



ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန



အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာန

လမ်းဘေးဈေးသည်များရောင်းချနေသော
အစားအသောက်များ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအတွက်
အသိပညာပေးခြင်း

အစားအသောက်ဌာနခွဲ

အစားအသောက်များတွင် ထည့်သွင်းသုံးစွဲသင့်သည့် ပစ္စည်းများအကြောင်း

အစားအသောက်များပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် ထည့်သွင်းသုံးစွဲမည့် ပစ္စည်းများ၊
တွဲဖက်စားသုံးမည့်ပစ္စည်းများသည် -

- အနည်းဆုံးအနေဖြင့် ရက်စွဲအမှတ်အသားဖော်ပြချက်များ ပါဝင်ရမည်
- ထုပ်ပိုးပစ္စည်းများ ပေါက်ပြဲပျက်ဆီးနေခြင်း၊ မှိုတက်ခြင်းများ မရှိရပါ
- အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာန၏ ထောက်ခံချက်ရရှိထားသော
ပစ္စည်းများကိုသာ အသုံးပြုရမည်
- အမှတ်တံဆိပ်၊ အစားအသောက်အမျိုးအစား၊ ထုတ်လုပ်သူအမည်၊ လိပ်စာ၊
ရက်စွဲအမှတ်အသားများ ဖော်ပြထားသော ပစ္စည်းကိုသာ အသုံးပြုသင့်သည်

အစားအသောက်တွင်သုံးစွဲလျက်ရှိသောဆိုးဆေးများ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အစားအသောက်များ၌ အရောင်အဆင်း ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် အတွက် ဆိုးဆေးများထည့်သွင်းသုံးစွဲလျက်ရှိရာ -

(၁) ကျန်းမာရေးနှင့်ကိုက်ညီသော သဘာဝဆိုးဆေးများနှင့် အစားအသောက်သုံး ခွင့်ပြုဓာတုဆိုးဆေးများ

(၂) သုံးစွဲခွင့်မပြုသော ဓာတုဆိုးဆေးများ ဟူ၍ (၂) မျိုးခွဲခြားထားသည်။

- သုံးစွဲခွင့်မပြုသော ဓာတုဆိုးဆေးများသည် အစားအသောက်များမှလွဲ၍ လူသုံးကုန် ပစ္စည်းများ၊ အဝတ်အထည်များတွင် သုံးစွဲခွင့်ပြုထားသော ဆိုးဆေးများဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်ကိုက်ညီသော သဘာဝဆိုးဆေးများ

- **Carotenoids** - အနီရောင်၊ အဝါရောင် (သို့) လိမ္မော်ရောင်ရှိသည်
- **Chlorophyll** - အစိမ်းရောင်ရှိသည်
- **Anthocyanin** - အနီရောင်၊ ခရမ်းရောင် (သို့) အပြာရောင်ရှိသည်
- **Turmeric** - အဝါရောင် (သို့) လိမ္မော်ရောင်ရှိသည်

အစားအသောက်တွင်သုံးစွဲခွင့်ပြုသော ဓာတုဆိုးဆေးများ

- အဝါရောင် - Tartrazine, Sunset Yellow FCS, etc.,
- အနီရောင် - Ponceau 4R, Allura Red AC, etc.,
- အပြာရောင် - Brilliant Blue FCS, Indigotine , etc.,
- အစိမ်းရောင် - Green S, Fast Green FCS, etc.,
- အညိုရောင် - Brown FK, Brown HT, etc.,
- အနက်ရောင် - Brilliant Black PN, etc.,



အစားအသောက်တွင်သုံးစွဲခွင့်မပြုသော ဓာတုဆိုးဆေးများ

- Rhodamine B - ပန်းရောင်
- Auromine O - အဝါရောင်
- Sudan Dyes - အနီရောင်
- Orange II - လိမ္မော်ရောင်
- Orange III - လိမ္မော်ရောင်



Rhodamine B

- ချည်၊ စက္ကူ၊ သားရေများ အရောင်ဆိုးရာတွင် သုံးသည်
- ငါးပိများ၌ အများဆုံးထည့်သွင်းသုံးစွဲသည့် ခွင့်မပြုဆိုးဆေးဖြစ်သည်
- ၎င်းဆိုးဆေးပါဝင်သော အစားအသောက်များ ရေရှည်သုံးစွဲပါက ကင်ဆာ ရောဂါများ၊ အရေပြားရောဂါများ ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်



Auromine O

- ချည်ထည်၊ ပိုးထည်များ အရောင်ဆိုးရာတွင် သုံးသည်
- လက်ဖက်များ၌ အများဆုံးထည့်သွင်းသုံးစွဲသည့် ခွင့်မပြုဆိုးဆေးဖြစ်သည်
- ၎င်းဆိုးဆေးပါဝင်သော အစားအသောက်များသည် မျက်လုံးအား ပြင်းထန်စွာ နီရဲယားယံစေခြင်း၊ အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်း ရောဂါများ ဖြစ်ပွားစေခြင်းတို့အပြင် ကြာမြင့်စွာစားသုံးပါက ကင်ဆာရောဂါများ ရရှိနိုင်သည်



Sudan Dyes

- ဖိနပ်၊ သားရေများ အရောင်ဆိုးရာတွင် သုံးသည်
- ငရုတ်သီးမှုန့်များ၌ အများဆုံးထည့်သွင်းသုံးစွဲသည့် ခွင့်မပြုဆိုးဆေး ဖြစ်သည်
- ၎င်းဆိုးဆေးပါဝင်သော အစားအသောက်များသည် အစာအိမ်နှင့် အူလမ်း ကြောင်း ကင်ဆာများ၊ အသဲကင်ဆာနှင့် ဆီးအိမ်ကင်ဆာများ ဖြစ်ပွားစေ နိုင်သည်



Orange II

- ချည်ထည်၊ ပိုးထည်များ အရောင်ဆိုးရာတွင် သုံးသည်
- ဂျယ်လီ၊ ချိုချဉ်များ၊ ပဲကြီးလျော်များ၌ အများဆုံးထည့်သွင်းသုံးစွဲသည့် ခွင့်မပြုဆိုးဆေးဖြစ်သည်
- ၎င်းဆိုးဆေးပါဝင်သော အစားအသောက်များသည် အသဲနှင့်ပတ်သက် သည့်ရောဂါများ၊ သွေးအားနည်းရောဂါများ ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်



အစားအသောက်တွင်သုံးစွဲခွင့်မပြုသော ဓာတုပစ္စည်းများ

- ဖော်မလင် (Formalin) ❌
- Boric Acid (Borax) ❌
- Salicylic Acid ❌
(အသီးအရွက်အချဉ်တည်သည့်နေရာတွင်မှားယွင်းအသုံးပြုသည်)
- Hydrosulfite and hypochlorite ❌
(ကွမ်းသီးအရောင်ချွတ်သည့်နေရာတွင်မှားယွင်းအသုံးပြုသည်)

ဖော်မလင် (Formalin)



ဖော်မလင်ဆိုသည်မှာ - Formaldehyde ဒြပ်ပေါင်း ပါဝင်သော အရောင် မရှိသော အရည်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ စားလောင်စေတတ်သော / အဆိပ်သင့်စေတတ်သော အမျိုးအစားတွင် ပါဝင်သည်။

- ဖော်မလင်ကို အောက်ပါနေရာတို့တွင် အသုံးပြုသည် -
 - အသားများကို တောင့်တင်းခိုင်မာစေပြီး မပုတ်မသိုးအောင် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သော အစွမ်းသတ္တိရှိသည့်အတွက် လူသေအလောင်းများ မပုတ်မသိုးအောင်ပြုလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုသည်။
 - ဖော်မလင်သည် စက္ကူစက်ရုံ၊ အထည်အလိပ်စက်ရုံများတွင် ပလပ်စတစ် Resin များထုတ်လုပ်ရာတွင် အသုံးပြုသော ဓာတုပစ္စည်းတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။

ဖော်မလင် မှားယွင်းအသုံးပြုသည့်နေရာများ

- ပဲပြား၊ မုန့်ဖတ်၊ ပင်လယ်စာများ၊ နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းများ

ဖော်မလင်အား အစားအသောက်များတွင် သုံးစွဲရန်ခွင့်မပြုပါ။

ဖော်မလင်နှင့် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်

ဖော်မလင်ပါဝင်သော အစားအသောက်များကို ရေရှည်အားဖြင့် (သို့) ပမာဏများစွာ စားသုံးမိပါက

- ပြင်းထန်စွာဗိုက်အောင့်ခြင်း။
- ဗိုက်နာခြင်း၊
- အော့အန်ခြင်း၊
- သတိလစ်မေ့မြောခြင်း၊
- ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း၊
- အသက်အန္တရာယ် ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

Boric Acid (Borax)



- Borax သည် အနံ့မရှိ၊ ကြည်လင်သော ပုံဆောင်ခဲ အမှုန့် (သို့) အဖြူရောင် အမှုန့်ဖြစ်သည်။
- ရေထဲတွင် အလွယ်တကူပျော်ဝင်နိုင်သည်။



အစားအသောက်များတွင် သုံးစွဲခွင့်မပြုပါ။

- အသားလုံး၊ အသားပြား၊ ကြက်အူချောင်း၊ ဝက်အူချောင်းနှင့် ခေါက်ဆွဲ အစို့/ ခေါက်ဆွဲခြောက်ထဲတွင် တာရှည်ခံဆေးအဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။

Borax ပါဝင်သော အစားအစာများအား စားသုံးခြင်း အန္တရာယ်

- အရေပြားယားယံခြင်း၊ မျက်လုံးယားယံခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အနံ့ခြင်း၊
- ခံတွင်းနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများဖြစ်ခြင်း၊
- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုများ၊
- မျိုးပွားအင်္ဂါများအား ထိခိုက်စေခြင်းနှင့်
- ဓာတ်မတည့်ခြင်းများ ခံစားရနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာန



ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသည်



ဆိုးဆေးများအကြောင်း
သိကောင်းစရာများ



အမြင်တစ်ခဏအလှအတွက်
ကံမိမိတို့တစ်ဘဝ
မလဲသင့်ပေ။

ထုတ်လုပ်သူများအနေ
ဖြင့်ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေ
နိုင်သောဆိုးဆေးများအားမ
သုံးစွဲပါနှင့်

ကျန်းမာရေးနှင့်ကိုက်ညီသော (ခွင့်ပြု)
သဘာဝဆိုးဆေးများ

Carotenoids



အနီရောင်အဝါရောင်
(သို့)လိမ္မော်ရောင်ရှိသည်

Chlorophyll



အစိမ်းရောင်ရှိသည်။

Anthocyanin



အနီရောင်၊ ခရမ်းရောင်၊
အပြာရောင် ရှိသည်။

Turmeric



အဝါရောင်၊လိမ္မော်ရောင် ရှိသည်။

Rhodamine B

ချည်၊စက္ကူ၊သားရေများအရောင်ဆိုးရာတွင်သုံး
သည့်။



Anthocyanin



အနီရောင်၊ ခရမ်းရောင်၊

အပြာရောင် ရှိသည်။

Turmeric



အဝါရောင်၊လိမ္မော်ရောင် ရှိသည်။

- ကင်ဆာရောဂါများဖြစ်ပွားခြင်း
- အရေပြားရောဂါများဖြစ်ပွားခြင်း



Auramine O

ချည်ထည်၊ ဝိုးထည်များအရောင်ဆိုးရာတွင်သုံးသည်။



Auramine O

လက်ဖက်

Auramine O

- မျက်လုံးအားပြင်းထန်စွာ နှောင့်ယှက်စေခြင်း
- အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းရောဂါများဖြစ်ပွားခြင်း
- ကြာမြင့်စွာစားသုံးပါက ကင်ဆာရောဂါများဖြစ်ပွားစေခြင်း

source: Google



Sudan Dyes

ဖိနပ်၊ သားရေများအရောင်ဆိုးရာတွင်သုံးသည်။



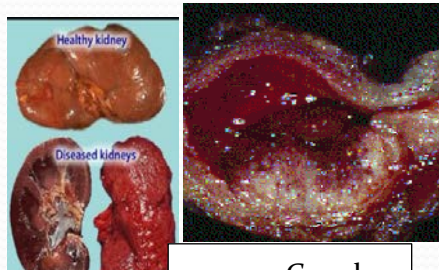
Sudan Dyes

ဖိနပ်

Sudan Dyes

ကင်ဆာရောဂါများဖြစ်ပွားစေပါသည်။

- အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းကင်ဆာများ
- အသဲကင်ဆာ
- ဆီးအိမ်ကင်ဆာ



source: Google

Orange II

ချည်ထည်၊ ဝိုးထည်များအရောင်ဆိုးရာတွင်သုံးသည်။

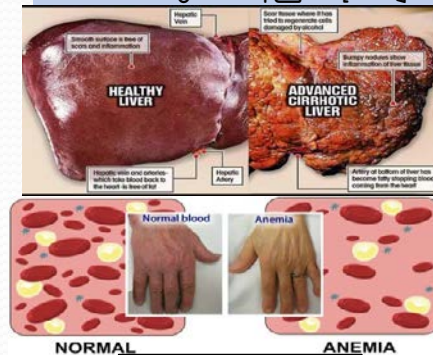


Orange II

ချည်ထည်၊ ဝိုးထည်

Orange II

- အသည်းနှင့်ပက်သတ်စေရောဂါများ
- သွေးအားနည်းရောဂါများ



source: Google



လမ်းဘေးဈေးဆိုင်နှင့် လမ်းအေးဈေးသည်များ လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ရမည့် ကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်ကောင်းများ



- ဈေးဆိုင်အခင်းအကျင်းနှင့်ဆိုင်ပတ်ဝန်းကျင်ကို အစဉ်အမြဲသန့်ရှင်းစေရန်နှင့် ပိုးမွှား တိရစ္ဆာန်များ မဝင်ရောက်နိုင်စေရန် ဆောင်ရွက်ရမည်။
- အစားအသောက်များ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ် တည်ခင်း ရာတွင် သန့်ရှင်း သည့် ခေါင်းဆောင်း၊ နှာခေါင်း စည်း၊ ရင်ကာအင်္ကျီနှင့် လက်အိတ်များကို စနစ်တကျ ဝတ်ဆင်ရမည်။
- အစားအသောက်များ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် ရေသန့်ကိုသာ အသုံးပြု ရမည်။
- အစားအစာများကို မကိုင်တွယ်မီ၊ ကိုင်တွယ်ပြီးနှင့် အိမ်သာအသုံးပြု ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးနှာချေ ခြင်းများပြုလုပ်ပြီးနောက်တွင် လက်ကိုဆပ်ပြာ ဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရမည်။

- အစားအစာများကို သေချာ စွာကျက်အောင် ချက်ပြုတ် ရမည်။
- အစားအသောက်များ ကိုင်တွယ် ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် ထိခိုက်ရှုနာ၊ အပူလောင် ဒဏ်ရာများ ရရှိခဲ့ပါက ရေလုံသောပတ်တီး (သို့မဟုတ်) ရေစိုခံပလာစတာ စသည်တို့ကို အသုံးပြု၍ ဖုံးအုပ်ထားရမည်။
- မချက်ပြုတ်ရသေးသော အသားစိမ်းငါးစိမ်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းများအား ချက်ပြုတ်ပြီး သော သား၊ ငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ရောနှောခြင်းမပြုဘဲ သီးခြားစီ သိုလှောင်ထား ရှိရမည်။
- အစားအသောက်များ ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်မည့် နေရာနှင့်အသုံးပြုမည့် မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်း များကို သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ရာတွင်ခြောက်သွေ့ သန့်ရှင်းသောအဝတ်စများကို အသုံးပြု ရမည်။
- သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများခုတ် ထစ်ပြင်ဆင်ရန် ဓား၊ စဉ်းနှိုးတုံးသီးသန့်ထားပါ။ သီးသန့်ပန်းကန်ပြား တွင်ထည့်ထားပါ။ သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းနှင့် အသင့်ချက်ပြုတ်ပြီး ဟင်းများကို သီးခြားစီ ခွဲထားပါ။

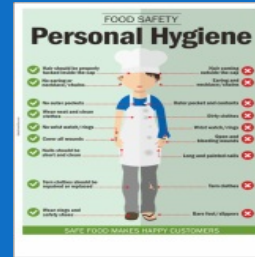
- မိမိဈေးဆိုင်မှထွက်သည့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို အိတ်ဖြင့်လုံခြုံစွာ ထုပ်ပိုး၍ အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးတွင် စွန့်ပစ်ရမည်။
- တုတ်ကွေးမိ ဖျားနာခြင်း/ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ခြင်းမရှိသည့် အချိန်တွင် အစားအစာများ အား ထိတွေ့ကိုင်တွယ် ချက်ပြုတ်ခြင်း မပြုလုပ်ရ။
- တို့စရာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ အစိမ်းများကို ရေသန့်ဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရမည်။
- ရာသီပေါ်သီးနှံများအား လွှဲစိတ်ရောင်းချပါက သန့်ရှင်းသော စဉ်းနှီးတုံး၊ ဓား သီးသန့် အသုံးပြုရမည်ဖြစ်ပြီး ရေသန့်ဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရမည်။



လမ်းဘေးဈေးဆိုင်နှင့် လမ်းဘေးဈေးသည်များလိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် ကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်ကောင်းများ



ဈေးဆိုင်အခင်းအကျင်းနှင့် ဆိုင်ပတ်ဝန်းကျင်ကို အစဉ်အမြဲသန့်ရှင်းစေရန် နှင့် ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်များ မဝင်ရောက်နိုင်စေရန် ဆောင်ရွက်ရမည်။



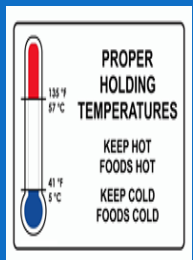
အစားအသောက်များ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်တည်ခင်းရာတွင် သန့်ရှင်းသည့် ခေါင်းဆောင်း၊ နှာခေါင်းစည်း၊ ရင်ကာအင်္ကျီနှင့် လက်အိတ်များကို စနစ်တကျဝတ်ဆင်ရမည်။



အစားအသောက်များ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် ရေသန့်ကိုသာ အသုံးပြုရမည်။



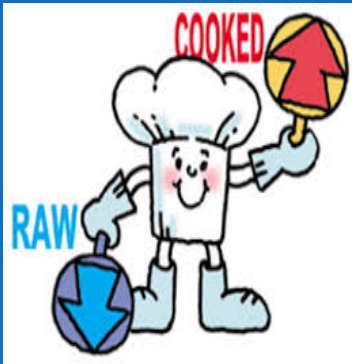
အစားအစာများကို မကိုင်တွယ်မီ၊ ကိုင်တွယ်ပြီး နှင့် အိမ်သာအသုံးပြုခြင်း၊ ချောင်းဆိုးနှာချေခြင်းများ ပြုလုပ်ပြီးနောက်တွင် လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရမည်။



အစားအစာများကို သေချာစွာကျက်အောင် ချက်ပြုတ် ရမည်။



အစားအသောက်များ ကိုင်တွယ်ပြင်ဆင် ချက်ပြုတ်ရာတွင် ထိခိုက်ရှုရှာ အပူလောင်ဒဏ်ရာ များ ရရှိခဲ့ပါက ရေလုံသောပတ်တီး (သို့မဟုတ်) ရေစိုခံပလာစတစ် စသည်တို့ကို အသုံးပြု၍ ဖုံးအုပ်ထားရမည်။



မချက်ပြုတ်ရသေးသော အသားစိမ်းငါးစိမ်း၊
ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းများအား ချက်ပြုတ်
ပြီးသော သား၊ ငါး၊ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များနှင့်
ရောနှောခြင်းမပြုဘဲ သီးခြားစီသိုလှောင်ထား ရှိရ
မည်။



အစားအသောက်များ ချက်ပြုတ်
ပြင်ဆင်မည့်နေရာနှင့် အသုံးပြုမည့်
မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းရေး
ဆောင်ရွက်ရာတွင် ခြောက်သွေ့သန့်ရှင်းသော
အဝတ်စများကို အသုံးပြုရမည်။



သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများ ခုတ်ထစ်ပြင်ဆင်ရန် ဓား၊
စဉ်းနှီးတုံးသီးသန့်ထားပါ။ သီးသန့် ပန်းကန်ပြား
တွင်ထည့်ထားပါ။ သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းနှင့် အသင့်
ချက်ပြုတ်ပြီး ဟင်းများကို သီးခြားစီခွဲထားပါ။



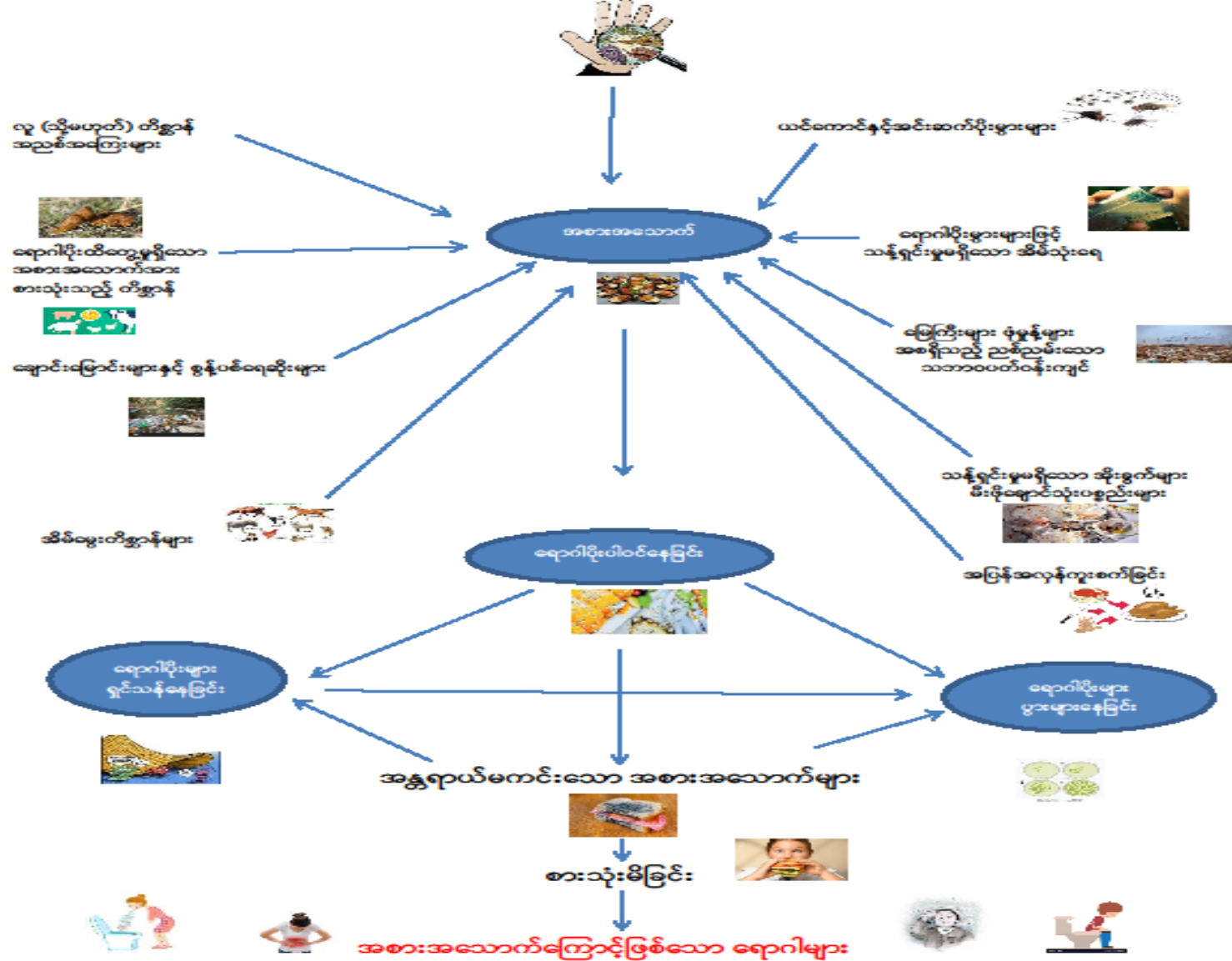
မိမိဈေးဆိုင်မှထွက်သည့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ
ကို အိတ်ဖြင့်လုံခြုံစွာထုပ်ပိုး၍ အဖုံးပါ
သော အမှိုက်ပုံးတွင် စွန့်ပစ်ရမည်။



တုတ်ကွေးမိ ဖျားနာ ခြင်း/ကျန်းမာရေးကောင်း
မွန်ခြင်းမရှိသည့် အချိန် တွင် အစားအစာများ
အား ထိတွေ့ကိုင်တွယ် ချက်ပြုတ်ခြင်း မပြု
လုပ်ရ။



အစားအသောက်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများဖြစ်ပွားစေသော အခြေအနေများ
 အစားအသောက်ကိုကိုင်တွယ်ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်သူ
 (ဥပမာ - ရောဂါဦးမွှားများဖြင့် သန့်ရှင်းမှုမရှိသော လက်မှတ်ဆင့်)



အန္တရာယ်ကင်းသောအစားအစာဖြစ်ပေါ်ရေးအတွက် အဓိကဆောင်ရွက်ရမည့် အချက် (၅) ချက်

၁။ သန့်ရှင်းပါ။

၂။ မချက်ရသေးသည့် သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများနှင့် ချက်ပြုတ်ပြီးဟင်းများကို အတူ
ရောမထားပါနှင့်။

၃။ အစားအစာများကို ကျက်အောင်ပြုတ်ပါ။

၄။ အစားအစာများကို လုံလောက်သော အပူချိန်အောက်တွင် ထားရန်လိုသည်။

၅။ သန့်ရှင်းသောရေနွင့် လတ်ဆတ်သောအစားအစာများကိုသာ သုံးစွဲပါ။



THANK YOU ALL