

အစားအစာတွင် ဇင့်၏ အရေးပါမှု



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

ဇင့် ပံ့ပိုးသည်

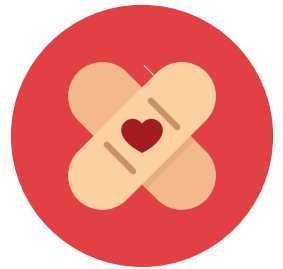
ဇင့်သည် အရေးကြီးသော လုပ်ငန်း အများအပြားအတွက် ခန္ဓာကိုယ်က ပမာဏ အနည်းငယ် လိုအပ်သော မရှိမဖြစ် သတ္တုဓါတ်ဖြစ်သည်။ ယင်းသည် သင့်ကလေး၏ ကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အထူးသဖြင့် အရေးကြီးသည်။



ကိုယ်ခံအားစနစ်



အစာချေ လုပ်ငန်းများ



အနာကျက်ခြင်း



မိခင်နို့တွင် ဇင့်ပါဝင်မှုသည် မူလအားဖြင့် မြင့်မားပြီး ထိရောက်စွာ စုပ်ယူမှု ရှိသော်လည်း နို့တိုက်ကျွေးမှု၏ ပထမ ခြောက်လ နောက်ပိုင်းတွင် ပါဝင်မှု ကျဆင်းသွားသည်။ သင့်ကလေးက အစာမာများ စတင် စားသုံးလာသည်နှင့် တပြိုင်နက် ဇင့်ပါဝင်သော အစားအစာများ ကျွေးရန် သတိပြုပါ။

သင့်၏ WIC* အစားအစာမှ သင့်၏ အဟာရဓါတ်များကို ရယူပါ။

ကလေးအသား၊ အားဖြည့် ကလေးဆီရီယာယ်၊ အားဖြည့် နံနက်စာ ဆီရီယာယ်၊ ချီးစ်၊ နှင့် ပဲများ။

*အမျိုးသမီး၊ မွေးကင်းစနှင့် ကလေးများအတွက် အထူး ဖြည့်စွက် အဟာရ အစီအစဉ်



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