောအစားအစာများဖြစ်သော အသား၊ ငါး၊ အသည်း၊ လုံးတီးဆန်၊ ထမင်းရည်၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ပဲစေ့များ၊ နို့နှင့် ဥများကို စားသုံးသင့်သည်။

### အစားများခြင်းနှင့် အစားမှားခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ပြဿနာများ

အကယ်၍အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်ကိုယ်အလေးချိန်များလွန်းလျှင် (သို့) အဆီအစိမ့်ပါသောအစားအစာများကိုအစားများလျှင် **သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်ရောဂါ၊ သည်းခြေကျောက်တည်ခြင်း၊ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါနှင့် အချို့သောကင်ဆာရောဂါများ** ဖြစ်နိုင်သည်။ အဝလွန်ခြင်းကြောင့်ခြေချောင်းနှင့်ခြေထောက်များတွင် **အဆစ်ရောင်ခြင်း** လည်းဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

အဝလွန်သောသူများသည်ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ရန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ခြင်း၊ အစားအစာများတွင်အဆီအစိမ့်နှင့် အချိုများအားသစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖြင့်အစားထိုးခြင်းတို့ကိုပြုလုပ်သင့်သည်။

အစားအစာများတွင်အဆီအစိမ့်များလျော့ချရန်အောက်ပါအတိုင်းဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

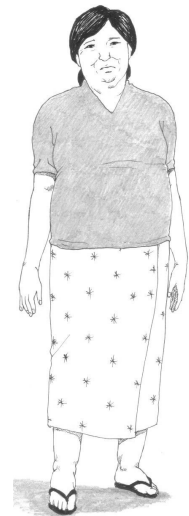
- ချက်ပြုတ်ရာတွင်ဆီကိုနည်းနိုင်သမျှနည်းအောင်သုံးခြင်း။ ရေ (သို့) အသား၊ ငါးပြုတ်ရည်သာသုံးပြီးချက်ပြုတ်ခြင်း။
- အသားတုံးမှအဆီများကိုမချက်ခင်ဖယ်ထုတ်ခြင်း၊ ကြက်အရေခွံများကိုမစားသုံးခြင်း။
- အဆီအစိမ့်များသောအလူးကြော်၊ အကျွတ်ကျော်စသောချက်ပြီးသားသွားရည်စာများကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

### ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိသူများ၏သွေးတွင်သကြားဓါတ်များလွန်းနေသည်။ အသက်ငယ်ရွယ်စဉ်စတင်ဖြစ်ပေါ်ပါကပို၍စိုးရိမ်စရာဖြစ်သည်။ များသောအားဖြင့်အသက် ၄၀ ကျော်ပြီးအဝလွန်သူများတွင်ဖြစ်လေ့ရှိသည်။

#### လက္ခဏာများမှာ

- ရေတိတ်ခြင်း။



➤ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ဆီးချိုသွေးချိုဖြစ်ရန်အလားအလာပိုများသည်။ အကယ်၍ ကိုယ်ဝန်ရှိနေစဉ်ရေငတ်ခြင်း (သို့) ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျလာခြင်းဖြစ်ပါက ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်တွေ့ဆုံပြီးဆီးထဲသကြားရှိ၊ မရှိစစ်ကြည့်ပါ။

- ဆီးမကြာခဏသွားခြင်းနှင့်များပြားစွာသွားခြင်း။
- မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း။
- ဆာလောင်ခြင်း။
- ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျခြင်း။
- မွေးလမ်းကြောင်းတွင်မကြာခဏပိုးဝင်ခြင်း။

### စိုးရိမ်ဖွယ်ရာနောက်ပိုင်းလက္ခဏာများ

- အရေပြားယားယံခြင်း။
- မျက်စိပူဝါးခြင်း။
- ခြေဖျားလက်ဖျားများထုံကျဉ်ခြင်း။
- ခြေထောက်တွင်အနာများမကျက်ခြင်း။
- သတိလစ်ခြင်း (ပြင်းထန်သောအခြေအနေတွင်ဖြစ်ခြင်း)။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိ၊ မရှိကို သိရှိရန် ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် တွေ့ဆုံ၍ ဆီးတွင်သကြားရှိ၊ မရှိစစ်ဆေးကြည့်ပါ။

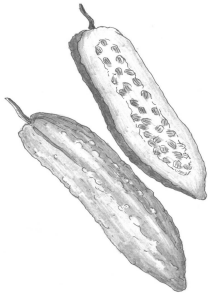
### ကုသခြင်း

အသက်၄၀အောက်ဖြစ်ပြီးဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိပါကကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်ပြသကုယူသင့်သည်။ အသက်၄၀ကျော်ပါကအစားအသောက်ကိုဆင်ခြင်ပြီးရောဂါကိုထိန်းထားနိုင်သည်။

- အစာနည်းနည်းကိုခဏခဏစားပေးပါ။ သွေးထဲရှိသကြားခါတ်ပမာဏကိုမပြောင်းလဲအောင်ထိန်းပေးထားသည်။
- အချို့များစွာစားခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အဝလွန်နေပါကကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်လျော့အောင်ကြိုးစားပါ။
- အဆီများသောအစားအစာများကိုရှောင်ရှားပေးပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက ရောဂါအခြေအနေမဆိုးရွားလာစေရန်ကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့်မှန်မှန်တွေ့ဆုံပြသသင့်သည်။
- အရေပြားတွင်အနာနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာမဖြစ်စေရန်အစာစားပြီးတိုင်း သွားတိုက်ပေးခြင်း၊ အရေပြားကိုသန့်ရှင်းစွာထားရှိခြင်းနှင့်ခြေထောက်ဒဏ်ရာမရအောင်ဖိနပ်အမြီးခြင်းတို့ကိုပြုလုပ်နိုင်သည်။
- ခြေထောက်တွင်အနာရှိပြီးရောဂါပိုးဝင်သောလက္ခဏာများ ( နီရဲနေခြင်း၊ ရောင်နေခြင်း၊ ပူနေခြင်း) ရှိပါကကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်တွေ့ဆုံပါ။

- ခြေထောက်များကိုဖြစ်နိုင်သမျှထောင်ထားပေးသင့်သည်။ ခြေထောက်သည်အရောင်ညိုနေပြီးထုံကျဉ်လာပါကအလွန်ပင်အရေးကြီးပါသည်။ ဤလက္ခဏာများသည်ခြေထောက်တွင်သွေးလည်ပတ်မှုနည်းနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

ကြက်ဟင်းခါးသီး



ပိုးစာရွက်



ရဲယိုရွက်



သင့်အနီးအနားပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါအတွက်သင့်တော်သောဆေးဘက်ဝင်သောအပင်အရွက်များရှိနိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် တိုင်ပင်၍သုံးစွဲပါ။