လမ်းဘေးဈေးသည်များ ရောင်းချနေသောအစားအသောက်များ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအတွက် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်း

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

၂၈.၂.၂၀၁၉

ဈေးသည်များလိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များ

- ၁။ အစားအစာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နေစဉ်လိုက်နာရမည့် အချက်များ
- ၂။ အစားအစာများရောင်းချစဉ်လိုက်နာရမည့် အချက်များ
- ၃။ တစ်ကိုယ်ရေနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအတွက် လိုက်နာရမည့်အချက်များ

၁။အစားအစာများချက်ပြုတ်စဉ်လိုက်နာရမည့် အချက်များ

လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်

- သန့်ရှင်းသောသောက်ရေ/သုံးရေကိုသုံးစွဲပါ
- အစားအသောက်ချက်ပြုတ်ရာတွင် အသုံးပြုသောပန်းကန်ခွက်ယောက်များကို စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ပါ

ရှောင်ကြဉ်ရန်

- ခန္ဓာကိုယ်တွင်ထိခိုက်ရှနာဒဏ်ရာများရှိနေခြင်း၊ ဖုများနာခြင်းများရှိနေပါက အစားအစာချက်ပြုတ်ခြင်း မပြုပါနှင့်
- အစားအစာချက်ပြုတ်နေစဉ်နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းများကို သတိပြုရှောင်ကြဉ်ပါ

၁။အစားအစာများချက်ပြုတ်စဉ်လိုက်နာရမည့် အချက်များ

လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်

- သားစိမ်း/ငါးစိမ်းနှင့် ချက်ပြုတ်ပြီးအစားအစာများကိုသီးခြားစီခွဲထားပါ
- ဆံပင်များအားသေချာစွာ စည်းနှောင်၍ခေါင်းဆောင်း အသုံးပြုပါ။အစားအစာ ချက်ပြုတ်ရာတွင် အသုံးပြုသည့်ဝတ်စုံ ဝတ်ဆင်ပါ

၂။ အစားအစာများရောင်းချစဉ်လိုက်နာရမည့် အချက်များ

လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်

- အစားအစာများကို ယင်လုံအောင် ဇကာ (သို့မဟုတ်) သန့်ရှင်းသောအဝတ်စဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားပါ
- အစာအကြွင်းအကျန်များကိုစွန့်ပစ်ရာ၌ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ

ရှောင်ကြဉ်ရန်

- အစားအစာများကြာရှည်ခံစေရန် ဓာတုပစ္စည်းများသုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ကြည်ပါ
- ဆိုးဆေးများသုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ

၂။ အစားအစာများရောင်းချစဉ်လိုက်နာရမည့် အချက်များ

ရှောင်ကြဉ်ရန်

- သက်တမ်းကုန်ဆုံးနေသော အစားအစာများ၊ မှိုတက်နေသော အစားအစာများကို ရောင်းချခြင်းမပြုပါနှင့်
- အစားအစာရောင်းချနေစဉ် နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းများကို သတိပြုရှောင်ကြဉ်ပါ

၂။ အစားအစာများရောင်းချစဉ်လိုက်နာရမည့် အချက်များ

ရှောင်ကြဉ်ရန်

- ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားလျှင် အစားအစာချက်ပြုတ်ရောင်းချခြင်း မှရှောင်ကြည်ပါ
- အစားအသောက်ကိုင်တွယ်သောလက်ဖြင့် ပိုက်ဆံများရေတွက်ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုပါနှင့်

၃။ တစ်ကိုယ်ရေနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး အတွက် လိုက်နာရမည့်အချက်များ

လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်

- အစားအစာမကိုင်တွယ်မီ (နယ်ဖတ်ခြင်းမပြုမီ) လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ (သို့မဟုတ်) တစ်ခါသုံး လက်အိတ်အသုံးပြုပါ

ရှောင်ကြဉ်ရန်

- အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ဆိုင်အတွင်းထားရှိခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ

၃။ တစ်ကိုယ်ရေနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး အတွက် လိုက်နာရမည့်အချက်များ

လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်

- အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ
- အဖုံးပါသောအမှိုက်ပုံးများ လုံလောက်စွာထားရှိပါ

vivo
V15 | V15 Pro
UP

ကျေးဇူးတင်ပါသည်။