

ການບໍາລຸງຮ່າງກາຍ: ອາຫານກິນກິນເພື່ອ ສຸຂະພາບທີ່ແຂງແຮງ

ການເຈັບເປັນທີ່ເກີດຈາກການກິນອາຫານບໍ່ດີ ຫຼື ບໍ່ພຽງພໍ

ອາຫານດີແມ່ນຈຳເປັນເພື່ອການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງຮ່າງກາຍ, ເພື່ອການອອກແຮງງານໜັກ ແລະ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງຢູ່ສະເໝີ. ໂລກໄພໄຂ້ເຈັບສ່ວນຫຼາຍນັ້ນ ມັກເກີດມາຈາກການກິນອາຫານທີ່ຮ່າງກາຍຕ້ອງການບໍ່ພຽງພໍ.



ຜູ້ທີ່ອ່ອນແອ ແລະ ເຈັບເປັນນັ້ນແມ່ນເນື່ອງມາຈາກການກິນອາຫານບໍ່ດີກຸ່ມຕ້ອງຕາມຫຼັກການ ຫຼື ກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ ຊຶ່ງເອີ້ນວ່າ: ການຂາດອາຫານ ອັນໄດ້ເຮັດໃຫ້ເຂົາເປັນໂລກຂາດສານອາຫານ.

ການຂາດອາຫານແມ່ນສາເຫດຕົ້ນຕໍທີ່ເຮັດໃຫ້ມີບັນຫາກ່ຽວກັບສຸຂະພາບລຸ່ມນີ້:
ເດັກນ້ອຍ

- ຈະເລີນເຕີບໂຕຊ້າກວ່າປົກກະຕິ (ເບິ່ງໜ້າ 297)
- ນານຢ່າງ, ນານປາກ ຫຼື ນານຮູ້ຄວາມ
- ທ້ອງໃຫຍ່, ແຂນຂາຈ່ອຍຜອມ
- ໂລກໄພໄຂ້ເຈັບ ແລະ ການຕິດເຊື້ອທຳມະດາທີ່ໃຊ້ເວລາໃນການຮັກສາດົນກວ່າແມ່ນຈະມີຄວາມຮຸນແຮງຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ມັກຈະພາໃຫ້ເສຍຊີວິດໄດ້
- ທງອຍເຫງົາ, ຂາດກຳລັງວັງຊາ ແລະ ບໍ່ຫຼິ້ນ
- ໜ້າ, ຕີນ, ມີໂຄບວມພ້ອມກັບມີຮອຍບາດ ຫຼື ຮອຍແຕກຢູ່ຕາມຜິວໜັງ
- ຜົມບາງ ຫຼື ຫຼົ້ນ ຫຼື ຜົມແດງແຫ້ງບໍ່ເຫຼືອມ
- ເບິ່ງກາງຄືນບໍ່ຄອຍເຫັນ, ຕາແຫ້ງ, ຕາບອດ

ຄົນທົ່ວໄປ

ອ່ອນເພຍ ແລະ ເມື່ອຍ
ເລືອດຈາງ
ລິ້ນແຕກ, ລິ້ນເປື້ອຍ

ກິນເຂົ້າບໍ່ແຂບ
ປາກເປືອຍ (ເປັນສົບຫີໄກ່)
ຕີນມືນຊາ

ເຖິງແມ່ນວ່າບັນຫາຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະເກີດຈາກສາເຫດອື່ນໆກໍຕາມ ແຕ່ມັນກໍ່ມັກມີສາເຫດເກີດມາຈາກການບໍ່ໄດ້ກິນອາຫານທີ່ຮ່າງກາຍຕ້ອງການ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ອາການດັ່ງລຸ່ມນີ້ ໜັກຂຶ້ນຕື່ມອີກຖ້າຂາດອາຫານຫຼາຍ:

ຖອກທ້ອງ
ຫູອີ້ ຫຼື ມີສຽງດັງໃນຫູ
ເຫືອກແດງ ຫຼື ມີເລືອດອອກ
ເລືອດດັງອອກ
ໜັງແຫ້ງ ແລະ ແຕກ
ໂລກຕັບແຂງ

ເປັນໂລກຕິດເຊື້ອເລື້ອຍໆ
ເຈັບຫົວ
ເກີດມີຮອຍຊ້າຕາມຜິວໜັງໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ
ປັນທ້ອງ, ເຈັບທ້ອງ
ທົ່ວໃຈເຕັ້ນແຮງຜິດປົກກະຕິ
ສະໝອງສັບສົນ, ປ່ວງ ແລະ ລະບົບປະສາດປັ້ນປ່ວນ

ການກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍໃນເວລາຖືພາ ຈະພາໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ມີຮ່າງກາຍອ່ອນແອ ແລະ ເປັນໂລກເລືອດຈາງ, ແລະ ເຮັດໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ມີຄວາມສ່ຽງ ຫຼື ໂອກາດໃນການເສຍຊີວິດໃນລະຫວ່າງ ຫຼື ຫຼັງການອອກລູກຫຼາຍຂຶ້ນ. ນອກນັ້ນມັນຍັງພາໃຫ້ຫຼຸດລູກ, ແອນ້ອຍເສຍຊີວິດຫຼັງຄອດໄໝໆ, ແອນ້ອຍມີຮ່າງກາຍຜິດປົກກະຕິ ເຊັ່ນ: ຕີນໂຕນ້ອຍຫຼາຍ, ຫຼື ພິການ.

HLI Scholarship International
Health Leadership
Field Draft Copy

ການກິນອາຫານທີ່ຖືກຕ້ອງຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍຕ້ານທານຕໍ່ການເຈັບເປັນໄດ້.

ການກິນອາຫານບໍ່ດີ ອາດຈະມີຜົນສະທ້ອນ ໂດຍກົງຕໍ່ບັນຫາສຸຂະພາບດັ່ງໄດ້ກ່າວມາແລ້ວນັ້ນ. ແຕ່ສິ່ງທີ່ສໍາຄັນທີ່ສຸດນັ້ນ ກໍຄືການກິນອາຫານບໍ່ດີຍັງເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍອ່ອນແອບໍ່ສາມາດຕ້ານທານໂລກໄພໄຂ້ເຈັບຕ່າງໆໄດ້ ໂດຍສະເພາະແລ້ວແມ່ນໂລກຕິດເຊື້ອຕ່າງໆ:

- ເດັກນ້ອຍທີ່ບໍ່ໄດ້ກິນອາຫານທີ່ຮ່າງກາຍຕ້ອງການ ຈະມີໂອກາດເປັນໂລກຖອກທ້ອງ ຢ່າງຮ້າຍແຮງໄດ້ ແລະ ອາດຈະຕາຍງ່າຍກວ່າເດັກນ້ອຍທີ່ກິນອາຫານຄົບຕາມທີ່ຮ່າງກາຍຕ້ອງການ.
- ໂລກໝາກແດງແມ່ນອັນຕະລາຍທີ່ສຸດສໍາລັບເດັກນ້ອຍຂາດສານອາຫານ.
- ຄົນທີ່ຂາດສານອາຫານຈະເປັນວັນນະໂລກໄດ້ງ່າຍກວ່າ ແລະ ອາການກໍຮ້າຍແຮງຂຶ້ນໄວກວ່າ.
- ໂລກຕັບແຂງ, ຊຶ່ງສ່ວນໜຶ່ງແມ່ນເກີດມາຈາກການກິນເຫຼົ້າຫຼາຍເກີນໄປຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້ງ່າຍ ແລະ ຮ້າຍແຮງກັບຜູ້ທີ່ຂາດສານອາຫານ.
- ສໍາລັບຜູ້ທີ່ຂາດສານອາຫານແລ້ວ ແມ່ນແຕ່ໂລກໄພໄຂ້ເຈັບທໍາມະດາທີ່ບໍ່ຮ້າຍແຮງເຊັ່ນ: ໂລກຫວັດກໍມັກຈະເປັນໜັກ ແລະ ນານເຊົາ, ຫຼື ອາດພາໃຫ້ເກີດໂລກປອດບວມໄດ້ງ່າຍ.

ການກິນອາຫານທີ່ຖືກຕ້ອງຈະຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ອາການເຈັບນັ້ນດີໄວ.

ການກິນອາຫານດີມີປະໂຫຍດ ບໍ່ພຽງແຕ່ຈະຊ່ວຍບ້ອງກັນໂລກເທົ່ານັ້ນ ມັນຍັງຊ່ວຍ ຮ່າງກາຍຂອງເຮົາຕໍ່ສູ້ກັບໂລກໄພໄຂ້ເຈັບ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເຊົາເຈັບເປັນໄດ້ອີກດ້ວຍ. ດັ່ງນັ້ນ, ເມື່ອມີການເຈັບເປັນ ການກິນອາຫານທີ່ມີທາດບໍາລຸງດີໃຫ້ພຽງພໍນັ້ນ ແມ່ນມີຄວາມສໍາຄັນທີ່ສຸດ.

ແຕ່ກໍເປັນໜ້າເສຍດາຍທີ່ແມ່ບາງຄົນບໍ່ເອົາອາຫານທີ່ດີມີປະໂຫຍດ ໃຫ້ລູກກິນເມື່ອເຂົາເຈັບປ່ວຍ ຫຼື ເປັນໂລກຖອກທ້ອງ. ດັ່ງນັ້ນ, ຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍຈຶ່ງອ່ອນເພຍ ບໍ່ສາມາດຕໍ່ສູ້ກັບໂລກໄພໄຂ້ເຈັບທີ່ເປັນຢູ່ ແລະ ບາງທີກໍອາດຕາຍໄດ້. ເດັກນ້ອຍທີ່ເຈັບເປັນນັ້ນຈະຕ້ອງໄດ້ກິນອາຫານເພື່ອບໍາລຸງຮ່າງກາຍ! ຖ້າເຂົາບໍ່ກິນຈຶ່ງຍິວະ ຫຼື ອອຍເຂົາໃຫ້ເຂົາກິນ.

ຈຶ່ງໃຫ້ເດັກທີ່ເຈັບປ່ວຍກິນອາຫານໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ລາວສາມາດກິນຕື່ມໄດ້. ຕາມປົກກະຕິ ແລ້ວ ໃນເວລາເຈັບປ່ວຍເດັກນ້ອຍແມ່ນບໍ່ມັກຈະກິນອາຫານ ສະນັ້ນ, ຕ້ອງໄດ້ພະຍາຍາມອັດທິນປ້ອນເຂົ້າໃຫ້ເຂົາກິນຫຼາຍໆຄັ້ງຕໍ່ມື້ ແລະ ກໍໃຫ້ດື່ມນໍ້າຫຼາຍໆ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາຖ່າຍເບົາ (ຍ່ຽວ) ຫຼາຍໆຄັ້ງຕໍ່ມື້. ຖ້າຫາກວ່າເດັກນ້ອຍກິນເຂົ້າ ແລະ ອາຫານແຂງບໍ່ໄດ້ ກໍໃຫ້ບົດ ຫຼື ແຕະ ແລ້ວປ້ອນເຂົ້າ.

ອາການກ່ຽວກັບການຂາດອາຫານນັ້ນ ມັກຈະສະແດງອອກເມື່ອຄົນເຈັບເປັນໂລກຕ່າງໆ; ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ເດັກນ້ອຍທີ່ຖອກທ້ອງຫຼາຍໆມື້ ອາດຈະມີອາການຕື່ນ ແລະ ມືບວມ, ໜ້າບວມ, ເປັນເມັດຊໍາໆ ຫຼື ເປັນໜັງລອກຢູ່ຕາມຂາ. ອັນນີ້ແມ່ນອາການຂອງໂລກຂາດສານອາຫານ. ເດັກນ້ອຍຈະຕ້ອງກິນອາຫານບໍາລຸງໃຫ້ຫຼາຍໆ ແລະ ໃຫ້ກິນຫຼາຍໆຄັ້ງຕໍ່ມື້.

ໃນໄລຍະການເຈັບເປັນ ຫຼື ຫຼັງຈາກການເຈັບເປັນຕ່າງໆນັ້ນ ສິ່ງສໍາຄັນທີ່ສຸດແມ່ນໃຫ້ກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດໃຫ້ຫຼາຍໆ.

ກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດ ແລະ ຮັກສາຄວາມສະອາດແມ່ນສິ່ງທີ່ຮັບປະກັນສຸຂະພາບໃຫ້ແຂງແຮງ.



Health Leadership International
Field Draft Copy

ເຫດຜົນສໍາຄັນຂອງການກິນອາຫານທີ່ຖືກຕ້ອງ

ຜູ້ຄົນທີ່ບໍ່ກິນອາຫານໃຫ້ຖືກຕ້ອງໃນປະລິມານທີ່ເໝາະສົມຕາມຄວາມຈໍາເປັນຂອງ ຮ່າງກາຍນັ້ນຈະພາໃຫ້ເກີດໂລກຂາດສານອາຫານ. ຊຶ່ງໂລກຂາດສານອາຫານແມ່ນ ເກີດມາຈາກ: (ກ) ການກິນອາຫານແຕ່ລະຢ່າງບໍ່ພຽງພໍ (ໂລກຂາດສານອາຫານທົ່ວໄປ ຫຼື “ສານອາຫານບໍ່ພຽງພໍ”), (ຂ) ການກິນອາຫານບໍ່ຄົບຖ້ວນ (ໂລກຂາດສານອາຫານຊະນິດໃດໜຶ່ງ), ຫຼື (ຄ) ກິນອາຫານຊະນິດໃດໜຶ່ງຫຼາຍເກີນໄປ (ຕຸ້ຍຫຼາຍເກີນໄປ, ເບິ່ງໜ້າ 126).

ຜູ້ໃດກໍ່ສາມາດເປັນໂລກຂາດສານອາຫານທົ່ວໄປໄດ້, ແຕ່ມັນພັດອັນຕະລາຍເປັນພິເສດກຸ່ມຄົນຕໍ່ໄປນີ້:

- ເດັກນ້ອຍ, ເພາະວ່າພວກເຂົາແມ່ນມີຄວາມຕ້ອງການອາຫານເປັນຈໍານວນຫຼາຍເພື່ອຫຼໍ່ລ້ຽງຮ່າງກາຍໃຫ້ເຕີບໃຫຍ່ ແລະ ແຂງແຮງ;
- ແມ່ຍິງໃນໄວຈະເລີນພັນ, ໂດຍສະເພາະໃນຊ່ວງທີ່ຖືພາ ຫຼື ຊ່ວງທີ່ເປັນແມ່ລູກອ່ອນທີ່ຕ້ອງໄດ້ໃຫ້ນົມລູກ. ນັ້ນກໍ່ເນື່ອງຈາກວ່າບັນດາຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງການອາຫານເພີ່ມຫຼາຍເປັນພິເສດເພື່ອໃຫ້ຮ່າງກາຍແຂງແຮງ, ເພື່ອໃຫ້ແອນໂອຍມີຮ່າງກາຍທີ່ສົມບູນແຂງແຮງ, ແລະ ເພື່ອມີແຮງໃນການເຮັດວຽກປະຈໍາວັນຂອງເຂົາເຈົ້າ;
- ຜູ້ສູງອາຍຸ (ຄົນຊຸຂະລາ), ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວຄົນກຸ່ມນີ້ ແມ່ນແຂ້ວບໍ່ຄ່ອຍມີ ແລະ ກໍ່ກິນເຂົ້າບໍ່ຄ່ອຍແຊບດັ່ງນັ້ນ, ເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງກິນອາຫານບໍ່ຫຼາຍໃນແຕ່ລະຄາບ. ເຖິງຢ່າງນັ້ນກໍ່ຕາມພວກເຂົາເຈົ້າກໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງໄດ້ກິນອາຫານໃຫ້ຄົບຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງຮ່າງກາຍ ເພື່ອຈະໄດ້ມີສຸຂະພາບທີ່ແຂງແຮງດີ;
- ຄົນທີ່ເປັນໂລກເອດສ໌, ຄົນກຸ່ມນີ້ແມ່ນຕ້ອງການອາຫານຫຼາຍຂຶ້ນເພື່ອໃຫ້ຮ່າງກາຍສາມາດຕ້ານທານກັບພະຍາດຕິດເຊື້ອຕ່າງໆ.

ເດັກທີ່ຂາດສານອາຫານບໍ່ເຕີບໃຫຍ່ດີປານໃດ, ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວລາວຈະຈ່ອຍຜອມ ແລະ ເຕ້ຍກວ່າເດັກນ້ອຍທົ່ວໄປ. ພ້ອມດຽວກັນນັ້ນເຂົາກໍ່ເປັນຄົນອາລົມບໍ່ສົດໃສ, ຂີ້ໄຫ້, ບໍ່ມັກເຄື່ອນຍ້າຍໄປໃສມາໃສ ແລະ ກໍ່ມັກເຈັບເປັນຫຼາຍກວ່າເດັກນ້ອຍທໍາມະດາ. ຖ້າຫາກວ່າເດັກທີ່ຂາດສານອາຫານ ເປັນໂລກຖອກທ້ອງ ຫຼື ໂລກຕິດເຊື້ອອື່ນໆ ນໍາໜັກເຂົາຈະຫຼຸດລົງ. ວິທີທີ່ດີທີ່ພໍ່ແມ່ຈະບອກໄດ້ວ່າເດັກນ້ອຍນັ້ນຂາດສານອາຫານຫຼືບໍ່ນັ້ນ ແມ່ນໃຫ້ໃຊ້ວິທີວັດແທກລວງຮອບຂອງກົກແຂນຂອງເຂົາເບິ່ງ.

ວິທີກວດເບິ່ງເດັກນ້ອຍທີ່ເປັນໂລກຂາດສານອາຫານ:

ເບິ່ງຈາກລວງຮອບຂອງກົກແຂນ ຕໍ່າກວ່າ 13 ເຊັ້ນເຄິ້ງ (13,5 ຊມ)
ຫຼັງຈາກເດັກນ້ອຍໄດ້ຫຼາຍກວ່າ 1 ປີ, ເຖິງໃບໜ້າ, ຕີນມື ຈະຕຸ້ຍເຕັມປານໃດກໍ່ຕາມ ຖ້າລວງຮອບຂອງກົກແຂນເຂົາຕໍ່າກວ່າ 13 ເຊັ້ນເຄິ້ງ (13,5 ຊມ) ແມ່ນເປັນໂລກຂາດສານອາຫານ. ຖ້າຫາກວ່າລວງຮອບຂອງກົກແຂນເຂົາຕໍ່າກວ່າ 12 ເຊັ້ນເຄິ້ງ (12 ຊມ) ແມ່ນເຂົາເປັນໂລກຂາດສານອາຫານທີ່ຮ້າຍແຮງ.



ວິທີການອີກອັນໜຶ່ງທີ່ຈະສາມາດບອກໄດ້ວ່າເດັກນ້ອຍສົມບູນດີ ຫຼື ຂາດສານອາຫານນັ້ນ ແມ່ນໃຫ້ຊັງນໍ້າໜັກເຂົາເປັນປະຈໍາ ເຊັ່ນ: ໃນປີທໍາອິດໃຫ້ຊັງທຸກໆເດືອນ, ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ຊັງນໍ້າໜັກເຂົາໃນທຸກໆ 3 ເດືອນ. ເດັກທີ່ມີຮ່າງກາຍສົມບູນດີ ນໍາໜັກຈະເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງສະໝໍ່າ ສະເໝີ. ວິທີການຊັງນໍ້າໜັກເດັກນ້ອຍ ແລະ ການໃຊ້ບັດສຸຂະພາບເດັກ ຫຼື ບັດທີ່ສາມາດບອກເສັ້ນທາງສູ່ສຸຂະພາບດີຂອງເດັກ ແມ່ນໄດ້ອະທິບາຍລະອຽດໃນບົດທີ 21.

ການປ້ອງກັນການເປັນໂລກຂາດສານອາຫານ

ເພື່ອໃຫ້ມີສຸຂະພາບສົມບູນແຂງແຮງດີ, ຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາແມ່ນຕ້ອງການອາຫານທີ່ດີມີປະໂຫຍດຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ເພື່ອໄປສະໜອງຄວາມຕ້ອງການຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ. ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາຕ້ອງການອາຫານມາເພື່ອສະໜອງພະລັງງານຢ່າງພຽງພໍເພື່ອເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງເຮົາແຂງແຮງ ແລະ ຫ້າວຫັນ. ພ້ອມດຽວກັນນັ້ນຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາກໍ່ຕ້ອງ ການອາຫານມາເພື່ອເສີມສ້າງ, ສອ້ມແຊມ ແລະ ປົກປ້ອງອະໄວຍະວະຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ. ສະນັ້ນ, ເພື່ອສະໜອງໃຫ້ໄດ້ຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງຮ່າງກາຍ ພວກເຮົາຕ້ອງໄດ້ກິນອາຫານໃຫ້ຄົບຖ້ວນທຸກໆມື້.

ອາຫານຫຼັກ ແລະ ອາຫານເສີມ

ປະຊາຊົນສ່ວນໃຫຍ່ໃນແຫ່ງຕ່າງໆຂອງໂລກ ກິນອາຫານຫຼັກທີ່ມີລາຄາຖືກແຕ່ພຽງຢ່າງດຽວໃນເກືອບທຸກໆ ຄາບເຂົ້າ. ອາຫານຫຼັກທີ່ເຂົາເຈົ້າກິນນັ້ນມັນກໍ່ຂຶ້ນນໍ້າແຕ່ລະຂົງເຂດ ເຊັ່ນ: ເຂົ້າ, ສາລີ, ເຂົ້າຝ້າງ, ເຂົ້າ ເບ, ມັນຕົ້ນ, ມັນຝູງ ແລະ ອື່ນໆ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວອາຫານ ຫຼັກສະໜອງສານອາຫານທີ່ຈໍາເປັນໃຫ້ແກ່ຮ່າງ ກາຍໃນແຕ່ລະວັນ. ແຕ່ວ່າ ອາຫານຫຼັກແຕ່ພຽງ ຢ່າງດຽວນັ້ນ ແມ່ນບໍ່ພຽງພໍທີ່ຈະໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງເຮົາມີ ສຸຂະພາບເຂັ້ມແຂງໄດ້ ສະນັ້ນ, ມັນຈຶ່ງຈໍາເປັນຕ້ອງໄດ້ກິນອາຫານເສີມເພີ່ມອີກ; ໂດຍສະເພາະແມ່ນເດັກ ນ້ອຍທີ່ກໍາລັງເຕີບໃຫຍ່, ຜູ້ຍິງກໍາລັງຖືພາ ຫຼື ກໍາລັງຢູ່ໃນຊ່ວງໃຫ້ນົມລູກ ແລະ ຜູ້ສູງອາຍຸ.

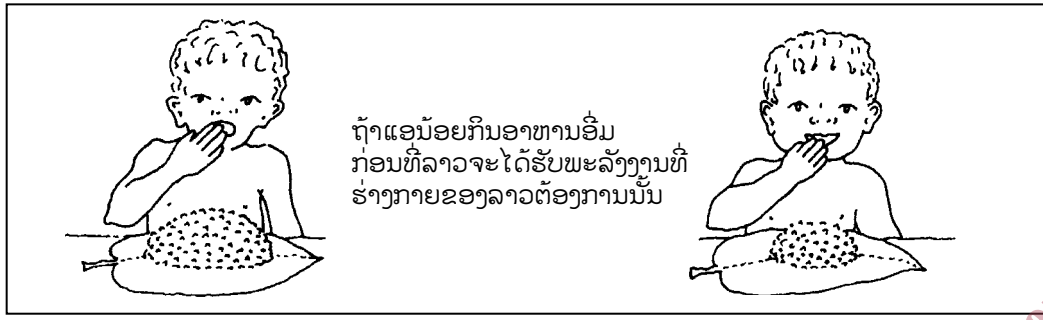
ເຖິງແມ່ນວ່າເດັກນ້ອຍຈະໄດ້ກິນອາຫານຫຼັກຢ່າງພຽງພໍກໍ່ຕາມ ເດັກນ້ອຍນັ້ນອາດຈະຈ່ອຍ ແລະ ບໍ່ແຂງແຮງກໍ່ໄດ້. ມັນເປັນເຊັ່ນນີ້ກໍ່ເພາະວ່າ ຕາມທຳມະດາແລ້ວຢູ່ໃນອາຫານຫຼັກນັ້ນມີແຕ່ນໍ້າ ແລະ ກາກໂຍອາຫານຫຼາຍໂພດ ເມື່ອເວລາເດັກນ້ອຍກິນເຂົ້າໄປ ລາວກໍ່ຈະອີ່ມກ່ອນທີ່ຈະໄດ້ ຮັບພະລັງງານພຽງ ພໍ ເພື່ອມາເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງລາວເຕີບໃຫຍ່.

ພວກເຮົາສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍໄດ້ຮັບພະລັງງານທີ່ຈໍາເປັນໄດ້ຢ່າງພຽງພໍ ໂດຍການປະຕິບັດ 2 ຢ່າງດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

1. ບ້ອນອາຫານເດັກນ້ອຍໃຫ້ເລື້ອຍຂຶ້ນ—ຖ້າຫາກເດັກນ້ອຍຍັງນ້ອຍຫຼາຍ, ຈ່ອຍໂພດ, ຫຼື ຮ່າງກາຍບໍ່ເຕີບໃຫຍ່ດີ ໃຫ້ບ້ອນອາຫານໃຫ້ເຂົາ ຢ່າງນ້ອຍ 5 ຄັ້ງຕໍ່ມື້, ແລະ ໃຫ້ເອົາອາຫານຫວ່າງໃຫ້ ກິນໃນເວລາລະຫວ່າງຄາບເຂົ້າຕື່ມອີກ.
2. ເອົາອາຫານເສີມທີ່ມີພະລັງງານສູງ ເຊັ່ນ: ນໍ້າມັນ ແລະ ນໍ້າຕານ ຫຼື ນໍ້າເຜິ້ງ ເພີ່ມໃສ່ອາຫານຫຼັກ. ຖ້າມີນໍ້າມັນພືດ ຫຼື ພືດອາຫານທີ່ມີນໍ້າມັນ ເຊັ່ນ: ແກ່ນໝາກຖົ່ວຊະນິດຕ່າງໆ, ຖົ່ວດິນ, ຫຼື ແກ່ນພືດ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນ ແກ່ນໝາກອີ ຫຼື ໝາກງາ ມາເພີ່ມໃສ່ອາຫານຫຼັກແມ່ນຈະເປັນຜົນດີທີ່ສຸດ.



ເດັກນ້ອຍກໍ່ບໍ່ຕ່າງຫຍັງກັບໄກ່ ທີ່ຕ້ອງໄດ້ໃຫ້ອາຫານຢູ່ຕະຫຼອດ.



ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ພະລັງງານທີ່ຮ່າງກາຍເດັກນ້ອຍຕ້ອງການ ລາວຕ້ອງໄດ້ກິນເຂົ້າໃນປະລິມານ ຫຼາຍເທົ່ານີ້. ແຕ່ວ່າລາວຕ້ອງກິນເຂົ້າແຕ່ພຽງເທົ່ານີ້ ເມື່ອເອົາເຂົ້າບົນກັບນໍ້າມັນພືດ.

ການເອົາອາຫານທີ່ໃຫ້ພະລັງງານສູງເພີ່ມໃສ່ກັບອາຫານຫຼັກ ຈະຊ່ວຍສະໜອງພະລັງງານພິເສດໃຫ້ກັບຮ່າງ ກາຍ. ພ້ອມດຽວກັນນັ້ນກໍ່ຄວນເອົາອາຫານເສີມອີກ 2 ຊະນິດ ເພີ່ມໃສ່ອາຫານຫຼັກຕື່ມອີກ ເຊັ່ນ:

ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ຈົ່ງເພີ່ມອາຫານທີ່ຊ່ວຍເສີມສ້າງຮ່າງກາຍ (ອາຫານທີ່ມີທາດໂປຼຕີນ) ເຊັ່ນ: ຖົ່ວ, ນໍ້າມັນ, ໄຂ່, ຖົ່ວດິນ, ປາ ແລະ ຊີ້ນ.

ແລະກໍ່ຈົ່ງເພີ່ມອາຫານທີ່ຊ່ວຍປ້ອງກັນຮ່າງກາຍ ເຊັ່ນ: ໝາກກ້ຽງ ຫຼື ໝາກໄມ້ແລະຜັກທີ່ມີສີເຫຼືອງຕ່າງໆ, ແລະ ຜັກທີ່ມີໃບສີຂຽວເຂັ້ມ. ອາຫານທີ່ຊ່ວຍປ້ອງກັນຮ່າງກາຍນີ້ສະໜອງ ວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດສໍາຄັນຕ່າງ ໆແກ່ຮ່າງກາຍຄົນເຮົາ (ເບິ່ງໜ້າ 113).

Health Learning Field Draft Copy

ກິນອາຫານທີ່ຖືກຕ້ອງເພື່ອໃຫ້ສຸຂະພາບແຂງແຮງ

ຕາມບົກກະຕິແລ້ວອາຫານຫຼັກທີ່ທຸກຄົນ ໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານກິນ ແມ່ນສະໜອງ ພະລັງງານ ແລະ ທາດບໍາລຸງລ້ຽງຕ່າງໆ ເກືອບທັງໝົດ (ແຕ່ຍັງບໍ່ຄົບໝົດ) ທີ່ຮ່າງກາຍຕ້ອງການ. ສະນັ້ນ, ການເພີ່ມອາຫານເສີມ ໃສ່ກັບອາຫານຫຼັກ ຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານໄດ້ອາຫານທີ່ມີທາດອາຫານບໍາລຸງ ທີ່ມີລາຄາຖືກ. ທ່ານບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງກິນອາຫານທັງໝົດ ຕໍ່ໄປນີ້ເພື່ອຈະໄດ້ມີສຸຂະພາບທີ່ແຂງແຮງ; ທ່ານກໍຈົງກິນອາຫານຫຼັກຕ່າງໆ ທີ່ທ່ານຄຸ້ນເຄີຍ ແລະ ໃຫ້ເພີ່ມອາຫານເສີມອັນໃດກໍໄດ້ທີ່ມີຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານເຂົ້າໄປຕື່ມ. ຈົ່ງເອົາອາຫານເສີມຈາກກຸ່ມອາຫານ ຕ່າງໆ ຂ້າງລຸ່ມນີ້ມາເພີ່ມໃສ່ອາຫານຫຼັກ ໃຫ້ເລື້ອຍເທົ່າທີ່ຈະເປັນໄປໄດ້.

ອາຫານທີ່ໃຫ້ພະລັງງານ
(ອາຫານເສີມໃຫ້ພະລັງງານ)

ສິ່ງທີ່ຄວນຈື່: ການປ້ອນອາຫານ ເດັກນ້ອຍໃຫ້ພຽງພໍ ແລະ ປ້ອນ ຫຼາຍຄັ້ງຕໍ່ມື້ (3 ຫາ 5 ເທື່ອຕໍ່ມື້) ແມ່ນມີຄວາມສໍາຄັນຫຼາຍກວ່າ ປະເພດອາຫານທີ່ເຈົ້າໃຫ້ເຂົ້າກິນ.

ຕົວຢ່າງ:

- ນໍ້າມັນ (ນໍ້າມັນພືດ, ເນີຍ, ນໍ້າມັນເບີ, ນໍ້າມັນໝູ່)
- ອາຫານທີ່ມີນໍ້າມັນຫຼາຍ (ໝາກພ້າວ, ໝາກໂອລິບ, ຊິນຕິດມັນ)
- ຖົ່ວເປືອກແຂງຕ່າງໆ* (ຖົ່ວດິນ, ໝາກແອລ໌ມອນ, ໝາກວອລ໌ນັດທ໌, ໝາກມ່ວງຫິມະພານ)
- ແກ່ນໝາກໄມ້ທີ່ມີນໍ້າມັນ (ແກ່ນໝາກອຶ, ແກ່ນໝາກໂມ, ໝາກງາ, ແກ່ນດອກຕາເວັນ)
- ນໍ້າຕານ (ນໍ້າຕານ, ນໍ້າເຜິ້ງ, ນໍ້າອ້ອຍ, ອ້ອຍ, ນໍ້າຕານກ້ອນ)

*ໝາຍເຫດ: ຖົ່ວຕ່າງໆ ແລະ ແກ່ນໝາກໄມ້ທີ່ມີນໍ້າມັນ ແມ່ນເປັນອາຫານເສີມເພື່ອສ້າງຮ່າງກາຍໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

ອາຫານຫຼັກ

- ຕົວຢ່າງ: ປະເພດເຂົ້າສາລີ (ເຂົ້າປຼູ, ສາລີ, ເຂົ້າຝ້າງ, ເຂົ້າ)
- ປະເພດເປັນທົ່ວ (ມັນຕົ້ນ, ມັນຝູ່ງ, ເຜືອກ)
- ປະເພດໝາກໄມ້ (ໝາກກ້ວຍ, ກ້ວຍທະນີ, ...)

ສິ່ງຄວນຈື່: ອາຫານຫຼັກແມ່ນເປັນແຫຼ່ງພະລັງງານ ທີ່ມີລາຄາຖືກ.

ອາຫານປະເພດເຂົ້າສາລີແມ່ນສະໜອງທາດບໍາລຸງລ້ຽງ, ທາດເຫຼັກ, ແລະ ໄວຕາມິນຕ່າງໆ—ທີ່ມີລາຄາຖືກ.

ພວກເຮົາເອົາອາຫານຫຼັກໃສ່ໄວ້ໃນກາງແຜນວາດເພາະວ່າມັນສາມາດຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການຕ່າງໆ ຂອງຮ່າງກາຍໄດ້ເກືອບທັງໝົດ.

ອາຫານເພື່ອການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງຮ່າງກາຍ (ທາດບໍາລຸງ ຫຼື ອາຫານເສີມສ້າງຮ່າງກາຍຕ່າງໆ)

ຕົວຢ່າງ:

- ອາຫານປະເພດຖົ່ວຂະນິດຕ່າງໆ (ໝາກຖົ່ວ, ຖົ່ວແປບ, ຖົ່ວເລນທິນລ໌ (lentils))
- ຖົ່ວເປືອກແຂງ (ຖົ່ວດິນ, ໝາກແອລ໌ມອນ, ໝາກວອລ໌ນັດທ໌, ໝາກມ່ວງຫິມະພານ)
- ແກ່ນໝາກໄມ້ທີ່ມີນໍ້າມັນ (ໝາກງາ, ແກ່ນດອກຕາເວັນ) ອາຫານທີ່ມາຈາກສັດຕ່າງໆ (ນົມ, ໄຂ່, ເນີຍ, ນົມສົ້ມ, ຊິນໄກ່, ຊິນ, ສັດນ້ອຍຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ໝູ ແລະ ແມງໄມ້ຕ່າງໆ).

ອາຫານທີ່ຊ່ວຍປ້ອງກັນຮ່າງກາຍໃຫ້ເຮັດວຽກໄດ້ຕາມບົກກະຕິ

(ວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດຕ່າງໆ, ຫຼື ອາຫານເສີມຊ່ວຍປ້ອງກັນຮ່າງກາຍ)

- ຕົວຢ່າງ: ຜັກຕ່າງໆ (ຜັກໃບຂຽວຕ່າງໆ, ໝາກເລັ່ນ, ຫົວກາລິດ, ໝາກອຶ, ມັນດ້າງ, ແລະ ພິກໄທ)
- ໝາກໄມ້ຕ່າງໆ (ໝາກມ່ວງ, ໝາກກ້ຽງ, ໝາກຮຸ່ງ)

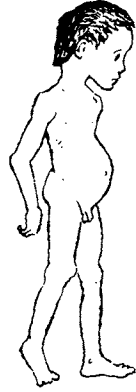
ໝາຍເຫດສໍາລັບນັກໂພສະນາການ: ແຜນທີ່ໄດ້ກ່າວໃນຂ້າງເທິງນີ້ແມ່ນເພື່ອຕອບສະໜອງໄດ້ຕໍ່ຄວາມຕ້ອງການອາຫານຂອງຮ່າງກາຍ ຊຶ່ງມັນມີຄວາມຄ້າຍຄືກັບການສະເໜີໃຫ້ຮຸ່ງກຽວກັບກຸ່ມຂອງອາຫານ, ແຕ່ວ່າແຜນດັ່ງກ່າວນັ້ນແມ່ນນັ້ນໃສ່ການໃຫ້ໄດ້ກິນອາຫານຫຼັກທີ່ມີຢູ່ຕາມທ້ອງຖິ່ນນັ້ນຢ່າງພຽງພໍ, ແລະ ສິ່ງທີ່ສໍາຄັນກວ່າສິ່ງອື່ນໃດໝົດ ກໍຄືການໃຫ້ໄດ້ກິນອາຫານເສີມທີ່ມີທາດບໍາລຸງຢ່າງຫຼວງຫຼາຍນັ້ນເລື້ອຍຂຶ້ນ. ຊຶ່ງແຜນດັ່ງກ່າວນີ້ ແມ່ນສາມາດນໍາມາປັບໃຊ້ໄດ້ກັບ ບັນດາຄອບຄົວທີ່ທຸກຍາກ ຂາດແຄນອາຫານ ແລະ ຊັບພະຍາກອນຕ່າງໆ.

ວິທີການເບິ່ງວ່າໃຜເປັນໂລກຂາດອາຫານ

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວໃນກຸ່ມປະຊາຊົນທີ່ທຸກຍາກ, ເດັກນ້ອຍແມ່ນຈະເປັນໂລກຂາດອາຫານທີ່ຮຸນແຮງທີ່ສຸດ, ເພາະວ່າເດັກນ້ອຍແມ່ນຕ້ອງການອາຫານທີ່ມີທາດບຳລຸງລ້ຽງຢ່າງຫຼວງຫຼາຍເພື່ອໃຫ້ຮ່າງກາຍເຕີບໃຫຍ່ ແລະ ແຂງແຮງ. ໂລກຂາດອາຫານນັ້ນມີຫຼາຍຮູບແບບທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ເຊັ່ນ:

ໂລກຂາດອາຫານແບບບໍ່ຮຸນແຮງ

ໂລກຂາດອາຫານແບບບໍ່ຮຸນແຮງນີ້ ເປັນກັນທົ່ວໄປ, ແຕ່ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວແມ່ນສັງເກດບໍ່ຄ່ອຍພົບ ເພາະມັນບໍ່ສະແດງອາການອອກຢ່າງຈະແຈ້ງ. ທຳມະດາແລ້ວເດັກນ້ອຍທີ່ຂາດອາຫານນັ້ນ ນຳໜັກຈະບໍ່ເພີ່ມ ຫຼື ໃຫຍ່ໄວຄືກັບເດັກນ້ອຍທີ່ໄດ້ຮັບອາຫານບຳລຸງລ້ຽງຢ່າງພຽງພໍ. ເຖິງວ່າລາວອາດຈະມີຕົນໂຕຂ້ອນຂ້າງນ້ອຍ ແລະ ຈ່ອຍກໍຕາມ, ແຕ່ເບິ່ງລາວແລ້ວຄືວ່າປົກກະຕິດີ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍດີ ເນື່ອງຈາກວ່າເດັກນັ້ນບໍ່ໄດ້ຮັບສານອາຫານຢ່າງພຽງພໍ ເດັກນ້ອຍນັ້ນອາດຈະບໍ່ແຂງແຮງ ຫຼື ບໍ່ມີພູມຕ້ານທານຕໍ່ໂລກຕິດເຊື້ອຕ່າງໆ. ສະນັ້ນ, ລາວກໍເລີຍເກີດມີການເຈັບເປັນທີ່ໜັກ ແລະ ກໍໃຊ້ເວລາໃນການຮັກສາດົນກວ່າເດັກທີ່ໄດ້ຮັບສານອາຫານຢ່າງພຽງພໍ.



ເດັກທີ່ເປັນໂລກຂາດສານອາຫານປະເພດນີ້ ແມ່ນມັກເປັນໂລກຖອກທ້ອງ ແລະ ຫວັດ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວການເປັນຫວັດຂອງເຂົາເຈົ້າແມ່ນຈະໃຊ້ເວລາດົນກວ່າປົກກະຕິຈິ່ງເຂົາ, ແລະ ຫວັດທີ່ເປັນນັ້ນກໍມັກລົງປອດ ແລະ ກາຍເປັນໂລກປອດບວມ. ແລະ ໂລກທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຮາຍແຮງສຳລັບເດັກທີ່ເປັນໂລກຂາດສານອາຫານປະເພດນີ້ກໍຄືໂລກໝາກສຸກ, ວັນນະໂລກ ປອດ, ແລະ ໂລກຕິດເຊື້ອອື່ນໆ ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ເດັກຫຼາຍໆຄົນຕ້ອງຕາຍ.

ດັ່ງນັ້ນ, ສິ່ງທີ່ສຳຄັນ ສຳລັບເດັກທີ່ເປັນໂລກຂາດສານອາຫານປະເພດນີ້ ກໍຄືການເອົາໃຈໃສ່ດູແລເປັນພິເສດ ແລະ ໃຫ້ອາຫານພວກເຂົາຢ່າງພຽງພໍ ກ່ອນທີ່ພວກເຂົາຈະເຈັບເປັນຮຸນແຮງຂຶ້ນມາ. ເພາະເຫດນີ້ແຫຼະການຂ້າງນຳໜັກ ຫຼື ວັດແທກລວງຮອບກົກແຂນຂອງເດັກເປັນປະຈຳ ຈຶ່ງມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍ ເພາະວ່າມັນຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຮົາຮູ້ໄດ້ອາການຂາດອາຫານຂອງເດັກແຕ່ທົ່ວທິ ແລະ ຫາທາງແກ້ໄຂໄດ້ທັນເວລາ.

ຈົ່ງປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳໃນການປ້ອງກັນໂລກຂາດສານອາຫານ.

ໂລກຂາດສານອາຫານຢ່າງຮ້າຍແຮງ

ໂລກຂາດສານອາຫານປະເພດນີ້ແມ່ນມັກເກີດກັບແອນໂອຍຜູ້ທີ່ແມ່ຢຸດໃຫ້ນົມກ່ອນກຳນົດ ຫຼື ຫັນທິທັນໃດ, ແລະ ເກີດກັບແອນໂອຍຜູ້ທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບອາຫານທີ່ໃຫ້ພະລັງງານສູງ ຢ່າງພຽງພໍ ແລະ ເລື້ອຍໆ. ໂລກຂາດສານອາຫານປະເພດນີ້ແມ່ນເລີ່ມເມື່ອເດັກເປັນໂລກຖອກທ້ອງ ຫຼື ໂລກຕິດເຊື້ອອື່ນໆ. ຕາມທຳມະດາແລ້ວພວກເຮົາສາມາດຮູ້ໄດ້ວ່າເດັກຄົນໃດເປັນໂລກຂາດສານອາຫານຢ່າງຮ້າຍແຮງ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງມີການວັດແທກໃດໆເລີຍ; ດັ່ງສອງຕົວຢ່າງຂ້າງລຸ່ມນີ້:

ໂລກຂາດສານອາຫານແບບຈ່ອຍຜອມ

ເດັກນ້ອຍຜູ້ນີ້ກິນອາຫານປະເພດຕ່າງໆນັ້ນບໍ່ພຽງພໍ ໂດຍສະເພາະແລ້ວອາຫານທີ່ໃຫ້ພະລັງງານ. ດັ່ງນັ້ນເຂົາຈຶ່ງເປັນໂລກຂາດອາຫານແບບຈ່ອຍ ຫຼື ອາດຈະເວົ້າອີກແນວໜຶ່ງວ່າ ເຂົາອິດຢາກ. ຕົນຕົວຂອງເຂົານ້ອຍ, ຈ່ອຍ ແລະ ອ່ອນເພຍ. ເຂົາມີແຕ່ໜັງຫຸ້ມກະດູກເທົ່ານັ້ນ.

ເດັກນ້ອຍຜູ້ນີ້ຕ້ອງການອາຫານຫຼາຍທີ່ສຸດ ໂດຍສະເພາະແລ້ວແມ່ນອາຫານປະເພດທີ່ໃຫ້ພະລັງງານ.



- ອາດຈະມີຜົມບາງ
- ຫົວຢູ່ເລື້ອຍໆ
- ນຳໜັກນ້ອຍ
- ເດັກນ້ອຍຜູ້ນີ້ມີແຕ່ໜັງຫຸ້ມກະດູກ.
- ໜ້າທຸ່ວຄືຜູ້ເຖົ້າ
- ທ້ອງໃຫຍ່
- ຈ່ອຍຫຼາຍ.

Health Leadership International Field Draft Copy

ໂລກຂາດສານອາຫານແບບເປັນບວມ

ເດັກນ້ອຍຜູ້ນີ້ ເປັນໂລກຂາດສານອາຫານແບບເປັນບວມ ການທີ່ເອີ້ນແນວນີ້ກໍເພາະວ່າ ເຂົາມີ ໜ້າ, ມີ ແລະ ຕີນບວມ. ຊຶ່ງມັນມັກເກີດຂຶ້ນ ເມື່ອເດັກກິນອາຫານປະເພດເສີມສ້າງຮ່າງກາຍ ຫຼື ກິນອາຫານພວກໂປຼຕີນນັ້ນບໍ່ພຽງພໍ; ແລະ ມັນກໍມັກເກີດໃນເວລາທີ່ກິນອາຫານປະເພດໃຫ້ພະລັງງານບໍ່ພຽງພໍໄດ້ເຊັ່ນກັນ, ຍ້ອນແນວນັ້ນຮ່າງກາຍຂອງເຂົາຈະເຜົາຜານໂປຼຕີນທຸກຢ່າງທີ່ມີເພື່ອມາເປັນພະລັງງານແກ່ຮ່າງກາຍ.



ການກິນຖົ່ວ ແລະ ອາຫານອື່ນໆທີ່ເກັບໄວ້ໃນບ່ອນຊຸ່ມ ແລະ ມີໂໝກນັ້ນ ກໍອາດຈະເປັນອີກສາເຫດໜຶ່ງຂອງໂລກຂາດສານອາຫານແບບບວມນີ້ໄດ້.

ເດັກນ້ອຍຄົນນີ້ແມ່ນມີຄວາມຕ້ອງການອາຫານຫຼາຍ ແລະ ກິນເລື້ອຍກ່ອນເກົ່າ. ອາຫານທີ່ຕ້ອງການສຳລັບລາວແມ່ນອາຫານປະເພດທີ່ໃຫ້ພະລັງງານຫຼາຍໆ ແລະ ອາຫານອີກສ່ວນໜຶ່ງແມ່ນປະເພດທີ່ມີໂປຼຕີນ (ເບິ່ງໜ້າ 111). ແລະ ພ້ອມດຽວກັນນັ້ນ ກໍໃຫ້ພະຍາຍາມຫຼີກລ້ຽງອາຫານເກົ່າ, ອາຫານບູດ ຫຼື ອາຫານທີ່ຕົກໂໝກແລ້ວ.

- | | |
|---------------|--|
| ໜ້າໄຄ່ບວມ | ຜົມ ແລະ ໜັງແຫ້ງເສຍສີ |
| ອາລົມບໍ່ສົດໃສ | ບໍ່ຈະເລີນເຕີບໂຕ |
| ກົກແຂນຈ່ອຍລົບ | ໜັງລອກ ແລະ ເປັນບາດ |
| | ຕີນ ແລະ ມີໄຄ່ບວມກ້າມຊີ້ນຈ່ອຍລົງ (ແຕ່ເຂົາອາດຈະມີໄຂມັນຢູ່) |

ທ່າອິດເດັກນ້ອຍຈະເປັນບວມ, ສ່ວນອາການອື່ນຈະຕາມມານາຳຫຼັງ. ເດັກນ້ອຍຜູ້ນີ້ມີແຕ່ກະດູກ, ໜັງ ແລະ ນ້ຳ

ໂລກຂາດອາຫານແບບອື່ນໆ

ໂລກຂາດອາຫານແບບອື່ນໆ ກໍອາດຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້ຖ້າຫາກອາຫານທີ່ປະຊາຊົນກິນນັ້ນຂາດວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດບາງຊະນິດ. ໂລກຂາດສານອາຫານສະເພາະຈຳນວນໜຶ່ງແມ່ນໄດ້ນຳມາເວົ້າລະອຽດໃນບົດນີ້ ແລະ ຢູ່ໃນອີກຫຼາຍໆພາກສ່ວນຂອງປຶ້ມນີ້ ເຊັ່ນ:

- ເດັກນ້ອຍທີ່ຂາດວິຕາມິນເອ A ອາດຈະເປັນຕາຟາງກາງຄືນ (ເບິ່ງໜ້າ 226).
- ໂລກກະດູກອ່ອນ ເນື່ອງຈາກຂາດວິຕາມິນດີ D (ເບິ່ງໜ້າ 125)
- ໂລກຜິວໜັງຕ່າງໆ, ບາດເປືອຍຢູ່ປາກ ຫຼື ຮີມສົບ, ຫຼື ອາການເລືອດອອກຢູ່ຜິວແຂ້ວນັ້ນອາດຈະເກີດມາຈາກຂາດການກິນອາຫານປະເພດໝາກໄມ້, ຜັກ ແລະ ອາຫານອື່ນໆ ທີ່ມີວິຕາມິນບາງຊະນິດ (ເບິ່ງໜ້າ 208 ແລະ 232).
- ຜູ້ທີ່ກິນອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກບໍ່ພຽງພໍນັ້ນອາດເປັນໂລກເລືອດຈາງ (ເບິ່ງໜ້າ 124).
- ເປັນຄໍໜຽງ ເນື່ອງຈາກຂາດສານໄອໂອດີນ (ເບິ່ງໜ້າ 130).

ສຳລັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ພົວພັນກັບການກິນອາຫານ ແມ່ນໃຫ້ເບິ່ງລາຍລະອຽດໄດ້ໃນບົດທີ 25 ຂອງປຶ້ມ “ຊ່ວຍໃຫ້ແພດອາສາຮຽນຮູ້”, ແລະ ໃນບົດທີ 13 ແລະ ບົດທີ 30 ຂອງປຶ້ມ “ເດັກພິການຕາມບ່ານ”.

HLLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy



ທັງແມ່ ແລະ ລູກຂອງລາວແມ່ນມາຈາກຄອບຄົວທີ່ມີຖານະຍາກຈົນ ແລະ ບໍ່ໄດ້ຮັບ ອາຫານຢ່າງພຽງພໍ. ສວນຜູ້ເປັນພັນນແມ່ນເຮັດວຽກໜັກ ແຕ່ລາຍໄດ້ບໍ່ພຽງພໍທີ່ຈະມາລ້ຽງຄອບຄົວໃຫ້ຢູ່ດີກິນດີໄດ້. ການທີ່ແຂນຂອງແມ່ເດັກນ້ອຍນີ້ເປັນຈຸດໜັ້ນ ແມ່ນອາການຂອງໂລກເພນລາກຼາ ຊຶ່ງແມ່ນໂລກຂາດອາຫານຂະນິດໜຶ່ງ. ລາວກິນແຕ່ໝາກສາລີ ແລະ ຂາດອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດອື່ນໆ ເຊັ່ນວ່າ: ໄຂ່, ໝາກໄມ້, ໝາກຖົ່ວ, ຊີນ ແລະ ຜັກຂຽວ.

ຜູ້ເປັນແມ່ບໍ່ໄດ້ລ້ຽງລູກລາວດ້ວຍນົມແມ່ ແຕ່ລາວໃຫ້ລູກລາວກິນແຕ່ເຂົ້າຕົ້ມສາລີ. ເຖິງແມ່ນວ່າມັນພຽງພໍໃຫ້ລູກຂອງລາວອີ່ມທ້ອງ, ແຕ່ມັນບໍ່ມີທາດບຳລຸງທີ່ພຽງພໍເພື່ອໃຫ້ຮ່າງກາຍເຕີບໃຫຍ່ ແລະ ແຂງແຮງໄດ້. ເພາະເຫດນີ້ ມັນຈຶ່ງເປັນຜົນສະທ້ອນເຮັດໃຫ້ລູກຂອງລາວຜູ້ທີ່ມີອາຍຸ 2 ຂວບເປັນໂລກຂາດອາຫານຢ່າງຮຸນແຮງ. ເຂົານ້ອຍ ແລະ ກຳຈ່ອຍຫຼາຍພ້ອມທັງທ້ອງໃຫຍ່ອີກ, ຜົມກໍ່ມີໜ້ອຍ ແລະ ເຂົາອາດເປັນຄົນສະໝອງເຊື້ອມ (ສະໝອງຊ້າ) ຕະຫຼອດຊີວິດຂອງເຂົາ. ເພື່ອປ້ອງກັນອາການເຫຼົ່ານີ້ທັງແມ່ ແລະ ລູກ ຈະຕ້ອງກິນອາຫານທີ່ດີມີປະໂຫຍດແກ່ຮ່າງກາຍ.

Healthcare International
Field Copy

ວິທີການກິນອາຫານທີ່ດີເຖິງແມ່ນວ່າເຮົາບໍ່ມີເງິນ ຫຼື ບໍ່ມີເນື້ອທີ່ດິນທຳມາຫາກິນຫຼາຍກໍຕາມ



ການກິນອາຫານບໍ່ຖືກຕາມຫຼັກການ ຫຼື ການອິດຢາກນັ້ນເກີດມາຈາກຫຼາຍສາເຫດ. ສາເຫດໜຶ່ງກໍ່ຄືຄວາມຢາກຈົນ ເນື່ອງຈາກວ່າຫຼາຍບ່ອນໃນໂລກມີຄົນກຸ່ມໜ້ອຍໜຶ່ງຈັບຈອງເອົາເນື້ອທີ່ດິນ ເປັນຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍ ແລະ ໃຊ້ທີ່ດິນເຫຼົ່ານັ້ນປູກພືດຈຳພວກກາແຟ, ຢາສູບ ເພື່ອຂາຍເອົາເງິນແຕ່ບໍ່ ແມ່ນພືດທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງດ້ານອາຫານ. ຄົນທຸກຈຳເປັນຕ້ອງເຂົ້າທີ່ດິນຈຳນວນໜ້ອຍໜຶ່ງເພື່ອທຳມາຫາກິນ ແຕ່ວ່າຈ່າຍຄ່າເຂົ້ານັ້ນເກືອບເທົ່າກັບຜົນຜະລິດທີ່ຫາໄດ້ທັງໝົດ. ບັນຫາຂອງການຂາດອາຫານຈະບໍ່ມີ ທາງແກ້ໄຂໄດ້ຈົນກວ່າວ່າເມື່ອໃດຄົນເຮົາເລີ່ມແບ່ງບັນດິນກັນດ້ວຍຄວາມຍຸດຕິທຳ.

ແຕ່ກໍ່ມີຫຼາຍວິທີທີ່ຄົນທຸກຍາກສາມາດກິນອາຫານດີມີປະໂຫຍດ ແລະ ລາຄາຖືກໄດ້. ຢູ່ໜ້າ W13 ແລະ W14 ຂອງປຶ້ມ “ຂໍ້ຄວາມເຖິງແພດອາສາສະໝັກປະຈຳບ້ານ” ເຮົາຈະພົບຄຳແນະນຳວິທີໄດ້ ກິນອາຫານດີ ແລະ ການພັດທະນາທີ່ດິນໃຫ້ດີຂຶ້ນ ໂດຍການປູກພືດໜຸນວຽນ, ຂຸດຮ່ອງລະບາຍນ້ຳ ແລະ ເຮັດເໝືອງຝາຍ, ການລ້ຽງປາ, ການລ້ຽງເຜິ້ງ, ການເຮັດເລົ່າໃສ່ເມັດພືດ ແລະ ການເຮັດສວນຄົວ. ຖ້າຄົນໝົດບ້ານ ຫຼື ຫຼາຍຄອບຄົວຮ່ວມກັນເຮັດສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ແລ້ວ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ໄດ້ກິນອາຫານດີຢ່າງພຽງພໍ.

ເມື່ອເວົ້າເຖິງບັນຫາອາຫານ ແລະ ບ່ອນທຳມາຫາກິນ ແມ່ນຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຄຳນຶງເຖິງວ່າ ເນື້ອທີ່ດິນທີ່ມີຢູ່ແລ້ວນັ້ນ ແມ່ນສາມາດເຮັດການຜະລິດພຽງພໍສຳລັບຄົນຈຳນວນໜຶ່ງເທົ່ານັ້ນ. ຍ້ອນ ເຫດຜົນນີ້ເອງຈຶ່ງມີຜູ້ຄົນຈຳນວນໜຶ່ງມາກ່າວໄດ້ແຍ້ງວ່າ “ຄອບຄົວທີ່ມີຄົນໜ້ອຍ ແມ່ນມີຊີວິດການເປັນຢູ່ ທີ່ດີກວ່າ”. ເຖິງຢ່າງໃດກໍ່ດີ ສຳລັບຫຼາຍໆຄອບຄົວທີ່ມີຖານະຍາກຈົນແລ້ວ ການມີລູກຫຼາຍຄົນນັ້ນແມ່ນ ເປັນສິ່ງຈຳເປັນຕໍ່ການມີຢູ່ມີກິນຂອງຄອບຄົວ. ເມື່ອລູກໆຂອງພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ອາຍຸ 10 ຫຼື 12 ປີ, ພວກເຂົາກໍ່ສາມາດເຮັດການຜະລິດໄດ້ຫຼາຍກວ່າ ເມື່ອທຽບໃສ່ຄຳການກິນຢູ່ຂອງພວກລູກໆ. ອີກຢ່າງ ໜຶ່ງການມີລູກຫຼາຍນັ້ນໝາຍຄວາມວ່າ ໂອກາດທີ່ພໍ່ແມ່ ຈະມີຄົນຊ່ວຍວຽກ ແລະ ລ້ຽງດູ ໃນຍາມແກ່ເຖົ້າ ນັ້ນກໍ່ມີຫຼາຍຂຶ້ນ. ສະຫຼຸບລວມແລ້ວ ສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ ບັນດາພໍ່ແມ່ເຫຼົ່ານັ້ນຕ້ອງການມີລູກຫຼາຍ ກໍ່ຍ້ອນ ພວກເຂົາເຈົ້າຂາດຫຼັກປະກັນທາງເສດຖະກິດ ສັງຄົມທີ່ແນ່ນອນ. ເພາະສະນັ້ນ, ຄຳຕອບຕໍ່ບັນຫາ ການຈັດສັນເນື້ອທີ່ດິນເຮັດກິນໃຫ້ສະເໝີພາບກັນນັ້ນ ບໍ່ໄດ້ຢູ່ທີ່ ການໄປບອກໃຫ້ປະຊາຊົນຜູ້ທຸກຍາກ ຕ້ອງມີລູກໜ້ອຍ ຫຼື ມີຄອບຄົວທີ່ນ້ອຍລົງ; ແຕ່ມັນຢູ່ທີ່ການຈັດສັນທີ່ດິນທາກິນໃຫ້ປະຊາຊົນຄົນໃໝ່ ຢ່າງເປັນທຳກວ່າເດີມ, ມີການຈ່າຍຄ່າຈ້າງທີ່ເປັນທຳ ແລະ ນຳໃຊ້ວິທີທາງອື່ນໆ ເພື່ອໃຫ້ປະຊາຊົນຫຼຸດ ພົ້ນອອກຈາກຄວາມທຸກຍາກ. ເມື່ອເຮັດໄດ້ດັ່ງທີ່ກ່າວມານັ້ນ ການໃຫ້ປະຊາຊົນມີຄອບຄົວຂະໜາດນ້ອຍ ແລະ ການຈັດສັນທີ່ດິນທາກິນຢ່າງສົມດຸນກັນລະຫວ່າງເນື້ອທີ່ດິນ ແລະ ປະຊາກອນຈຶ່ງຈະສຳເລັດ ລົງໄດ້ຢ່າງຖາວອນ. (ສຳລັບ ບັນດາບັນຫາສຸຂະພາບ, ອາຫານ ແລະ ສັງຄົມ ແມ່ນໃຫ້ເບິ່ງໃນປຶ້ມ “ຊ່ວຍໃຫ້ແພດອາສາຮຽນຮູ້”).

ຖ້າມີເງິນຈຳນວນຈຳກັດ, ການໃຊ້ເງິນໃຫ້ຄຸ້ມຄ່ານັ້ນແມ່ນສຳຄັນທີ່ສຸດ. ນັ້ນໝາຍເຖິງການຮ່ວມມືກັນ ແລະ ວາງແຜນເພື່ອອານາຄົດ. ກໍ່ຍັງມີຫົວໜ້າຂອງຫຼາຍໆຄອບຄົວທີ່ທຸກຍາກມັກຈ່າຍເງິນທີ່ຕົນມີຢູ່ ຈຳນວນຈຳກັດນັ້ນ ໄປຊື້ຢາສູບ ຫຼື ເຫຼົ້າ ແທນທີ່ຈະຊື້ອາຫານທີ່ມີຄຸນ ຄ່າຕໍ່ຮ່າງກາຍ, ຊື້ໂກມາລ້ຽງເອົາ ໄຂ່, ແລະ ອື່ນໆ ທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ຄົນໃນຄອບຄົວມີສຸຂະພາບດີຂຶ້ນ. ຜູ້ຊາຍທີ່ມັກກິນເຫຼົ້ານຳກັນນັ້ນ ຄວນທີ່ນັດພົບກັນໃນເວລາບໍ່ເມົາເພື່ອຊ່ວຍກັນຄິດ ແລະ ປຶກສາຫາລືເຖິງບັນຫາຂອງພວກຕົນ ແລະ ວິທີທີ່ຈະແກ້ໄຂບັນຫາເຫຼົ່ານັ້ນ.

ແມ່ເຮືອນບາງຄົນກໍ່ຊື້ເຂົ້າໜົມຫວານ ຫຼື ເຄື່ອງດື່ມປະເພດນ້ຳອັດລົມໃຫ້ແກ່ລູກໆ ແທນທີ່ຈະຊື້ໄຂ່, ນ້ຳນົມ, ຖົ່ວ ຫຼື ອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດອື່ນໆ ທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ລູກຂອງຕົນມີສຸຂະພາບແຂງແຮງດ້ວຍເງິນ ຈຳນວນນັ້ນ. ຈົ່ງປຶກສາຫາລືບັນຫານີ້ກັບບັນດາຄອບຄົວຕ່າງເພື່ອຊອກຫາທາງອອກໃຫ້ກັບບັນຫານີ້.

ບໍ່ຖືກ
NO

ຖ້າເຮົາມີເງິນໜ້ອຍ ແລະ ຕ້ອງການໃຫ້ເດັກນ້ອຍຂອງ ເຮົາເຕີບໃຫຍ່ ແລະ ແຂງແຮງດີທຳມາຊື້ເຄື່ອງດື່ມຈຳພວກນ້ຳອັດ ລົມ ຫຼື ຂອງເຂົ້າໜົມຫວານໃຫ້ກິນ. ຈົ່ງຊື້ໄຂ່ໃຫ້ເຂົາກິນຈັກສອງໜ່ວຍ ຫຼື ແກ່ນຖົ່ວເຕັມກຳມິຈະເປັນການດີກວ່າ

ຖືກ
YES

HealthAid International
Field Draft Copy

ອາຫານດີລາຄາຖືກ:

ຄົນສ່ວນຫຼາຍໃນໂລກນີ້ມັກກິນອາຫານຈໍາພວກແບ້ງ, ແຕ່ບໍ່ຄ່ອຍກິນອາຫານເສີມທີ່ຈໍາເປັນແກ່ຮ່າງກາຍ ເຊັ່ນ: ອາຫານໃຫ້ພະລັງງານເພີ່ມ, ອາຫານເສີມສ້າງຮ່າງກາຍ, ແລະ ອາຫານທີ່ຊ່ວຍປົກປ້ອງຮ່າງກາຍ. ການທີ່ພວກເຂົາເຈົ້າບໍ່ກິນອາຫານຈໍາພວກນີ້ກໍ່ຍ້ອນວ່າພວກມັນມີລາຄາແພງຫຼາຍ—ໂດຍສະເພາະແມ່ນອາຫານທີ່ຜະລິດມາຈາກສັດຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ນົມ ແລະ ຊີ້ນເປັນຕົ້ນ.

ຄົນສ່ວນຫຼາຍຈະບໍ່ສາມາດສັນຫາອາຫານທີ່ເປັນຜົນຜະລິດຈາກສັດໄດ້ຫຼາຍ. ນັ້ນກໍ່ເນື່ອງຈາກວ່າພວກມັນມີລາຄາແພງ. ຄອບຄົວທີ່ມີຖານະທຸກຍາກສາມາດມີອາຫານທີ່ມີທາດບໍາລຸງດີໆ ກິນ ຫາກພວກເຂົາເຈົ້າປູກພືດຕະກູນຖົ່ວຕ່າງໆ (ໝາກຖົ່ວ, ໝາກຖົ່ວແປບ, ຖົ່ວດິນ, ...) ຄຽງຄູ່ກັນກັບການປູກພືດທີ່ເປັນອາຫານຫຼັກ (ເຊັ່ນ: ເຂົ້າ ຫຼື ສາລີ), ແທນທີ່ການຊື້ອາຫານທີ່ຜະລິດມາຈາກສັດຕ່າງໆທີ່ມີລາຄາ ເຊັ່ນ: ຊີ້ນ ແລະ ປາເປັນຕົ້ນ.

ການກິນອາຫານໂປຼຕິນຈາກພືດກໍ່ເຮັດໃຫ້ແຂງແຮງ ແລະ ສົມບູນໄດ້.

ເຖິງຢ່າງໃດກໍ່ຕາມທາກສະພາບອໍານວຍພວກເຮົາຄວນກິນອາຫານທີ່ຜະລິດມາຈາກສັດຕ່າງໆ ເພາະວ່າພວກພືດໃຫ້ໂປຼຕິນທີ່ຮ່າງກາຍຄົນຕ້ອງການ (ອາຫານເສີມສ້າງຮ່າງກາຍ) ນັ້ນບໍ່ຄົບຖ້ວນເໝືອນກັບອາຫານທີ່ມາຈາກສັດ.

ຈົ່ງພະຍາຍາມກິນອາຫານຈາກພືດຫຼາຍໆຊະນິດ ນັ້ນກໍ່ເພາະວ່າ ພືດຊະນິດຕ່າງກັນໃຫ້ໂປຼຕິນ, ວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດທີ່ຕ່າງກັນ ເຊັ່ນ: ກິນໝາກຖົ່ວ ແລະ ສາລີ ນໍາກັນຈະດີກວ່າກິນແຕ່ໝາກຖົ່ວ ຫຼື ກິນແຕ່ສາລີຢ່າງດຽວ. ຖ້າກິນຜັກ ຫຼື ໝາກໄມ້ອື່ນໆເພີ່ມຕື່ມຍິ່ງເປັນການດີ.

ຕໍ່ໄປນີ້ຄືຂໍ້ແນະນໍາວິທີໄດ້ອາຫານປະເພດໂປຼຕິນ, ວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດຕ່າງໆ ໃນລາຄາຖືກ:

1. ນໍານົມແມ່: ລາຄາຖືກທີ່ສຸດໃຫ້ຄວາມສົມບູນທີ່ສຸດ ແລະ ເປັນອາຫານທີ່ພຽງພໍສໍາລັບແອນ້ອຍ. ແມ່ກິນອາຫານ ໂປຼຕິນຈໍາພວກພືດໃຫ້ຫຼາຍໆແລ້ວຈະເຮັດໃຫ້ ນໍານົມແມ່ສົມບູນສໍາລັບລູກເພາະວ່ານົມແມ່ບໍ່ພຽງແຕ່ດີທີ່ສຸດສໍາລັບລູກເທົ່ານັ້ນແຕ່ຍັງເປັນການປະໂຫຍດ ແລະ ເສີມສ້າງພູມຕ້ານທານໃຫ້ເດັກອີກດ້ວຍ.
2. ໄຂ່ ແລະ ໄກ່: ຢູ່ຫຼາຍໆບ່ອນໄຂ່ເປັນອາຫານຈາກສັດທີ່ມີໂປຼຕິນຫຼາຍ ແລະ ມີລາຄາຖືກທີ່ສຸດ. ເຊິ່ງມັນສາມາດນໍາມາປະສົມອາຫານໃຫ້ກັບແອນ້ອຍທີ່ກິນນົມແມ່ບໍ່ໄດ້ນັ້ນກິນ ຫຼື ໃຫ້ກິນພ້ອມໆກັບນົມແມ່ໄດ້ເມື່ອແອນ້ອຍໃຫຍ່ຂຶ້ນມາ.



ຖ້າເອົາເປືອກໄຂ່ຕົ້ມ ແລ້ວເອົາມາບົດ ແລະ ປະສົມກັບອາຫານຈະສາມາດໃຫ້ທາດແຄນຊຽມແກ່ແມ່ມານທີ່ ແຂ້ວເຈັບ ແລະ ຄອນ, ຫຼື ເຈັບກ້າມຊື້ນໄດ້.



ໄກ່ແມ່ນສັດທີ່ເປັນອາຫານປະເພດໂປຼຕິນທີ່ລາຄາຖືກ ໂດຍສະເພາະຢ່າງຍິ່ງຖ້າລ້ຽງເອົາເອງພາຍໃນຄອບຄົວ.

3. ຕັບ, ຫົວໃຈ, ໝາກໄຂ່ຫຼັງ ແລະ ເລືອດ: ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ໂປຼຕິນ, ວິຕາມິນ ແລະ ທາດເຫຼັກສູງຫຼາຍ (ສໍາລັບຜູ້ທີ່ເປັນໂລກເລືອດຈາງ) ຊຶ່ງລາຄາຈະຖືກກວ່າພວກຊີ້ນ. ບາງຄັ້ງປາກໍ່ລາຄາຖືກກວ່າຊີ້ນ ຊຶ່ງປາກໍ່ມີຄຸນຄ່າທາງດ້ານອາຫານເທົ່າທຽມກັນ.

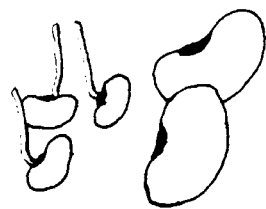


Health Leadership International
Field Draft Copy

4.

ໝາກຖົ່ວຕ່າງໆ: ເປັນແຫຼ່ງອາຫານປະເພດໂປຼຕີນທີ່ດີ ແລະ ມີລາຄາຖືກ, ໂດຍສະເພາະຢ່າງຍິ່ງແມ່ນໝາກຖົ່ວເຫຼືອງ. ຖ້າເຮັດເປັນໝາກຖົ່ວງອກແລ້ວນໍາມາໃຊ້ເປັນອາຫານຈະມີປະໂຫຍດ ແລະ ໃຫ້ວິຕາມິນຫຼາຍ. ໝາກຖົ່ວສາມາດເອົາມາເຮັດອາຫານໃຫ້ເດັກນ້ອຍໄດ້ ໂດຍຕົ້ມໃຫ້ສຸກ, ເອົາເປືອກອອກແລ້ວບົດໃຫ້ລະອຽດ.

ການປູກໝາກຖົ່ວຝັກ, ໝາກຖົ່ວຍັດ ແລະ ພືດຂູະນິດອື່ນໆ ທີ່ມີຝັກນັ້ນຍັງບໍ່ພຽງແຕ່ເປັນອາຫານໂປຼຕີນທີ່ມີລາຄາຖືກເທົ່ານັ້ນ ຍັງເຮັດໃຫ້ດິນດີຂຶ້ນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ພືດທີ່ປູກນໍາຫຼັງງາມດີ, ເພາະເຫດນີ້ ການປູກພືດໝູນວຽນ ແລະ ການປູກພືດແບບປະສົມປະສານຈຶ່ງເປັນຄວາມຄິດທີ່ດີ (ເບິ່ງໜ້າ W13).



5.

ຜັກທີ່ມີໄບສີຂຽວເຂັ້ມ: ເປັນອາຫານທີ່ມີໂປຼຕີນພໍສົມຄວນ ທັງມີທາດເຫຼັກ ແລະ ວິຕາມິນເອຫຼາຍ. ໃບມັນດ້າງ, ໃບໝາກຖົ່ວຝັກ, ໃບໝາກຖົ່ວແປບ, ໃບໝາກອີ ແລະ ໝາກນໍາ ມີຄຸນຄ່າທາງດ້ານອາຫານຫຼາຍເມື່ອເອົາມາຕາກແດດ, ບົດແລ້ວປະສົມໃສ່ອາຫານເດັກນ້ອຍເພື່ອເປັນການເພີ່ມໂປຼຕີນ ແລະ ວິຕາມິນ.

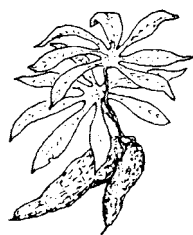
ໝາຍເຫດ: ຜັກທີ່ມີສີຂຽວອ່ອນ ເຊັ່ນ: ຜັກສະລັດ, ຜັກກະລໍາບີ ບໍ່ຄ່ອຍມີໂປຼຕີນ ແລະ ວິຕາມິນຫຼາຍປານໃດ. ສະນັ້ນ ຄວນປູກຜັກຂູະນິດອື່ນໆ ທີ່ມີໄບຂຽວເຂັ້ມຈະດີກວ່າ.



6.

ໃບມັນຕົ້ນ: ໃບມັນຕົ້ນບັນຈຸໂປຼຕີນ ແລະ ວິຕາມິນ ຫຼາຍກວ່າທົວມັນຕົ້ນ

7.ເທົ່າ. ຖ້ານໍາເອົາທັງທົວ ແລະ ໃບມາປຸງແຕ່ງເປັນອາຫານ ແມ່ນຈະເພີ່ມຄຸນຄ່າທາງອາຫານຂຶ້ນ ໂດຍທີ່ບໍ່ໄດ້ເພີ່ມຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດເລີຍ. ໃບມັນຕົ້ນອ່ອນນັ້ນແມ່ນໃຫ້ທາດບໍາລຸງທີ່ດີທີ່ສຸດ.



8. ໝາກສາລີ: ຖ້າແຊ່ໃສ່ນໍ້າປູນກ່ອນຈະຕົ້ມ ຈະເຮັດໃຫ້ມີທາດແຄນຊຽມຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ຍັງຈະຊ່ວຍໃຫ້ໂປຼຕີນ ແລະ ວິຕາມິນຢູ່ໃນສະພາບທີ່ຮາງກາຍຮັບໄດ້ຫຼາຍຍິ່ງຂຶ້ນ.



ເຂົ້າ ແລະ ເມັດພືດອື່ນໆ: ຈະໃຫ້ປະໂຫຍດຫຼາຍຍິ່ງຂຶ້ນ ຖ້າເວລາຕໍາ ຫຼື ສີເຂົ້າບໍ່ຜັດ ເອົາຮ່າທີ່ມີຕິດກັບເມັດເຂົ້າອອກຈົນໝົດ. ການສີເຂົ້າເປືອກອອກໜ້ອຍຈະຮັກສາໂປຼຕີນ, ວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດຕ່າງໆໄວ້ໄດ້ຫຼາຍກວ່າການສີໃຫ້ເຂົ້າຂາວໆ.

ໝາຍເຫດ: ຮ່າງກາຍຄົນເຮົາຈະສາມາດນໍາໃຊ້ໂປຼຕີນໃນເຂົ້າ, ສາລີ ແລະ ເມັດພືດອື່ນໆ ໄດ້ດີກວ່າ ຖ້າກິນກັບໝາກຖົ່ວຕ່າງໆ.



9. ຄວນຕົ້ມຜັກ, ຫຸງເຂົ້າ ແລະ ຄົວກິນອື່ນໆທີ່ໃສ່ນໍ້າພຽງເລັກນ້ອຍ: ແຕ່ບໍ່ຕົ້ມຈົນສຸກເກີນໄປ. ວິທີນີ້ຈະບໍ່ເຮັດໃຫ້ເສຍໂປຼຕີນຫຼາຍ. ນໍາຕົ້ມທີ່ເຫຼືອຄວນເອົາໄວ້ກິນ ຫຼື ເອົາເຮັດນໍາແກງ.



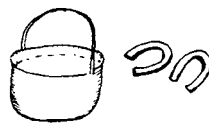
10.

ໝາກໄມ້ປ່າຕ່າງໆ ແລະ ໝາກເບີຣີ: ແມ່ນມີວິຕາມິນເຊ ແລະ ທາດນໍາຕານທໍາມະຊາດຫຼາຍ. ພວກມັນໃຫ້ວິຕາມິນ ແລະ ພະລັງງານໄດ້ດີ. (ຈົ່ງລະວັງຫ້າມກິນໝາກເບີຣີ ຫຼື ໝາກໄມ້ທີ່ມີພືດ).



11.

ການຄົວກິນໃສ່ໝໍ້ເຫຼັກ, ຫຼື ເອົາທ່ອນເຫຼັກ ຫຼື ເກີບມ້າໃສ່ໃນໝໍ້ ເວລາແຕ່ງໝາກຖົ່ວ ຫຼື ອາຫານອື່ນໆ ຈະຊ່ວຍເພີ່ມທາດເຫຼັກແກ່ອາຫານ ແລະ ກໍ່ຊ່ວຍປ້ອງກັນໂລກເລືອດຈາງໄດ້ນໍາອີກ. ຖ້າເພີ່ມໝາກເລັ່ນລົງໄປໃນໝໍ້ນັ້ນ ກໍ່ຈະໄດ້ທາດເຫຼັກຫຼາຍຂຶ້ນຕື່ມ.



ນອກນີ້ກໍຍັງສາມາດ ໄດ້ທາດເຫຼັກຈາກແຫຼ່ງອື່ນອີກ ເຊັ່ນ: ເອົາເຫຼັກຕາປູ ສຽບເຂົ້າໃນ ໝາກນາວ ແລະ ປະໄວ້ 2 – 3 ຊົ່ວໂມງ, ແລ້ວຈາກນັ້ນກໍເອົາ ໝາກນາວນັ້ນມາເຮັດນໍ້າ ໝາກນາວດື່ມ.



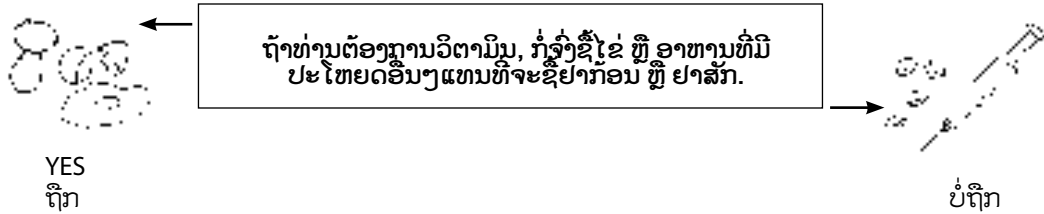
12.

ໃນບາງປະເທດ ການກຽມອາຫານເສີມສຳລັບເດັກນ້ອຍທີ່ດີໆ ແລະ ລາຄາຖືກກໍມີຢູ່, ຊຶ່ງມັນໄດ້ຈາກສ່ວນປະສົມຂອງໝາກຖົ່ວເຫຼືອງ, ແກ່ນຝ້າຍ, ນໍ້ານົມໄຂມັນຕໍ່າ, ຫຼື ປາແຫ້ງ. ຊຶ່ງບາງຊະນິດກໍມີລົດຊາດດີ ກວ່າຊະນິດອື່ນ, ແຕ່ເກືອບທຸກຊະນິດແມ່ນໃຫ້ຄວາມສົມດຸນໃນຄຸນຄ່າທາງດ້ານອາຫານ. ເມື່ອນໍາເອົາມາປະສົມກັບເຂົ້າຕົ້ມ ຫຼື ອາຫານແອນ້ອຍອື່ນໆ ແລ້ວກໍຈະໄດ້ອາ ຫານທີ່ມີທາດບໍາລຸງທີ່ດີໃນລາຄາຖືກ.



ຈະໄດ້ວິຕາມິນມາຈາກໃສ: ຈາກຢາກ້ອນ, ຢາສັກ, ຢານໍ້າ ຫຼື ຈາກອາຫານ?

ໃຜກໍຕາມ ຖ້າໄດ້ກິນອາຫານທີ່ມີສ່ວນປະສົມຫຼາຍຢ່າງ ທີ່ລວມມີທັງ: ຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ ແມ່ນຈະໄດ້ວິຕາມິ ນຕາມທີ່ຮ່າງກາຍລາວຕ້ອງການ. ການກິນອາຫານດີມີປະໂຫຍດແມ່ນ ຈະດີກວ່າການກິນຢາກ້ອນ, ຢານໍ້າ, ຢາບໍາລຸງ, ຫຼື ສັກຢາ.



ບາງທີອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດກໍຫາຍາກ, ແຕ່ຖ້າຄົນເປັນໂລກຂາດອາຫານ ຫຼື ປ່ວຍເປັນໂລກຮ້າຍແຮງ ເຊັ່ນ: ເອດສ໌, ກໍຄວນໃຫ້ເຂົາກິນເທົ່າທີ່ຈະກິນໄດ້ ແລະ ກິນຢາວິຕາມິນເພີ່ມຕື່ມ.

ໃນທຸກກໍລະນີ ຢາວິຕາມິນຊະນິດກິນຈະໄດ້ຜົນດີເທົ່າກັບຊະນິດສັກ ທັງລາຄາກໍຖືກກວ່າ ແລະ ບໍ່ມີອັນຕະລາຍ. ບໍ່ໃຫ້ສັກຢາວິຕາມິນ, ໃຫ້ໃຊ້ຊະນິດກິນຈະເປັນການດີກວ່າ ແຕ່ໃຫ້ດີແທ້ຄວນກິນອາຫານທີ່ ມີວິຕາມິນ.

ຖ້າທ່ານຈະຊື້ວິຕາມິນທີ່ຈັດຂາຍ, ຄວນຈະໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ມີຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດຊະນິດ ຕ່າງໆລຸ່ມນີ້ຢູ່ນໍາ:

- ໄນອາຊິນ (ໃນອາຊິນາໂມ)
- ວິຕາມິນ ບີ 1 (ໄທອາມິນ)
- ວິຕາມິນ ບີ 2 (ໄຮໂບພູວິນ)
- ທາດເຫຼັກ (ເຟຣາດສ໌ ຊັນເຟດ, ແລະ ອື່ນໆ) ໂດຍສະເພາະແມ່ມານ. (ສຳລັບຜູ້ທີ່ມີອາການເລືອດຈາງ, ວິຕາມິນລວມແມ່ນຊ່ວຍຫຍັງບໍ່ໄດ້ຫຼາຍ ເນື່ອງຈາກບໍ່ມີທາດເຫຼັກ ພຽງພໍ, ສະນັ້ນ ຢາທາດເຫຼັກຈະຊ່ວຍໄດ້ດີກວ່າ).

ບາງຄົນອາດຕ້ອງການສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ເພີ່ມຂຶ້ນ:

- ໂຟລິກ ອາຊິດ(ໂຟລີຊິນ), ສຳລັບແມ່ມານ
- ວິຕາມິນ ເອ
- ວິຕາມິນ ຊີ (ແອດສະຄໍບິກແອຊິດ)

ສຳລັບເດັກນ້ອຍ

- ວິຕາມິນ ດີ
- ສານໄອໂອດີນ (ບ່ອນທີ່ມີຄົນເປັນໂລກຄໍໝຽງຫຼາຍ)
- ວິຕາມິນ ບີ 6 (ໄພລິດອກຊິນ) ສຳລັບເດັກນ້ອຍທີ່ຍັງນ້ອຍໆ ຫຼື ຜູ້ທີ່ກິນຢາປິ່ນປົວໂລກວັນນະໂລກ
- ແຄນຊຽມ, ສຳລັບເດັກນ້ອຍ ແລະ ແມ່ທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ແລະ ກິນອາຫານທີ່ມີທາດແຄນຊຽມບໍ່ພຽງພໍ, ເຊັ່ນ: ນົມ, ເນີຍ, ຫຼື ອາຫານທີ່ເຮັດດ້ວຍປູນຂາວ.

Fulli Seattle Health Leadership International Draft Copy

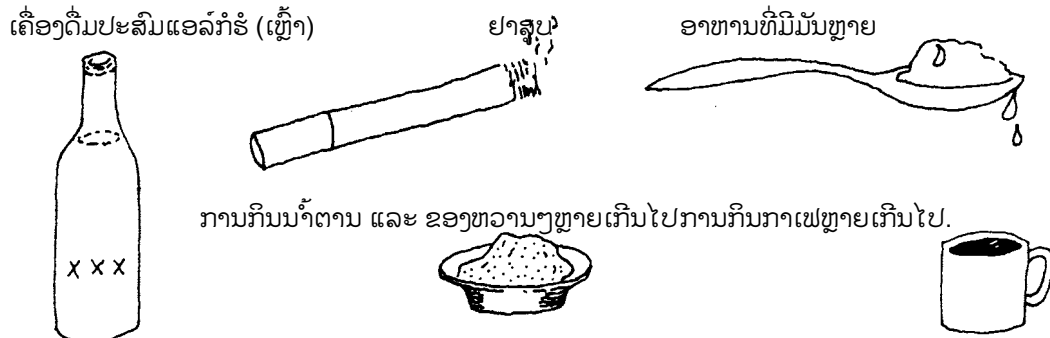
ອາຫານທີ່ຄວນຫຼີກເວັ້ນ

ຫຼາຍຄົນເຂົ້າໃຈວ່າ ອາຫານຫຼາຍຊະນິດຈະເປັນອັນຕະລາຍ ແລະ ບໍ່ຄວນກິນໃນເວລາເຈັບປ່ວຍ. ເຂົາອາດຈຳແນກອາຫານອອກເປັນຊະນິດ “ຮ້ອນ” ແລະ ຊະນິດ “ເຢັນ”, ຊຶ່ງບໍ່ຄວນກິນອາຫານຊະນິດຮ້ອນ ຖ້າຄົນເຈັບເປັນໂລກ “ຮ້ອນ” ຫຼື ບໍ່ຄວນກິນອາຫານຊະນິດເຢັນຖ້າຄົນເປັນໂລກ “ເຢັນ”. ເຂົາອາດເຊື່ອວ່າອາຫານຫຼາຍໆຊະນິດ ບໍ່ຖືກກັບແມ່ລູກອ່ອນ. ຄວາມເຊື່ອບາງຢ່າງກໍ່ມີເຫດຜົນ, ແຕ່ບາງຢ່າງກໍ່ເປັນຜົນຮ້າຍຫຼາຍກວ່າຜົນດີ. ສ່ວນຫຼາຍອາຫານທີ່ຄົນຄິດວ່າຄວນ “ຄະລຳ” ເວລາເຈັບນັ້ນມັກຈະເປັນອາຫານທີ່ຄົນເຈັບຕ້ອງກິນເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາຈາກໂລກໄດ້.

ຄົນເຈັບມີຄວາມຕ້ອງການອາຫານທີ່ບຳລຸງຮ່າງກາຍຫຼາຍກວ່າຜູ້ທີ່ມີສຸຂະພາບດີ. ເຮົາບໍ່ຄວນກັງວົນເຖິງອາຫານທີ່ຈະເປັນອັນຕະລາຍແກ່ຄົນເຈັບ ແຕ່ຄວນຄິດເຖິງອາຫານທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບແຂງແຮງ ແລະ ດີຂຶ້ນ, ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ໝາກໂມ້, ໄຂ່, ຜັກ, ນົມ, ຊີ້ນ ແລະ ປາ. ດັ່ງກົດເກນທົ່ວໄປທີ່ວ່າ:

ອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດເວລາທີ່ເຮົາມີສຸຂະພາບດີກໍ່ເປັນອາຫານທີ່ດີໃນເວລາທີ່ເຮົາເຈັບເປັນຄືກັນ.

ແລະ ກໍ່ເຊັ່ນດຽວກັນ, ສິ່ງທີ່ເປັນອັນຕະລາຍໃນເວລາເຮົາມີສຸຂະພາບດີນັ້ນກໍ່ແຮງເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍຂຶ້ນໃນເວລາເຮົາເຈັບປ່ວຍ. ສະນັ້ນຄວນຫຼີກເວັ້ນສິ່ງເຫຼົ່ານີ້:



- ເຫຼົ້າຈະເຮັດໃຫ້ເປັນໂລກ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ໂລກຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ຄືໂລກກ່ຽວກັບຕັບ, ກະເພາະ, ຫົວໃຈ, ລະບົບເສັ້ນປະສາດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາສັງຄົມອີກດ້ວຍ.
- ການສູບຢາຈະເຮັດໃຫ້ເປັນໄອຊຳເຮື້ອ (ໄອປະຈຳ) ຫຼື ມະເຮັງປອດ ແລະ ບັນຫາອື່ນໆ (ໜ້າ 149). ການສູບຢາຈະເປັນອັນຕະລາຍສຳລັບຜູ້ທີ່ເປັນໂລກປອດເຊັ່ນ: ວິນນະໂລກ, ຫອບຫິດ ແລະ ຫຼອດລົມອີກເສບ.
- ການກິນອາຫານທີ່ມີມັນຫຼາຍ, ເຜັດ, ເຄື່ອງເທດຫຼາຍ ຫຼື ກາແຟ ຈະເຮັດໃຫ້ເປັນບາດແຜໃນກະເພາະໄດ້, ແລະ ເຮັດໃຫ້ເປັນບັນຫາອື່ນໆ ຢູ່ກະເພາະ ແລະ ລຳໂສ້ໄດ້.
- ການກິນນໍ້າຕານ ຫຼື ຂອງຫວານຫຼາຍເກີນໄປຈະເຮັດໃຫ້ເບື້ອໜ່າຍອາຫານ ແລະ ແຂ້ວເປັນແມງ. ແຕ່ເຖິງຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ກິນອາຫານອື່ນ ບົນກັບນໍ້າຕານພຽງເລັກໜ້ອຍຈະຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເຈັບ ແລະ ເດັກນ້ອຍທີ່ເປັນໂລກຂາດອາຫານມີກຳລັງໄດ້.

ການເຈັບດ້ວຍໂລກບາງຊະນິດຈຳເປັນຕ້ອງງົດອາຫານບາງຢ່າງເຊັ່ນ: ຄົນທີ່ມີຄວາມດັນເລືອດສູງ, ບັນຫາໂລກຫົວໃຈບາງຢ່າງ, ຕີນໄຄ່ບວມ, ບໍ່ຄວນກິນເກືອ ຫຼື ຖ້າກິນກໍ່ກິນໜ້ອຍໆ. ຕາມຄວາມຈິງແລ້ວ, ສຳລັບຄົນທົ່ວໄປ ການກິນເກືອຫຼາຍກໍ່ບໍ່ດີຄືກັນ. ໂລກກະເພາະອາຫານເປັນບາດ ແລະ ໂລກເປົາຫວານຕ້ອງກິນອາຫານພິເສດ (ເບິ່ງໜ້າ 127 ແລະ 128).

Health Partnership International
Field Health Care

ອາຫານທີ່ດີທີ່ສຸດສໍາລັບແອນໂອຍ

ອາຍ 6 ເດືອນທໍາອິດຂອງແອນໂອຍ:

ສໍາລັບ 6 ເດືອນທໍາອິດໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນນໍ້ານົມແມ່ແຕ່ພຽງຢ່າງດຽວ, ນອກນັ້ນແມ່ນບໍ່ໃຫ້ກິນຫຍັງອີກ. ນົມແມ່ເປັນອາຫານທີ່ດີ ແລະ ບໍລິສຸດທີ່ສຸດສໍາລັບແອນໂອຍ, ດຶກວ່າອາຫານສໍາລັບເດັກນ້ອຍໃດໆທີ່ເຮົາສາມາດຊື້ຫາຕາມທ້ອງຕະຫຼາດ. ນົມແມ່ຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນໂລກຖອກທ້ອງ ແລະ ໂລກຕິດເຊື້ອອື່ນໆ. ເຖິງວ່າອາກາດຈະຮ້ອນກໍຕາມ ນອກຈາກນົມແມ່ແລ້ວ ແມ່ນບໍ່ຄວນເອົານໍ້າ ຫຼື ນໍ້າຊາໃຫ້ແອນໂອຍດື່ມເພີ່ມ ແມ່ນຈະເປັນການດີທີ່ສຸດ.



ມີແມ່ບາງຄົນເຊົາໃຫ້ລູກກິນນົມກ່ອນເວລາອັນຄວນ ນັ້ນກໍຍ້ອນລາວຄິດວ່ານໍ້ານົມຂອງຕົນບໍ່ດີພໍສໍາລັບລູກ, ຫຼື ບໍ່ມີນໍ້ານົມພຽງພໍສໍາລັບລູກ. ແຕ່ຄວາມເປັນຈິງກໍຄື, ເຖິງແມ່ນວ່າ ແມ່ຈະຈ່ອຍຜອມ ແລະ ບໍ່ແຂງແຮງກໍຕາມ, ນົມແມ່ກໍຍັງເປັນອາຫານບໍາລຸງທີ່ດີທີ່ສຸດແລ້ວສໍາລັບແອນໂອຍ.

ຖ້າຜູ້ເປັນແມ່ຫາກເປັນໂລກເອດສ໌, ບາງທີລູກຂອງລາວກໍສາມາດຕິດເຊື້ອນໍາລາວໄດ້ໂດຍຜ່ານທາງການກິນນົມ. ເຖິງແນວນັ້ນກໍຕາມ ຫາກຜູ້ເປັນແມ່ບໍ່ມີນໍ້າດື່ມທີ່ສະອາດມາດື່ມກິນ, ໂອກາດທີ່ແອນໂອຍຈະເສັຍຊີວິດຍ້ອນໂລກຖອກທ້ອງ, ໂລກຂາດນໍ້າ, ແລະ ໂລກຂາດອາຫານແມ່ນຫຼາຍກວ່າຈາກໂລກເອດສ໌. ໃນປະຈຸບັນນີ້, ໄດ້ມີຢາປ້ອງກັນການແຜ່ເຊື້ອໂລກເອດສ໌ຈາກແມ່ສູ່ລູກໂດຍຜ່ານການກິນນົມແລ້ວ (ເບິ່ງໜ້າ 398). ເມື່ອເປັນເຊັ່ນນີ້, ສິ່ງທີ່ທ່ານຕ້ອງໄດ້ເຮັດກໍຄືປະເມີນເບິ່ງສະພາບຂອງບ້ານ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງທ່ານເບິ່ງວ່າເປັນແນວໃດ (ມີບັນຫາຫຍັງ?) ແລ້ວຈິ່ງຕັດສິນໃຈວ່າຈະເຮັດແນວໃດຕໍ່ໄປ.

ຜູ້ເປັນແມ່ເກືອບໝົດທຸກຄົນສາມາດມີນົມພຽງພໍໃຫ້ລູກໄດ້:

- ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ຜູ້ເປັນແມ່ຈະສາມາດມີນົມໃຫ້ລູກກິນໄດ້ຢ່າງພຽງພໍຢູ່ຕະຫຼອດນັ້ນແມ່ນໃຫ້ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນເລື້ອຍໆ, ແລ້ວໃຫ້ບໍາລຸງຕົນເອງໂດຍການກິນອາຫານບໍາລຸງດີໆ ແລະ ດື່ມນໍ້າໃຫ້ຫຼາຍໆ.
- ໃນຊ່ວງ 6 ເດືອນທໍາອິດໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນນໍ້ານົມແມ່ແຕ່ພຽງຢ່າງດຽວ, ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນແມ່ນໃຫ້ລູກກິນນົມກ່ອນທຸກຄັ້ງ ກ່ອນຈະເອົາອາຫານເສີມອື່ນໆໃຫ້ລູກກິນ.
- ຖ້າຫາກແມ່ບໍ່ມີນໍ້ານົມ ຫຼື ມີໜ້ອຍ, ຜູ້ເປັນແມ່ຄວນສືບຕໍ່ກິນອາຫານບໍາລຸງ ແລະ ດື່ມນໍ້າໃຫ້ຫຼາຍໆ; ແລະ ໃຫ້ລູກດື່ມນົມເລື້ອຍໆ. ຫຼັງຈາກໃຫ້ລູກກິນນົມແຕ່ລະຄັ້ງ ໃຫ້ເອົານົມຊະນິດອື່ນ (ນົມງົວຕົມ, ນົມແບ້ຕົມ, ນົມປ່ອງ, ນົມຜັງ) ໃສ່ຈອກ (ບໍ່ໃຫ້ໃສ່ຂວດ) ປ້ອນລູກ. ໃນນົມເຫຼົ່ານັ້ນໃຫ້ເອົານໍ້າຕານ ຫຼື ນໍ້າມັນພືດໃສ່ໜ້ອຍໜຶ່ງ (ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ນົມຊັນໃສ່.)

ໝາຍເຫດ: ບໍ່ວ່າຈະໃຫ້ກິນນົມຊະນິດໃດ ຄວນປະສົມນໍ້າຕົ້ມສຸກທີ່ເຢັນແລ້ວ. ຂ້າງລຸ່ມນີ້ແມ່ນ 2 ຕົວຢ່າງຂອງສູດທີ່ຖືກຕ້ອງ:

1

ນໍ້ານົມງົວຕົມທີ່ເຢັນແລ້ວ 2 ສ່ວນ
ນໍ້າຕົ້ມສຸກທີ່ເຢັນແລ້ວ 1 ສ່ວນ
ນໍ້າຕານ ຫຼື ນໍ້າມັນພືດ 1 ບ່ວງ ໃສ່ໃນຈອກແກ້ວຍາວ



2

ນໍ້ານົມສົດກະປ່ອງ 2 ສ່ວນ
ນໍ້າຕົ້ມສຸກທີ່ເຢັນແລ້ວ 3 ສ່ວນ
ນໍ້າຕານ ຫຼື ນໍ້າມັນພືດ 1 ບ່ວງ ໃສ່ໃນຈອກແກ້ວຍາວ



ຖ້າໃຊ້ນົມບໍ່ມີໄຂມັນນັ້ນ ໃຫ້ຕື່ມນໍ້າມັນພືດໃສ່ອີກໜຶ່ງບ່ວງ.

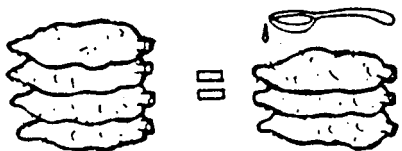
- ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ຕື່ມນົມ ແລະ ນໍ້າກ່ອນນໍາມາປ້ອນແອນໂອຍ. ການໃຫ້ແອນໂອຍກິນນົມດ້ວຍຈອກ ແລະ ບ່ວງຈະເປັນການປອດໄພກວ່າໃຫ້ກິນດ້ວຍເຕົ້ານົມ. ເຕົ້ານົມ ແລະ ຫົວນົມຮັກສາຄວາມສະອາດຍາກ, ເກີດການຕິດເຊື້ອໄດ້ງ່າຍ, ເຮັດໃຫ້ເກີດອາການຖອກທ້ອງອີກ (ເບິ່ງໜ້າ 154). ຖ້າໃຊ້ເຕົ້ານົມ, ກ່ອນຈະໃຊ້ແຕ່ລະເທື່ອຄວນຕົ້ມຂວັນນົມ ແລະ ເຕົ້ານົມເສຍກ່ອນ.
- ຖ້າບໍ່ມີເງິນພໍທີ່ຈະຊື້ນົມໃຫ້ແອນໂອຍກິນໄດ້ ຈິ່ງໃຊ້ໝາກສາລີ ຫຼື ເຂົ້າອື່ນໆແທນ ໂດຍປະສົມກັບໝາກຖົ່ວທີ່ປອກເປືອກແລ້ວ, ໄຂ່, ຊີ້ນ, ໄກ່ ຫຼື ໄປຼຕິນອື່ນໆກໍໄດ້. ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ຄວນບົດແລ້ວປະສົມໃສ່ນໍ້າໃຫ້ແຫຼວໆ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ກໍໃຫ້ໃສ່ນໍ້າຕານ ແລະ ນໍ້າມັນພືດນໍາ.

ຄໍາເຕືອນ: ແປ້ງສາລີ ຫຼື ນໍ້າເຂົ້າເທົ່ານັ້ນແມ່ນບໍ່ພຽງພໍສໍາລັບແອນໂອຍ. ແອນໂອຍຈະບໍ່ຈະເລີນເຕີບໂຕຢ່າງສົມບູນດີ. ແອນໂອຍຈະເຈັບເປັນໄດ້ງ່າຍ ຫຼື ອາດຕາຍໄດ້. ດັ່ງນັ້ນ, ແອນໂອຍຕ້ອງກິນອາຫານຫຼັກ ແລະ ອາຫານເສີມນໍາ.

ແອນ້ອຍອາຍແຕ່ 6 ເດືອນເຖິງ 1 ປີ:

1. ໃຫ້ແອນ້ອຍກິນນົມແມ່ຕໍ່ໄປ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ຄວນໃຫ້ກິນຈົນເຖິງ□ອາຍ 2 ຫຼື 3 ຂວບ.
2. ເມື່ອແອນ້ອຍມີອາຍຸ 6 ເດືອນແລ້ວ, ຄວນເລີ່ມໃຫ້ເຂົ້າກິນອາຫານເສີມໄປຄຸງຄູ່ກັບການກິນ ນົມແມ່. ກ່ອນຈະເອົາອາຫານເສີມໃຫ້ແອນ້ອຍກິນ ແມ່ນໃຫ້ປ້ອນນົມແມ່ກ່ອນສະເໝີ. ການເອົາອາຫານເສີມໃຫ້ແອນ້ອຍກິນນັ້ນທຳອິດແມ່ນເອົາເຂົ້າປຽກທີ່ໄດ້ມາຈາກການຕົ້ມອາຫານຫຼັກຕ່າງໆ (ໜ້າ 111) ເຊັ່ນ: ສາລີ ຫຼື ເຂົ້າ ປົນກັບນ້ຳ ຫຼື ນ້ຳນົມ. ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍເລີ່ມໃສ່ ນ້ຳມັນ ຄົວກິນໜ້ອຍໜຶ່ງເພື່ອເພີ່ມພະລັງງານ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ 2 - 3 ມື້, ກໍໃຫ້ເລີ່ມຕົ້ມອາຫານເສີມຂະນິດອື່ນໆ (ໜ້າ 110) ໃສ່ນ້ຳ, ແຕ່ໃຫ້ເອົາໃສ່ເທື່ອລະຢ່າງ□ແລະ ໃຫ້ແອນ້ອຍກິນອາຫານໃໝ່ນັ້ນເທື່ອລະໜ້ອຍ ເພື່ອຫຼີກລ້ຽງບັນຫາອາຫານບໍ່ຢ່ອຍ. ອາຫານໃໝ່ນີ້ແມ່ນຕ້ອງໄດ້ເຮັດໃຫ້ສຸກດີ ແລະ ແຕະໃຫ້ມຸ່ນລະອຽດດີ. ໃນຊ່ວງທຳອິດທີ່ແອນ້ອຍບໍ່ທັນລ້ຽງກັບອາຫານໃໝ່ນັ້ນໃຫ້ບົບນົມແມ່ປົນໃສ່ນ້ຳ, ເພື່ອໃຫ້ແອນ້ອຍກິນໄດ້ສະດວກດີ.
3. ການເພີ່ມອາຫານເສີມໃສ່ກັບອາຫານຫຼັກ (ໜ້າ 110) ໃຫ້ແອນ້ອຍກິນ ແມ່ນຈະໄດ້ອາຫານບໍ່ແພງ ແລະ ມີຄຸນຄ່າທາງອາຫານແກ່ແອນ້ອຍ, ແລະ ການເພີ່ມອາຫານທີ່ໃຫ້ພະລັງງານພິເສດ (ເຊັ່ນ: ນ້ຳມັນ)—ແລະ ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ໃຫ້ເພີ່ມອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກ (ເຊັ່ນ: ຜັກໃບຂຽວຕ່າງໆ) ແມ່ນຈະເປັນການດີທີ່ສຸດ.

ສິ່ງທີ່ຄວນຄຳນຶງເຖິງກໍຄືວ່າ ທ້ອງຂອງແອນ້ອຍນັ້ນມີຂະໜາດນ້ອຍ ແລະ ບໍ່ສາມາດຈະບັນຈຸອາຫານໄດ້ຫຼາຍໃນແຕ່ລະຄາບ, ສະນັ້ນ, ຈິ່ງຕ້ອງໄດ້ໃຫ້ແອນ້ອຍກິນອາຫານເລື້ອຍໆ, ແລະ ກໍໃຫ້ເພີ່ມອາຫານເສີມທີ່ໃຫ້ພະລັງງານສູງໃສ່ກັບອາຫານຫຼັກນຳ.



ການຕົ້ມນ້ຳມັນພົດໜຶ່ງປ່ວງໃສ່ໃນອາຫານເດັກແມ່ນຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍເດັກນ້ອຍໄດ້ຮັບພະລັງງານທີ່ພຽງພໍ ຈາກການກິນອາຫານພຽງແຕ່ ສາມໃນສີ່ສ່ວນຂອງອາຫານທີ່ຕ້ອງກິນຕາມປົກກະຕິເພື່ອໃຫ້ໄດ້ພະລັງງານທີ່ຕ້ອງການດັ່ງກ່າວ.

ຄຳເຕືອນ: ໄລຍະເວລາທີ່ແອນ້ອຍຈະເປັນໂລກຂາດອາຫານຫຼາຍທີ່ສຸດນັ້ນຄື: ໃນລະຫວ່າງອາຍຸ 6 ເດືອນ ເຖິງ 2 ປີ. ນັ້ນກໍເນື່ອງຈາກວ່າ ຫຼັງຈາກເດັກໄດ້ 6 ເດືອນໄປແລ້ວ ນົມແມ່ບໍ່ສາມາດຕອບສະໜອງພະລັງງານໃຫ້ເຂົ້າໄດ້ຢ່າງພຽງພໍ. ດັ່ງນັ້ນ, ຈິ່ງຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໃຫ້ເດັກກິນອາຫານອື່ນໆຕື່ມອີກ, ແຕ່

ອາຫານທີ່ໃຫ້ເດັກກິນນັ້ນຊ້ຳພັດມີພະລັງງານບໍ່ພຽງພໍເຊັ່ນດຽວກັນ. ຖ້າແມ່ຫາກເຊົາໃຫ້ນົມລູກນຳມັນກໍຈະເຮັດໃຫ້ເດັກມີໂອກາດທີ່ຈະເປັນໂລກຂາດສານອາຫານນັ້ນຫຼາຍຂຶ້ນ.

ເພື່ອໃຫ້ແອນ້ອຍໃນຊ່ວງອາຍຸ 6 ເດືອນ ຫາ 2 ປີ ນີ້ມີສຸຂະພາບສົມບູນຈະຕ້ອງ:

- ໃຫ້ລູກກິນນົມແມ່ໃຫ້ຫຼາຍຄືເກົ່າ.
- ໃຫ້ລູກກິນອາຫານບຳລຸງ ໂດຍໃຫ້ເລີ່ມກິນເທື່ອລະໜ້ອຍໆ.
- ໃຫ້ກິນອາຫານຢ່າງໜ້ອຍ ມື້ລະ 5 ເທື່ອ ແລະ ຄວນໃຫ້ກິນອາຫານເບົາໃນລະຫວ່າງຄາບເຂົ້າຂອງແຕ່ລະຄາບ.
- ອາຫານນັ້ນຕ້ອງສະອາດ ແລະ ແຕ່ງມາໃໝ່ໆ.
- ນ້ຳທີ່ຈະໃຫ້ເດັກດື່ມນັ້ນຕ້ອງສະອາດ ໂດຍຜ່ານການຕ່ອງ, ຕົ້ມ, ຫຼື ເຮັດໃຫ້ສະອາດ.
- ຮັກສາ ເດັກ ແລະ ບ່ອນທີ່ເດັກຢູ່ນັ້ນໃຫ້ສະອາດຢູ່ສະເໝີ.
- ໃນເວລາທີ່ເດັກມີອາການເຈັບປ່ວຍ ໃຫ້ເດັກກິນອາຫານບຳລຸງທີ່ດີເລື້ອຍໆ ແລະ ກໍໃຫ້ລາວດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ.

ສຳລັບແມ່ທີ່ຕິດເຊື້ອເອດສ໌: ເພື່ອຫຼຸດຄວາມສ່ຽງທີ່ລູກຈະຕິດເຊື້ອເອດສ໌ຈາກແມ່, ຫຼັງຈາກເດັກນ້ອຍມີອາຍຸໄດ້ 6 ເດືອນແລ້ວ, ຖ້າແມ່ເຄີຍໃຫ້ລູກກິນນົມແມ່ມາຕະຫຼອດກ່ອນໜ້ານັ້ນ ກໍຄວນເຊົາໃຫ້ນົມລູກ ແລ້ວຫຼານົມອື່ນມາທົດແທນ ແລະ ພ້ອມດຽວກັນນັ້ນກໍໃຫ້ລູກກິນອາຫານເສີມອື່ນໆນຳ. ເພາະວ່າໃນເວລານີ້ ຮ່າງກາຍຂອງເດັກແມ່ນໃຫຍ່, ແຂງແຮງ, ແລະ ໂອກາດທີ່ຈະເສຍຊີວິດຈາກໂລກຖອກທ້ອງກໍມີໜ້ອຍ.

ອາຍຸ 1 ປີ ຂຶ້ນໄປ:

ຫຼັງຈາກອາຍຸ 1 ປີໄປແລ້ວ, ເດັກນ້ອຍຈະສາມາດກິນອາຫານທີ່ຜູ້ໃຫຍ່ກິນໄດ້, ແຕ່ຄວນໃຫ້ສືບຕໍ່ກິນນົມແມ່ຢູ່ (ຫຼື ເມື່ອເປັນໄປໄດ້ ໃຫ້ດື່ມນົມເສີມນໍາ).

ໃນທຸກໆມື້ ພະຍາຍາມໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນອາຫານຫຼັກທີ່ຜູ້ໃຫຍ່ກິນ ໄປຄຽງຄູ່ກັນກັບໃຫ້ອາຫານເສີມທີ່ມີພະລັງງານສູງ, ໂປຼຕິນ, ວິຕາມິນ, ທາດເຫຼັກ ແລະ ແຮ່ທາດຕ່າງໆໃຫ້ພຽງພໍ (ຄືຢູ່ໜ້າ 111) ທຸກໆມື້ ເພື່ອເດັກນ້ອຍຈະໄດ້ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ ແລະ ສົມບູນ.

ຕ້ອງໃຫ້ເດັກໄດ້ກິນອາຫານຢ່າງພຽງພໍໃນແຕ່ລະຄາບ, ແຕ່ງອາຫານສະເພາະໃຫ້ລາວກິນ ແລະ ໃຫ້ລາວກິນອາຫານຂອງລາວຕາມທີ່ລາວຢາກ.

ເດັກນ້ອຍ ແລະ ເຂົ້າໝົມຫວານ: ຢ່າແອບໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນເຂົ້າໝົມຫວານ, ເຂົ້າໝົມອົມ ຫຼື ກິນນໍ້າອັດລົມ (ເຊັ່ນ: ນໍ້າແປ້ບຊີ). ຖ້າກິນຂອງຫວານຫຼາຍໆ ເຂົາຈະບໍ່ຢາກກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະ ມັນຍັງຈະເຮັດໃຫ້ເປັນແຂ້ວແມງອີກ.

ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ, ຖ້າມີອາຫານຈໍາກັດ, ຫຼື ໃນອາຫານຫຼັກມີແຕ່ນໍ້າກັບຜັກຕ່າງໆ, ຈົ່ງຕື່ມນໍ້າຕານ ແລະ ນໍ້າມັນພືດລົງໃສ່ໃນອາຫານຫຼັກນັ້ນ ມັນກໍຈະຊ່ວຍເພີ່ມພະລັງງານ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍໄດ້ຮັບໂປຼຕິນໃນອາຫານທີ່ເຂົາກິນນັ້ນຫຼາຍຂຶ້ນ.

ອາຫານທີ່ດີທີ່ສຸດສໍາລັບເດັກນ້ອຍໆ

ອາຍຸ 6 ເດືອນທໍາອິດ

ຈາກອາຍຸ 6 ເດືອນ ເຖິງ 2 ປີ

ກິນນົມແມ່ພຽງຢ່າງດຽວ

ນົມແມ່

ແລະ ນົມງົວ, ນົມແບ້ ຫຼື ນົມຜົງ ແລະ ອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງອາຫານອື່ນໆ ທີ່ເຮັດໃຫ້ສຸກດີ

ຖືກ



ບໍ່ຖືກ




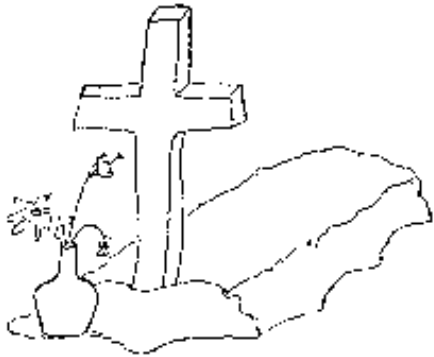
HLLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ອັນຕະລາຍຈາກຄວາມເຂົ້າໃຈຜິດໃນເລື່ອງອາຫານ

1. ອາຫານສຳລັບແມ່ຍິງຫຼັງຈາກເກີດລູກ:
ໃນຫຼາຍທ້ອງຖິ່ນກໍຍັງມີຄວາມເຊື່ອຖືທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຜູ້ຍິງທີ່ເກີດລູກໃໝ່ນັ້ນ ບໍ່ຄວນກິນອາຫານບາງຢ່າງ. ຄວາມເຊື່ອແບບພື້ນເມືອງທີ່ທ້າມແມ່ລູກອ່ອນ ບໍ່ໃຫ້ກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດເຫຼົ່ານັ້ນ ແລະ ອາດອະນຸຍາດໃຫ້ແມ່ລູກອ່ອນກິນໄດ້ແຕ່ ອາຫານເຮັດຈາກສາລີ, ພວກເຜີ ຫຼື ຕົ້ມເຂົ້າ, ເຊິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ອ່ອນເພຍເປັນໂລກເລືອດຈາງ. ມັນຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ລູກອ່ອນອາດຕາຍໄດ້ ເພາະວ່າແມ່ບໍ່ມີສິ່ງຕ້ານທານຕໍ່ໂລກ ແລະ ເລືອດຕົກຫຼາຍ.

ຫຼັງຈາກເກີດລູກແລ້ວແມ່ຄວນກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະຫາໄດ້.

ເພື່ອເປັນການຕໍ່ຕ້ານການຕິດເຊື້ອໂລກ ຫຼື ການຕົກເລືອດ ແລະ ໃຫ້ມີນ້ຳນົມພຽງພໍສຳລັບລູກ ແມ່ລູກອ່ອນຄວນກິນອາຫານທີ່ບຳລຸງຮ່າງກາຍຫຼາຍໆເຊັ່ນ: ໝາກຖົ່ວ, ໄຂ່, ໄກ່, ນ້ຳນົມ, ຊີ້ນ, ປາ, ໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກ. ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ຈະບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍໃດໆແກ່ແມ່ເປັນອັນຂາດ, ມີແຕ່ຈະເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບດີຂຶ້ນເທົ່ານັ້ນ.

<p>ຮູບນີ້ຄືແມ່ລູກອ່ອນທີ່ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງດີ ຫຼັງຈາກເກີດລູກແລ້ວລາວກິນແຕ່ອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດທຸກຊະນິດ.</p> 	<p>ຮູບນີ້ຄືແມ່ທີ່ຕາຍຫຼັງເກີດລູກໃໝ່ ເພາະລາວຄະລຳອາຫານບາງຢ່າງທີ່ມີປະໂຫຍດ.</p> 
---	--

2. ບໍ່ມີຄວາມຈິງເລີຍທີ່ເວົ້າວ່າໝາກກັງ, ໝາກສີດາ ຫຼື ໝາກໄມ້ອື່ນໆບໍ່ດີສຳລັບຜູ້ທີ່ເປັນຫວັດ, ໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຫຼື ມີການໄອ ທີ່ຈິງແລ້ວ, ໝາກໄມ້ເຊັ່ນ: ໝາກກັງ ຫຼື ໝາກເລັ່ນມີວິຕາມິນຊື່ຫຼາຍ ຊຶ່ງຈະຊ່ວຍຕໍ່ສູ້ກັບໄຂ້ຫວັດ ແລະ ໂລກຕິດເຊື້ອອື່ນໆ.

3. ບໍ່ມີຄວາມຈິງທີ່ເວົ້າວ່າ ອາຫານບາງຢ່າງເຊັ່ນ: ພູ, ເຄື່ອງເທດບໍ່ສາມາດກິນໄດ້ຖ້າກິນຢາຢູ່ ພຽງແຕ່ວ່າບໍ່ຄວນກິນໄຂ່ມັນຫຼາຍ ເວລາທີ່ຄົນເຈັບເປັນໂລກກ່ຽວກັບກະເພາະ ຫຼື ລະບົບການຍ່ອຍອາຫານ ຊຶ່ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ໂລກໜັກຂຶ້ນບໍ່ວ່າຄົນເຈັບນັ້ນຈະກິນຢາ ຫຼື ບໍ່ກໍຕາມ.

HLI Health Literacy International Field Draft Copy

ອາຫານສະເພາະບັນຫາສຸຂະພາບຕ່າງໆ

ພາວະເລືອດຈາງ

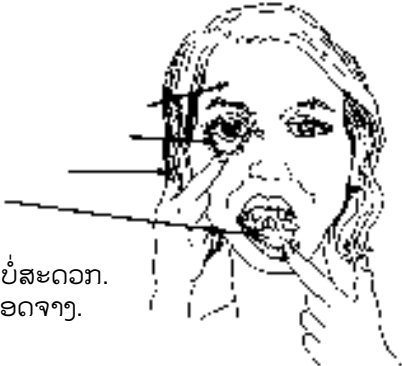
ຜູ້ທີ່ມີພາວະເລືອດຈາງຄືຜູ້ທີ່ມີເລືອດໜ້ອຍເນື່ອງຈາກການເສຍເລືອດໄວກວ່າທີ່ຮ່າງກາຍຈະສາມາດຜະລິດຂຶ້ນມາແທນໄດ້. ຊຶ່ງອາດຈະມີສາເຫດມາຈາກການເສຍເລືອດຍ້ອນມີບາດແຜໃຫຍ່ໆ, ບາດແຜເລືອດອອກ, ທ້ອງບິດ, ແລະ ພະຍາດມາລາເລຍ ຊຶ່ງໄປທຳລາຍເມັດເລືອດແດງ ກໍ່ແມ່ນອີກສາເຫດໜຶ່ງທີ່ພາໃຫ້ເກີດເລືອດຈາງໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ຍິ່ງໄປກວ່ານັ້ນການກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ ໂດຍສະເພາະອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກ, ກໍ່ຈະພາໃຫ້ເປັນພະຍາດເລືອດຈາງ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເລືອດຈາງຢູ່ແລ້ວມີອາການໜັກຂຶ້ນອີກ.

ແມ່ຍິງສາມາດທີ່ຈະເປັນພະຍາດເລືອດຈາງໄດ້ ຖ້າວ່າບໍ່ກິນອາຫານທີ່ຮ່າງກາຍຕ້ອງການ ຫຼັງຈາກທີ່ເຂົ້າສູນເສັຍເລືອດ ຈາກການລົງລະດູ (ເປັນປະຈຳເດືອນ) ຫຼື ເສັຍເລືອດຈາກການອອກລູກ; ແລະ ບັນດາແມ່ຍິງທີ່ຖືພາກໍ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງໃນການທີ່ຈະເປັນໂລກເລືອດຈາງຢ່າງຮ້າຍແຮງ ເນື່ອງຈາກຮ່າງກາຍພວກເຂົາເຈົ້າຕ້ອງໄດ້ຜະລິດເລືອດຫຼາຍຂຶ້ນເພື່ອໃຫ້ລູກໃນທ້ອງທີ່ກຳລັງເຕີບໃຫຍ່.

ເວລາຍັງນ້ອຍ ໂລກເລືອດຈາງເກີດມາຈາກການບໍ່ກິນອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກ ຫຼື ອາດມາຈາກການກິນນົມແມ່ ແຕ່ບໍ່ກິນອາຫານອື່ນໆເພີ່ມນຳ ຫຼັງຈາກທີ່ແອນ້ອຍໄດ້ອາຍຸ 6 ເດືອນໄປແລ້ວ. ສາເຫດທົ່ວໆໄປຂອງໂລກເລືອດຈາງຢ່າງຮ້າຍແຮງໃນເວລາຍັງນ້ອຍ ເກີດຈາກການຕິດເຊື້ອແມ່ພະຍາດປາກຂໍ (ເບິ່ງໜ້າ 142), ໂລກຖອກທ້ອງຢ່າງຮ້າຍແຮງ ຫຼື ໂລກທ້ອງບິດ.

ລັກສະນະຂອງພະຍາດເລືອດຈາງຄື:

- ໜັງເປັນສີມ້ານ ຫຼື ຈາງໃສ.
- ສີໜັງຕາດ້ານໃນມ້ານ.
- ເຫືອກມ້ານ.
- ເລັບມືເປັນສີຂາວ.
- ອ່ອນເພຍ ແລະ ເມື່ອຍ.
- ຖ້າເປັນໂລກເລືອດຈາງຮ້າຍແຮງ ໃບໜ້າ ແລະ ຕີນອາດຈະໄດ້ທົ່ວໃຈເຕັ້ນໄວ ແລະ ຄົນເຈັບຮູ້ສຶກວ່າໜັ້ນໃຈບໍ່ສະດວກ.
- ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຍິງທີ່ມັກກິນດິບ ມັກຈະເປັນພະຍາດເລືອດຈາງ.



ວິທີປ້ອງກັນ ແລະ ປິ່ນປົວພະຍາດເລືອດຈາງ:

- ຕ້ອງກິນອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກຫຼາຍ ເຊັ່ນ: ຊີ້ນ, ປາ, ແລະ ໄກ່. ຕັບແມ່ນມີທາດເຫຼັກຫຼາຍເປັນພິເສດ, ນອກນັ້ນຍັງກິນຜັກໃບຂຽວເຂັ້ມ, ໝາກຖົ່ວຟັກ, ໝາກຖົ່ວຍັດ, ໝາກຖົ່ວເບີທີ່ມີທາດເຫຼັກຢູ່ຈຳນວນໜຶ່ງ. ການແຕ່ງກິນໂດຍໃຊ້ພື້ນຜູ້ກຳສາມາດໃຫ້ທາດເຫຼັກໃນອາຫານໄດ້ເຊັ່ນກັນ (ເບິ່ງໜ້າ 117). ເພື່ອໃຫ້ຮ່າງກາຍສາມາດດູດຊຶມເອົາທາດເຫຼັກໄດ້ດີນັ້ນ ຄວນກິນຜັກສົດ ແລະ ໝາກໄມ້ຄຽງຄູ່ກັບການກິນອາຫານໃນແຕ່ລະຄາບເຂົ້າ, ແລະ ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການກິນກາເຟ ແລະ ນ້ຳຊາກັບອາຫານ.
- ຖ້າມີຄົນເຈັບເປັນໂລກເລືອດຈາງປານກາງ ຫຼື ຮຸນແຮງ ຄວນໃຫ້ເຂົາກິນຢາທາດເຫຼັກຂະນິດກ້ອນ (ເຫຼັກຊຸນພັດ, ໜ້າ 392). ອັນນີ້ສຳຄັນຫຼາຍສຳລັບແມ່ມານ. ສຳລັບໂລກເລືອດຈາງທົ່ວໆໄປການກິນຢາກ້ອນເຫຼັກຊຸນພາດແມ່ນດີກວ່າຢາສະກັດຕັບ ຫຼື ຢາວິຕາມິນບີ 12 ຫຼາຍ. ແລະ ຕາມກົດເກນທົ່ວໆໄປ ຄວນໃຊ້ຢາທາດເຫຼັກຂະນິດກ້ອນບໍ່ຄວນໃຊ້ຂະນິດສັກເພາະການສັກຢາທາດເຫຼັກນັ້ນກໍ່ອາດເປັນອັນຕະລາຍໄດ້.
- ຖ້າເລືອດຈາງເປັນຍ້ອນໂລກທ້ອງບິດ (ຖອກທ້ອງມີເລືອດອອກມານຳ), ມີແມ່ທ້ອງປາກຂໍ, ມາລາເລັຍ ຫຼື ໂລກອື່ນໆ, ຄວນຈະປິ່ນປົວໂລກນັ້ນນຳ.
- ຖ້າເລືອດຈາງຢ່າງຮ້າຍແຮງ ແລະ ບໍ່ເຊົາຈົງໄປທາແພດໂດຍສະເພາະແມ່ນແມ່ມານ.

ຜູ້ຍິງຫຼາຍຄົນເປັນພະຍາດເລືອດຈາງ ເຊິ່ງສ່ວນໃຫຍ່ເກີດຈາກການກິນອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກບໍ່ພຽງພໍ. ຜູ້ຍິງເປັນໂລກເລືອດຈາງມັກຈະຫຼຸດລູກໆ ແລະ ເປັນອັນຕະລາຍເມື່ອລົງເລືອດຫຼາຍໃນເວລາອອກລູກ. ເພາະສະນັ້ນສິ່ງສຳຄັນນັ້ນແມ່ນ ຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງກິນອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະເປັນໄປໄດ້ ໂດຍສະເພາະຕອນຕົ້ນທ້ອງ. ການວາງແຜນຄອບຄົວໂດຍໃຫ້ມີລູກທາງ 2-3 ບີຈະຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ຍິງເສີມກຳລັງໃໝ່ ແລະ ສ້າງເລືອດຂຶ້ນມາອີກ (ເບິ່ງ ບົດທີ 20).

Health Partnership International
Field Dr...

ໂລກກະດູກອ່ອນ

ສຳລັບເດັກນ້ອຍຜູ້ທີ່ຜິວໜັງບໍ່ຄ່ອຍໄດ້ຖືກແສງແດດນັ້ນອາດຈະມີຂາໂຂງ ແລະ ກະດູກ ພາກສ່ວນອື່ນກໍ່ຈະປ່ຽນຮູບແບບໄປນຳ (ໂລກກະດູກອ່ອນ). ບັນຫານີ້ສາມາດແກ້ໄຂໄດ້ດ້ວຍການໃຫ້ ເດັກດື່ມນົມເສີມວິຕາມິນດີ (ທີ່ມີຢູ່ໃນນ້ຳມັນຕັບປາ). ແຕ່ວິທີທີ່ງ່າຍ ແລະ ປະໂຫຍດທີ່ສຸດເພື່ອປ້ອງກັນ ໂລກກະດູກອ່ອນ ກໍ່ຄືການໃຫ້ຜິວໜັງຂອງເດັກຖືກແສງແດດຢ່າງໜ້ອຍມື້ລະ 10 ນາທີ ຫຼື ດົນກວ່ານັ້ນ (ຈົ່ງລະວັງຢ່າໃຫ້ແດດໄໝ້ຜິວເດັກ). ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ເອົາ ວິຕາມິນດີ ໃຫ້ເດັກກິນຕິດຕໍ່ກັນເປັນເວລາດົນ ເພາະມັນຈະເປັນພິດຕໍ່ເດັກໄດ້.

ພະຍາດຄວາມດັນເລືອດສູງ

ພະຍາດຄວາມດັນເລືອດສູງ ເປັນເຫດ ໃຫ້ເກີດໂລກອື່ນໆ ເຊັ່ນ: ໂລກຫົວໃຈ, ໂລກພາກ ໄຂ່ຫຼັງ ແລະ ອາການເສັ້ນເລືອດຕັນໃນສະໝອງ, ໂດຍສະເພາະຄົນຕຸ້ຍໆ ມັກຈະເປັນໂລກຄວາມດັນເລືອດສູງ.

ອາການຂອງພະຍາດຄວາມດັນເລືອດສູງ:

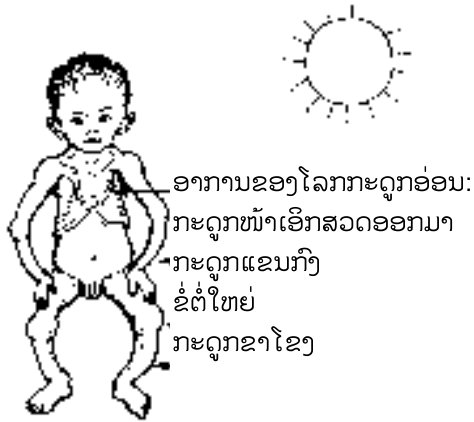
- ປວດຫົວເລື້ອຍໆ
- ອອກກຳລັງກາຍ ຫຼື ອອກແຮງງານໜ້ອຍໜຶ່ງຫົວໃຈ ກໍ່ເຕັ້ນແຮງ ແລະ ຫາຍໃຈຫອບ
- ອ່ອນເພຍ ແລະ ມີອາການໜ້າມືດຄືຊິເປັນລົມ
- ມີອາການເຈັບປ່າໄຫຼ່ເບື້ອງຊ້າຍ ແລະ ໜ້າເອິກ ເປັນບາງຄັ້ງຄາວ

ອາການເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະເປັນອາການຂອງພະຍາດອື່ນໆກໍ່ໄດ້. ດັ່ງນັ້ນ, ຖ້າສົງໄສວ່າຄົນເຈັບເປັນພະຍາດຄວາມດັນເລືອດສູງ ຄວນໄປໃຫ້ແພດແທກຄວາມດັນເລືອດໃຫ້. ເຄື່ອງວັດແທກຄວາມດັນເລືອດ.

ຄຳເຕືອນ: ອາການຂອງພະຍາດຄວາມດັນເລືອດສູງນັ້ນໃນ ຊ່ວງເປັນທຳອິດນັ້ນແມ່ນຈະບໍ່ສະແດງອາການຫຍັງ ອອກມາໃຫ້ເຫັນ ແລະ ຄວາມດັນກໍ່ຕ່ຳກວ່າ ຕອນທີ່ ອາການອັນຕະລາຍຕ່າງໆໄດ້ສະແດງອອກມາໃຫ້ເຫັນ. ສະນັ້ນ, ສຳລັບຜູ້ທີ່ມີນ້ຳໜັກຫຼາຍເກີນໄປ ຫຼື ຜູ້ທີ່ສົງໄສວ່າຕົນເອງເປັນພະຍາດຄວາມດັນເລືອດສູງນັ້ນ ຄວນໄປໃຫ້ໝັກວດຄວາມດັນເລືອດເປັນປະຈຳ. ສຳລັບຄຳແນະນຳໃນການແທກຄວາມດັນເລືອດນັ້ນ ໃຫ້ເບິ່ງຢູ່ໜ້າ 410 ແລະ 411.

ຈະປ້ອງກັນ ແລະ ປິ່ນປົວຄວາມດັນເລືອດສູງໄດ້ຢ່າງໃດ?

- ຜູ້ທີ່ມີນ້ຳໜັກຫຼາຍເກີນໄປຄວນລົດນ້ຳໜັກ (ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ).
- ຫຼີກເວັ້ນການກິນອາຫານທີ່ມີໂຂມັນຫຼາຍ ໂດຍສະເພາະຢ່າງຍິ່ງນ້ຳມັນໝູ, ນ້ຳຕານ ແລະ ອາຫານປະເພດແປ້ງ, ຄວນໃຊ້ນ້ຳມັນພືດແທນນ້ຳມັນໝູ.
- ປຸງແຕ່ງອາຫານ ແລະ ກິນອາຫານທີ່ບໍ່ເຄັມ ຫຼື ບໍ່ໃສ່ເກືອເລີຍ.
- ບໍ່ໃຫ້ສູບຢາ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ດື່ມເຫຼົ້າ, ຊາ ຫຼື ກາເຟຫຼາຍ.
- ຖ້າມີຄວາມດັນເລືອດສູງຫຼາຍ ແພດອາດໃຫ້ກິນຢາເພື່ອລົດຄວາມດັນເລືອດສູງ. ບາງຄົນ ອາດລົດຄວາມດັນເລືອດສູງໄດ້ດ້ວຍການລົດຄວາມອ່ວນ ຖ້າເຂົາຕ້ຍເກີນໄປ (ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ) ຫຼື ພະຍາຍາມພັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍ.



ປິ່ນປົວໂລກກະດູກອ່ອນໄດ້ດີທີ່ສຸດ.



HLI Little Health Leadership International Field Draft Copy

ຄົນຕຸ້ຍຫຼາຍເກີນໄປ

ການຕຸ້ຍຫຼາຍເກີນໄປຈະພາໃຫ້ສຸຂະພາບບໍ່ແຂງແຮງ. ຄົນຕຸ້ຍອາດຈະເປັນ ໂລກຄວາມດັນເລືອດສູງ, ໂລກຫົວໃຈ, ໂລກເສັ້ນເລືອດຕັນ ຫຼື ແຕກໃນສະໝອງ, ໂລກໜິ້ວຖົງບີ, ໂລກເປົາຫວານ, ໂລກປະດົງຂໍ້ ແລະ ບັນຫາອື່ນໆອີກ. ບາງເທື່ອຄວາມ ຕຸ້ຍພາໃຫ້ເກີດໂລກໄພໄຂ້ເຈັບຕ່າງໆ ແລະ ບາງຄັ້ງໂລກໄພໄຂ້ເຈັບຕ່າງໆພາໃຫ້ຕຸ້ຍຫຼາຍເກີນໄປ.



ເນື່ອງຈາກອາຫານກິນຂອງພວກເຮົາມີການປ່ຽນແປງ ແລະ ອາຫານສຳເລັດຮູບ, ໂດຍສະເພາະອາຫານປະເພດທີ່ມີຄຸນຄ່າອາຫານຕ່ຳແຕ່ ໃຫ້ພະລັງງານສູງ, ໄດ້ເຂົ້າມາແທນທີ່ອາຫານທີ່ເຄີຍກິນຕາມບ້ານເຮືອນໃນເມື່ອກ່ອນ ຊຶ່ງ ມັນເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາມີນ້ຳໜັກຫຼາຍຂຶ້ນ ໂດຍວິທີການທີ່ເປັນໄພຕໍ່ ສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງ.

ການລົດນ້ຳໜັກອາດຈະຊ່ວຍບັນເທົາບັນດາໂລກໄພໄຂ້ເຈັບຕ່າງໆທີ່ກ່າວຂ້າງເທິງນັ້ນ (ຄວາມດັນເລືອດສູງ, ໂລກຫົວໃຈ, ໂລກເສັ້ນເລືອດຕັນ ຫຼື ແຕກໃນສະໝອງ, ໂລກໜິ້ວຖົງບີ, ໂລກເປົາຫວານ, ໂລກປະດົງຂໍ້ ແລະ ບັນຫາອື່ນໆອີກ). ການລົດນ້ຳໜັກກໍ່ມີຄວາມສຳຄັນ ຖ້າມັນເປັນອຸປະສັກ ໃນການດຳລົງຊີວິດປະຈຳວັນຂອງຕົວທ່ານ. ທ່ານສາມາດລົດນ້ຳໜັກໄດ້ໂດຍ ການ:



- ບໍ່ກິນອາຫານທີ່ມີໄຂມັນຫຼາຍ.
- ບໍ່ກິນນ້ຳຕານ ຫຼື ອາຫານຫວານຕ່າງໆ.
- ອອກກຳລັງກາຍຫຼາຍໆ.
- ບໍ່ກິນອາຫານສຳເລັດຮູບຕ່າງໆ ແລະ ໃຫ້ຫັນມາກິນຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ສົດແທນ.

ພະຍາດທ້ອງຜູກ

ຜູ້ທີ່ເປັນທ້ອງຜູກແມ່ນຜູ້ທີ່ບໍ່ໄດ້ຖ່າຍໜັກມາເປັນເວລາ 3 ມື້ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ ແລະ ມີອາຈົມ (ຂີ້) ເປັນກ້ອນແຂງ. ໂລກນີ້ແມ່ນເກີດມາຈາກການກິນອາຫານທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ, (ໂດຍສະເພາະແມ່ນບໍ່ໄດ້ກິນໝາກໄມ້, ຜັກຂຽວ ຫຼື ອາຫານທີ່ມີເສັ້ນໃຍອາຫານທຳມະຊາດ ເຊັ່ນ: ເຂົ້າຈີ່ທີ່ ເຮັດມາຈາກແປ້ງເຂົ້າເປັດທີ່ມີຮຳອ່ອນຂອງມັນປົນນຳ), ຫຼື ຍ້ອນບໍ່ໄດ້ອອກກຳລັງກາຍຢ່າງພຽງພໍ.

ດື່ມນ້ຳໃຫ້ຫຼາຍ ແລະ ກໍ່ໃຫ້ກິນໝາກໄມ້, ຜັກ ແລະ ອາຫານທີ່ມີເສັ້ນໃຍອາຫານທຳມະຊາດ ເຊັ່ນ: ເຂົ້າຈີ່ທີ່ ເຮັດມາຈາກແປ້ງເຂົ້າເປັດທີ່ມີຮຳອ່ອນຂອງມັນປົນນຳ, ມັນຕົ້ນ, ຮຳເຂົ້າເປັດ, ເຂົ້າເປັດ, ຫົວກາລິດ, ຫົວຜັກກາດ, ໝາກອະນຸ່ນ, ໝາກຖົ່ວຕ່າງໆ, ໝາກອຶ ແລະ ແກ່ນດອກຕາເວັນ, ຊຶ່ງມັນດີກວ່າການກິນຢາຖ່າຍທ້ອງ, ການ ເອົານ້ຳມັນພິດໃສ່ໃນອາຫານໃນແຕ່ລະມື້ກໍ່ຊ່ວຍໃນການຂັບຖ່າຍໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ສະເພາະຜູ້ສູງອາຍຸ (ຜູ້ເຖົ້າ) ແລ້ວແມ່ນໃຫ້ອອກກຳລັງກາຍ ຫຼື ຍາງໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ ເພື່ອໃຫ້ຖ່າຍໄດ້ເປັນປົກກະຕິດີ.

ສຳລັບບຸກຄົນທີ່ບໍ່ຖ່າຍມາໄດ້ 4 ມື້ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ ຖ້າລາວບໍ່ມີອາການເຈັບສູງບໍ່ທ້ອງ ແມ່ນໃຫ້ໃຊ້ຢາຖ່າຍແມັກເນຊຽມ ຊະນິດຈາງທີ່ມີສີຄືນ້ຳນົມ. ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ກິນຢາຖ່າຍເລື້ອຍຫຼາຍ.

ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ຢາຖ່າຍກັບແອນໂອຍ ຫຼື ເດັກນ້ອຍໆ. ຖ້າຫາກແອນໂອຍເປັນໂລກທ້ອງຜູກຢ່າງຮ້ອຍ ແຮງ, ໃຫ້ເອົານ້ຳມັນພິດໜ້ອຍໜຶ່ງໃສ່ເຂົ້າໄປໃນຮູທະວານໜັກ. ຫຼື ຖ້າຈຳເປັນແທ້ໆ ໃຫ້ເອົານ້ຳມັນທາມີ ແລ້ວຄ່ອຍໆຈຶກເຂົ້າໄປໃນຮູຖ່າຍເດັກ ແລະ ເຮັດໃຫ້ກ້ອນຂີ້ແກ່ນນັ້ນແຕກເປັນກ້ອນນ້ອຍ ແລ້ວເອົາອອກມາ.

ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ຢາຖ່າຍ ຫຼື ຢາລ້າງທ້ອງຊະນິດແຮງໆ ໂດຍສະເພາະກັບຄົນເຈັບທີ່ມີອາການເຈັບທ້ອງ.

Head Start
Head Start
Field Draft Copy

ພະຍາດເປົາຫວານ

ຄົນທີ່ເປັນເປົາຫວານແມ່ນເນື່ອງຈາກມີນ້ຳຕານໃນເລືອດຫຼາຍເກີນໄປ. ເຊິ່ງໂລກເປົາຫວານສາມາດເປັນໄດ້ທັງໄວໜຸ່ມ (ໂລກເປົາຫວານໃນໄວໜຸ່ມ) ແລະ ຜູ້ທີ່ມີອາຍຸສູງ (ໂລກເປົາຫວານຜູ້ໃຫຍ່). ເມື່ອໄວໜຸ່ມເປັນມັນກໍ່ມັກຈະເປັນໜັກກວ່າ ແລະ ກໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຢາຊະນິດພິເສດ (ຢາອິນຊູລິນ) ເພື່ອມາຄວບຄຸມລະດັບນ້ຳຕານ. ແຕ່ວ່າໂລກດັ່ງກ່າວນີ້ແມ່ນມັກພົບຫຼາຍໃນຜູ້ທີ່ມີອາຍຸ 40 ປີ ຂຶ້ນໄປ ຊຶ່ງເປັນຜູ້ມັກກິນຫຼາຍເກີນໄປ ແລະ ກໍ່ຕຸ້ຍ.

ອາການພະຍາດເປົາຫວານເບື້ອງຕົ້ນ:

- ມັກຫິວນ້ຳເລື້ອຍໆ
- ຍ່ຽວເລື້ອຍ ແລະ ຫຼາຍ
- ເມື່ອຍອ່ອນໂດຍບໍ່ຮູ້ຈັກສາເຫດ
- ມັກຫິວຢູ່ເລື້ອຍໆ
- ນ້ຳໜັກຫຼຸດ

ແລະ ອາການເປົາຫວານຮ້າຍແຮງ

- ມີອາການຄັນຕາມຜິວໜັງ
- ມີອາການຕາມົວເປັນໄລຍະໆ
- ມີອາການມືນທີ່ມື ຫຼື ຕີນ
- ມັກເປັນໂລກຕິດເຊື້ອຢູ່ຊ່ອງຄອດເລື້ອຍໆ
- ເປັນບາດຊ້ຳເຮື້ອຢູ່ຕີນ
- ໝົດສະຕິ (ໃນກໍລະນີເປັນໜັກຫຼາຍ)

ອາການທັງໝົດເຫຼົ່ານີ້ອາດມີສາເຫດມາຈາກໂລກອື່ນໆກໍ່ໄດ້. ເພື່ອຢາກຮູ້ວ່າຄົນເຈັບເປັນພະຍາດເປົາຫວານ ຫຼື ບໍ່ນັ້ນ ຕ້ອງກວດເບິ່ງນ້ຳຢຽວວ່າມີນ້ຳຕານຢູ່ ຫຼື ບໍ່. ວິທີໜຶ່ງທີ່ຈະກວດໄດ້ນັ້ນກໍ່ຄື: ການຊີມນ້ຳຢຽວ, ຖ້າມີລົດຫວານ ໃຫ້ຄົນອື່ນອີກ 2 ຄົນຊີມເບິ່ງ ແລະ ລອງໃຫ້ເຂົາທັງສອງຄົນນັ້ນ ຊີມນ້ຳຢຽວຂອງຄົນອື່ນໆອີກ 3 ຄົນ. ຖ້າທັງສອງຄົນນັ້ນເຫັນດີນຳກັນວ່ານ້ຳຢຽວຂອງຜູ້ທຳອິດນັ້ນ ຫວານກວ່າຂອງ 3 ຄົນນຳຫຼັງອີກ ນັ້ນກໍ່ສະແດງວ່າເຂົາອາດຈະເປັນໂລກເປົາຫວານ.

ອີກວິທີໜຶ່ງທີ່ຈະກວດນ້ຳຢຽວໄດ້ຄື ການໃຊ້ເຈ້ຍຊີມປ່ຽນສີ ເຊັ່ນ: ແຖບເຈ້ຍຍີ່ຫໍ້ຢູຣິສຕິກ. ຖ້າເຈ້ຍປ່ຽນສີໃນຂະນະທີ່ຈຸມລົງໃນນ້ຳຢຽວນັ້ນ ສະແດງວ່ານ້ຳຢຽວມີນ້ຳຕານ.

ຖ້າຫາກເດັກ ຫຼື ໄວໜຸ່ມເປັນໂລກເປົາຫວານ ລາວຄວນຈະໄປໃຫ້ແພດໝໍຜູ້ຊຳນານ ກວດເບິ່ງໃຫ້ຄັກແນ່.

ຖ້າຄົນເຈັບມີອາຍຸແກ່ກວ່າ 40 ປີ ເປັນເປົາຫວານ ຈະສາມາດຄວມຄຸມໄດ້ໂດຍບໍ່ຕ້ອງໃຊ້ຢາແຕ່ໃຫ້ກິນອາຫານທີ່ຖືກຕ້ອງ. ການຄວບຄຸມອາຫານສຳລັບຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດເປົາຫວານນັ້ນ ສຳຄັນທີ່ສຸດ ຈຳເປັນຕ້ອງເຮັດຕາມຄຳແນະນຳນັ້ນຢ່າງລະມັດລະວັງເພື່ອຊີວິດຕົນ.

ອາຫານພິເສດສຳລັບຜູ້ທີ່ເປັນໂລກເປົາຫວານ: ຄົນຕຸ້ຍທີ່ເປັນໂລກເປົາຫວານຄວນລົດນ້ຳໜັກຈົນກວ່ານ້ຳໜັກຈະປົກກະຕິ. ຄົນເຈັບເປັນພະຍາດເປົາຫວານບໍ່ຄວນກິນນ້ຳຕານ, ຫຼື ຂອງຫວານ, ຫຼື ອາຫານທີ່ມີລົດຫວານ. ເຂົາຄວນກິນອາຫານທີ່ມີເສັ້ນໃຍອາຫານຫຼາຍໆ ເຊັ່ນ: ເຂົ້າຈີ່ທີ່ເຮັດມາຈາກແປ້ງເຂົ້າ ເບີທີ່ມີຮຳອ່ອນຂອງມັນປົນນຳ. ແຕ່ຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດເປົາຫວານກໍ່ຄວນກິນອາຫານທີ່ມີທາດແປ້ງອື່ນໆ ເຊັ່ນ: ເຂົ້າ, ໝາກຖົ່ວຕ່າງໆ, ມັນຝັງ, ແລະ ອາຫານທີ່ມີໂປຼຕີນສູງໆ.

ພະຍາດເປົາຫວານໃນຜູ້ໃຫຍ່ບາງທີແມ່ນສາມາດບັນເທົາໄດ້ໂດຍການຕີ່ມນ້ຳຈາກຕົ້ນກະບອງເພັດໜາມ (pear cactus, (nopal, Opuntia)). ການເອົານ້ຳຈາກຕົ້ນກະບອງເພັດນັ້ນແມ່ນໃຫ້ຕິດຕົ້ນກະບອງເພັດນັ້ນອອກເປັນຕອນນ້ອຍໆ ແລ້ວທັບ ຫຼື ບົດເພື່ອບົບເອົານ້ຳມັນມາດື່ມ. ໃຫ້ດື່ມນ້ຳຈາກຕົ້ນກະບອງເພັດນັ້ນໜຶ່ງຈອກເຄິ່ງ ກ່ອນອາຫານ ສາມເທື່ອຕໍ່ມື້.

ເພື່ອປ້ອງກັນໂລກຜິວໜັງຕິດເຊື້ອ ແລະ ການບາດເຈັບຕ່າງໆນັ້ນ ໃຫ້ຖູແຂ້ວຫຼັງອາຫານທຸກຄັ້ງ, ຮັກສາຄວາມສະອາດຜິວໜັງ, ແລະ ໃຫ້ໃສ່ເກີບເພື່ອປ້ອງກັນຕີນຈາກການໄດ້ຮັບບາດເຈັບຕ່າງໆ. ສ່ວນວິທີການບັນເທົາການໝວນຂອງເລືອດຢູ່ຕີນບໍ່ສະດວກນັ້ນ (ມີສີຊ້າ, ມີອາການມືນ) ແມ່ນໃຫ້ພັກຜ່ອນເລື້ອຍໆ ໂດຍໃຫ້ຍົກຂາຂຶ້ນພັກໄວ້ບ່ອນສູງ. ພ້ອມນັ້ນກໍ່ໃຫ້ເຮັດຄືກັນກັບການບັນເທົາອາການເສັ້ນເລືອດຂອດ (ໜ້າ 175).

ພະຍາດບາດແຕ ແລະ ແສບໝາກໂທກ ແລະ ທ້ອງບໍ່ສະບາຍເພາະມີກົດຫຼາຍ.

ພະຍາດກົດເກີນໃນກະເພາະ ແລະ ແສບໝາກໂທກສ່ວນຫຼາຍມັກມີສາເຫດມາຈາກການກິນອາຫານທີ່ມີມັນຫຼາຍເກີນໄປ ຫຼື ຈາກການກິນເຫຼົ້າ ຫຼື ກາເຟ ຫຼາຍເກີນໄປ ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ມີກົດໃນກະເພາະຫຼາຍ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເຈັບທ້ອງ ຫຼື ຮ້ອນທ້ອງແສບໝາກໂທກ. ບາງຄົນເຂົ້າໃຈຜິດຄິດວ່າ ການເຈັບແສບໜ້າເອິກ ຫຼື “ໝາກໂທກ” ແມ່ນພະຍາດທີ່ກ່ຽວກັບຫົວໃຈ ແທນທີ່ຈະເຂົ້າໃຈຢ່າງຖືກຕ້ອງວ່າເປັນພຽງແຕ່ທ້ອງບໍ່ສະບາຍເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າຕອນນອນຢຽດລົງ ອາການເຈັບໜັກຂຶ້ນນັ້ນ ສະແດງວ່າອາດຈະເປັນໂລກແສບໝາກໂທກກໍເປັນໄດ້.

ການທີ່ມີກົດຫຼາຍໃນກະເພາະເລື້ອຍໆ ແລະ ດົນໆເປັນສັນຍານເຕືອນຂອງການເປັນບາດໃນກະເພາະ.

ໂດຍທົ່ວໄປບາດໃນກະເພາະອາຫານ ຫຼື ລໍາໄສ້ນ້ອຍມີສາເຫດມາຈາກເຊື້ອແບກທິເລັຍ ແລະ ການມີກົດຫຼາຍເກີນໄປນັ້ນເຮັດໃຫ້ບາດນັ້ນນານເຊົາ. ເຮົາຈະສາມາດຮູ້ໄດ້ຈາກການເຈັບປວດເລື້ອຍໆ (ບາງຄັ້ງກໍ່ສູບຂຶ້ນ) ຢູ່ທ້ອງ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວອາການເຈັບປວດກໍ່ຈະຄ່ອຍໆບາງລົງເມື່ອກິນອາຫານ ແລະ ກິນນ້ຳລົງໄປຫຼາຍໆ. ອາການເຈັບຈະໜັກຂຶ້ນຫຼັງຈາກການກິນອາຫານແລ້ວ 1 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ຫຼາຍຊົ່ວໂມງຈາກນັ້ນ, ແລະ ຖ້າຫາກຄົນເຈັບບໍ່ກິນອາຫານ ຫຼື ຫຼັງດື່ມເຫຼົ້າ, ຫຼື ຫຼັງກິນອາຫານມັນ ຫຼື ເຜັດ ກໍ່ຈະມີອາການເຈັບໜັກຂຶ້ນຄືກັນ. ແລະ ໃນເວລາກາງຄືນກໍ່ຈະມີອາການເຈັບທ້ອງໜັກຂຶ້ນ. ຕາມທຳມະດາແລ້ວແມ່ນຍາກທີ່ຈະຮູ້ໄດ້ວ່າຜູ້ທີ່ມີອາການເຈັບທ້ອງເລື້ອຍໆນັ້ນ ມີບາດແຕໃນກະເພາະອາຫານ ຫຼື ບໍ່, ຖ້າຢາກຮູ້ແມ່ນຕ້ອງໄດ້ກວດໂດຍວິທີທາງການແພດແບບພິເສດ (ໃຊ້ກ້ອງສ່ອງເບິ່ງທາງໃນ).



ຖ້າເປັນບາດເບື້ອຍອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດການຮາກ ບາງເທື່ອອາດມີເລືອດສົດປົນອອກມານຳ, ແລະ ໃນອາຈົມກໍ່ມີເລືອດຈາກບາດເຊິ່ງມີສີດຳຄືຢ່າງປູທາງອອກມານຳ.

ຄຳເຕືອນ: ບາດແຕໃນກະເພາະ ແລະ ລໍາໄສ້ບາງຢ່າງແມ່ນບໍ່ສະແດງອາການເຈັບປວດ, ແຕ່ຈະມີອາການເບື້ອງຕົ້ນຄືຮາກອອກມາເປັນເລືອດ, ຫຼື ມີອາຈົມເປັນສີດຳໜຽວ. ຊຶ່ງໃນທາງການແພດ ອາການເຫຼົ່ານີ້ສະແດງວ່າຢູ່ໃນຂັ້ນວິກິດ; ຄົນເຈັບຈະສູນເສັຍເລືອດຢ່າງໄວວາ ແລະ ພາໃຫ້ຕາຍໄດ້. ຈຶ່ງຮີບໄປໂຮງໝໍທັນທີ.

ການປ້ອງກັນ ແລະ ປິ່ນປົວ:

ບໍ່ວ່າອາການເຈັບໃນກະເພາະ ແລະ ລໍາໄສ້ນັ້ນຈະເປັນຍ້ອນ ການແສບໝາກໂທກ, ນຳກົດຢ່ອຍອາຫານໃນກະເພາະ, ຫຼື ເປັນບາດໃນລະບົບທາງເດີນອາຫານ, ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຄຳແນະນຳພື້ນຖານ ທີ່ອາດຈະສາມາດຊ່ວຍບັນເທົາອາການປວດ ແລະ ປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ອາການເຈັບນັ້ນກັບມາອີກ.

ທ້າມບໍ່ໃຫ້ກິນຫຼາຍເກີນໄປ: ຈົ່ງກິນອາຫານໜ້ອຍ ແລະ ໃຫ້ກິນອາຫານຫວ່າງເລື້ອຍໆໃນລະຫວ່າງຄາບເຂົ້າ. ຈົ່ງກິນແຕ່ອາຫານຫຼັກໆທີ່ຄິດຈະຊ່ວຍບັນເທົາອາການເຈັບ ແລະ ຊ່ວຍປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ອາການເຈັບທ້ອງຄືນມາອີກ.

ຄວນສັງເກດເບິ່ງວ່າ ອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມຂະນິດໃດ ແດ່ທີ່ເຮັດໃຫ້ເຈັບທ້ອງ ແລະ ພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນພວກມັນ: ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ລວມມີ: ເຄື່ອງດື່ມປະເພດເຫຼົ້າ, ກາເຟ, ເຄື່ອງເທດ, ພິກາໄທ, ພວກນຳອັດລົມ (ນຳໂຊດາ, ນຳແປ້ບຊີ), ແລະ ອາຫານທີ່ມີໄຂມັນຫຼາຍ.



HLLI Seattle Health Care Field Drafting International

- ດື່ມນ້ຳໃຫ້ຫຼາຍໆ: ຈົ່ງພະຍາຍາມດື່ມນ້ຳ 2 ຈອກແກ້ວຍາວ ທັງກ່ອນ ແລະ ຫຼັງອາຫານໃນແຕ່ລະຄາບເຂົ້າ, ແລະ ໃນລະຫວ່າງຄາບເຂົ້າ ກໍ່ໃຫ້ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ ແລະ ໃຫ້ດື່ມເລື້ອຍໆ. ຖ້າມີອາການເຈັບຂຶ້ນມາເລື້ອຍໆ ກໍ່ຈົ່ງໃຫ້ສືບຕໍ່ດື່ມນ້ຳໃຫ້ຫຼາຍໆ ຄືດັ່ງທີ່ໄດ້ບອກໄວ້ຂ້າງເທິງ, ແມ່ນແຕ່ເວລາບໍ່ມີອາການເຈັບ ກໍ່ໃຫ້ສືບຕໍ່ດື່ມນ້ຳໃຫ້ຫຼາຍໆ.
- ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການສູບຢາ: ການສູບຢາ ຫຼື ການຄົງວ (ຫຍາ) ຢາສູບ ເປັນການເພີ່ມກົດໃນກະເພາະອາຫານ ແລະ ເຮັດໃຫ້ບາດແຜໃນລະບົບທາງເດີນອາຫານ ແລະ ອາການເຈັບນັ້ນຮຸນແຮງໜັກຂຶ້ນຕື່ມ.
- ກິນຢາລົດກົດໃນກະເພາະອາຫານ: ບັນດາຢາລົດກົດທີ່ປອດໄພ ແລະ ດີທີ່ສຸດນັ້ນ ແມ່ນຕ້ອງມີ ສ່ວນປະສົມຂອງທາດແມັກເນຊຽມ ແລະ ອາລູມິນັມໄຮໂດຼໄຊ. (ສຳລັບຂໍ້ມູນລະອຽດກ່ຽວກັບຂະໜາດ ແລະ ຂໍ້ລະວັງກ່ຽວກັບຢາລົດກົດຊະນິດຕ່າງໆ ແມ່ນໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 380).
- ຖ້າວ່າປະຕິບັດຕາມວິທີຮັກສາທີ່ໄດ້ກວ່າມາຂ້າງເທິງນັ້ນແລ້ວແຕ່ບໍ່ໄດ້ຜົນແມ່ນພວກທ່ານ ອາດຈະມີບາດແຜໃນກະເພາະອາຫານ. ຄວນໃຊ້ຢາ 2 ຊະນິດ: ອາມອກຊີລິນ (ໜ້າ 352) ຫຼື ຢາ ເຕຕຼາໂຊລິນ (ໜ້າ 355) ແລະ ຢາ ເມັດໂຕໄນດາໂຊນ (ໜ້າ 368) ເພື່ອຮັກສາເຊື້ອແບກທຽຍ ລຽຍທີ່ເປັນສາເຫດຂອງພະຍາດບາດແຜໃນກະເພາະອາຫານ. ນອກຈາກນັ້ນແມ່ນຢາຊີມິທິດິນ (ທາກາແມັກ ໜ້າ 381) ຫຼື ຢາ ລາມິທິດິນ (ແຊນແຕກ ໜ້າ 38) ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການຜະລິດກົດໃນ ກະເພາະ. ຢາເຫຼົ່ານີ້ຍັງສາມາດຊ່ວຍບັນເທົາອາການເຈັບປວດ ແລະ ຮັກສາບາດແຜໃນກະເພາະໄປພ້ອມໆກັນ.
- ຕົ້ນຫາງແຂ້ແມ່ນຕົ້ນໄມ້ທີ່ສາມາດຊອກຫາໄດ້ຢູ່ໃນຫຼາຍປະເທດທີ່ຖື ວ່າມັນສາມາດຮັກສາບາດແຜໃນກະເພາະອາຫານໄດ້. ຜັກໃບຫາງ ແຂ້ທີ່ປອກເອົາເປືອກອອກໃຫ້ມຸ່ນ, ຫຼັງຈາກນັ້ນແມ່ນໃຫ້ແຊນນ້ຳໄວ້ຂ້າມຄືນ, ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ດື່ມ ນ້ຳຫາງແຂ້ທີ່ທຽວ ແລະ ຂົມຈຳນວນ 1 ຈອກທຸກໆສອງຊົ່ວໂມງ.



ຂໍ້ຄວນລະວັງ:

1. ອາຊິດບາງຊະນິດເຊັ່ນໂຊດຽມ ໃບຄາໂບເນັດ ແລະ ອອນກ້າ ເຊວເຊີ້ ອາດຈະສາມາດລົດກົດໄດ້ ຢ່າງໄວວາແຕ່ມັນກໍ່ສາມາດເປັນສາເຫດຂອງການສ້າງກົດໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນເຊັ່ນກັນ. ພວກມັນພຽງແຕ່ ສາມາດຊ່ວຍໃນການລົດກົດໄດ້ບາງຄັ້ງຄາວມັນບໍ່ສາມາດຮັກສາໂລກບາດແຜໃນກະເພາະອາຫານ ໂດຍສະເພາະແມ່ນອາຊິດທີ່ມີແຄວສັງຽນຢູ່ນຳ.
2. ຢາບາງຊະນິດເຊັ່ນຢາແອດສະໄພລິນ ແລະ ເກືອທີ່ມີທາດເຫຼັກ ແມ່ນເຮັດໃຫ້ອາການຂອງໂລກ ບາດແຜໃນກະເພາະອາຫານຍິ່ງຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ. ຄົນເຈັບຜູ້ໃດທີ່ມີອາການຄືກັບເຈັບໝາກໂຫກ ຫຼື ມີ ກົດໃນກະເພາະອາຫານຄວນຈະຫຼີກເວັ້ນການໃຊ້ຢາເຫຼົ່ານັ້ນແລ້ວໃຫ້ໃຊ້ຢາເອຊີຕາມິໂນເຟັນແທນ. ຢາຂໍ້ຕີໂກສະເຕລອຍເຮັດໃຫ້ອາການໂລກບາດແຜໃນກະເພາະອາຫານຍິ່ງຮ້າຍແຮງລົງເຊັ່ນກັນ ແລະ ເປັນສາເຫດຂອງໂລກນີ້ເຊັ່ນກັນ (ເບິ່ງໜ້າ 51).

ສິ່ງທີ່ສຳຄັນແມ່ນຄວນຮັກສາໂລກບາດແຜໃນກະເພາະອາຫານແຕ່ຫົວທີ່ເພາະບໍ່ດັ່ງນັ້ນມັນອາດນຳໄປສູ່ ການເສຍເລືອດຢ່າງຮຸນແຮງ ຫຼື ເປັນໂລກເຍື່ອບຸ ໃນຊ່ອງທ້ອງອັກເສບ. ໂລກບາດແຜໃນກະເພາະອັກເສບ ແມ່ນຈະສາມາດຕີຂຶ້ນໄດ້ຖ້າວ່າໄດ້ຮັບມີຄວາມລະມັດລະວັງໃນການດື່ມ ແລະ ກິນ. ຄວາມໃຈຮ້າຍ, ຄຽດ, ແລະ ຄວາມກັງວົນແມ່ນເປັນສາເຫດເພີ່ມກົດໃນກະເພາະອາຫານ. ການຮຽນຮູ້ໃນການເຮັດໃຫ້ຈິດໃຈສະ ຫງົບສາມາດຊ່ວຍໄດ້. ການຮັກສາໂດຍໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອແມ່ນສາມາດປ້ອງກັນໂລກບາດແຜໃນກະເພາະ ບໍ່ເປັນຄືນອີກ.

ຫຼີກເວັ້ນຈາກການເຈັບກະເພາະອາຫານເລັກໜ້ອຍບໍ່ໃຫ້ຮ້າຍແຮງໂດຍການບໍ່ໃຫ້ກິນຫຼາຍເກີນໄປ, ບໍ່ໃຫ້ດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ກາເຟ, ສູບຢາຫຼາຍ.

HLI Seattle Leadership International
Health Leadership
Field Draft Copy

ໂລກຄໍໜຽງ (ອາການໄຄ່ ຫຼື ເປັນກ້ອນຢູ່ຄໍ)

ໂລກຄໍໜຽງຄືການໄຄ່ ຫຼື ເປັນກ້ອນຊື່ນໃຫຍ່ທີ່ລຳຄໍ ຊຶ່ງມີຜົນສະທ້ອນມາຈາກການຈະເລີນເຕີບໂຕຜິດປົກກະຕິຂອງຕ່ອມຄໍຫອຍ.

ໂລກຄໍໜຽງມັນມີສາເຫດມາຈາກການຂາດທາດໄອໂອດີນໃນອາຫານເປັນສ່ວນໃຫຍ່. ແມ່ນມານທີ່ຂາດທາດໄອໂອດີນນັ້ນຈະເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍເກີດມາຕາຍ ຫຼື ເກີດມາແລ້ວສະໝອງເຊື່ອມ ຫຼື ຫູໜວກ (ໂລກຊຳເຮື້ອທີ່ເກີດຈາກຕ່ອມໄຫລອຍຜິດປົກກະຕິ ໜ້າ 318), ໂລກນີ້ອາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ເຖິງແມ່ນວ່າແມ່ຈະບໍ່ເປັນຄໍໜຽງກໍຕາມ.

ໂລກຄໍໜຽງ ແລະ ໂລກຊຳເຮື້ອທີ່ເກີດຈາກຕ່ອມໄຫລອຍຜິດປົກກະຕິແມ່ນມັກເກີດຫຼາຍຢູ່ເຂດພູດອຍ ເພາະວ່າຄັງເຂດເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນມີທາດໄອໂອດີນຢູ່ຕາມທຳມະຊາດເຊັ່ນໃນດິນ, ນ້ຳ, ຫຼື ອາຫານໜ້ອຍຫຼາຍ. ໃນຄັງເຂດເຫຼົ່ານີ້ການກິນອາຫານບາງຊະນິດເຊັ່ນມັນດ້າງກໍສາມາດເຮັດໃຫ້ເປັນຄໍໜຽງໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

ວິທີປ້ອງກັນ ແລະ ປິ່ນປົວໂລກຄໍໜຽງ

ຄົນທີ່ຢູ່ບ່ອນມີຄົນເປັນໂລກຄໍໜຽງ ຄວນກິນເກືອທີ່ມີທາດໄອໂອດີນ ການກິນເກືອທີ່ມີທາດໄອໂອດີນນີ້ຈະປ້ອງກັນໂລກຄໍໜຽງທົ່ວໆໄປ ແລະ ໃຫ້ຄໍໜຽງຂອງຫຼາຍຄົນດີໄປນຳ (ສຳລັບຄໍໜຽງທີ່ເປັນດິນແມ່ນມັນຈະໃຫຍ່ ແລະ ແຂງ ເຮົາສາມາດຮັກສາໄດ້ດ້ວຍການຜາຕັດເທົ່ານັ້ນ ແຕ່ຕາມທຳມະດາບໍ່ຈຳເປັນຜາຕັດ).

ຖ້າບໍ່ມີເກືອທີ່ມີທາດໄອໂອດີນ ໃຫ້ໃຊ້ທົງເຈີໄອໂອດີນໜຶ່ງຢອດປົນກັບນ້ຳໜຶ່ງລິດແລ້ວກິນທຸກໆວັນ. ຂໍຄວນລະວັງ: ຖ້າກິນທົງເຈີໄອໂອດີນຫຼາຍເກີນໄປຈະເປັນພິດໄດ້ ຄວນກິນພຽງມື້ລະ 1 ຢອດເທົ່ານັ້ນ. ເອົາແກ້ວໄວ້ບ່ອນສູງ ບ່ອນເດັກນ້ອຍຍື່ນບໍ່ເຖິງ. ແຕ່ກິນເກືອທີ່ມີໄອໂອດີນຈະປອດໄພດີກວ່າ.

ວິທີປິ່ນປົວໂລກຄໍໜຽງແບບພື້ນເມືອງເຊັ່ນການກິນປູ ແລະ ອາຫານທະເລອື່ນໆອາດຈະຊ່ວຍໄດ້ເພາະອາຫານເຫຼົ່ານີ້ມີທາດໄອໂອດີນ. ເອົາເທົາທະແລໜ້ອຍໜຶ່ງປະສົມກັບອາຫານຈະເປັນການເພີ່ມໄອໂອດີນອີກຕື່ມ. ແຕ່ວິທີທີ່ງ່າຍທີ່ສຸດຄື ການກິນເກືອທີ່ມີໄອໂອດີນ.

ເຮັດແນວໃດຈຶ່ງຈະບໍ່ເປັນໂລກຄໍໜຽງ

ທ້າມໃຊ້ເກືອທຳມະດາ

ຄວນໃຊ້ເກືອທີ່ມີທາດໄອໂອດີນສະເໝີ



ເກືອທີ່ມີທາດໄອໂອດີນ
ລາຄາແພງແຕ່ມີ
ຄຸນນະພາບດີ. ເກືອທີ່ມີທາດ
ໄອໂອດີນເກືອທຳມະດາ



ອີກຢ່າງໜຶ່ງຖ້າເຈົ້າເອງຢູ່ຄັງເຂດທີ່ມີຄົນເປັນຄໍໜຽງຫຼາຍ ຫຼື ເຈົ້າຮູ້ສຶກວ່າເຈົ້າເລີ່ມເປັນຄໍໜຽງແມ່ນໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການກິນມັນຕົ້ນ ຫຼື ກະລາປີ.

ໝາຍເຫດ: ຖ້າຄົນເຈັບເປັນໂລກຄໍໜຽງແລ້ວສັ້ນ, ເສັ້ນປະສາດບໍ່ດີ ແລະ ຕາໄປສະແດງວ່າເປັນຄໍໜຽງຊະນິດອື່ນ (ໂລກຄໍໜຽງເປັນພິດ) ຄວນໄປຫາແພດກວດ.

Health Leadership International
Field Draft Copy