



# “လုံခြုံစိတ်ချရသော အစားအစာဆိုသည်မှာ”

**ရေကြီးရေလျှံသည့်အခါ ဆောင်ရွက်သင့်သည့် အစားအစာဘေးကင်းရေးအတွက်အကြံပြုချက်များ**

**ကလေးနို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း**  
အရေပေါ်ကာလအတွင်း ကလေးနို့ချိုတိုက်ကျွေးသည့် အလေ့အကျင့်ကို ပြောင်းလဲရန် မလိုအပ်ပါ။

နို့တိုက်မိခင်များအနေဖြင့် ကလေးအသက်(၆)လ အထိ မိခင်နို့ရည်တစ်မျိုးထဲကဲ့သို့ ဆက်လက်တိုက်ကျွေးပါ။

အကယ်၍ နို့တိုက်ကျွေးသည့်အခါ အခက်အခဲရှိပါက ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

ကလေးငယ်အား နို့မွှန်တိုက်ကျွေးနေသည့်မိခင်များ အနေဖြင့် နို့မွှန်ဖျော်စပ်ပြင်ဆင်ရာတွင် ညစ်ညမ်းမှုမဖြစ်စေရန် အထူးဂရုပြုပါ။

လက်ကိုမကြာခဏဆေးပါ။ ဘေးကင်းသန့်စင်သည့်ရေကို အသုံးပြု၍ နို့မွှားများကိုပြုလုပ်၍ ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။

ဖျော်စပ်ပြင်ဆင်ထားပြီးသည့် နို့မွှားကို ၂ နာရီအတွင်း ကုန်အောင် သောက်သုံးမှုကို သေချာစေပါ။

**ရေကြီးရေလျှံသည့်အခါ အစားအစာဘေးကင်းရေးအတွက် အကြံပြုချက်များ**

**ဘေးကင်းစိတ်ချရသည့် အပူချိန်အတွင်း အစားအစာကို သိမ်းဆည်းပါ။**

လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ပြတ်တောက်မှုဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် အခါ ပုပ်သိုးပျက်စီးလွယ်သော အစားအစာများကို ဦးစွာ စားသုံးပါ။ စည်သူတ်ဘူးများကို နောက်ဆုံးမှစားပါ။

ချက်ပြုတ်ထားပြီးသည့် အစားအစာကို ချက်ချင်းစားပါ။ ချက်ပြုတ်ထားပြီးသည့် အစားအစာကိုမစားမီ ပြန်နွေးပြန်မှ စားသုံးပါ။

ချက်ပြုတ်ထားပြီးသည့်အစားအစာ များကိုအခန်းအပူချိန်တွင် (၂)နာရီထက်ကြာအောင် မထားခဲ့ပါနှင့်။

ဓာတ်အားပြတ်တောက်ချိန်သည် (၂၄) နာရီထက်နည်းပြီး ဓာတ်အားပြတ်တောက် ချိန်တွင်လည်း ရေခဲသေတ္တာတံခါး ကို မဖွင့်ပါကအစားအသောက်ကို ဘေးကင်း လုံခြုံစွာစားသုံးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အစားအသောက်များပျက်စီးမှု ရှိ မရှိ ဦးစွာစစ်ဆေးရမည်။ (၂၄)နာရီထက်ပိုပြီး မီးမလာပါက ပုပ်သိုးပျက်စီးလွယ်သောအစားအစာများကို စွန့်ပစ်ရမည်။

ပုပ်သိုးနေသော သို့မဟုတ် အနံ့ထွက်နေ သောအစားအစာများသည် အခြားအစားအစာများကို ပျက်စီးစေနိုင်ခြင်းမရှိမီ စွန့်ပစ်ပါ။

အေးခဲအစားအစာများ လုံးဝအရည် ပျော်နေခြင်း သို့မဟုတ် အရည် ပျော် ပြီးမှ ပြန်လည်အေးခဲထား ကြောင်း အထောက်အထားတစ်စုံတစ်ရာ တွေ့ ရှိပါက၊

ရေခဲသေတ္တာ၏ အေးခဲသည့်အကန့် (Freezer) ထဲရှိအစားအစာများ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအရည်ပျော်နေပါက အဆိုပါအစားအစာကို လုံးဝရေခဲ အရည်ပျော်သည်ထိ (Defrost) ပြုလုပ်ပြီး ချက်ချင်းအသုံးပြုပါ။

ရေခဲသေတ္တာ (သို့) အေးခဲသည့် အအေးခန်း (freezer) မှအစားအစာ များကို လိုအပ်မှသာ ထုတ်ယူသုံးစွဲ ခြင်းဖြင့် အစားအစာပုပ်သိုးပျက်စီးမှု ကို လျော့ချပါ။

**လုံးဝအသုံးမပြုပါနှင့်**  
စွန့်ပစ်ပါ။ တိုက်သို့သော အစားအစာ ကို တိရစ္ဆာန်များကိုလည်းမကျွေးပါ နှင့်။

**ရေကြီးရေလျှံသည့်အခါ ဆောင်ရွက်သင့်သည့် အစားအစာဘေးကင်းရေးအတွက်အကြံပြုချက်များ**

**ဘေးကင်းသည့်နေရာနှင့် ဘေးကင်းသည့် အသားစိမ်းငါးစိမ်းများကိုသာ အသုံးပြုပါ။**

ဘေးကင်းသည့်ရေကို အချိန်တိုင်းအသုံးပြုပါ။ ရေကို ကျိုချက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကလိရင်း ရေသန့်စင်ဆေးခြင်း ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ဘေးကင်းသည့်ရေဖြစ်ကြောင်း သေချာမှုရှိစေပါ။

ရေကြီးရေလျှံခြင်းကြောင့် ရေတွင်းတစ်တွင်း ရေမြုပ် နေပါက အဆိုပါရေတွင်းမှရေများသည် ညစ်ညမ်းရေ ဖြစ်သွားသည်ဟု မှတ်ယူပါ။

ရေစုဆောင်း၊ သိုလှောင်မည်ဆိုပါက သန့်ရှင်းသည့်ပုံးများကိုသာ အသုံးပြုပါ။ သိုလှောင်ထားသောရေကို ပြန်လည်သုံးစွဲမည် ဆိုပါက အသုံးပြုမည့် ပစ္စည်းများကို ဆေးကြောပါ။ အသုံးအရွက်များကို ချက်ပြုတ်စားသုံးရန် နှင့် အသုံးအနှံအစိမ်း စားမည်ဆိုပါက အခွံနုစားပါ။

သေဆုံးနေသောတိရစ္ဆာန်များကိုတွေ့ရှိပါက **မထိပါနဲ့ မစားပါနဲ့**

သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အချို့အစိတ်အပိုင်းများသည် စားသုံးနိုင်သော အခြေအနေတွင်ရှိနေသော်လည်း ရေလွှမ်းမိုးမှုဒဏ် ခံထားရပါက အဆိုပါသီးနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် များကို မစားပါနဲ့။ (အမြစ်သီးနှံများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ခရမ်းချဉ်သီးများ)



# လုံခြုံစိတ်ချရသည့် အစားအစာရရှိရေးအတွက် အဓိကဆောင်ရွက်ရမည့် အချက် (၅) ချက်



## သန့်ရှင်းပါ။

- ✓ အစားအသောက်များကိုမကိုင်တွယ်မီ လက်ဆေးရန်နှင့် ကိုင်တွယ်ချက်ပြုတ်နေစေ
- ✓ အတွင်း မကြာမကြာလက်ဆေးပါ။
- ✓ အိမ်သာသွားပြီး လက်ဆေးပါ။
- ✓ အစားအသောက်ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် ထိတွေ့အသုံးပြုသည့် မျက်နှာပြင်များနှင့်
- ✓ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများအားလုံးကို ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။
- ✓ မီးဖိုချောင်နေရာများနှင့် အစားအစာများကို အင်းဆက်များ၊ ပိုးမွှားများနှင့် အခြား တိရစ္ဆာန်များရန်မှကာကွယ်ပါ။

### ဘာကြောင့်လဲ?

အစားအသောက်များသည် ရောဂါဖြစ်စေသောလည်း အန္တရာယ်ရှိပြီး သေးငယ်သော အိမ်သားရောဂါများကို ပျံ့နှံ့စေရန် အန္တရာယ်ရှိသည်။ လက်ဆေးခြင်းသည် အစားအသောက်များနှင့် အတွင်း အသုံးအဆောင်များအား အန္တရာယ်ရှိသည့် မြေညှိမှုများမှ ဖယ်ရုတ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ အစားအသောက်များကို ရောဂါကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ရန် ဆေးကြောသန့်စင်ရမည်။



## အစိမ်းနှင့် အကျက်ကို ခွဲထားပါ။

- ✓ အသားစိမ်း၊ ကြက်သားနှင့် ပင်လယ်စာများကို အခြားအစားအစာများနှင့် ခွဲ၍ထားပါ။
- ✓ မချက်ပြုတ်ရသေးသော အစိမ်းများကို လိုင်တွယ်ရန်အတွက် စားနှင့် စန့်နစ်တုံးများကိုသုံးသော ကိရိယာနှင့် အသုံးအဆောင်များကို သီးခြားအသုံးပြုပါ။
- ✓ မချက်ပြုတ်ရသေးသော အစိမ်း နှင့် ချက်ပြုတ်ပြီးသော အစားအစာများ မထိတွေ့စေရန် အစားအစာများကို ကွန်တိန်နာများတွင် သိမ်းဆည်းပါ။

### ဘာကြောင့်လဲ?

အစားအစာပြင်ဆင်မှုနှင့် သီးနှောင်မှုအတွင်း အသားစိမ်း၊ ကြက်သားနှင့် ပင်လယ်စာများကို အသုံးအဆောင်များနှင့် အခြားအစားအစာများထံ အန္တရာယ်ရှိသော အစားအစာများ ကူးပြောင်းရောက်ရှိနိုင်သည်။

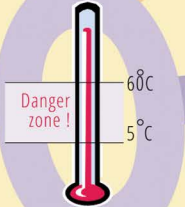


## သေချာစွာချက်ပြုတ်ပါ။

- ✓ အထူးသဖြင့်အသား၊ ကြက်သား၊ ခွနှင့် ပင်လယ်စာများကို သေချာစွာချက်ပြုတ်ပါ။
- ✓ ဟင်းချိုနှင့် ပြုတ်ချက်ကဲ့သို့သော အစားအစာများကို အပူချိန် ၇၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် ဖြင့် သေချာစွာချက်ပြုတ်ပါ။ အသားနှင့် ကြက်သားများကို ချက်ပြုတ်ရာတွင် အရည်များသည် ပန်းရောင်မဟုတ်ဘဲ ကြည့်လင်နေပါစေ။ အကောင်းဆုံးကတော့ သာမန်တာကို သုံးပါ။
- ✓ ချက်ပြုတ်ပြီးသားအစားအစာများကို သေချာစွာနံနံစပ်ပင် ပြန်နွေးပါ။

### ဘာကြောင့်လဲ?

မျက်နှာသင့်တော်သော ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိပြီး သေးငယ်သော ရောဂါများအားလုံးကို သေစေပါသည်။ လေသမ္ပအားလုံးပါရှိပြီး အစားအစာကို အပူချိန် ၇၀°C တွင် များအရ အစားအစာကို စားသုံးရန် သေချာစွာချက်ပြုတ်ခြင်းသည် စားသုံးရန် သေချာစွာချက်ပြုတ်ခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိသော ရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။ အသားအစားအစာများကို အပူချိန် ၇၀°C တွင် များအရ အစားအစာကို စားသုံးရန် သေချာစွာချက်ပြုတ်ခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိသော ရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။



## အစားအစာကို လုံခြုံသောအပူချိန်တွင် ထားပါ။

- ✓ ချက်ပြုတ်ထားသောအစားအစာများကို အခန်းအပူချိန်တွင် ၂ နာရီထက်ပို၍မထားပါနှင့်။
- ✓ ချက်ပြုတ်ပြီးသားအစားအစာများကို အခန်းအပူချိန်တွင် ၅ နာရီထက်ပို၍မထားပါနှင့်။
- ✓ ချက်ပြုတ်ပြီးသားအစားအစာများကို အခန်းအပူချိန်တွင် ၅ နာရီထက်ပို၍မထားပါနှင့်။
- ✓ ချက်ပြုတ်ပြီးသားအစားအစာများကို အခန်းအပူချိန်တွင် ၅ နာရီထက်ပို၍မထားပါနှင့်။
- ✓ အစားအသောက်ကိုရေခဲသေတ္တာတွင်ပင် အချိန်ကြာကြာ မသိမ်းဆည်းပါနှင့်။
- ✓ အစားအသောက်များကို အခန်းအပူချိန်တွင် အရေပြေပါစေနှင့်။

### ဘာကြောင့်လဲ?

အစားအစာများကို အခန်းအပူချိန်တွင် သိမ်းဆည်းပါက အန္တရာယ်ရှိသော ရောဂါများကို ကူးစက်စေပါသည်။ အပူချိန် ၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အောက် သို့မဟုတ် ၆၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အထက်တွင် ထားခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်ရှိသော ရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။ အပူချိန် ၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အောက် သို့မဟုတ် ၆၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အထက်တွင် ထားခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်ရှိသော ရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။



## လုံခြုံစိတ်ချရသောရေနှင့် အသား၊ ငါးစိမ်းများကို အသုံးပြုပါ။

- ✓ လုံခြုံစိတ်ချရသောရေကိုသုံးပါ သို့မဟုတ် လုံခြုံစိတ်ချရသော အစားအစာများကိုရွေးချယ်ပါ။
- ✓ လတ်ဆတ်ပြီး အဟာရပြည့်ဝကောင်းမွန်သော အစားအစာများကိုရွေးချယ်ပါ။
- ✓ ပိုးသတ်ထားသောရေကိုသုံးသော စားသုံးရာတွင်လုံခြုံစိတ်ချရစေရန် စိမ်းဆောင်ရွက်ထားပါ။
- ✓ သည့် အစားအစာများကို ရွေးချယ်ပါ။
- ✓ အထူးသဖြင့် အစိမ်းစားနိုင်သော အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို သေချာဆေးကြောပါ။
- ✓ သတ်တံမီးကျော်လွန်သော အစားအစာများကို မစားသုံးပါနှင့်။

### ဘာကြောင့်လဲ?

ရေနှင့်ရေခဲအပါအဝင် ကျွမ်းကျင်မှုအတွက် အန္တရာယ်ရှိသော အစားအစာများကို ရွေးချယ်ခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိသော ရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။ အစားအစာများကို ရွေးချယ်ခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိသော ရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။

အသိပညာ = ကာကွယ်တာဆီးခြင်း

WHO / IDE / FHE / IDS / OLS  
Distribution: General  
Original: English



# ရေကြီးရေလျှံသည့်အခါ အစားအစာဘေးကင်းရေးအတွက် အကြံပြုချက်များ

ရေကြီးရေလျှံမှုဖြစ်စဉ်များသည် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကို အန္တရာယ်ပေးနိုင်သည့်အလားအလာကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ ရေလွှမ်းမိုးမှုဒဏ်ခံရသော ဒေသများတွင် အစားအစာညစ်ညမ်းမှုများဖြစ်လာနိုင်ပြီး အကျိုးဆက်အနေဖြင့် လူတို့စားသုံးမှုအတွက် လုံခြုံမှုမရှိတော့ပါ။ အစားအစာမှတစ်ဆင့်ကူးစက်သည့်ရောဂါ မဖြစ်စေရန်အတွက် စားသုံးသူများသည် အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကိုအထူးသတိထားသင့်ပါသည်။



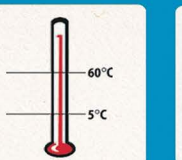
မိမိ၏လက်များ၊ မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများနှင့် အစားအစာပြင်ဆင်သည့် နေရာများကို သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။



အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းနှင့် ချက်ပြုတ်ထားပြီးသည့် အစားအစာများကို ခွဲခြားထားပါ။ ရေကြီးရေလျှံမှုဒဏ်ခံထားရသော ထွက်ကုန်များကို ခွဲခြားထားပါ။



အစားအစာများကို ကျက်အောင် သေချာစွာ ချက်ပြုတ်ပါ။



ဘေးကင်းစိတ်ချရသည့် အပူချိန်အတွင်း အစားအစာကို သိမ်းဆည်းပါ။



ဘေးကင်းသည့်ရေနှင့် ဘေးကင်းသည့် အသား၊ ငါးနှင့် ဟင်းရွက်စိမ်းများကိုသာ အသုံးပြုပါ။



# ရေကြီးရေလျှံသည့်အခါ ဆောင်ရွက်သင့်သော အစားအစာနှင့်ပတ်သက်သည့် အကြံပြုချက်များ

အသားစိမ်း၊ ငါး စိမ်းနှင့် ချက်ပြုတ်ထားပြီးသည့်အစားအစာများကို ခွဲခြားထားပါ။ ရေကြီးရေလျှံမှုဒဏ်ခံရသော ထွက်ကုန်များကို သတ်သတ်စီခွဲခြားထားပါ။



အသင့်စားသုံးနိုင်သောအစားအစာ နှင့် အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများ၊ မွေးမြူရေးကြက်သားများကိုခွဲထားပါ။



မချက်ပြုတ်ရသေးသော အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများနှင့် စားသုံးရန် ပြင်ဆင်ထားသည့်အစားအစာများကို သတ်သတ်စီခွဲထားပါ။



ရေကြီးရေလျှံမှုဒဏ်ခံထားရသော ထွက်ကုန်များ (သစ်သီးဝလံနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်) နှင့် ရေကြီးရေလျှံမှုဒဏ်ခံထားရသော ညစ်ပေးခြင်းမရှိသော ထွက်ကုန်များကို သတ်သတ်စီ ခွဲခြားထားပါ။



အခြားအစားအစာများကို ကိုင်တွယ်အသုံးမပြုမီ အသား၊ ငါးစိမ်းများ ကိုင်တွယ်ထားသည့် မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများကို ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။