

အစားအစာတွင် ဓါတ်၏ အရေးပါမှု



ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော စားသောက်မှု ပုံစံသည် သင်၏ ကျန်းမာရေးကို ယနေ့နှင့် လာမည့် အနာဂတ် နှစ်များအတွက်ပါ မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်။

ဓါတ်သည် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပမာဏ အနည်းငယ် လိုအပ်သော မရှိမဖြစ် အဟာရဓါတ် ဖြစ်သည်။ ယင်းသည် အထူးသဖြင့် သန္ဓေသား ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အရေးကြီးသည်။ ယင်းသည် နာဗ်ကြောပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ကိုယ်ခံအားစနစ် လုပ်ငန်း ကို ပံ့ပိုးပေးသည်။ ကိုယ်ဝန်ရှိနေသော သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန် အစီအစဉ်ရှိထားသော လူပုဂ္ဂိုလ်များအနေဖြင့် သူတို့၏ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူက အကြံပြုသော အခါတွင် ဓါတ်ပါသော ဖြည့်စွက်စာများကို သုံးစွဲရန် အကြံပြုသည်။

ခန္ဓာကိုယ် တစ်ရှူးများသို့ အောက်ဆီဂျင်ကို သယ်ဆောင်ရန် သွေးဆဲလ်များသည် လုံလောက်စွာ သန်စွမ်းမှု မရှိသည့် အခြေအနေဖြစ်သည့် ဓါတ်ချို့တဲ့သည့် သွေးအားနည်းရောဂါ (IDA) သည် အစားအစာတွင် လုံလောက်သော သံဓါတ် မပါဝင်သည့်အခါတွင် ဖြစ်နိုင်သည်။



ကလေးငယ်များတွင် သံဓါတ် သုံးစွဲမှုသည် အထူးသဖြင့် အရေးကြီးသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သက်တမ်း၏ ပထမ သုံးနှစ်သည် အလျင်အမြန် ကြီးထွားသော ကာလ ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်များတွင် သံဓါတ် ချို့တဲ့သည့် သွေးအားနည်းရောဂါ (IDA) သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လှုပ်ရှားမှု ဆိုင်ရာ နှင့် အပြုအမူဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများ ကာလတာရှည် ကျဆင်းခြင်းနှင့် တွဲဖက်နေသည်။ ယင်း ကျဆင်းနေသော လုပ်ငန်းများသည် သံဓါတ်ချို့တဲ့မှုကို ပြင်ဆင်ပြီးသည့် နောက်အထိ ဆက်လက် ရှိနေနိုင်သည်။



ဓါတ်၏ အရေးပါမှုကြောင့် သင့်ကလေးအနေဖြင့် အသက် 4 လမှ 6 လအကြားတွင် အပိုဆောင်း သံဓါတ် အရင်းအမြစ် သို့မဟုတ် သံဓါတ် ဖြည့်စွက်စာ လိုအပ်ခြင်း ရှိမရှိ သင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပေးသူနှင့် သေချာအောင် တိုင်ပင်ပါ။ သင့်ကလေးသည် အစားအစာများ စားသုံးခြင်းနှင့် တပြိုင်နက် အစားအစာနှင့် မိခင်နို့ကို ဆက်လက် တိုက်ကျွေးပြီး သံဓါတ်ပါသော အစားအစာများကို သူ့အား ပေးပါ။

သင်၏ WIC* အစားအစာမှ သင်၏ အဟာရဓါတ်များကို ရယူပါ။

မွေးကင်းစ အသားအစားအစာ၊ အားဖြည့် ကလေး ဆီရီယယ်၊ နံနက်စာ ဆီရီယယ်၊ ပဲများ (ပဲဖြူ၊ ဘိုစားပဲ၊ ကုလားပဲ)၊ ပဲစေ့များ၊ ဟင်းနုနွယ်၊ အာလူး၊ တို ့း နှင့် ငါးစည် ဝပ်ဗူး။ သင့်ကလေးအား မည်သည့် ငါးအမျိုးအစားကို ကျွေးပါက ဘေးအန္တရာယ် ကင်းမည်ဆိုသည်ကို လေ့လာပါ။

<https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish> တွင် ကြည့်ပါ။

*အမျိုးသမီး၊ မွေးကင်းစနှင့် ကလေးများအတွက် အထူး ဖြည့်စွက် အဟာရ အစီအစဉ်



အခြား ဓါတ်ပါသော အစားအစာများကို အောက်ပါလင့်ခ် မှ ကြည့်ပါ
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-Consumer/>