









ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း အာဟာရ

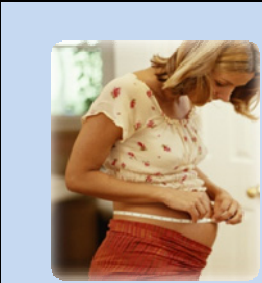
- သင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ စားသုံးခြင်းသည် သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်ကလေးအတွက် သင့်ပြု လုပ်နိုင်သော အကောင်းဆုံး အရာ များထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။ သင်စားသော အစားအစာများသည် သင့်ကလေးအတွက် အဓိကကျသော အာဟာရဓာတ် ရင်းမြစ်များဖြစ်ပြီး သင်၏ကလေး ကြီး ထွားရန် စွမ်းအင်ကို ပေးသည်။
- အမျိုးသမီးများ အားလုံးသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း ကိုယ်အလေးချိန်တိုးရန် လိုအပ်သည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ကိုယ်အလေးချိန်တိုးခြင်း သည် ဗီတာမင်များနှင့် သတ္တုဓာတ်များ အရင်းအမြစ်များ ကောင်းစွာပါဝင်သော ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများကို စားခြင်းမှ ဖြစ်ပေါ် လာသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း အဓိက အာဟာရဓာတ်များ

အာဟာရဓာတ် အာဒီအေ	သင့်နှင့် သင့်ကလေး အားလုံးကြောင့် ဤအရာကို လိုအပ်သကဲ့သို့	အကောင်းဆုံး အရင်းအမြစ်များ
 ဖိုလိတ် 600 ဖိုက်ခရမ် ဂရမ်	သင့်ကလေး၏ ကျောရိုး နှစ်ကြောဖြစ်လာမည့် အာရုံကြော နှင့် ဆိုင်သော ပြန်ကို ကူညီ၍ ဖြစ်လာစေသည်။ မွေးရာပါ ကျောရိုး အမြှေးကျွဲရောဂါ အပါအဝင် အာရုံကြောဆိုင်ရာပြန် ချို့ယွင်းချက် အန္တရာယ်ကို ၎င်းသည် လျော့ချပေးသည်။	ရှောက် သံပရာမျိုးဝင် သစ်သီးများနှင့် ဖျော်ရည်များ၊ အစိမ်းရောင်ရှိသော အရွက်စား ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အစေ့အဆန် ကြွယ်ဝသော ထုတ်ကုန်များ ဖြစ်သည့် လုံးတီဂျုံ ပေါင်မုန့်များ၊ ပြောင်းမှုန့်ဖြင့် ပြုလုပ်သော မက်ဆီကို ချပါတီ၊ ဂျုံမှုန့်၊ အီတလီ ခေါက်ဆွဲ ခြောက်၊ ဆန်နှင့် အသင့်စားသုံးနိုင်သော အနုအစေ့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် စားသောက်ဖွယ် များ။
 ဗီတာမင် အေ 770 ဖိုက်ခရမ် ဂရမ်	ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံသော အသားအရေကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး မျက်စိ အမြင်ကို ကူညီသည်။	မုန့်လာဥဝါများ၊ ကန်စွန်းဥများ၊ အရောင်ရင့် သို့မဟုတ် အဝါရောင် ဟင်းသီး ဟင်းရွက် များ။
 ဘီ ဗီတာမင်	သင်စားသော အစားအစာများမှ သင်၏အန္တာကိုယ်စွမ်းအင် ထုတ်လုပ် ရာတွင် ကူညီသည်။	အဆီနည်းသော အသားများ (ဝက်၊ အမဲ၊ အသားစားအတွက် မွေးမြူထားသော ကြက်၊ ဘဲ) နှင့် အစေ့အဆန် ကြွယ်ဝသော ထုတ်ကုန်များ ဖြစ်သည့် လုံးတီဂျုံ ပေါင်မုန့်များ၊ ပြောင်း မှုန့်ဖြင့် ပြုလုပ်သော မက်ဆီကို ချပါတီ။
 ဗီတာမင် စီ 85 မီလီဂရမ်	အနာ ကျက်စေခြင်း၊ သွား နှင့် အရိုးများ ဖွံ့ဖြိုးမှု ကို ကူညီပြီး ဇီဝ တွင်း ဖြစ်ပျက်မှု လုပ်ငန်းစဉ်များကို အားပေးသည်။	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ နှင့် သစ်သီးများ ဖြစ်သည့် ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ အစိမ်းရောင်နှင့် အနီ ရောင်ရှိသော ပန်းငရုတ်များ၊ မုန့်ညင်းစိမ်းများ၊ ကွမ်းသီးဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ရှောက် သီး၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ နာနတ်သီး၊ စတော်ဘယ်ချို၊ ရှောက် သံပရာမျိုးဝင် သစ်သီးများ။
 သံဓာတ် 27 မီလီဂရမ်	ဆဲလ်များ နှင့် တစ်ရှူးများ ဆီသို့ အောက်စီဂျင်ကို သယ်ဆောင် ပေး ပြီး၊ သွေးနီဥများ ဖြစ်ပေါ်ရာတွင် ကူညီပြီး၊ ဦးနှောက် ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အ ထောက်အပံ့ပေးသည်။ သံဓာတ် အနည်းငယ်သာ ပါဝင်ခြင်းသည် သွေးအားနည်းရောဂါကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။	အသံ၊ အဆီနည်းသော အမဲသား၊ သိုးသား၊ ဥများ နှင့် အသားစားအတွက် မွေးမြူထားသော ကြက်၊ ဘဲ- အစိမ်းရောင် ဟင်းစားအရွက်များဖြစ်သည့် ဟင်းနုနွယ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ မုန့် ညင်းစိမ်းများနှင့် သစ်သီးအခြောက်များ။
 ထုံးဓာတ် 1000 မီလီဂရမ်	သင်၏အန္တာကိုယ် မှအရည်များကို ထိန်းညှိရာတွင် ကူညီပေးပြီး သင့် ကလေး၏ အရိုးများနှင့် သွားအရိုးများကို တည်ဆောက်ရာတွင် ကူညီ သည်။ သင်၏ ဓာတ်စာတွင် လုံလောက်သော ထုံးဓာတ်ကို သင် မရ ရှိပါက အန္တာကိုယ်သည် သင့်အရိုးများမှ ထုံးဓာတ်ကို သင့်ကလေး အရိုးများ တည်ဆောက်ရာတွင် အသုံးပြုလိမ့်မည်။	နို့ထွက် အစားအစာများ (နို့၊ ဒိန်ခဲ၊ ဒိန်ချဉ်)၊ စည်သုပ်ဘူးဖြင့် ထည့်ထားသော ငါး (ဆော်လမုန့်၊ ငါးသေတ္တာငါး)- အာနိသင်ထည့်ထားသော လိမ္မော် ဖျော်ရည်၊ WIC ဝဲနို့ နှင့် ဝဲနို့- အစိမ်းရောင် ဟင်းစားအရွက်များ (မုန့်ညင်း၊ ကိုက်လန်၊ ခါးဖုဖြူများ နှင့် မုန့်ညင်းစိမ်း)။
 ကိုလင်း 450 မီလီဂရမ် ¹	ဦးနှောက် နှင့် ကျောရိုး နှစ်ကြော တည်ဆောက်ရာတွင် ကူညီသည်။	ဥများ၊ အသားများ၊ အုတ်ဂျုံမှုန့်၊ ရေခဲ ဆလင်ရွက်၊ ဝဲပိစပ်နှင့် ဂျုံစေ့ အဆန်။
 အိုင်အိုင်ဒင် 220 ဖိုက်ခရမ်	သိုင်းရွိုက် အကျိတ် ဟိုမုန်းများ ထုတ်လုပ်ရာတွင် ကူညီသည်။ အိုင် အိုင်ဒင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ချို့တဲ့သော မိခင်များမှ မွေးဖွား လာသည့် နို့ဖိုလိကလေးများတွင် စိတ်နှင့်ဆိုင်သော ဖွံ့ဖြိုးမှု နည်းခြင်းရှိနိုင်ပြီး ကြီး ထွားမှု၊ စကားပြောဆိုခြင်းနှင့် အကြားဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ရှိနိုင် သည်။ ²	အိုင်အိုင်ဒင်ဆား၊ နို့ထွက် အစားအစာများ (နို့၊ ဒိန်ခဲ၊ ဒိန်ချဉ်)၊ ရေညှိ၊ အခွံမာ ရှိသော ရေ သတ္တုပါးငါး၊ အသားများ နှင့် ဥများ။ သင် သုံးဆောင်သော မီးဖွားမီ ဗီတာမင်တွင် အိုင် အိုင်ဒင် ပါဝင်ကြောင်း သေချာစေရန် သင်၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ဖြည့်ဆည်းပေး သူနှင့် စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ WIC သည် 150 ဖိုက်ခရမ် ပေးသော မီးဖွားမီ ဖြည့်စွက် ခြင်းကို အကြံပြုထောက်ခံသည်။

1. လုံလောက်သော စားသုံးခြင်း။ 2. အိုင်အိုင်ဒင် ချို့တဲ့မှု၊ အမေရိကန် သိုင်းရွိုက်အကျိတ် အသင်း။ <http://www.thyroid.org>

- ဆရာဝန်အများစုသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် နေ့စဉ် ဗီတာ မင် နှင့် သတ္တုဓာတ် ဖြည့်စွက်ခြင်း များကို စားသုံးသင့်ကြောင်း အကြံပြု ထောက်ခံသည်။ ဖြည့်စွက်ခြင်းကို မသုံး ဆောင်မီ သင့် ကျန်းမာရေး စောင့် ရှောက်မှု ဖြည့်ဆည်းပေးသူနှင့် စစ် ဆေးကြည့်ပါ။



မွေးကင်းစအရွယ်	7 ½ ပေါင်
ရင်သား ကြီးထွားမှု	2 ပေါင်
မိခင် သို့လျှောင့်ခြင်းများ	7 ပေါင်
အချင်း	1 ½ ပေါင်
သားအိမ် ကြီးထွားမှု	2 ပေါင်
ရေဖြော အရည်	2 ပေါင်
သွေး	4 ပေါင်
ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အရည်	4 ပေါင်
စုစုပေါင်း	30 ပေါင်

မည်သည့် နေရာတွင် ကိုယ် အလေးချိန် တိုး သနည်း။

အရင်းအမြစ်များ-

1. ဆေးဝါး တက္ကသိုလ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း ကိုယ်အလေးချိန်တိုးခြင်း- လမ်းညွှန်ချက်များကို ပြန်လည်စစ်ဆေးခြင်း။ ဝါရှင်တန် ဒီစီ- အမျိုးသား အကယ်ဒမီ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရေးဗေလ 2009 ။
2. မိခင်များအတွက် ကျွန်ုပ်၏ ပီရမစ် (ပို့စတာ)။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ဖိုက်ပျိုးရေးဌာန။ www.mypyramid.gov/mypyramiddms
3. သင်၏ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မီးဖွားခြင်း၊ 4 ကြိမ်မြောက် ထုတ်ဝေခြင်း။ 2005 ။ အမေရိကန် သားဖွားဆရာဝန်များနှင့် မီးယပ်ရောဂါ ပါရဂူများ အကယ်ဒမီ၊ ဝါရှင်တန် ဒီစီ။ www.acog.org

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း ကိုယ်အလေးချိန်တိုးခြင်း

- ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ကလေးတစ်ယောက် ဖြစ်စေရန် သင်သည် ပထမ သုံးလအပိုင်းအခြား ပြီးနောက် နှင့် အထူးသဖြင့် သင့်ကလေး လျင်မြန်စွာ ကြီးထွားသော သင်၏ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် နောက်ပိုင်း ကာလများတွင် တစ်ရက်လျှင် အပို 300 ကယ်လိုရီ ခန့် သင်လိုအပ်သည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း ကိုယ်အလေးချိန် မည်မျှတိုးရန် သင်လိုအပ်သည်မှာ ကိုယ်ဝန် မဆောင်မီ သင်၏ အလေးချိန်ပေါ်တွင် မူတည်သည်။
- ပထမ သုံးလအတောအတွင်း (ပထမ သုံးလအပိုင်းအခြား) တွင် အမျိုးသမီးအများစုသည် 2 ပေါင် မှ 4 ပေါင်အထိ တိုးလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်နိုင်သည်။
- သင်၏ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးခြင်းသည် ဒုတိယနှင့် တတိယ သုံးလအပိုင်းအခြား တစ်လျှောက်တွင် တည်တံ့ငြိမ်ငြိမ် ရှိသင့်သည်။ ဒုတိယနှင့် တတိယ သုံးလအပိုင်းအခြားအတွင်း အပတ်တိုင်း သို့မဟုတ် လ တိုင်းတွင် တူညီသော အလေးချိန်ပမာဏကို ရရှိရန် ကြိုးစားပါ။ အမျိုးသမီးအများစုသည် လတိုင်းတွင် 3 ပေါင်မှ 4 ပေါင်အထိ တိုးရန် လိုအပ်သည်။
- အမျိုးသမီးအများစုအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ကိုယ်အလေးချိန် တိုးခြင်းသည် 25 ပေါင် နှင့် 35 ပေါင် အကြားတွင် ဖြစ်သည်။ အလွန်အကျွံ သို့မဟုတ် အနည်းငယ်သာ ကိုယ်အလေးချိန် တိုးခြင်း သည် မိခင်နှင့် ကလေးအတွက် ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းသည် ကိုယ်အလေးချိန်ကို လျော့ချရန် ကြိုးစားရမည့် အချိန်မဟုတ်ပါ။ ကိုယ်ဝန် ဆောင်ပြီးနှင့် နို့တိုက်ချိန်တွင် သင်သည် ကယ်လိုရီများကို လျော့ချခြင်း ပြုနိုင်လိမ့်မည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မီ ကိုယ်ခန္ဓာထု အညွှန်းကိန်း (BMI)* ဖြင့်

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများအတွက်

အကြံပြုထားသော ကိုယ်အလေးချိန် တိုးခြင်း

	ကိုလို ၈ရပ် ဖြင့် အပိုင်း အခြား	ပေါင် ဖြင့် အပိုင်း အခြား
ပုံမှန်အောက် ကိုယ်အလေးချိန် (<18.5)	12.5-18	28-40
ပုံမှန် ကိုယ်အလေးချိန် (18.5-24.9)	11.5-16	25-35
ပုံမှန်ထက် ပိုသော ကိုယ်အလေးချိန် (25.0-29.9)	7-11.5	15-25
အလွန် ဝခြင်း (≥30.0)	5-9	11-20

မိခင် ကိုယ်အလေးချိန် တိုးခြင်း နိမ့်ကျမှု သည် ကိုယ်အလေးချိန်နည်းသော နို့စို့ကလေး မွေးဖွားခြင်း၊ ဉာဏ် ရည်နိမ့်ကျသော သန္ဓေသား ကြီးထွားခြင်း၊ ဖိုက်ခွဲ မွေးခြင်း၊ အချိန်မတိုင်မီ မွေးဖွားခြင်းစသော အန္တရာယ်များ နှင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကို စတင်ရန် မအောင်မြင်ခြင်း တိုးမြှင့်ဖြစ်ပွားမှုတို့နှင့် ဆက်နွယ်နေသည်။

မိခင် ကိုယ်အလေးချိန် တိုးခြင်း မြင့်မားမှု သည် ဖျမ်းမျှ ကလေးများထက်စာလျှင် ပို၍ ခွဲစိတ်ခြင်းနှင့် မွေးဖွားခြင်းဆိုင်ရာ အန္တရာယ်ကို တိုးစေသည်။ ၎င်းသည် ကိုယ်ဝန် ဆောင်စဉ်အတွင်း သွေးတိုးခြင်း နှင့် ပုံမှန်မဟုတ်သော ဂလူးကို့စ် ပါဝင်မှုတို့နှင့် ဆက်စပ်နိုင်သည်။ ကိုယ်အလေးချိန် အလွန်အကျွံတိုးခြင်းသည် မီးဖွားပြီးနောက် ကိုယ် အလေးချိန် ထိန်းသိမ်းထားခြင်းနှင့် မိခင် အဝလွန်ခြင်းကို ဦးတည်စေသည်။



သင်နှင့် သင့်ကလေးအတွက် တိုး၍လိုအပ်လာသော အာဟာရဓာတ်များကို ပြည့်ဝစေရန် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ နေ့စဉ် အစား အစာ အုပ်စုများ၏ တစ်ခုစီမှ အစားအစာမျိုးစုံကို စားသုံးရန်ဖြစ်သည်။ အာဟာရဓာတ် ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို သင့်အား ကူညီ၍ ရွေးချယ်ပေးရန် ကျွန်ုပ်၏ ပီရမစ်ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

လုံလောက်သော ကိုယ်အလေးချိန်ကို ရရှိခြင်း မရှိဘူးလား။ အကယ်၍ သင်သည် ကိုယ်အလေးချိန်မတိုးပါက အစားအစာ အုပ်စု များ၏ တစ်ခုစီမှ ပို၍စားသုံးရန် သင်လိုကောင်းလိုပေလိမ့်မည်။ ကယ်လိုရီများကို တိုးစေရန် တစ်နေ့လုံးတွင် အစာ အနည်းငယ်ကို မကြာခဏစားပြီး တရုတ်နံနံကြီး နှင့် မြေပဲဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော ထောပတ်၊ အစေ့အဆန်-ဂျုံဖြင့်ပြုလုပ်သော မုန့်၊ မလိုင်ထုတ်ပြီးသော ဒိန်ခဲပျော နှင့် သစ်သီး သို့မဟုတ် အခွံမာသီး လက်တစ်ဆုပ်စာ အနည်းငယ် တို့ပါဝင်သည်။

ကိုယ်အလေးချိန် အလွန်အကျွံ တိုးနေပါလား။ ကယ်လိုရီကို လျော့ချရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ သင်၏ ဓာတ်စာတွင် ပါဝင်သော အပိုများကို ကန့်သတ်ရန် ဖြစ် သည်။ အပိုများမှာ ပေါင်းထည့်ထားသော သကြားများနှင့် အဆီများဖြစ်သည့် အချိုစားဖွယ်များ၊ ကြော်ထားသော အစားအစာများ၊ မလိုင်အပြည့်ပါသော နို့ နှင့် ဆော်ဒါ တို့ဖြစ်သည်။ အဆီ အနည်းငယ်သာ ပါဝင်သော၊ အဆီ မပါဝင်သော၊ မချိုသော သို့မဟုတ် သကြားပေါင်းထည့်ထားခြင်းမရှိသော အစားအစာများကို ရွေးချယ်ပါ။

ဆတိုးကိန်းများဖြင့် ကိုယ်ဝန်

- နှစ်မြွှာပူး ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းများတွင် ပုံမှန် ကိုယ် အလေးချိန်ရှိသော အမျိုးသမီးများသည် 37-54 ပေါင်၊ ပုံမှန်ထက် ပိုသော ကိုယ်အလေးချိန် ရှိသည့် အမျိုးသမီးများသည် 31-50 ပေါင် နှင့် အလွန် ဝသော အမျိုးသမီးများသည် 25-42 ပေါင် တိုး သင့်သည်။ ဒုတိယနှင့် တတိယ သုံးလ အပိုင်းအ ခြားများ အတွင်းတွင် တစ်ပတ်လျှင် 1.5 ပေါင် တိုးခြင်းသည် သင့်လျော်သည်။
- သုံးမြွှာပူး ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းများတွင် စုစုပေါင်း ကိုယ်အလေးချိန်တိုးခြင်းသည် 50 ပေါင် ဝန်းကျင် တွင် ရှိသင့်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် တစ်လျှောက် လုံးတွင် တစ်ပတ်လျှင် 1.5 ပေါင် တိုးခြင်းသည် သင့်လျော်သည်။

သင်မျှော်လင့် နိုင်သည့် ကိုယ်အလေးချိန် ပမာဏ တိုးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သင်၏ ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

* ကိုယ်ခန္ဓာထု အညွှန်းကိန်း (BMI) သည် ကိုယ် အလေးချိန် နှင့် အရပ်အမြင့် နှင့် သင့်ကျန်းမာရေး အန္တရာယ် တို့အကြား ဆက်သွယ်ချက် ဖြစ်သည်။

$$BMI = \frac{\text{(ကိုယ်အလေးချိန် ပေါင် } \times 703)}{\text{အရပ်အမြင့် လက်မ}^2}$$

ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း မရှိသော အခြေခံပေါ်တွင် မူတည်၍ တူညီသော အစွင့်အလမ်း/ လူမျိုး၊ အသားအရောင် အနိမ့်စရိတ်ကို ကျော်လွှားခြင်း ကျင့်စဉ် အလုပ်ရှင် ဝန်ဆောင်မှုများကို ထောက်ပံ့ပေးသည်။



#351 Burmese (08-10)