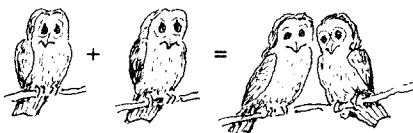


ວິທີໃຊ້ຢາ ແລະ ວິທີໃຫ້ຢາ

ເຄື່ອງໝາຍ:

= ໝາຍຄວາມວ່າ: ເທົ່າກັນກັບ ຫຼື ຄືກັນກັບ

+ ໝາຍຄວາມວ່າ : ແລະ ຫຼື ບວກ, ສົມ



$$1 + 1 = 2$$

ໜຶ່ງ ບວກ ໜຶ່ງ ເທົ່າກັບສອງ

ວິທີຂຽນກ່ຽວກັບເສດສ່ວນການແບ່ງຢາ :

1 ກ້ອນ = ທັງໝົດກ້ອນ

1/2 ກ້ອນ = ເຄິ່ງກ້ອນ

1 1/2 ກ້ອນ = ໜຶ່ງກ້ອນເຄິ່ງ

1/4 ກ້ອນ = ໜຶ່ງສ່ວນສີ່ຂອງກ້ອນ

1/8 ກ້ອນ = ໜຶ່ງສ່ວນແປດຂອງກ້ອນ
(ແບ່ງຢາກ້ອນໜຶ່ງອອກເປັນ 8 ສ່ວນເທົ່າກັນ ແລ້ວກິນ ໜຶ່ງສ່ວນ)



ວິທີຄຳນວນໃນການໃຊ້ຢາ

ຢາສ່ວນຫຼາຍວັດນຳໜັກເປັນກຼາມ (ກ) ແລະ ມິນລິກຼາມ (ມກ)

1000 ມກ = 1 ກ (ໜຶ່ງພັນມິນລິກຼາມ ເທົ່າກັບ ໜຶ່ງກຼາມ)

1 ມກ = 0,001 ກ (ໜຶ່ງມິນລິກຼາມ ເທົ່າກັບ ໜຶ່ງສ່ວນພັນຂອງກຼາມ)



ຕົວຢ່າງ:



ຢາແອດສະໄໄພລິນສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່ໜຶ່ງກ້ອນ ບັນຈຸຕົວຢາແອດສະໄໄພລິນ 300 ມິນລິກຼາມ. ,3 ກ
0,3 ກ
0,300 ກ
300 ມກ ທັງໝົດນີ້ແມ່ນວິທີຕ່າງໆທີ່ຈະບອກປະລິມານຢາ 300 ມກ.



ຢາແອດສະໄໄພລິນສຳລັບເດັກນ້ອຍບັນຈຸຕົວຢາແອດສະໄໄພລິນ 75 ມິນລິກຼາມ.
,075 ກ
0,075 ກ
75,0 ມກ
75 ມກທັງໝົດນີ້ແມ່ນວິທີຕ່າງໆທີ່ຈະບອກປະລິມານຢາ 75 ມກ.

ໝາຍເຫດ: ໃນບາງປະເທດຢາບາງຊະນິດແມ່ນວັດນຳໜັກໂດຍໃຊ້ ເງນ (grain ຊຽນຫຍໍ້ແມ່ນ gr.).
1 ເງນ = 65 ມກ, ນັ້ນກໍ່ໝາຍຄວາມວ່າ ຢາແອດສະໄໄພລິນກ້ອນ 5 ເງນ ກໍ່ມີປະລິມານ
ປະມານ 300 ມກ.

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

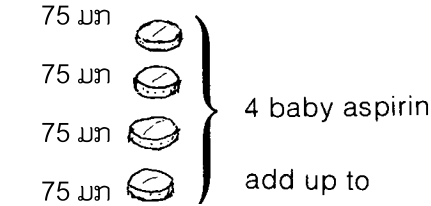
ມີຫຼາຍຄັ້ງທີ່ມັນເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ເຮົາຈະຕ້ອງຮູ້ວ່າ ຢາກ້ອນໜຶ່ງນັ້ນມີຈັກກຼາມ ຫຼື ມິນລິກຼາມ.

ຕົວຢ່າງ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການເອົາຢາແອດສະໄວລິນຂອງຜູ້ໃຫຍ່ໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນແທນ ຢາແອດສະໄວລິນສໍາລັບເດັກນ້ອຍນັ້ນ, ແຕ່ທ່ານບໍ່ຮູ້ວ່າ ຈະໃຫ້ກິນຫຼາຍປານໃດ ...

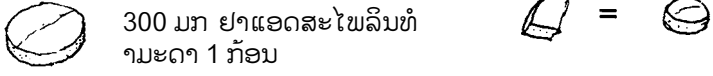


ໃຫ້ອ່ານເບິ່ງຕົວໜັງສືນ້ອຍໆ ຢູ່ຕາມຂອງຢາຊຶ່ງຈະບອກໄວ້
ວ່າ: ແອດສະໄວລິນ: ອາຊີທິນຊາລີຊີລິກແອດຊິດ 0,3
ກຼາມ (ອາຊີທິນຊີທິນຊາລີຊີລິກອາຊິດ = ແອດສະໄວລິນ)

0,3 ກ = 300 ມກ ແລະ 0,075 ກ = 75 ມກ. ດັ່ງນັ້ນ, ທ່ານຈະເຫັນໄດ້ວ່າຢາ
ແອດສະໄວລິນຜູ້ໃຫຍ່ 1 ກ້ອນ ມີນ້ຳໜັກຫຼາຍກວ່າຢາແອດສະໄວລິນເດັກນ້ອຍເຖິງ 4 ເທື່ອ.



ຢາແອດສະໄວລິນເດັກນ້ອຍ 4
ກ້ອນລວມກັນເຂົ້າ
ຖ້າທ່ານແບ່ງແອດສະໄວລິນຜູ້ໃຫຍ່ເປັນສີ່ສ່ວນເທົ່າ
ກັນແຕ່ລະສ່ວນນັ້ນກໍຈະເທົ່າກັບແອດສະໄວລິນ



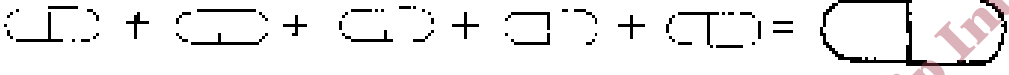
ດັ່ງນັ້ນ, ຖ້າທ່ານແບ່ງຢາແອດສະໄວລິນສໍາລັບຜູ້ໃຫຍ່ອອກເປັນ 4 ສ່ວນ ທ່ານກໍສາມາດເອົາສ່ວນໜຶ່ງໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນແທນຢາແອດສະໄວລິນເດັກນ້ອຍ. ທັງສອງຢ່າງນີ້ມີຄຸນຄ່າເທົ່າກັນ ແລະ ລາຄາຢາຂອງຜູ້ໃຫຍ່ກໍຖືກກວ່າອີກ.

ຂໍ້ຄວນລະວັງ: ມີຢາຫຼາຍຊະນິດ ໂດຍສະເພາະແລ້ວແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອ ຊຶ່ງມີຂະໜາດ ແລະ ນ້ຳໜັກແຕກຕ່າງກັນ. ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ ຢາເຕຕຼາໄຊຄຼິນຊະນິດແຄັບຊູນ ມີຢູ່ 3 ຂະໜາດດ້ວຍກັນ:



ຈົ່ງລະມັດລະວັງໃນການໃຫ້ຢາຕາມປະລິມານທີ່ໄດ້ແນະນຳໄວ້ເທົ່ານັ້ນ. ມັນເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ສຸດທີ່ຈະຕ້ອງ
ກວດໃຫ້ຮູ້ວ່າ ຢາກ້ອນໜຶ່ງມີຈັກກຼາມ ຫຼື ມິນລິກຼາມ.

ຕົວຢ່າງ: ຖ້າແພດສັ່ງວ່າ: ໃຫ້ກິນຢາເຕຕຼາໄຊຄຼິນ 1 ແຄັບຊູນ ແຄັບຊູນລະ 250 ມກ ມື້ລະ 4 ເທື່ອ.
ແຕ່ທ່ານພັດມີແຕ່ຊະນິດ ແຄັບຊູນລະ 50 ມກ ເທົ່ານັ້ນ. ນັ້ນສະແດງວ່າ ທ່ານຕ້ອງກິນຢາດັ່ງກ່າວເທື່ອໜຶ່ງ
5 ແຄັບຊູນ ແລະ ມີໜຶ່ງກິນ 4 ເທື່ອ (ຫຼື ມີໜຶ່ງທ່ານຕ້ອງໄດ້ກິນ 20 ກ້ອນ).



50 ມກ + 50 ມກ + 50 ມກ + 50 ມກ + 50 ມກ = 250 ມກ

ວິທີຄຳນວນການໃຊ້ຢາເພນີຊີລິນ

ຢາເພນີຊີລິນສ່ວນຫຼາຍຄຳນວນເປັນຫົວໜ່ວຍ
ຫນ = ຫົວໜ່ວຍ 1 600 000 ຫນ = 1 ກ ຫຼື 1000 ມກ
ຢາເພນີຊີລິນຫຼາຍຊະນິດ (ຊະນິດກ້ອນ ແລະ ຊະນິດສັກ) ມີຢູ່ໃນຂະໜາດ
400 000 ຫນ = 250 ມກ.

HLI Seattle
Health Leadership
Field Draft Copy
International

ຢາປະເພດນໍ້າ

ຢາຊະນິດນໍ້າເຊື່ອມ, ນໍ້າທະເລ, ຊູແຮງ ແລະ ຢານໍ້າອື່ນໆ ມັກໃຊ້ກັນເປັນມິລິລິດ:

ມລ = ມິນລິລິດ

1 ລິດ = 1000 ມລ.

ຢານໍ້າສ່ວນຫຼາຍ ມັກຈະກຳນົດໃຫ້ໃຊ້ເປັນບ່ວງແກງ ຫຼື ບ່ວງກາເຟ:

1 ບ່ວງກາເຟ = 5 ມລ.

1 ບ່ວງແກງ = 15 ມລ.



3 ບ່ວງກາເຟ = 1 ບ່ວງແກງ

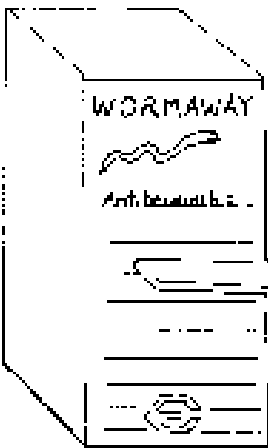
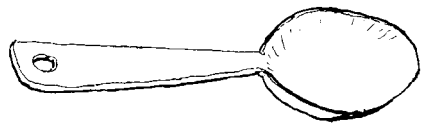
ຖ້າຄຳແນະນຳໃນການໃຊ້ຢາບອກວ່າ: ກິນ 1 ບ່ວງກາເຟ ໝາຍຄວາມວ່າໃຫ້ກິນ 5 ມລ.

ບ່ວງກາເຟທີ່ປະຊາຊົນໃຊ້ກັນຫຼາຍນັ້ນ ອາດຈະບັນຈຸຢາເຖິງ 8 ມລ ຫຼື ບັນຈຸໄດ້ໜ້ອຍພຽງແຕ່ 3 ມລ ເທົ່ານັ້ນ. ເມື່ອຈະໃຊ້ບ່ວງກາເຟກິນຢາ ສິ່ງທີ່ສຳຄັນແມ່ນໃຫ້ມັນໃສ່ໄດ້ຮອດ 5 ມລ ບໍ່ໃຫ້ເກີນ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ຫຼຸດນັ້ນ.

ເຮັດແນວໃດຈຶ່ງຈະແນ່ໃຈວ່າ ບ່ວງກາເຟທີ່ໃຊ້ກິນຢານັ້ນບັນຈຸໄດ້ 5 ມລ.

1. ຊື້ບ່ວງທີ່ມີເລກໝາຍບອກວ່າໃສ່ໄດ້ 5 ມລ.

ຫຼື

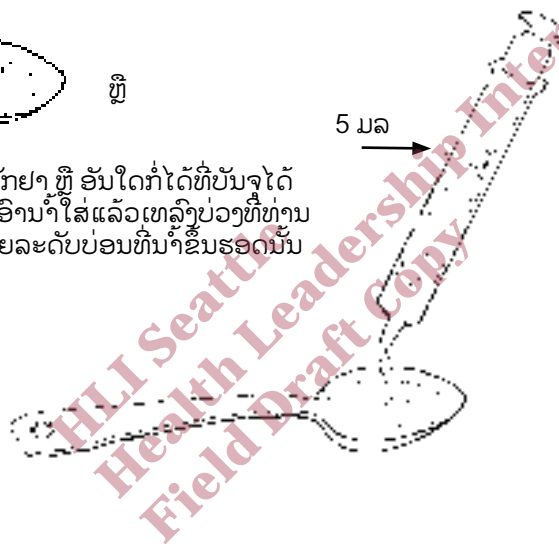


2. ຊື້ຢາທີ່ມີບ່ວງຢາຕິດມານຳ. ບ່ວງນັ້ນຖ້າໃສ່ເຕັມຈະບັນຈຸໄດ້ 5 ມລ. ອາດຈະມີເສັ້ນແບ່ງເຄິ່ງໄວ້ນຳກໍເປັນໄດ້ (2,5 ມລ). ໃຫ້ເກັບບ່ວງນີ້ໄວ້ ເພື່ອໃຊ້ໃນການຜອງຢາຊະນິດອື່ນໆ.

ຫຼື

3. ເອົາຫຼອດສັກຢາ ຫຼື ອັນໃດກໍໄດ້ທີ່ບັນຈຸໄດ້ 5 ມລ. ແລະ ເອົານໍ້າໃສ່ແລ້ວເຫລົງບ່ວງທີ່ທ່ານມີຢູ່. ແລ້ວໝາຍລະດັບບ່ອນທີ່ນໍ້າຂຶ້ນຮອດນັ້ນໄວ້.

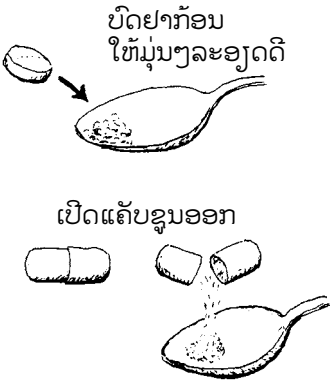
5 ມລ



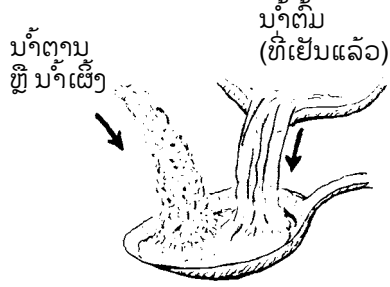
HLLI Seat for Health Leadership International Field Draft Copy

ວິທີເອົາຢາໃຫ້ແອນ້ອຍກິນ

ຢາມີຢູ່ຫຼາຍປະເພດເຊັ່ນ: ປະເພດກ້ອນ ຫຼື ແຄ້ບຂຸນ, ປະເພດນໍ້າເຊື່ອມ ຫຼື ນໍ້າທະເລ (ຢານໍ້າຊະນິດພິເສດ) ສໍາລັບເດັກນ້ອຍ. ຖ້າທ່ານຈະສົມທຽບລາຄາຢາໃສ່ກິນແລ້ວ ຈະເຫັນວ່າຢາປະເພດນໍ້າເຊື່ອມມີລາຄາແພງກວ່າຢາຊະນິດກ້ອນ ຫຼື ແຄ້ບຂຸນ. ທ່ານສາມາດປະຢັດເງິນ ຂອງທ່ານໄດ້ດ້ວຍການເຮັດຢານໍ້າເຊື່ອມດ້ວຍຕົວເອງຕາມວິທີດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:



ແລ້ວເອົາແຕ່ຜົງຢານັ້ນມາປະສົມກັບນໍ້າຕົ້ມ (ທີ່ເຢັນແລ້ວ) ແລະ ນໍ້າຕານ ຫຼື ນໍ້າເຜິ້ງ.








ທ່ານຕ້ອງຕື່ມນໍ້າຕານ ຫຼື ນໍ້າເຜິ້ງລົງອີກ ຖ້າຢາທາກຂົມຫຼາຍ

ຖ້າເອົາຢາກ້ອນ ຫຼື ແຄ້ບຂຸນເຮັດໃຫ້ເປັນນໍ້າເຊື່ອມໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນ ຈົ່ງລະວັງຢາໃສ່ຢາຫຼາຍເກີນໄປ. ເຖິງວ່າມັນຈະບໍ່ຄ່ອຍມີກໍລະນີທີ່ເດັກນ້ອຍ ເກີດມີອາການພູມແພ້ນໍ້າເຜິ້ງກໍຕາມ ແມ່ນຫ້າມບໍ່ໃຫ້ເອົານໍ້າເຜິ້ງປະສົມກັບຢາໃຫ້ເດັກນ້ອຍທີ່ມີອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 1 ປີ ກິນ ເພາະຢ້ານວ່າແອນ້ອຍອາດຈະມີອາການແພ້ທີ່ເປັນອັນຕະລາຍໄດ້.

ຂໍ້ຄວນລະວັງ: ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຢາຄາຄໍເດັກນ້ອຍ, ບໍ່ຄວນເອົາຢາໃຫ້ເດັກນ້ອຍໃນເວລາທີ່ລາວກຳລັງນອນຫຼາຍຢູ່ ຫຼື ຖ້າລາວເຈັຍຫົວໄປທາງຫຼັງ. ທຸກຄັ້ງທີ່ໃຫ້ຢາເດັກນ້ອຍ ຕ້ອງໃຫ້ລາວນັ່ງຫຼັງຕົງ ຫຼື ກິນຫົວມາທາງໜ້າໜ້ອຍໜຶ່ງ. ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນຢາ ໃນເວລາທີ່ລາວກຳລັງຊັກ, ຫຼື ໃນຄະນະທີ່ເດັກກຳລັງຫຼົບ ຫຼື ໝົດສະຕິ.

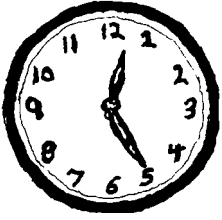
ທ່ານຈະເອົາຢາໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນແນວໃດ ໃນເມື່ອທ່ານມີພຽງແຕ່ຄໍາແນະນໍາການໃຊ້ຢາສໍາລັບຜູ້ໃຫຍ່ເທົ່ານັ້ນ?

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ ເດັກນ້ອຍນ້ອຍເທົ່າໃດກໍຕ້ອງໃຫ້ກິນຢາໜ້ອຍຕາມນັ້ນ ຖ້າໃຫ້ກິນເກີນຂອບເຂດກໍອາດເປັນອັນຕະລາຍໄດ້. ຖ້າທ່ານມີຄໍາແນະນໍາກ່ຽວກັບຂະໜາດຢາທີ່ໃຊ້ກັບເດັກນ້ອຍ ຈົ່ງປະຕິບັດຕາມນັ້ນຢ່າລະມັດລະວັງ. ຫາກທ່ານບໍ່ຮູ້ຈັກຂະໜາດທີ່ຕ້ອງໃຊ້ ໃຫ້ຄິດໄລ່ເອົາຕາມນໍ້າໜັກ ຫຼື ອາຍຸຂອງເດັກນ້ອຍນັ້ນ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ ຄວນໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນຢາຕາມອັດຕາສ່ວນຂອງຢາສໍາລັບຜູ້ໃຫຍ່ ຄື ຕາມຂະໜາດດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

 <p>ຜູ້ໃຫຍ່: 1 ກ້ອນ</p> <p>60 ກກ 132 ປອນ</p>	<p>ເດັກນ້ອຍອາຍຸ 8 – 13 ປີ: 1/2 ກ້ອນ</p>  <p>30 ກກ 66 ປອນ</p>	<p>ເດັກນ້ອຍອາຍຸ 4 - 7 ປີ: 1/4 ກ້ອນ</p>  <p>15 ກກ 33 ປອນ</p>	<p>ເດັກນ້ອຍອາຍຸ 1 – 3 ປີ: 1/8 ກ້ອນ</p>  <p>8 ກກ 17,6 ປອນ</p>	<p>ແອນ້ອຍອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 1 ປີ ໃຫ້ໃຊ້ຕາມຂະໜາດຂອງເດັກນ້ອຍອາຍຸ 1 ປີ, ແຕ່ຄວນຂໍຄໍາແນະນໍາຈາກແພດຕື່ມອີກຖ້າເປັນໄປໄດ້.</p>  <p>5 ກກ 11 ປອນ</p>
---	---	--	---	--

HL's Little Health Leadership Information Field Draft

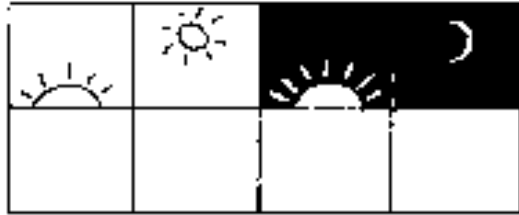
ຈະກິນຢາແນວໃດ?



ຄວນກິນຢາໃຫ້ຖືກຕາມເວລາທີ່ໄດ້ແນະນຳໄວ້. ຢາບາງຊະນິດກໍ່ໃຫ້ກິນມື້ລະເທື່ອເທົ່ານັ້ນ ແຕ່ວ່າ ກໍ່ມີຢາຊະນິດອື່ນໆອີກ ທີ່ຈະຕ້ອງກິນມື້ໜຶ່ງຫຼາຍເທື່ອ. ຖ້າທ່ານບໍ່ມີໂມງກໍ່ບໍ່ເປັນຫຍັງ. ຖ້າຢູ່ໃນໃບສັງຢາບອກວ່າ “ກິນ 1 ກ້ອນທຸກໆ 8 ຊົ່ວໂມງ” ໝາຍຄວາມວ່າ ກິນມື້ໜຶ່ງ 3 ເທື່ອ: ເຊົ້າ 1 ກ້ອນ, ສວາຍໜຶ່ງກ້ອນ ແລະ ແລງໜຶ່ງກ້ອນ. ຖ້າບອກວ່າ “ກິນ 1 ກ້ອນທຸກໆ 6 ຊົ່ວໂມງ” ແມ່ນກິນມື້ໜຶ່ງ 4 ເທື່ອ: ເຊົ້າ 1 ກ້ອນ, ທຸ່ງ 1 ກ້ອນ, ແລງ 1 ກ້ອນ ແລະ ຄຳ 1 ກ້ອນ. ຖ້າບອກວ່າ “ກິນ 1 ກ້ອນ ທຸກໆ 4 ຊົ່ວໂມງ” ແມ່ນກິນມື້ໜຶ່ງ 6 ເທື່ອ ຈົ່ງແບ່ງເວລາທີ່ຈະຕ້ອງກິນຢາໃນແຕ່ລະເທື່ອນັ້ນ

ໃຫ້ເທົ່າກັນ. ເມື່ອທ່ານເອົາຢາໃຫ້ຄົນອື່ນ ຈະເປັນການດີທີ່ສຸດ ຖ້າທ່ານຂຽນຄຳແນະນຳໃນການໃຊ້ຢານັ້ນໃຫ້ລາວ ແລະ ກໍ່ໃຫ້ກວດເບິ່ງຄັກແນ່ວ່າລາວເຂົ້າໃຈວ່າ ຈະກິນຢານັ້ນແນວໃດ ແລະ ເວລາໃດ ຈົ່ງຄວນກິນ. ທ່ານສາມາດກວດຄວາມເຂົ້າໃຈລາວໄດ້ ໂດຍການໃຫ້ລາວເວົ້າຄືນຄຳແນະນຳການໃຊ້ຢາໃຫ້ຟັງອີກເທື່ອໜຶ່ງເບິ່ງວ່າ ຈະກິນແນວໃດ ແລະ ເວລາໃດ.

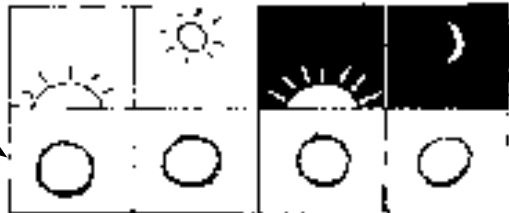
ເພື່ອເປັນການເຕືອນຄືນເຈັບທີ່ອ່ານໜັງສືບໍ່ໄດ້ ໃຫ້ຮູ້ວ່າ ເວລາໃດເຂົ້າຄວນກິນຢານັ້ນທ່ານອາດຈະແຕ້ມຮູບແບບນີ້



ຢູ່ບ່ອນຫວ່າງຂ້າງລຸ່ມນັ້ນ ໃຫ້ແຕ້ມຮູບຈຳນວນກ້ອນຢາທີ່ເຂົາຈະຕ້ອງກິນ ແລະ ຕ້ອງອະທິບາຍຢ່າງລະມັດລະວັງວ່າ ອັນນັ້ນໝາຍຄວາມວ່າແນວໃດ.

ຕົວຢ່າງ:

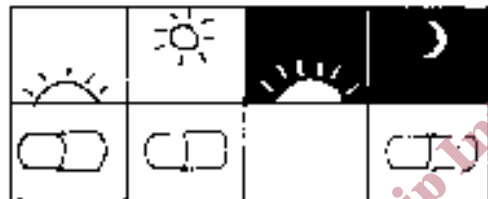
ອັນນີ້ໝາຍວ່າ ກິນເທື່ອລະ 1 ກ້ອນ ມື້ໜຶ່ງ 4 ເທື່ອ: ເຊົ້າ 1 ກ້ອນ, ທຸ່ງ 1 ກ້ອນ, ແລງ 1 ກ້ອນ ແລະ ກາງຄືນ 1 ກ້ອນ.



ອັນນີ້ໝາຍວ່າ ກິນເທື່ອລະ 1/2 (ຫຼື ຄື່ອງ) ກ້ອນ ມື້ໜຶ່ງ 4 ເທື່ອ.



ອັນນີ້ໝາຍວ່າ ກິນເທື່ອລະ 1 ກ້ອນແຕ່ບ ມື້ໜຶ່ງ 3 ເທື່ອ.



ອັນນີ້ໝາຍວ່າ ກິນເທື່ອລະ 1/4 ກ້ອນ ມື້ໜຶ່ງ 2 ເທື່ອ.



ອັນນີ້ໝາຍວ່າ ກິນເທື່ອໜຶ່ງ 2 ບ່ວງກາເຟ ມື້ໜຶ່ງ 2 ເທື່ອ.

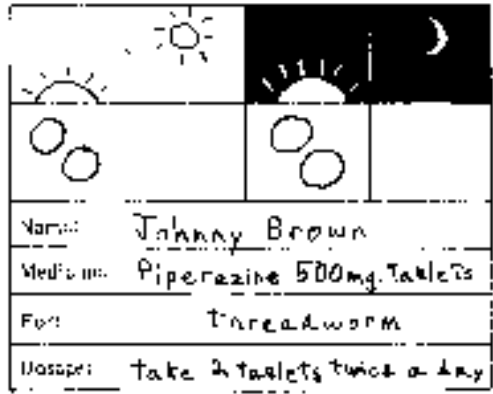


All Seattle Leadership International Field Draft Copy

ເວລາທ່ານເອົາຢາໃຫ້ຄົນເຈັບ...

ຈົ່ງຂຽນຂໍ້ຄວາມລຸ່ມນີ້ໄວ້ກັບຢານັ້ນສະເໝີ—
ເຖິງແມ່ນວ່າ ຄົນເຈັບຈະອ່ານໜັງສືບໍ່ໄດ້ກໍຕາມ:

- ຊື່ຄົນເຈັບ _____ →
- ຊື່ຢາ _____ →
- ໃຊ້ເພື່ອ _____ →
- ຂະໜາດຢາທີ່ຕ້ອງໃຊ້ _____ →



ໜ້າເຈ້ຍກ່ຽວກັບຂະໜາດການໃຊ້ຢານີ້ມີຢູ່ດ້ານຫຼັງຂອງປຶ້ມນີ້. ຈົ່ງຕັດອອກໃຊ້ເມື່ອຕ້ອງການ. ຖ້າໝົດແລ້ວ ທ່ານອາດສາມາດເຮັດດ້ວຍຕົວເອງໄດ້.

ເມື່ອທ່ານເອົາຢາໃຫ້ຄົນເຈັບ ຄວນຈະເກັບການບັນທຶກເຫຼົ່ານີ້ໄວ້ ແລະ ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ເກັບໃບລາຍງານ ລະອຽດກ່ຽວກັບຄົນເຈັບນັ້ນໄວ້ນຳ (ເບິ່ງໜ້າ 44).

ການກິນຢາເວລາທ້ອງຫວ່າງ ຫຼື ທ້ອງບໍ່ຫວ່າງ

ຢາບາງຊະນິດ ມີປະສິດທິພາບສູງ ຖ້າກິນໃນເວລາທ້ອງຫວ່າງ ຄື: ກິນຢາ 1 ຊົ່ວໂມງ ກ່ອນກິນອາຫານ.

ຢາບາງຊະນິດຈະມີໂອກາດເຮັດໃຫ້ເຈັບກະເພາະ ຫຼື ແສບໝາກໂຫກ ໄດ້ໜ້ອຍລົງ ຖ້າກິນພ້ອມກັບອາຫານ

ກິນຢານີ້ 1 ຊົ່ວໂມງ ກ່ອນອາຫານ:

- ເພນີຊິລິນ
- ແອມປິຊິລິນ
- ເຕຕຼາໄຊຄຼີນ

ກ່ອນ ຫຼື ຫຼັງກິນຢາເຕຕຼາໄຊຄຼີນ ໜຶ່ງຊົ່ວໂມງບໍ່ຄວນກິນນຳນົມ.

ກິນຢານີ້ພ້ອມກັບອາຫານ ຫຼື ຫຼັງຈາກກິນອາຫານແລ້ວໃໝ່ໆ (ຫຼື ກິນນຳໃສ່ຫຼາຍໆ):

- ແອດສະໄພລິນ ແລະ ຢາອື່ນໆທີ່ມີຕົວຢາແອດສະໄພລິນ
- ຢາທາດເຫຼັກ
- ວິຕາມິນ
- ອີລີໂທໄມຊິນ

ຫຼື ຫຼັງຈາກກິນອາຫານແລ້ວ.

ຖ້າທ່ານກິນຢາລົດກົດໃນກະເພາະເມື່ອເວລາທ້ອງຫວ່າງນັ້ນ ຈະໄດ້ຮັບຜົນດີທີ່ສຸດ ໃຫ້ກິນ 1 ຫຼື 2 ຊົ່ວໂມງກ່ອນກິນອາຫານ ແລະ ກ່ອນນອນ.

ໝາຍເຫດ: ມັນຈະເປັນການດີທີ່ສຸດ ຫາກທ່ານກິນຢາໃນຄະນະທີ່ທ່ານຍືນ ຫຼື ນັ່ງ. ແລະ ເມື່ອທ່ານກິນຢາໃນແຕ່ລະຄັ້ງ ແມ່ນໃຫ້ດື່ມນໍ້າໜຶ່ງຈອກນຳທຸກໆຄັ້ງ. ຖ້າຫາກທ່ານກິນຢາຊັ້ນຟາ ທ່ານຕ້ອງໄດ້ກິນນໍ້າໃຫ້ຫຼາຍໆ, ດື່ມນໍ້າຢ່າງນ້ອຍທີ່ສຸດແມ່ນ 8 ຈອກແກ້ວຕໍ່ມື້ ນັ້ນກໍເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເກີດຜົນ ເສັ້ຍຕໍ່ໝາກໄຂ່ຫຼັງ.

