



ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာန

မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ ဈေးများနှင့် ဈေးပြင်ပတွင် ရောင်းချလျက်ရှိသော
အစားအသောက်များ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအတွက် လက်တွေ့ကျသော
နည်းဗျူဟာဖော်ဆောင်နိုင်ရေး အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ

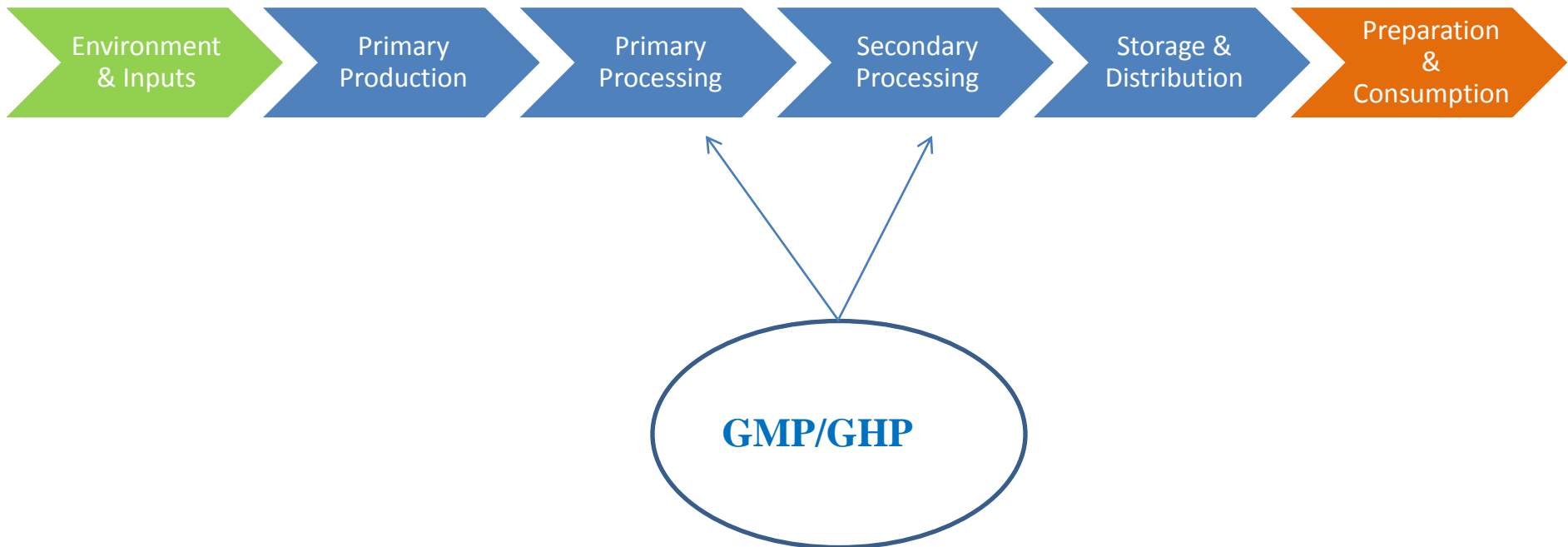
FDA ၏ အစားအသောက်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက်များနှင့်
ပြုပြင်ထုတ်လုပ်ထားသော အစားအသောက်များ (Processed Food) ဘေးအန္တရာယ်
ကင်းရှင်းရေးအတွက် ထုတ်လုပ်ဖြန့်ဖြူးရောင်းချသူများလိုက်နာရမည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများ

(၂-၃-၂၀၂၀) ရက်နေ့

အစားအသောက်ဌာနခွဲ
အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာန

Food-chain

Along The Food Chain, Food Safety Activities
From Farm to Plate



Role and responsibility of FDA



Processed Food

(ပြုပြင်ထုတ်လုပ်ထားသော အစားအသောက်များ)

1. Pre-Packaged processed food
(ထုပ်ပိုးထားသော အစားအသောက်များ)
2. Loose Processed food
(ထုပ်ပိုးထားခြင်းမရှိသော အစားအသောက်များ)

အစားအသောက်ဌာနခွဲ

အစားအသောက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် အရည်အသွေး ပြည့်မီရေး အတွက်

- ❖ ဈေးကွက်မတင်မီ စိစစ်ခြင်း (Pre-Assessment)
- ❖ ဈေးကွက်ထောက်လှမ်းစောင့်ကြည့်ခြင်း (Post Market Surveillance)
- ❖ ရှောင်တခင် စစ်ဆေးခြင်း (Adhoc- inspection)
- ❖ စီမံချက်ရေးဆွဲ၍ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း / စစ်ဆေးခြင်း (Project based surveillance and inspection)

အစားအသောက်ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲရေးလုပ်ငန်းများ

Pre-Assessment

- ပြည်တွင်း
အစားအသောက်ထုတ်လုပ်ခြင်းထောက်ခံချက်ထုတ်ပေးခြင်း (Local)
- ပြည်ပမှ တင်သွင်းမည့် အစားအသောက်အတွက် သွင်းကုန်လိုင်စင်
လျှောက်ထားရန် ထောက်ခံချက်ထုတ်ပေးခြင်း (IR) နှင့်
တင်သွင်းသည့် အစားအသောက်အတွက် ကျန်းမာရေးထောက်ခံချက်
(IHC) ထုတ်ပေး ခြင်း
- ပြည်ပသို့ တင်ပို့မည့်အစားအသောက်အတွက် ပို့ကုန်လိုင်စင်လျှောက်
ထားရန် ထောက်ခံချက်ထုတ်ပေးခြင်း (ER) နှင့်တင်ပို့မည့် အစား
အသောက်အတွက် ကျန်းမာရေးထောက်ခံချက် (EHC)ထုတ်ပေး ခြင်း

အစားအသောက်ထုတ်လုပ်ခြင်းထောက်ခံချက် စိစစ်ခြင်း

ပြည်တွင်းရှိ အစားအသောက်ထုတ်လုပ်ခြင်းလုပ်ငန်းများ စိစစ်ရာတွင်
လုပ်ငန်းများအား

- ကောင်းမွန်သောထုတ်လုပ်မှုကျင့်စဉ် (Good Manufacturing Practice)
သို့မဟုတ်
- ကောင်းမွန်သောသန့်ရှင်းမှုကျင့်စဉ် (Good Hygienic Practice)
သို့မဟုတ်
- ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ချေစိပ်ဖြာ ထိန်းချုပ်ခြင်း (Hazard Analysis and Critical Control Point (HACCP)) နှင့်အညီ ဆောင်ရွက်ခြင်း ရှိ/မရှိ စိစစ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊

- အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာန၏ ကျန်းမာရေးထောက်ခံချက် (Health Certificate for Import/ Export) လျှောက်ထားရာတွင် Online System အနေဖြင့် (MACCS System) အသုံးပြု၍ စီစစ်ဆောင်ရွက်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးနေပါသည်။
- သွင်းကုန်/ ပို့ကုန် ထောက်ခံချက် နှင့် သွင်းကုန်/ပို့ကုန် ကျန်းမာရေးထောက်ခံချက်များလျှောက်ထားရာတွင် လွယ်ကူမြန်ဆန်စေရန် အတွက် ဌာနတွင် New Standard Operation Procedure(SOP) အား ဇန်နဝါရီလ၊ ၂၀၂၀မှ စတင်၍ ကျင့်သုံးလျက်ရှိပါသည်။

ဈေးကွက်ထောက်လှမ်းစောင့်ကြည့်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

- ဈေးကွက်တွင်းရောင်းချသည့် အစားအသောက်များ
ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်း ရေး နှင့် အရည်အသွေးပြည့်မီရေး

ဆောင်ရွက်ထားရှိမှု

- ဈေးကွက်တွင်းရောင်းချလျက်ရှိသော အစားအသောက်များအနက်
စားသုံးရန် မသင့် သံသယရှိသော အစားအသောက်များကို ဝယ်ယူ၍ Mobile
Lab Vanများဖြင့် ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးခြင်း၊ ဌာနတွင် confirmation test ဓာတ်ခွဲ
စစ်ဆေးခြင်းများ လစဉ် ပြုလုပ်လျက်ရှိပါသည်။

Post Market Surveillance

ဈေးကွက်ထောက်လှမ်းစောင့်ကြည့်ခြင်း

- စားသုံးရန်မသင့်သောအစားအသောက်များ ဈေးကွက်တွင်း တွေ့ရှိပါက ခံဝန်ကတိရေးထိုးစေခြင်း၊ နှီးနွယ်ဌာနများနှင့် ပေါင်းစပ်၍ ဈေးကွက်အတွင်းမှ ပြန်လည်သိမ်းယူခြင်း၊ ဖျက်ဆီးခြင်းစသည်တို့ကို ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အများပြည်သူသိရှိရန် ကြေညာခြင်း၊
- စားသုံးရန်မသင့်သောအစားအသောက်များကို အများပြည်သူသိရှိရန် (၃)လ တကြိမ် ဌာန၏ တရားဝင်ဖေ့ဘုတ်စာမျက်နှာ (Facebook page - Food and Drug Administration, Myanmar)တွင် အများပြည်သူသိရှိစေရန် ကြေညာခြင်း၊
- ကြေညာထားသော အစားအသောက်များ ဈေးကွက်အတွင်းရောင်းချနေခြင်း ရှိ/မရှိ ကွင်းဆင်းစစ်ဆေးခြင်း၊ခံဝန်ကတိရေးထိုးခြင်း၊ ဈေးကွက် မှ ပြန်လည်သိမ်းဆည်းစေခြင်း (Market recall)

စီမံချက်အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခြင်း

လမ်းဘေးဈေးသည်များ ရောင်းချနေသော အစားအသောက်များ ဘေးအန္တရာယ်
ကင်းရှင်းရေးစီမံချက်

အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာန၊ စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ၊
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန၊ မွေးမြူရေးနှင့်
ကုသရေးဦးစီးဌာန၊ စားသုံးသူရေးရာဦးစီးဌာနတို့ ပူးပေါင်း၍ -

- ၂၀၁၉ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလမှ စတင်၍ လမ်းဘေးဈေးသည်များအား
သင်တန်းပေးခြင်း၊ မတ်လတွင် ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးတွင်လည်းကောင်း၊
အခြားတိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်များတွင် လစဉ်လည်းကောင်း
နှီးနွယ်ဌာန (၇)ခုနှင့် ပူးပေါင်း၍ သင်တန်း ပို့ချခြင်း
- အကြံ့ဆန်းစစ်မေးခွန်းလွှာ ဖြေဆိုစေခြင်းနှင့်
- သင်တန်းပြီးဆုံးချိန်တွင် သင်တန်းပြီးဆုံးစစ်ဆေးခြင်း
မေးခွန်းလွှာဖြေဆိုခြင်းများ
- ဖြေဆိုအောင်မြင်သူများအား သင်တန်းဆင်းလက်မှတ်ပေးအပ်ခြင်းနှင့် သင်တန်း
ဏှက်ဇာတ်ပြီးစီးကြောင်း အသိအမက်ပြုမိနင်း ပေးအပ်ခဲ့ပါသည်။

စီမံချက်ဆောင်ရွက်ပြီးစီးမှု

၂၀၁၉ ခုနှစ်အတွင်း သင်တန်းတက်ရောက်ခဲ့သော လမ်းဘေးဈေးသည် စုစုပေါင်း-

စဉ်	နေရာ	သင်တန်းပို့ချခဲ့သည့် အကြိမ် အရေအတွက်	လမ်းဘေးဈေးသည် စုစုပေါင်း
၁။	နေပြည်တော်	၅ ကြိမ်	၂၃၉ ဦး
၂။	ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး	၉ ကြိမ်	၄၂၉ ဦး
၃။	မန္တလေးဒေသကြီး	၉ ကြိမ်	၄၈၇ ဦး
၄။	ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး	၃ ကြိမ်	၇၄ ဦး
၅။	ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး	၂ ကြိမ်	၇၂ ဦး
၆။	စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး	၃ ကြိမ်	၁၈၉ ဦး
၇။	မကွေးတိုင်းဒေသကြီး	၁ ကြိမ်	၂၈ ဦး
၈။	တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီး	၂ ကြိမ်	၅၉ ဦး

စီမံချက်ဆောင်ရွက်ပြီးစီးမှု

၂၀၁၉ ခုနှစ်အတွင်း လမ်းဘေးဈေးသည်စုစုပေါင်း-

စဉ်	နေရာ	သင်တန်းပို့ချခဲ့သည့် အကြိမ် အရေအတွက်	လမ်းဘေးဈေးသည် စုစုပေါင်း
၉။	မွန်ပြည်နယ်	၁၁ ကြိမ်	၅၆၁ ဦး
၁၀။	ကရင်ပြည်နယ်	၅ ကြိမ်	၁၁၅ ဦး
၁၁။	ရှမ်းပြည်နယ်	၃ ကြိမ်	၃၂ ဦး
၁၂။	ကချင်ပြည်နယ်	၁ ကြိမ်	၅၀ ဦး
၁၃။	ကယားပြည်နယ်	၃ ကြိမ်	၆၂ ဦး
၁၄။	ချင်းပြည်နယ်	၁ ကြိမ်	၃၄ ဦး
၁၅။	ရခိုင်ပြည်နယ်	၂ ကြိမ်	၅၇ ဦး

ရှောင်တခင်ကွင်းဆင်း စစ်ဆေးရာတွင် တွေ့ရှိရသည့် အချက်များ—

- လမ်းဘေးဈေးသည်များ ဆေးကြောအသုံးပြုနိုင်မည့် **ရေဘုံပိုင်၊ ရေပေးဝေစနစ် လုံလောက်မှု အားနည်းခြင်း။**
- ချက်ပြုတ်တည်ခင်းရာတွင် အသုံးပြုသော အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများအား ဆေးကြောသန့်စင်ရာတွင် **ရေအသုံးပြုမှု အားနည်းခြင်း။**
- လမ်းဘေးဈေးသည်ဆိုင်များအား သီးခြားနေရာတွင် ရောင်းချနေမှုမရှိပဲ **သားငါး/ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ရောင်းချနေသောဆိုင်များနှင့် ရောနှောစွာ ရှိနေခြင်း။**
- ရေမြောင်းများ၏ အချို့နေရာတွင် အပေါ်အဖုံးအကာမရှိခြင်း၊ ရေစီးရေလာ မကောင်းခြင်း။
- အမှိုက်ပုံး၊ အမှိုက်အိတ်၊ အမှိုက်သိမ်းစနစ်ကောင်းမွန်မှုမရှိခြင်း။
- ဆိုင်အတွင်း သန့်ရှင်းမှုအားနည်းခြင်း။

ရှောင်တခင်ကွင်းဆင်း စစ်ဆေးရာတွင် တွေ့ရှိရသည့် အချက်များ—

- ယင်လုံအောင်ထိန်းသိမ်းထားရှိမှုအားနည်းခြင်း။
- ရေနွေးကြမ်းခွက်များကို ဆေးကြောပြီးရေလုံထဲတွင် စိမ်ထားခြင်း။
- တစ်ခါသုံးလက်အိတ်အသုံးပြုမှု အားနည်းခြင်း။
- ချက်ပြုတ်ရာတွင် ဝတ်ဆင်သော ဝတ်စုံ (လက်အိတ်၊ နှာခေါင်းစည်း၊ ယင်ကာ၊ ခေါင်းစည်း) အသုံးပြုမှု နည်းပါးခြင်း။

လမ်းဘေးဈေးသည်များ ရောင်းချနေသော အစားအသောက်များ
ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရန် အတွက် လိုက်နာမှုအားနည်းချက်များ
အပေါ်

- ဌာနဆိုင်ရာများက ပံ့ပိုးပေးမှုများလိုအပ်သလို
- ဈေးသည်/ လုပ်ငန်းများမှလည်း စည်းကမ်းတကျ ပြုပြင်ပြောင်းလဲ လိုက်နာရန် လိုအပ်ပါကြောင်း၊
- အစားအသောက် ရောင်းချသည့် ဆိုင်များအတွက် သင့်လျော်မည့် အပံ့အပိုးများရှိသည့် သီးသန့်နေရာ ထားရှိရောင်းချစေသင့် ကြောင်း၊
- စံပြ စားသောက်ဆိုင်တန်းများ ပေါ်ထွက်လာစေရန် ဆောင်ရွက် သင့်ကြောင်း၊

အစားအသောက်အမှတ်တံဆိပ်ပေါ်တွင် ဖော်ပြရမည့် အချက်များ

1. Brand Name (အမှတ်တံဆိပ် အမည်)
2. Kind of Food (အစားအသောက်အမည်)
3. Ingredients (ပါဝင်ပစ္စည်း အမျိုးအမည် ဖော်ပြချက်)
4. Net Weight (ပါဝင်မှု ပမာဏ)
5. Date Marking (ထုတ်လုပ်ရက်စွဲ အမှတ်အသား)
Code No./Batch No./ Lot No. (ထုတ်လုပ် အပတ်စဉ်)
Manufacturing Date (ထုတ်လုပ်ရက်စွဲ) Expiry Date (သက်တမ်းကုန်
ရက်စွဲ) Best Before Date (အကောင်းဆုံး စားသုံးရန် ရက်စွဲ)
6. Manufacture Name and Address (ထုတ်လုပ်သူအမည်နှင့် လိပ်စာ)
7. Country of Origin (ထုတ်လုပ်သည့် တိုင်းပြည်)
8. Storage Instruction (ထားသိုရန် အညွှန်း)
Direction for use (သုံးစွဲရန် အညွှန်း)
Allergen information (ဓာတ်မတည့်မှု)

} ဖော်ပြရန်လိုပါက

Do and Don't

Do (စားသောက်ကုန်ရောင်းချသူများလိုက်နာလုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများ)

- ၁။ စားသောက်ကုန်များ၏ အမှတ်တံဆိပ်တွင် မြန်မာဘာသာစကား (သို့မဟုတ်) မြန်မာ နှင့် အခြားဘာသာ စကား ယှဉ်တွဲဖော်ပြထားခြင်းရှိ/မရှိ၊
- ၂။ သက်တမ်းကုန်ဆုံး ရက်စွဲပါ/မပါ၊
- ၃။ မှီတက်ခြင်း၊ ထုပ်ပိုးပစ္စည်း (အိတ်ခွံ) ပေါက်ပြဲခြင်းရှိ/မရှိ ၊
- ၄။ အမှတ်တံဆိပ်၊ အစားအသောက်အမျိုးအစား၊ ထုတ်လုပ်သူ အမည်၊ လိပ်စာ၊ ရက်စွဲအမှတ်အသားများ ဖော်ပြထား ခြင်းရှိ/မရှိ ၊
- ၅။ မြန်မာနိုင်ငံ အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာန၏ ထောက်ခံချက် ရရှိထားခြင်း ရှိ/ မရှိ စသည်တို့ကို သေချာစွာကြည့်ရှု၍ ရောင်းချရန်၊

Do (စားသောက်ကုန်ရောင်းချသူများ လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများ)

- ၆။ စားသောက်ကုန်ရောင်းချသူများသည် အသင့်ထုပ်ပိုးထားခြင်း မရှိသော စားသောက်ကုန်များကို ရောင်းချရာတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်အညီသန့်ရှင်း သပ်ရပ်စွာ စနစ်တကျ ဖုံးအုပ်ရောင်းချရန်၊
- ၇။ စားသောက်ကုန်ရောင်းချသူများသည် စားသောက်ကုန်များကို သန့်ရှင်း သပ်ရပ်ပြီး သင့်လျော်သည့်နေရာ၊ သင့်လျော်သည့် အပူချိန်များတွင် ထားသို ရောင်းချရန်၊
- ၈။ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါး ကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာနနှင့် သက်ဆိုင်ရာ ဌာနတို့မှ အခါအားလျော်စွာ ထုတ်ပြန် သည့် အမိန့်ကြေညာစာ/ ညွှန်ကြားချက်များ နှင့် တည်ဆဲဥပဒေများကို

Don't (စားသောက်ကုန်ရောင်းချသူများ ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အရာများ)

၁။ စားသောက်ကုန်များ၏ အမှတ်တံဆိပ်တွင် မြန်မာဘာသာစကား (သို့မဟုတ်) မြန်မာနှင့် အခြားဘာသာစကားယှဉ်တွဲဖော်ပြထားခြင်းမရှိသည့်

အစား

အသောက်များ၊အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာနမှ စားသုံးရန်

မသင့်ကြေညာထားသော အစားအသောက်များ ရောင်းချခြင်း မပြုရန်၊

၂။ သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်ကျော်လွန်နေသော အစားအသောက်များ(သို့မဟုတ်) သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်စွဲ မတိုင်မီ မှီတက်ခြင်း၊ ထုပ်ပိုးပစ္စည်း (အိတ်ခွံ)

ပေါက်ပြဲခြင်းတို့ကြောင့် ပျက်ဆီးပြီး စားသုံးရန် မသင့်သော အစားအသောက်

Don't (စားသောက်ကုန်ရောင်းချသူများ ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အရာများ)

၃။ အစားအသောက်တွင်သုံးစွဲခွင့်မပြုသော ဆိုးဆေးများ (ဥပမာ-Auramine O အော်ရာမင်းအို (အဝါရောင်ဆိုးဆေး)၊ Rodamine B ရိုဒါမင်းဘီ (ပန်းရောင်ဆိုးဆေး)၊ Sudan III ဆူဒန်သရီး (အနီရောင်ဆိုးဆေး)နှင့် Orange II အောရိန်းတူး (လိမ္မော်ရောင်ဆိုးဆေး))

ပါဝင်နိုင်သော အရောင်တောက်လွန်းသော စားသောက်ကုန်များနှင့် ဖော်မလင်၊ ဘိုးရပ်အက်

ဆစ်၊ ဆာလဖျူရစ်အက်ဆစ်တို့ သုံးထားသော စားသောက်ကုန်များ ကို လုံးဝ (လုံးဝ) ရောင်းချခြင်းမပြုရန်၊

၄။ အသင့်ထုပ်ပိုးထားခြင်းမရှိသည့် စားသောက်ကုန်များအား ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာပြင်ဆင်ထားခြင်းနှင့် စနစ်တကျ ထားသိုဖုံးအုပ်ခြင်းမရှိဘဲ ရောင်းချခြင်းမပြုရန်၊

WHO 5 Keys for Safer Food

အန္တရာယ်ကင်းသောအစားအစာဖြစ်ပေါ်ရေးအတွက်
အဓိကဆောင်ရွက်ရမည့် အချက် (၅) ချက်

၁။ သန့်ရှင်းပါ။

၂။ မချက်ရသေးသည့် သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများနှင့် ချက်ပြုတ်ပြီးဟင်းများကို
အတူ
ရောမထားပါနှင့်။

၃။ အစားအစာများကို ကျက်အောင်ချက်ပြုတ်ပါ။

၄။ အစားအစာများကို လုံလောက်သော အပူချိန်အောက်တွင်
ထားရန်လိုသည်။

၅။ သန့်ရှင်းသောရေနှင့် လတ်ဆတ်သောအစားအစာများကိုသာ သုံးစွဲပါ။

၁။ သန့်ရှင်းပါ။

- အစားအစာများကို မကိုင်တွယ်မီနှင့် ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နေဆဲတွင် သင့်လက်များကို စင်ကြယ်စွာ ဆေး ကြောပါ။
- အိမ်သာမှအဆင်းတွင် လက်များကို စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။
- အစားအစာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် အသုံးပြုသည့် အိုးခွက်ပစ္စည်းကိရိယာများကို သန့်ရှင်းစွာ ဆေးကြောပါ။
- မီးဖိုချောင်သန့်ရှင်းစွာထားပါ။ အစားအစာများကို ရောဂါပိုးမွှားများ၊ အခြားပိုးကောင်များနှင့် တိရစ္ဆာန် များ အန္တရာယ်မကျရောက်အောင် ကာကွယ်ထားပါ။

အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ပိုးမွှားအားလုံးသည် အန္တရာယ်မပြုနိုင်သော်လည်း ရောဂါသယ်ဆောင်နိုင်သော ပိုးမွှားကောင် များသည် မြေကြီးမသန့်ရှင်းသောရေ၊ ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်များနှင့် လူများမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သည်။ ၎င်းတို့ သည် ညစ်ပတ်သောလူ၊ ပန်းကန်သုတ်သည့်အဝတ်၊ ပန်းကန်အသုံးအဆောင်များ၊ အထူးသဖြင့် စဉ်းနှီတုံး နှင့် လှီးဖြတ်ရာတွင် အသုံးပြုသည့် ဓါးနှင့်အခြားအသုံးအဆောင်များမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပါ သည်။ ဤနည်း ဖြင့်မသန့်ရှင်းသော အစားအစာများမှ ရောဂါများကူးစက်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အစား အစာကိုင်တွယ် ချက်ပြုတ်သည့် ကိရိယာများနှင့် စားသောက်သည့်ပန်းကန်များ အားလုံးသန့်ရှင်းဖို့

၂။ မချက်ရသေးသည့် သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများနှင့်
ချက်ပြုတ်ပြီးဟင်းများ ကိုအတူရောမထားပါနှင့်။

- သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်း၊ ပင်လယ်အစားအစာ အစိမ်းတို့ကို အခြားအစားအစာများနှင့်
ရောနှောမထားဘဲ၊ သီးခြားထားပါ။
- သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများ ခုတ်ထစ်ပြင်ဆင်ရန်အတွက် ဓါး၊ စဉ်းနှိုးတုံးများ
သီးသန့်ထားပါ။
- ခုတ်ထစ်ပြီးသားများကိုလည်း သီးသန့်ပန်းကန်များတွင် ထည့်ထားပါ။ သားစိမ်း၊
ငါးစိမ်းနှင့် အသင့်ချက်ပြုတ်ပြီး ဟင်းများကို သီးခြားစီခွဲထားပါ။

အဘယ်ကြောင့်နည်း။

မချက်ပြုတ်ရသေးသည့် အစားအစာများ၊ အထူးသဖြင့် အသား၊ ငါး၊
ပင်လယ်အစားအစာ စသည်တို့နှင့် ၎င်းတို့မှ ထွက်သော အရည်များတွင်အန္တရာယ်ရှိသော
ရောဂါပိုးများ ပါဝင်နိုင်သည်။ အခြားအစားအစာများနှင့် ရောနှောထားခဲ့ပါက
အစားအစာပြင်ဆင် ချက်ပြုတ်ချိန်နှင့် အတူတကွသိမ်းဆည်းထားချိန်တို့တွင်
ရောဂါပိုးများ ကူးစက်ကာ စားသုံးသူ များတွင် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

□ □ အစားအစာများကို ကျက်အောင်ပြုတ်ပါ။

- သား၊ ငါး၊ ကြက်ဥ၊ ပင်လယ်အစားအစာ စသည့် အစားအစာများကို ကျက်သည်အထိ ချက်ပြုတ်ပြီးမှ စားပါ။
- 70°C အထိ ချက်ပြုတ်စားသောက်ပါ။ မကျက်တကျက်မစားပါနဲ့။
- အေးစက်နေသောအစားအစာများကို မစားမီပြန်နွေးပါ။

အဘယ်ကြောင့်နည်း။

အစားအစာကို ကျက်အောင်ချက်ပြုတ်ခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးမွှားများကို သတ်နိုင်သည်။ မသန့်ရှင်းသော အစားအစာများမှတစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ 70°C အထိ ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် စိတ်အချရဆုံးဖြစ်သည်။ အသားစင်းကော၊ အသားကင်၊ အသားတုံးကြီးကြီးများနှင့် ကြက်ကောင်လုံးကြော် များကို ကျက်အောင်ချက်ပါ။

□□ အစားအစာများကို လုံလောက်သော အပူချိန်အောက်တွင် ထားရန် လိုသည်။

- ချက်ပြုတ်ပြီး အစားအစာများကို အခန်းတွင်း သာမန်အပူချိန်အောက်တွင် ၂နာရီထက်ပိုမထားပါနှင့်။
- ချက်ပြုတ်ပြီးနှင့် အလွယ်တကူသိမ်းနိုင်သော အစားအစာများကို ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် သေချာစွာ သိမ်းထားပါ။ (5°C အောက်တွင်ထားပါက ပိုမိုအဆင်ပြေသည်။)
- အစားအစာကိုပူပူနွေးနွေး (60°C အထက်)တွင်စားပါ။
- ရေခဲသေတ္တာတွင်ထားသည့် အစားအစာများအပါအဝင်၊ အခြားအစားအစာအားလုံးကို ကြာရှည်စွာ သိမ်းဆည်းမထားပါနှင့်။
- ခဲနေသည့် အစားအစာများကို အခန်းတွင်းအပူရှိန်၌ အရည်မပျော်ပါစေနှင့်။

အဘယ်ကြောင့်နည်း။

အစားအစာများတွင်တွယ်ကပ်နေသော ရောဂါပိုးမွှားများသည် အခန်းတွင်း သာမန်အပူချိန်အောက် တွင် ပိုမိုပွားများနိုင်သည်။ 5°C အောက် (သို့မဟုတ်) 60°C အထက်တွင် သေနိုင်သည်။ အချို့ပိုးမွှားများသည် 5°C အထက်တွင်ပင် အသက်ရှင်နိုင်ပါသည်။

□ □ သန့်ရှင်းသောရေနှင့် လတ်ဆတ်သောအစားအစာများကိုသာ

သုံးစွဲပါ။

- သန့်ရှင်းသောရေ (သို့မဟုတ်) ပိုးသေအောင်ကြိုချက်ထားသောရေနွေး၊ ပိုးသတ်ဆေးခတ်ထားသော ရေကို သုံးပါ။
- လတ်ဆတ်သည့် သား၊ ငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုသာ ချက်ပြုတ်စားသောက်ပါ။ အာဟာရ ဖြစ်စေပြီးအန္တရာယ်ကင်းသည့်အစားအစာများ ဥပမာ - စနစ်တကျကြိုချက်ထားသော နွားနို့ပူပူနွေးနွေး စသည်တို့ကို စားသုံးပါ။
- အစိမ်းလိုက်စားမည့် သစ်သီး တို့စရာဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရေစင်စင်ဆေးပြီးမှ စားပါ။
- ရက်လွန်အစားအစာများကို လုံးဝမစားသုံးပါနှင့်။

အဘယ်ကြောင့်နည်း။

အစိမ်းလိုက်စားရသည့် သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် မသန့်ရှင်းသည့်သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့တွင် ရောဂါပိုးများ ပါရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့ကို သတိထား စားသုံး ရမည်။ မစားမသောက်မီ ရေကောင်းရေသန့်ဖြင့် သေချာစွာဆေးကြောရမည်။ အမှည့်လွန် သစ်သီးများကိုလည်း မစားရပါ။ သစ်သီးများစားသသ်အခါအခံကို သေချာစွာ နားစားရမည်။



လမ်းဘေးအစားအသောက်ပြင်ဆင်ရောင်းချသူများ



မဖြစ်မနေလိုက်နာရမည့် အချက်များ

(၁) ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်မည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံ၊ အသားအမျိုးမျိုး၊ ငါးအမျိုးမျိုး၊ ဥအမျိုးမျိုးနှင့် ချက်ပြုတ်သောအသုံးအဆောင်များကို ဘုံပိုင် ခေါင်းမှ စီးဆင်းသည့် ရေသန့်ဖြင့် စင်အောင်ဆေးကြော၍ ချက်ပြုတ်ရာ တွင် ရေသန့်ကိုသာ အသုံးပြုပါ။



(၂) အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်း ခုတ်ထစ်သော စဉ်းတီတုံး၊ ဓါး၊ အိုးခွက်များကို သီးသန့် ထား၍ အစိမ်းနှင့် အကျက်ကို ခွဲခြားထားပြီး ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်သည့် နေရာ/ မီးဖိုချောင်အား သန့်ရှင်းစွာထားပါ။



(၃) အစားအသောက်များကို ကျက်အောင်ချက်ပြုတ်၍ ပူပူနွေးနွေးရောင်းချရန်၊ ဖုန်မဝင်၊ ယင်မနားအောင် အဖုံးအကာ (သို့မဟုတ်) မှန်ကောင်တာများဖြင့် စနစ်တကျထားသို့ပါ။



(၄) အစားအသောက်များ ပြင်ဆင်ရာတွင် တခါသုံးလက်အိတ်ကို စနစ်တကျ အသုံးပြုရန်၊ လက်ဆေးရန် နေရာစီစဉ်ထားရှိပြီးလက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ် စွာ ဆေးပါ။



(၅) စားကြွင်းစားကျန် အမှိုက်သရိုက်၊ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းအမှိုက်/ အခြောက်ခွဲခြား၍ အဖုံးပါအမှိုက်ပုံးတွင် စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။



(၆) ထုတ်လုပ်မှုရက်စွဲ၊ သက်တမ်းကုန်ရက်စွဲနှင့်ထုတ်လုပ်သူလိပ်စာ အပြည့်အစုံ ပါသော အစားအသောက်များနှင့် ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများကိုသာ ဝယ်ယူအသုံး ပြုပါ။



အစားအသောက်ဌာနခွဲ
အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာန

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.,

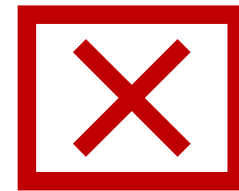


အစားအသောက်တွင်သုံးစွဲခွင့်မပြုသော ဓာတုပစ္စည်းများ

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

အစားအသောက်တွင်သုံးစွဲခွင့်မပြုသော ဓာတုဆိုးဆေးများ

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



ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာန



ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသည်



ဆိုးဆေးများအကြောင်း
သိကောင်းစရာများ



အမြင်တစ်ခဏအလှအတွက်
ကံမိမိတို့တစ်ဘဝ
မလဲသင့်ပေ။

ထုတ်လုပ်သူများအနေ
ဖြင့်ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေ
နိုင်သောဆိုးဆေးများအားမ
သုံးစွဲပါနှင့်

ကျန်းမာရေးနှင့်ကိုက်ညီသော (ခွင့်ပြု)
သဘာဝဆိုးဆေးများ

Carotenoids



အနီရောင်၊အဝါရောင်
(သို့)လိမ္မော်ရောင်ရှိသည်

Chlorophyll



အစိမ်းရောင်ရှိသည်။

Anthocyanin



အနီရောင်၊ ခရမ်းရောင်၊
အပြာရောင် ရှိသည်။

Turmeric



အဝါရောင်၊လိမ္မော်ရောင် ရှိသည်။

Rhodamine B

ရည်၊စက္ကူ၊သားရေများအရောင်ဆိုးရာတွင်သုံး
သည်။



Anthocyanin



အနီရောင်၊ ခရမ်းရောင်၊
အပြာရောင် ရှိသည်။

Turmeric



အဝါရောင်၊လိမ္မော်ရောင် ရှိသည်။

- ကင်ဆာရောဂါများဖြစ်ပွားခြင်း
- အရေပြားရောဂါများဖြစ်ပွားခြင်း



Auramine O

ချည်ထည်၊ ဖိတ်ထည်များအရောင်ဆိုးရာတွင်သုံးသည်။



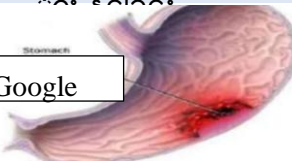
Auramine
O

လက်ဖက်

Auramine O

- မျက်လုံးအားပြင်းထန်စွာ နှောင့်ယှက်သော ဆေးဝါး
- အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်း ရောဂါများဖြစ်ပွားခြင်း
- ကြာမြင့်စွာစားသုံးပါက ကင်ဆာရောဂါများဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

source: Google



Sudan Dyes

ဖိနပ်၊ သားရေများအရောင်ဆိုးရာတွင် သုံးသည်။



Sudan Dyes

ဖိနပ်သီးမုန့်

Sudan Dyes

ကင်ဆာရောဂါများဖြစ်ပွားစေပါသည်။

- အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်း ကင်ဆာရောဂါများ
- အသဲကင်ဆာ
- ဆီးအိမ်ကင်ဆာ



source: Google

Orange II

ချည်ထည်၊ ဖိတ်ထည်များအရောင်ဆိုးရာတွင်သုံးသည်။

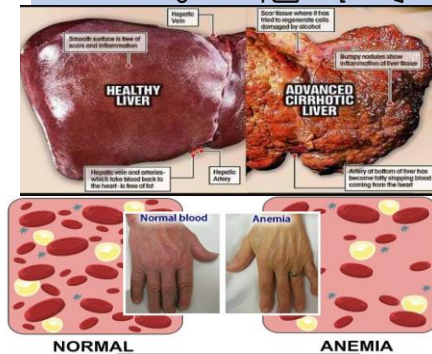


Orange II

လှယ်လီ၊ ချိုချို

Orange II

- အသည်းနှင့်ပက်သတ်စေသော ရောဂါများ
- သွေးအားနည်းရောဂါများ



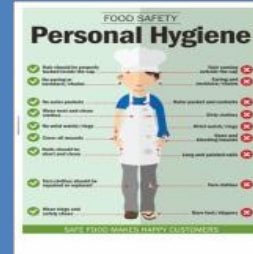
source: Google



လမ်းဘေးဈေးဆိုင်နှင့် လမ်းဘေးဈေးသည်များလိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် ကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်ကောင်းများ



ဈေးဆိုင်အခင်းအကျင်းနှင့် ဆိုင်ပတ်ဝန်းကျင်ကို အစဉ်အမြဲ သန့်ရှင်းစေရန် နှင့် ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်များ မဝင်ရောက်နိုင်စေရန် ဆောင်ရွက်ရမည်။



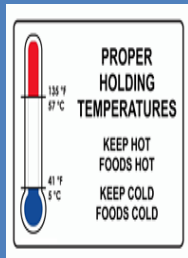
အစားအသောက်များ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်တည်ခင်းရာတွင် သန့်ရှင်းသည့် ခေါင်းဆောင်း၊ နှာခေါင်းစည်း၊ ရင်ကာအင်္ကျီနှင့် လက်အိတ်များကို စနစ်တကျဝတ်ဆင်ရမည်။



အစားအသောက်များ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် ရေသန့်ကိုသာ အသုံးပြုရမည်။



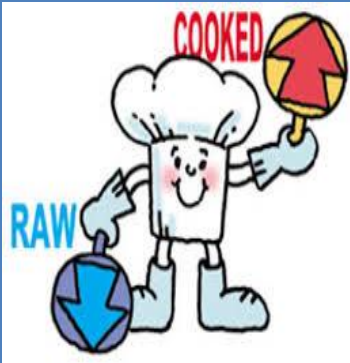
အစားအစာများကို မကိုင်တွယ်မီ၊ ကိုင်တွယ်ပြီး နှင့် အိမ်သာအသုံးပြုခြင်း၊ ချောင်းဆိုးနှာချေခြင်းများ ပြုလုပ်ပြီးနောက်တွင် လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရမည်။



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
တွင် ထည့်ထားပါ။ 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။



THANK YOU ALL