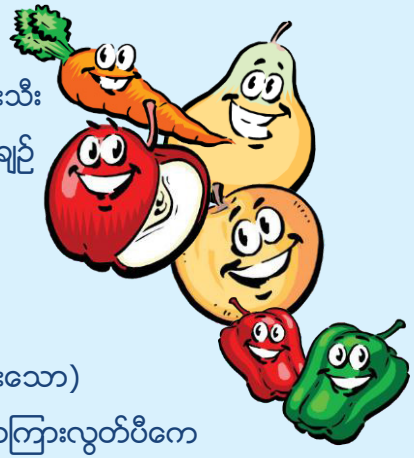
သွားကျန်းမာစေသည့်အစားအစာများ



သစ်သီးများဟင်းသီး
ဟင်းရွက်များဒိန်ချဉ်
နို့အ
သုပ်
ဆီရီယယ်
(သကြားနည်းပါးသော)
Xylitol ပါသောသကြားလွတ်ပီကေ

တော်သင့်ရုံစားရသောအစားအစာများ

ကျုံပါစတာအာလူးကြော်အင
န်မုန့်
မြေပဲထောပတ်
ယိုအသီးဖျော်ရ
ည်
(100%သစ်သီးရည်ပါဝင်ပြီး)
ပေါင်မုန်နှင့်အဆာပြေမုန့်
များနို့ချောကလက်

ဈေးဂယ်လမ်းညွှန်

XYLITOL ပါဝင်သောထုတ်ကုန်များကိုရှာပါ။ Xylitol ဟာသွားကိုမပျက်စီးစေနိုင်တဲ့ ပီကေနှင့်သကြားလုံးတို့တွင်ပါရှိသည့်သဘာဝအချိုဓာတ်ဖြစ်ပါတယ်။ဂင်းကိုကျန်းမာရေးအစားအစာဆိုင်တွေမှာလည်းရရှိနိုင်ပါတယ်။

သွားကျန်းမာရေးအတွက်အစားအစာများ

Burmese Translation Date: September 2015

ကျန်းမာရေးညညတသောအစားအစာများ

သင့်အသက်ငယ်သည်ဖြစ်စေကြီးသည်ဖြစ်စေခံတွင်းကျန်းမာရေးကောင်းခြင်းသည်ကောင်းမွန်သောအာဟာရဖြစ်သည်။!

ဘယ်ဗီတာမင်တွေကခံတွင်းကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းသလဲ။

- ဗီတာမင်ဒီကနို့ထွက်ပစ္စည်းတွေထဲမှာပါဝင်ပြီးသွားနဲအရိုးကျန်းမာရေးအတွက်အထောက်အကူပြုပါတယ်။.

- ဗီတာမင်ဘီကိုပေါင်မုန့်နဲ့ဆီရီယယ်တို့မှာသံဓာတ်နဲ့အတူတွေ့ရပြီးသွားဖုံးကျန်းမာစေနိုင်ပါတယ်။

- ဗီတာမင်စီကိုသစ်သီးတွေမှာတွေ့ရပြီးသွားဖုံးကျန်းမာစေပါတယ်။

ဘာတွေကသွားပျက်စီးစေနိုင်သလဲ။

သွားပျက်စီးမှုကသွားချေးကအစပြုပါတယ်။၎င်းဟာစားသောက်ပြီးတဲ့အချိန်သင့်သွားအပေါ်မှာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့စေးကပ်ကပ်အရာဖြစ်ပါတယ်။.

၎င်းကသွားဖုံးကိုဒုက္ခပေးပြီးသွားဖုံးတွေကိုနီရဲပြီးရောင်ရမ်းလာစေတဲ့အတွက်သွားဖုံးရောဂါဖြစ်လာစေနိုင်ပါတယ်။

သကြားပါတဲ့အစာတွေအချိုရည်တွေသောက်သုံးစားသုံးလိုက်တဲ့အခါတိုင်းသွားချေးထဲမှာပါဝင်တဲ့ပိုးမွားတွေကသွားမျက်နှာပင်တွေကိုတိုက်ခိုက်အားနည်းစေနိုင်တဲ့အက်ဆစ်တွေထုတ်ပေးပါတယ်။.

သွားချေးပိုးတွေဟာခွက်၊ဇွန်း၊ခက်ရင်းနဲ့သွားပွတ်တံတွေမျှဝေသုံးစွဲရင်းတစ်ဦးမှတစ်ဦးကူးစက်နိုင်ပါတယ်။

အစားအစာနငသားပျကစးမ

သကြားလုံးအမာတွေ၊ပူရှိန်းသကြားလုံးသို့မဟုတ်စေးကပ်တဲ့စားစရာတွေဟာသင့်ခံတွင်းမှာအချိန်ကြာကြာရှိနေနိုင်ပြီးသွားပျက်စီးနိုင်ချေပိုများလာစေပါတယ်။.

ကစီဓာတ်အစားအစာတွေနဲ့သကြားကိုထမင်းမစားခင်ကြားမှာထက်ထမင်းချိန်မှာသာစားသုံးတာပိုကောင်းပါတယ်။

သကြားပါတဲ့အရည်တွေသောက်သုံးခြင်းကသွားကိုပျက်စီးစေနိုင်တဲ့အတွက်အကန့်အသတ်နဲ့သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

ဘယ်လောက်သောက်သင့်သလဲ။

၆လအောက်အရွယ်တေမှာအချိုရည်မသောက်သင့်ပါ။၎င်းအထက်ကလေးငယ်တွေကိုတစ်နေ့၄အောင်စအထိကန့်သတ်တိုက်ကျွေးပါ။

၁နှစ်မှ၆နှစ်အရွယ်မှာတစ်နေ့ကို၄အောင်စမှ၆အောင်စအထိဆိုပေမယ့်ကျေနပ်အောင်တိုက်ခြင်းမပြုသင့်ပါ။

ကလေးကြီးနှင့်ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ၈အောင်စမှ၁၂အောင်စအထိသို့မဟုတ်တစ်နေ့နှစ်ခွက်

သစ်သီးသီးသန့်ဖျော်ရည်ကပိုကောင်းပါတယ်။

အမေရိကန်ကလေးအထူးကုဌာန၏အကြံပြုချက်များ.

သွားပျက်စီးမှုရှောင်ရှားရန်နည်းလမ်းများ

တစ်နေ့တာအတွင်းအထူးသဖြင့်ထမင်းစားချိန်များတွင်သင်စားမည့်အချိုဓာတ်နှင့်သကြားပါသည့်အရည်များ၏ပမာဏကိုကန့်သတ်ပါ။

တစ်နေ့လုံးအချိုရည်သောက်လိုက်မုန့်စားလိုက်လုပ်မည့်အစားထိုင်နေရင်းတစ်ကြိမ်ပဲစားသောက်ပါ။အဆာပြေမုန့်မကြာခဏစားခြင်းရှောင်ပါ။

သကြားပါသောအချိုရည်တွေအစားသင်ထမင်းစားချိန်များတွင်ရေကိုသာသောက်ပါ။

သင့်သွားကိုဖလူအိုရိုက်သွားတိုက်ဆေးဖြင့်တစ်နေ့နှစ်ကိမ်တိုက်ပါ။

သွားကိုပွတ်တိုက်ဆေးကြောစေနိုင်ဖို့ပန်းသီးစိတ်သို့မဟုတ်မုန်လာဥလိုမျိုးဝါးစားရပြီးအာဟာရပည့်တဲ့အစာကိုနောက်ဆုံးမှစားပါ။

နောက်တစ်ကြိမ်အဆာပြေမုန့်စားမည့်အချိန်ကိုမှတ်ပီးအချိုနှင့်အဆီဓာတ်နည်းတဲ့အစာကိုရွေးပါ။သင့်သွားနဲ့သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကသင့်ကိုကျေးဇူးတင်ပါလိမ့်မယ်။

သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကရေပေးဝေစနစ်သို့မဟုတ်ကိုယ်ပိုင်ရေတွင်းတို့မှာဖလူအိုရိုက်ပေါများစွာပါဝင်တာကြောင့်ဘုံပိုင်ရေကိုသောက်ပါ။

Burmese Translation Date: September 2015