

၃။ အစားအစာ ထည့်ပေးပြင်ပေးရာတွင် ကောင်းမွန်သောကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်။ အစားအစာ ထည့်ပေးပြင်ပေးရာတွင်အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာ - ကျက်ပြီးသောအစားအစာကို အောက်ပါအချက်များနှင့် ရောစပ်မှုမရှိစေရန်ဖြစ်သည်။

- အစားအစာအနီးတွင် စကားလက်ဆုံပြောဆိုခြင်း။ (သို့မဟုတ်)ချောင်းဆိုးခြင်းများ မပြုရန်။
- ထည့်စရာ၊ပစ္စည်းကရိယာများကို မှန်ကန်စွာကိုင်တွယ်စေရမည်။ (ပုံအတိုင်း)
- ဇွန်း၊ခရင်းများကိုကိုင်ရာတွင် လက်ကိုင်နေရာတွင်သာကိုင်ရန်။



- ရေခွက်ကိုင်ရာတွင်ခွက်၏အလယ်အောက်ပိုင်းနေရာတွင်ကိုင်ရန်။

- အစားအစာထည့်ထားသောပုလဲပုံ၊ပုလဲပြားများကိုကိုင်ရာတွင်လက်ချောင်းနှင့်အစားအစာထိတွေ့မှုမရှိစေရန်။



၄။ အစားအစာ ရောင်းရာတွင် ကောင်းမွန်သောကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်။

- အစားအစာကို ရောထွေးမှုမရှိစေရန် လုံခြုံသန့်ရှင်း၍ရှေ့ပိုင်းတွင်မှန်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ဝီရိယထဲတွင်ထားရှိရန်။
- အစားအစာများ ခတ်ရာတွင် ယောက်ချိူဇွန်း၊ဇွန်း (သို့မဟုတ်) ညှပ်သောအရာဖြင့်အသုံးပြုရန်။



၅။ စားသောက်ဆိုင်အတွင်းကျန်းမာသန့်ရှင်းမှုကိုကြည့်ရှုထိန်းသိမ်းသည့် ကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေး အလေ့အကျင့်။

- မီးဖိုချောင်၊စားသောက်ခန်းများကို ကျန်းမာသန့်ရှင်းနေစေရန်၊အချိန်မှန်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန်။
- စားသည့်ဖောက်သည်များ စားပြီးတိုင်း၊စားပွဲကိုချက်ချင်းသိမ်းဆည်းရန်။



- အိမ်သာများ၏ကျန်းမာသန့်ရှင်းမှုကို အမြဲတမ်း

HEALTH NETWORK TOWARDS ASEAN COMMUNITY

တစ်ကိုယ်ရေနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးပညာ



အစားအစာကိုင်တွယ်သူ



အစားအစာ ကိုင်တွယ်သူ ဆိုသည်မှာ မည်သူနည်း။



ချက်ပြုတ်သူ
စားဖိုမှူး

အစားအစာ
ထည့်ပေးပြင်ပေးသူ

အစားအစာ ရောင်းသူ

အစားအစာ ကိုင်တွယ်သူသည် စားသုံးသူအား ရောဂါကူးစက်စေနိုင်သည်။

- ၁။ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရောဂါရှိပြီး လက္ခဏာအရိပ်အခြေမပြသောသူသည် အနာရောဂါရှိပြီး လက္ခဏာ အရိပ်အခြေရှိသောသူကဲ့သို့ အစားအစာအားရောဂါသယ်ဆောင်ပေးသူအဖြစ်၊ ရောဂါကူးစက်စေနိုင် သည်။
- ၂။ လက်၊ နှာရည်၊ တံတွေး တို့မှ ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သည့်
 - ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ အူရောင်ရောဂါ ကဲ့သို့သောရောဂါများ၏ရောဂါပိုးများသည်၊ အိမ် သာမှထွက်တိုင်းလက်ဆေးခြင်း (သို့မဟုတ်) သန့်စင်စွာဆေးကြောခြင်းမရှိလျှင် အစားအစာ ကိုင်တွယ်သူ၏လက်မှတဆင့်ကူးစက်နိုင်သည်။
 - လူနာ၏ နှာရည်၊ တံတွေး တို့မှ ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သည့် အအေးမိခြင်း၊ အဆုတ်နာရောဂါရှိလူနာများ စကားလက်ဆုံပြောဆိုခြင်း။ အစားအစာအနီးချောင်းဆိုးခြင်းများဖြင့် အစားအစာအား ရောဂါပိုး ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သည်။
- ၃။ ဒဏ်ရာများ၊ အစားအစာများချက်ပြုတ်ရန်ပြင်ဆင်နေချိန်တွင် အစားအစာကိုင်တွယ်သူက အနာ အဆာ၊ ပြည်တည်ခြင်း ဖြစ်လျှင် ဘက်တီးရီးယားများ အစားအစာထဲရောထွေးနိုင်သည်။

အစားအစာ ကိုင်တွယ်သူ၏ကိုယ်ရေးကိုယ်သာ တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု။

အစားအစာ ကိုင်တွယ်သည် အောက်ပါအကြောင်းအရာများတွင်မိမိကိုယ်ကို မှန်ကန်စွာပြုမူရမည်။

- ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်နေစေရန် ပြုမူလေ့ကျင့်ခြင်း။
- အစားအစာများ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ရောင်းခြင်းတို့တွင်ကောင်းမွန်သောကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်။

ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်နေစေရန် ပြုမူလေ့ကျင့်ခြင်း။

၁။ ကိုယ်ခန္ဓာသန့်ရှင်းစေရန် နေ့တိုင်းချိုးခြင်းနှင့် တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံးနှစ်ကြိမ် ခေါင်းလျှော်ပေးရန်၊ အထူးသဖြင့် မိမိ၏လက်ကို အမြဲတမ်းသန့်ရှင်းနေစေရန်ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရမည်။



၂။ ကျက်၍သန့်ရှင်းသော အစားအစာကို လုံလောက်စွာစားသုံးပေးရမည်။

၃။ နာမကျန်းမှုဖြစ်လျှင် ဆရာဝန်နှင့်ချက်ခြင်းတိုင်ပင်အကြံဉာဏ်ရယူ၍ ပျောက်ကင်းအောင်ကုသ ရမည်။



အစားအစာများချက်ပြုတ်ခြင်းရောင်းခြင်းတို့တွင် ကောင်းမွန်သောကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်။

၁။ မီးဖိုချောင်ထဲမဝင်မီ အဆင်သင့်ဖြစ်ရန်ပြင်ဆင်ခြင်း။

- ချက်ပြုတ်သူ၊ ထည့်ပေးပြင်ပေးသူသည်၊ အဝတ်ကိုသန့်ရှင်းစွာဝတ်ဆင်ရမည်။ အကျီလက် ရှည်၊ အဖြူရောင်ရှေ့ဖုံးခါးစည်းဝတ်ဆင်ခြင်း၊ ဦးထုပ် (သို့မဟုတ်) ဆံအုပ်ဆောင်းထားခြင်း။
- အစားအစာမချက်ပြုတ်မီ လက်ကို သန့်ရှင်းစေရန် အမြဲတမ်းဆေးကြောပေးရမည်။
- လက်သံကိုသန့်ရှင်းစေရန်ညှပ်ပေးရမည်။ လက်ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ဒဏ်ရာရရှိလျှင်ချက်ချင်း ကုသ၍ပလစ်စတာပတ်ထားရမည်။

သန့်ရှင်း၍ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောအစားအစာ



၂။ အစားအစာပြင်ဆင်-ချက်ပြုတ်ချိန် ကောင်းမွန်သောကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်။

- အစားအစာပြင်ဆင်-ချက်ပြုတ်ရာတွင် ကြမ်းပြင်မှ အနည်းဆုံး (၆၀) စင်တီမီတာမြင့်နေရမည်။ ချောင်းဆိုးတိုင်း သန့်ရှင်းသောအဝတ်ဖြင့်ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကိုပိတ်ထားရန်၊ ချက်ပြုတ်ချိန်တွင် အစားအစာ မြည်းကြည့်လိုလျှင် ပုဂံလုံးထဲထည့်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သီးခြားစွန်းကိုအသုံးပြုရန်။
- အစားအစာကိုသန့်ရှင်းအောင်ချက်ပြုတ်ပါ။ ဥပမာ ချက်ပြုတ်မှုမပြုလုပ်ခင် မချက်ရသေးသော အစားအစာကိုဆေးကြောပြီး၊ အမြဲတမ်းကျက်အောင်ချက်ပြုတ်ပါ။