



အသီးအရွက်များ ရွေးချယ်ဝယ်ယူအသုံးပြုရာတွင်
လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ



ဒေါက်တာသိသိမာ

ဦးစီးအရာရှိ

စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန

နိဒါန်း

- ❑ မြန်မာလူမျိုးများသည် မချက်ပြုတ်ဘဲ အစိမ်းစားသောအလေ့အထ ရှိခြင်း
- ❑ အစားအစာများသည် တင်ပို့ရောင်းချစဉ်အဆင့်အတွင်းမှာပင် ပိုးမွှားရောဂါများ တိုက်ခိုက်ဝင်ရောက်နိုင်ခြင်း
ထုတ်လုပ်စဉ်နှင့် ဓာတုပစ္စည်းများ၊
- ❑ အစားအသောက်ထုတ်လုပ်ရန်အသုံးပြုသောကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများ၏ အရည်အသွေးညံ့ဖျင်းခြင်းနှင့်
- ❑ ထုတ်လုပ်သူများမှ အစားအသောက်များ၏ အဆင့်အတန်းနှင့် အရည်အသွေး မြင့်မားမှုကို တာဝန်ယူနိုင်မှုမရှိခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

❑ သီးနှံများကိုတဆင့်ဝယ်ယူရောင်းချသူများအနေဖြင့် ဓါတုဓါတ်ကြွင်း အန္တရာယ်ကင်း၍ အရည်အသွေးပြည့်ဝသည့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူရောင်းချနိုင်စေရန်

❑ အရည်အသွေးပြည့်ဝသည့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်ကုန်များကို စားသုံးခွင့်ရခြင်းဖြင့် စားသုံးသူပြည်သူများ၏ လူနေမှုဘဝလုံခြုံစိတ်ချမှုအား အထောက်အကူဖြစ်စေရန်

စားသုံးသူများ၏ မျှော်လင့်ချက်

အရသာကောင်း
ရမည်

အရည်အသွေး

အာဟာရ
ကြွယ်ဝရမည်

ဈေးတန်ရမည်

ဘေးကင်း
လုံခြုံမှု

အထူဇီဝပိုးများ
ကင်းစင်ရမည်





ထုတ်လုပ်ရောင်းချသူ၏ ဆန္ဒ၊ မျှော်မှန်းချက်

- အထွက်နှုန်း ကောင်းစေရန်
- အရည်အသွေးကောင်းစေရန်
- စားသုံးသူ၏ ဆန္ဒကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်
- ဈေးကောင်းရရန်



အစားအစာများ ယုံကြည်စိတ်ချရမှုကို အန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ် စေသည့် အမျိုးအစားများ



Biological

အဏုဇီဝသက်ရှိများ

(မို၊ ဘက်တီးရီးယား၊
လှေး၊ သန်းစသည်များ)

Chemical

ဓာတုပစ္စည်းများ



အစားအစာဘေး

အန္တရာယ်များ

ပိုးသတ်ဆေး၊ မှိုသတ်ဆေး၊
ဓာတ်မြေဩဇာများ၊ မြေဆီလွှာ
ဖြည့်စွက်ပစ္စည်းများ၊ Heavy
metal၊ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရာတွင်အ
သုံးပြုသည့် ပစ္စည်းများ



Physical

ရုပ်ဝတ္ထု ပစ္စည်းများ

(ဖန်ကွဲစများ၊ အမှိုက်သရိုက်များ၊
စက္ကူစများ) ဖြစ်ပါသည်။

အစားအစာများ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်စေသည့် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှုများ



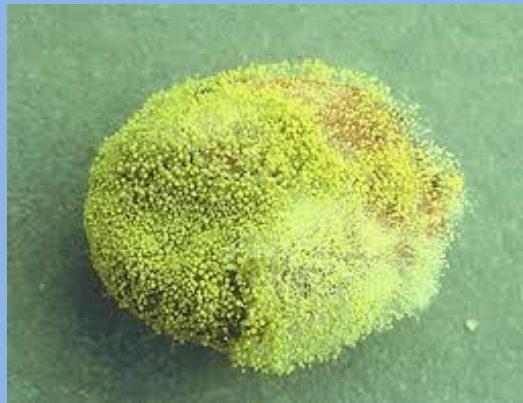
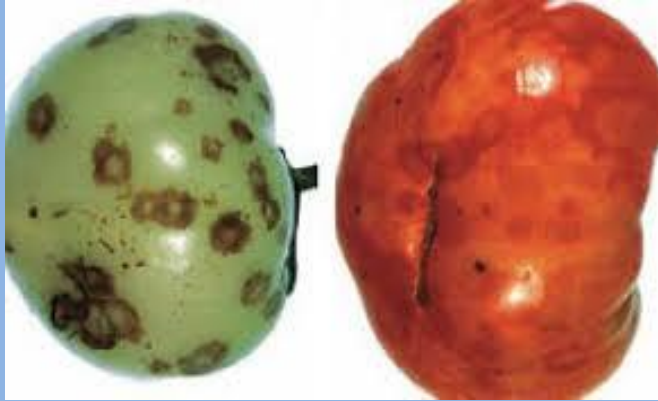
ဝါတုဆေးများလွန်ကဲစွာသုံးစွဲခြင်းဖြင့်အစားအစာဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း



ဝါတုပစ္စည်းများရေရှည်အဆိပ်သင့်မှု၏ အကျိုးဆက်များ



အဏုဇီဝသက်ရှိပိုးများကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သောရောဂါလက္ခဏာများ



မှိုအဆိပ် သင့်မှု

- (၁) လူသားများနှင့် တိရိစ္ဆာန်များသည် မှိုအဆိပ် ပါဝင်သော အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းဖြင့် ယင်းမှိုအဆိပ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဝင်ရောက် သည်။
- (၂) လူနှင့် တိရိစ္ဆာန်များကို ချက်ခြင်းအဆိပ်သင့်ပြီး အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- (၃) နာတာရှည်အဆိပ် သင့်ကာ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေနိုင်သည်။

မှိုအဆိပ်တွေ့ရှိရသော အဓိကသီးနှံများ

- (၁) နံစားသီးနှံများ (ပြောင်း၊ နံစားပြောင်း)
- (၂) ဆီထွက်သီးနှံ (မြေပဲ၊ နေကြာ၊ ပဲပုတ်)
- (၃) ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် (ငရုတ်သီး၊ ငရုတ်ကောင်း၊ နနွင်း)
- (၄) စားသုံးဆီ
- (၅) မှိုအဆိပ်ပါဝင်သော အစားအသောက်များကို စားသောက်သော နို့စားနွားများမှ ထုတ်လုပ်ရရှိသော နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ

မှိုအဆိပ်ပါဝင်သော သီးနှံနှင့် အစားအစာများ



အစာကွင်းဆက်တွင်မို့အဆိပ်တည်မြဲနေပုံ



အစားအစာများ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်စေသည့် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများ



Cigarettes / Matchstick



Stones



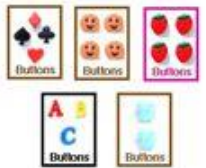
Stems



Seeds



Hairs



Buttons



Jute / Strings



Nails



Bolds



Bolds



Nails



Bone fragments



Feathers



Jewellery

အစားအစာများတွင်
တွေ့ရသောမျက်စိ
ဖြင့်မြင်နိုင်သော
ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများ

အစားအစာများ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်စေသည့် ထားသိုမှုများ



Photo By Ko Ye, (Kalaw)

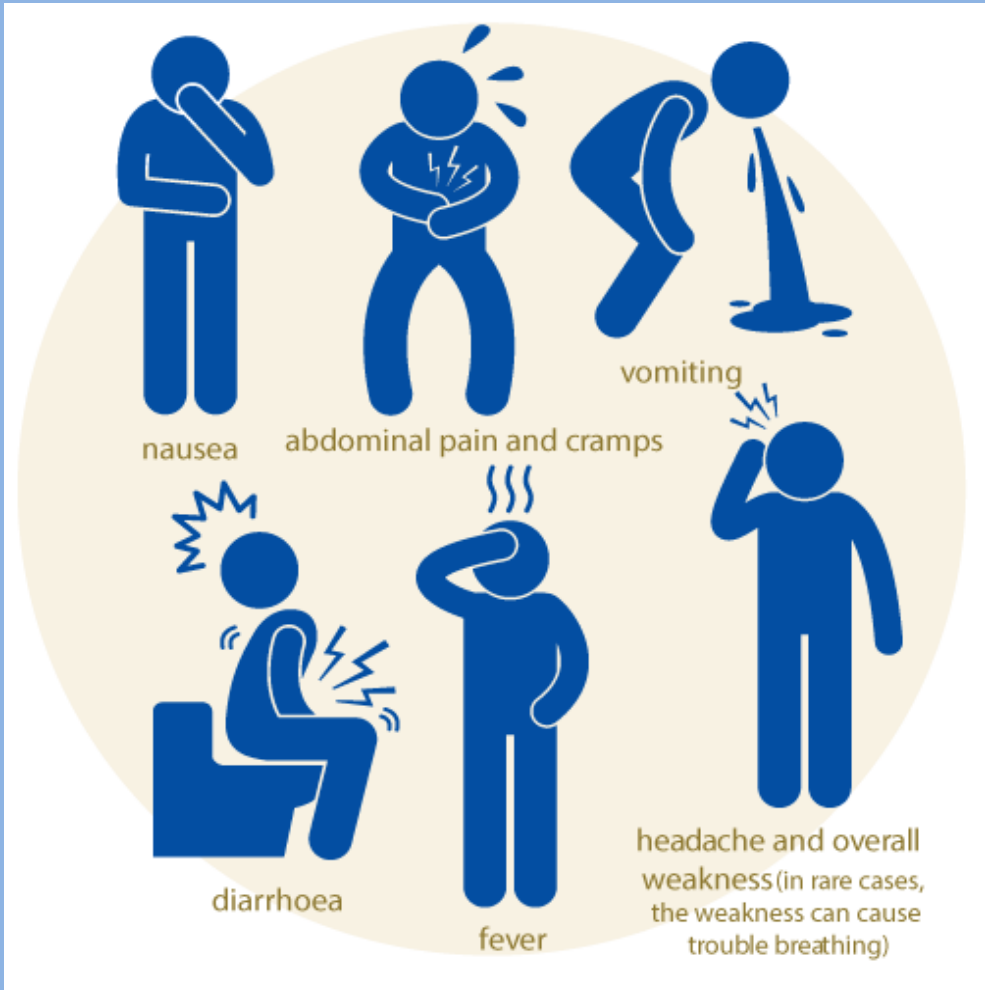
အစားအစာများညစ်ညမ်းမှုကူးစက်နိုင်သည့် ထုတ်လုပ်မှုစနစ်



ညစ်ညမ်းမှုနှင့်ကူးစက်မှုများဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည့်သယ်ယူမှုပုံစံများ



tpmtqdyfoifhjcif;



ဓာတ်မြေဩဇာဖြင့် ကြီးပြင်းသော ဟင်းရွက်စိမ်းများ၏ အန္တရာယ်

ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းများကို စားခြင်းဟာ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်မှုဖြစ်သော်လည်း ၎င်းတို့ဟာ ဆိုးဝါးပြင်းထန်သည့် သွေးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ အခွင့်အလမ်းကို များစေကြောင်း ထိုင်ဝမ်ဆရာဝန် တစ်ဦးက သတိပေးပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။ ဆီးနှင့်ကျောက်ကပ်အထူးကု ဆရာဝန်ဖြစ်သော ထိုသူ၏ ပြောဆိုချက်အရ မကြာသေးခင်က ဆေးရုံရောက်လာတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ဦးဟာ

Acute Methemoglobinemia

လိုခေါ်တဲ့ သွေးအားနည်းရောဂါတစ်ခုကို ခံစားခဲ့ရပါတယ်။ သွေးနီဥများအတွင်း အောက်စီဂျင်သယ်ယူနိုင်သော မော်လီကျူးများ မထုတ်လုပ်နိုင်တဲ့ ပြဿနာဖြစ်ပါတယ်။ သူမ စားသောက်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဟာ ဓာတ်မြေဩဇာတစ်ခု ဖြစ်သည့် Nitrites နိုက်ထရိုက်များကို လွန်လွန်ကဲကဲ သုံးစွဲကာ စိုက်ပျိုး



ထားခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိရပါတယ်။ အဆိုပါရောဂါကို ဖြစ်စေသော အများဆုံးအကြောင်းရင်းကတော့ Nitrates နိုက်ထရိတ် အများအပြား ပါဝင်သော စားစရာများဖြစ်သည့် ထပ်ဖြည့်ပစ္စည်း (Additives) များ ဖြစ်ပါတယ်။ ၎င်းတို့ကို ဟော့ဒေါ့၊ ဝက်ပေါင်ခြောက် စသည်တို့ထဲတွင် တာရှည်အထားခံအောင် ထည့်လေ့ရှိပါ

တယ်။ ထိုင်ဝမ်ကျွန်းတွင် အပင်များရှင်သန်ကြီးထွားစေရန်အတွက် နိုက်ထရိတ် အမြောက်အမြားပါဝင်သော ဓာတ်မြေဩဇာများ သုံးလေ့ရှိကြောင်း သိရပါတယ်။ ယခုဖော်ပြခဲ့တဲ့ လူနာဟာ နှစ်ရှည်လများ သက်သတ်လွတ် စားလာခဲ့ပြီးနောက်မှ အဆိုပါရောဂါရလာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ခေါင်းမူးခြင်း၊ မောပန်း

စွမ်းနည်းခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းများပြာလာခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း စသည်တို့ကို ခံစားခဲ့ရပါတယ်။ အောက်စီဂျင်ကုထုံး ပေးပြီးနောက်မှ ပြန်ကောင်းလာခဲ့ရပါတယ်။ စံချိန်စံညွှန်းများအရ အစားအသောက်များတွင် နိုက်ထရိုက် အများဆုံးပါဝင်ခွင့်ပြုသည့် ပမာဏ ၂၀၀၀ ppm ဖြစ်သော်လည်းစစ်တမ်းကောက်ယူခဲ့သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင် ၂၀၀၀၀ ppm အထိပါဝင်နေကြောင်း သိရပါတယ်။

FDA ရဲ့ သတိပေးချက်အရ အသက် ၆ လအောက် ကလေးငယ်များဟာ သွေးရောဂါများ ဖြစ်ပွားလွယ်ကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် နိုက်ထရိတ် ပမာဏများစွာပါဝင်နေသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ လုံးဝမကျွေးသင့်ကြောင်း ထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။

မောင်

ဓါတုပစ္စည်းသုံး အသီးအရွက်များ **စားသုံးပါက ကင်ဆာရောဂါအထိ ဖြစ်ပွားနိုင်**

ဓါတုပစ္စည်း အသုံးပြုထားသည့် အသီးအရွက်များအား စားသုံးမိပါက အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း၊ ဟော်မုန်းရောဂါနှင့် ကင်ဆာရောဂါများဖြစ်ပွားနိုင်ကြောင်း ဆရာဝန်ကြီးများ၏ ပြောကြားချက်အရ သိရှိရသည်။

‘အသီးအရွက်တွေမှာက ပိုးသတ်ဆေးတွေ မကုန်ဘဲ ကပ်ပါလာနိုင်သေးတယ်လေ၊ ပြီးတော့ ရောင်းပန်းလှအောင်ဆိုပြီး ဓါတုဆေးသုံးတဲ့ သူတွေလည်း ရှိလာတယ်၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်က စားတဲ့အခါမှာ အထူးဂရုစိုက်သင့်တယ်’ ဟု အာဟာရဆိုင်ရာ အထူးကုဆရာဝန်ကြီးဒေါက်တာဝင်းဝင်းမြင့်က ဆိုသည်။

အသီးအရွက်ဆေးတဲ့ အရည်ဆိုပြီးတော့ သက်သက်လာတာရှိတယ်၊ အဲဒါက ဈေးကြီးတော့ လူတိုင်း မတတ်နိုင်ကြဘူး၊ ရေနဲ့ဆေးတာကတော့ လူတိုင်းလုပ်နိုင်တယ်လေ၊ အသီးအရွက်တွေကို စားခါနီးမှာ အနည်းဆုံး ရေနဲ့ ၃ခါ၊ ၄ခါ ဆေးသင့်တယ်ဟု ဒေါက်တာဝင်းဝင်းမြင့်မှ ဆိုသည်။

ထိုဓါတုပစ္စည်းပစ္စည်းများကြောင့် အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း၊ ကင်ဆာရောဂါနှင့် ဟော်မုန်းဆိုင်ရာရောဂါများဖြစ်နိုင်သည့်အပြင် စားသုံးသူများ၏ ရိုးရိုးဗီဇကိုလည်း ထိခိုက်မှုရှိကြောင်းကိုလည်း သိရသည်။

အသီးအရွက်များကို ရေမဆေးဘဲစားသုံးပါက E. Coli ကဲ့သို့ အစာအဆိပ်သင့်စေသည့်ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်ပြီး ဝမ်းရောဂါများဖြစ်ပွားနိုင်ကြောင်းလည်း သိရသည်။



၂၀၁၃ ခုနှီးခရိုင် ဟုမ္မလင်းမြို့နယ် ထမံသီစံပြကျေးရွာအုပ်စု ယက်ဖရွာတွင် ဖေဖော်ဝါရီလအတွင်းက ဓါတုပစ္စည်းဆေးများ ပါဝင်သောဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုစားသုံးမိခြင်းကြောင့် ပုဂ္ဂလိကစက်ရုံဝန်ထမ်း (၃၂)ဦး အစာအဆိပ်သင့်မှုဖြစ်ပွားကာ (၂) ဦးသေဆုံးခဲ့ကြောင်း သိရှိရသည်။

ယခုအခါတွင် ထိုကဲ့သို့ ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သောဓါတုပစ္စည်းပစ္စည်းများကို ရှောင်ရှားလိုသူများအတွက် ပိုးသတ်ဆေးနှင့် ဓါတုပစ္စည်းဆေးဝါးများအသုံးမပြုဘဲ စိုက်ပျိုးထားသော (Organic) အသီးအရွက်များ ဈေးကွက်အတွင်းသို့ရောက်ရှိနေသည်ဟု သိရသည်။

သို့သော် လူထု၏အခြေခံကျန်းမာရေး ဗဟုသုတနည်းပါးသည့်အပြင် ဈေးကွက်အတွင်းအဆိုပါ (Organic) အသီးအရွက်များဝင်ရောက်မှုမှာနည်းပါးနေသေးကြောင်း သိရှိရသည်။

လွင်ထူးကို(မြစ်မခ)



DVB TV News added 4 new photos.

2 hrs •

ပဲခူးတိုင်း ပြည်ခရိုင် ပေါက်ခေါင်းမြို့နယ်ထဲက အင်ငါးခွသကြားစက်မှာ နိုဝင်ဘာ ၄ ရက်နေ့ မနက်ပိုင်းက ပြုလုပ်တဲ့ မင်္ဂလာဆောင်ကနေ ကျွေးမွေးဧည့်ခံတဲ့ နို့စိမ်းခေါက်ဆွဲ စားမိသူစုစုပေါင်း လူ ၇၀ကျော် အစာအဆိပ်သင့်မှု ဖြစ်ပွားခဲ့ပါတယ်။

အစာအဆိပ်သင့်မှုကြောင့် ဒီနေ့ နေ့လယ်ပိုင်းမှာ ပြည်မြို့ကုတင် ၅၀၀ ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးတွင် ၁၀ ယောက်နဲ့ ပေါက်ခေါင်းမြို့ ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးမှာ အယောက် ၆၀ စုစုပေါင်း အစာအဆိပ်သင့်သူ ၇၀ခန့်ဆေးကုသမှု ခံယူနေရပါတယ်။

အစာအဆိပ်သင့်မှုဖြစ်သူတွေဟာ အော့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့များ ဖြစ်ပြီး ပြည်မြို့ ကုတင် ၅၀၀ ဆန့် ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးအပါအဝင် ပေါက်ခေါင်းမြို့နယ် ဆေးရုံကြီးတို့မှာ လူနာများ တက်ရောက်ကုသနေကြောင်း၊ မင်္ဂလာဆောင် ကျွေးမွေးတဲ့ အစားအစာတွေကို နမူနာယူပြီး အမျိုးသား ဓာတ်ခွဲဌာနကို ပေးပို့စစ်ဆေးမှုများပြုလုပ်ထားပြီး လတ်တလောအနေနဲ့ နို့စိမ်းခေါက်ဆွဲ ထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ ကယ်ဗီကယ် တခုခု ကြောင့် ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ခန့်မှန်းကြောင်း ဆေးရုံအုပ်ကြီး က ဒီဇွီဘီ ကို ပြောပါတယ်။

အစာအဆိပ်သင့်မှုကြောင့် ၁ နှစ်ခွဲခန့် ခလေးငယ်တွေနဲ့ အသက် ၆၀ ခန့်အသက်ကြီးသူတွေ အများဆုံးဖြစ်ပြီး လက်ရှိလူနာတွေကို ဒရပ်ပုလင်းကြီးချိတ်ခြင်း ဓာတ်ဆားရည်များ သုံးစွဲစေခြင်းနဲ့ လိုအပ်တဲ့ ဆေးဝါးတွေကို ပေါက်ခေါင်း ဆေးရုံမှာ အမြန်လုပ်ပေးနေပါတယ်။

သတင်းဓာတ်ပုံ - မင်းညို





Myanmar Celebrities added 3 new photos — with Zin Mar Myint.

Jun 10 at 2:30pm • 🌐

>> ကွမ်းစားသူများ သတိထား၊ ကွမ်းသီးကို ဖြုဖြုတ်လာအောင်နဲ့ နူးညံ့အောင် ဓာတုဆေးတွေ သုံးတာ စစ်ဆေးတွေ့ရှိ <<
ကွမ်းသီးကို အရောင်ချွတ်တာ၊ နူးညံ့အောင် ဘယ်လို ဓာတုဆေးတွေ သုံးသလဲဆိုတာကို
ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီမှ အရာရှိတစ်ဦးက သွားရောက်စစ်ဆေးစဉ် တွေ့ရှိမှုတွေကို သူရဲ
ဖေဘုတ်စ်ပေါ်မှာ ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

ကွမ်းသီးကို ရေစိမ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ချွတ်ဆေး၊ ပွဆေးနဲ့ ကန့်တွေသုံးပါတယ်။ ကွမ်းစားသူတွေမှာ သေချာပေါက်
ကျန်းမာရေး အန္တရာယ်တွေ အထူးသဖြင့် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်မယ်ဆိုတာ အသေအချာ ပါပဲ။
ပရိသတ်ကြီး အများသိအောင် Share ကြစို့...





Sai Khon with Glory Thida.

Sep 8 at 4:38pm • 🌐

ပိုးသတ်ဆေးကိုစုတ်ယူထားသော အသီးအနှံများ

အခုပြောမယ့်အသီးအနှံတွေက ပိုးသတ်ဆေးကို စုတ်ယူထားပါတယ်။အဲဒီသီးနှံတွေကို ရေဘယ်လောက်ပဲဆေးဆေး၊ ဆားရေပဲစိမ်စိမ်၊ ဘယ်လောက်ပဲချက်ပြုတ်ချက်ပြုတ် အဲဒီအသီးတွေထဲက ပိုးသတ်ဆေးတွေ ကပြန်မထွက်နိုင်ပါဘူး။အဲဒီအသီးတွေကို ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးဌာနကသတ်မှတ်ထားပါတယ်။ အဲဒီအသီးတွေကတော့

(၁)မက်မန်းသီး(၁၀၀%)

မက်မန်းသီးကို ပိုးသတ်ဆေးတစ်ခါဖြန်းထားရင် အဲဒီပိုးသတ်ဆေးတွေအကုန်လုံးကို မက်မန်းသီးက စုတ်ယူထားပါတယ်။အဲဒီမက်မန်းသီးကို ဘယ်လောက်ဆေးဆေးပိုးသတ်ဆေးတွေ မလျော့သွားပါဘူး။ဒီကြားထဲ မက်မန်းသီးကို အရောင်လှအောင်ဆိုးဆေးအနီတွေဆိုးလိုက်သေးတယ်. . .

(၂)ပန်းသီး(၈၉%)

ဒီထဲမှာ ပန်းသီးက ဒုတိယနေရာမှာပါတဲ့အတွက်တော်တော်စိတ်မကောင်းဖြစ်မိပါတယ်။ဘာလို့လဲဆို ပန်းသီးကိုတစ်နေ့တစ်လုံးစားရင် ဆရာဝန်တောင်မလိုဘူးလို့ ဆိုရိုးရှိပါတယ်။ပန်းသီးဟာ ရောဂါတော်တော်များများအတွက် ကောင်းစေပါတယ်။ဒီလိုပန်းသီးကို ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းထားပြီး ကျွန်တော်တို့ကလဲတစ်နေ့တစ်လုံးသာမှန်မှန်စားမယ်ဆိုရင်. . . .

(၃)ငရုတ်ပွ(၈၆%)

ငရုတ်ပွ အနီရောင်တွေ၊ အစိမ်းရောင်တွေ၊ အဝါရောင်လဲပါတာပေါ့ဗျာ ပိုးသတ်ဆေးတစ်ခါဖြန်းမိလို့ကတော့ မတွေ့စုံစရာ. . . .

(၄)တရုတ်နံနံ(၈၅%)

တရုတ်နံနံတွေထဲမှာလဲ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ပိုးသတ်ဆေးတွေ ပါဝင်နေပါတယ်။

(၅)စတော်ဘယ်ရီ(၈၂%)

စတော်ဘယ်ရီသီးတွေကို ကလေးတွေတော်တော်များများက ကြိုက်နှစ်သက်ကြပါတယ်။စတော်ဘယ်ရီမှာ ပိုးသတ်ဆေးတွေပါဝင်နေရုံမက ဆိုးဆေးအနီတွေလဲဆိုးထားတယ်လို့ သိရပါတယ်. . .

(၆)ချယ်ရီ(၇၅%)

မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ အစားနည်းကြပါတယ်။

(၇)သစ်တော်နဲ့စပျစ် (၆၅%)

(၈)ပေါင်ပေါင်(၆၀%)

အစားအစာများ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်ခြင်းနှင့် ရောဂါများ ရုတ်တရက် ဖြစ်ပွားခြင်း

- အမေရိကန်၊ ကနေဒါ၊ ဂွာတီမာလာ တို့တွင် Raspberries မှ ကူးစက်မှုကြောင့် လူ ပေါင်း ၁၄၆၅ ဦး မမာမကျန်းဖြစ်ခြင်း။
- ၁၉၉၇ ခုနှစ် အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် အမဲသားမှ (E-coli) EC-0-157: H7 တွေ့ရှိခဲ့
- ၁၉၉၉ ခုနှစ် ဘာလီကန် (Belgium) တွင်ဝက်သားမှ Dioxin စက်မှုနှင့် စိုက်ပျိုးရေးသုံးဆေးဖြစ်သည့် (များသောအားဖြင့်) အဆိပ် ဖြစ်စေ နိုင်သော ဓာတုပစ္စည်းကို တွေ့ရှိခဲ့
- သြစတေးလျတွင် Unpasteurized orange juice ကိုသောက်သုံး မိ သဖြင့် လူပေါင်း ၅၀၀ ကျော် ဖျားနာမှုကိုခံစားခဲ့ရပါသည်။
- ၎င်းလိမ္မော်ရည်တွင် Salmonella ဘက်တီးရီးယားပါဝင်နေမှု ကြောင့်ဖြစ်

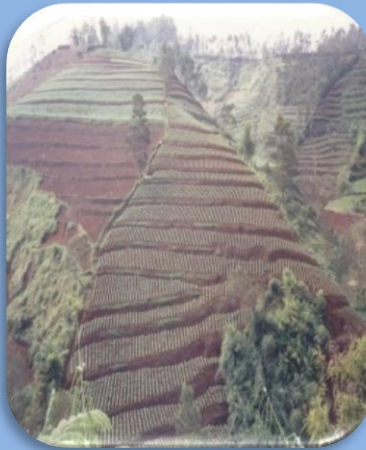
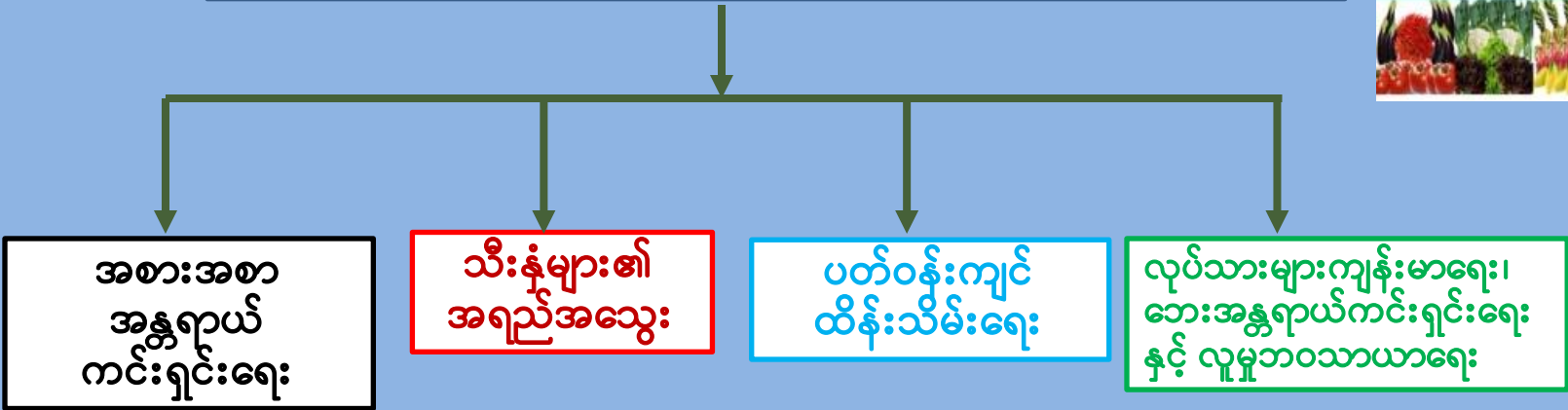
အစားအစာများ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်ခြင်းနှင့် ရောဂါများရခြင်း

- ၂၀၀၀ ခုနှစ်တွင် နွားရူးရောဂါများ ဥရောပသို့ ပြန့်နှံ့ခဲ့ ဝက်များ ခွာနာလျှာနာရောဂါဖြစ်ခဲ့
- ၂၀၀၁ ခုနှစ်တွင် တရုတ်မို့တစ်မျိုးတွင် ပိုးသတ်ဆေးဓါတ်ကျင်း ပါဝင်မှုကို တွေ့ခဲ့ - ဂျပန်နိုင်ငံတွင်လည်း နွားရူးရောဂါပိုးကို တွေ့ခဲ့
- ၂၀၀၃ ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာ့အဝှမ်း ကြက်ငှက် တုတ်ကွေးရောဂါ ကူးစက်ခဲ့။ စွန့်ပြစ် အမှိုက်ပုံး များမှ စတင်တွေ့ရှိခဲ့ကြောင်း သိရှိရပါသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် Green Onion မှ ကူးစက်မှုကြောင့် အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါပိုး (Hepatitis) ရုတ်တရက် ဖြစ်ပွား ခဲ့ပြီးလူပေါင်း ၄၀၀ မမာမကျန်းဖြစ်ကာ (၃) ဦး သေဆုံးခဲ့

အစားအစာများ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်ခြင်းနှင့် ရောဂါများ ရုတ်တရက် ဖြစ်ပွားခြင်း

- ၂၀၀၅ ခုနှစ်တွင် ကိုရီးယား ကင်ချီ၌ ကပ်ပါးဥများတွေ့ခဲ့ရခြင်း၊ ဖိလစ်ပိုင် နိုင်ငံတွင် ပီလောပီနံသကြားလုံးမှ ပိုးသတ်ဆေးကူးစက်မှုဖြစ်ခဲ့ရာ အလယ်တန်း ကျောင်းသား (၂၇) ဦးသေဆုံးခဲ့ခြင်း။
- ၂၀၀၉ ခုနှစ်တွင် (SI (swine influenza) A H1N1) ဖြစ်ခဲ့ခြင်း။
- ၂၀၁၁ ခုနှစ်တွင်ဥရောပ ထွက်ကုန်များမှ (E. coli - 0104:H4) ကို တွေ့ခဲ့ရခြင်း

စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာအလေ့အကျင့်ကောင်းများ



အရည်အသွေးကျဆင်းမှုနှင့် ညစ်ညမ်းမှုများမှ ကာကွယ်ခြင်း



အစားအစာဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်စေသောထုတ်လုပ်မှုနှင့် ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ



X



ထွက်ကုန်များအားဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်စေသော သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်းမှကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ



ထားသိုမှုစနစ်နှင့် ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ



အကြံပြုချက်

❑ မျက်နှာပြင်တွင် အစက်အပျောက်များနှင့် ရေစိုနာကွက်များ ကင်းစင်ပြီး အရည်အသွေးပြည့်ဝသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများကိုသာ ရွေးချယ်ဝယ်ယူပါ။

❑ ပိုးသတ်ဆေးဓါတ်ကြွင်းအာနိသင်များ လျော့နည်းစေရန် ဟင်းသီးဟင်းရွက် နှင့် သစ်သီးဝလံများကို ပြင်ဆင် ချက်ပြုတ်မှု မတိုင်ခင်နှင့် မစားသုံးမီ ရေရိုးရိုး (သို့) ရှာလကာရေ (သို့) မုန့်ဖုတ်ဆိုဒါ (သို့) ဆားရေ တွင်မိနစ်(၂၀)ခန့်ထားပြီး သန့်ရှင်းသော ရေဖြင့်ဆေးရ။



အကြံပြုချက်



ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။



ဖုန်၊ ဘက်တီးရီးယားနှင့် ပိုးသတ်ဆေးဓါတ်ကြွင်း
ပါဝင်မှုလျော့နည်းစေရန်အတွက် အပြင်အရွက်များကို
ဖယ်ရှားပါ။ (ဂေါ်ဖီထုပ်)



အခွံပါသော သီးနှံများအား အခွံခွာပါ။

အကြံပြုချက်

❑ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများသည် ဆပ်ပြာမှုန့်များဖြင့် ဆေးကြောခြင်း မပြုရ။

❑ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများ မကိုင်တွယ်မီ လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောရန်နှင့် သန့်ရှင်းသော မီးဖိုချောင်သုံး ပစ္စည်းများ၊ သန့်ရှင်းသော စဉ့်နီတုံးနှင့်စတီးဒါးများကိုအသုံးပြုပါ။



အကြံပြုချက်

- ❑ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများအား ဝယ်ယူနေကျ ရောင်းချသူများထံမှ ဝယ်ယူပါ။
- ❑ အသင့်စားသုံးရန် လှီးဖြတ်ပြင်ဆင်ထားသော သစ်သီးများကို ဝယ်ယူစားသုံးခြင်း မှ ရှောင်ကျဉ်ပါ။
- ❑ ဘက်တီးရီးယားနှင့် မှိုရောဂါများ ကျရောက်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများအား စားသောက်ခြင်း မပြုဘဲ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။

ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

