



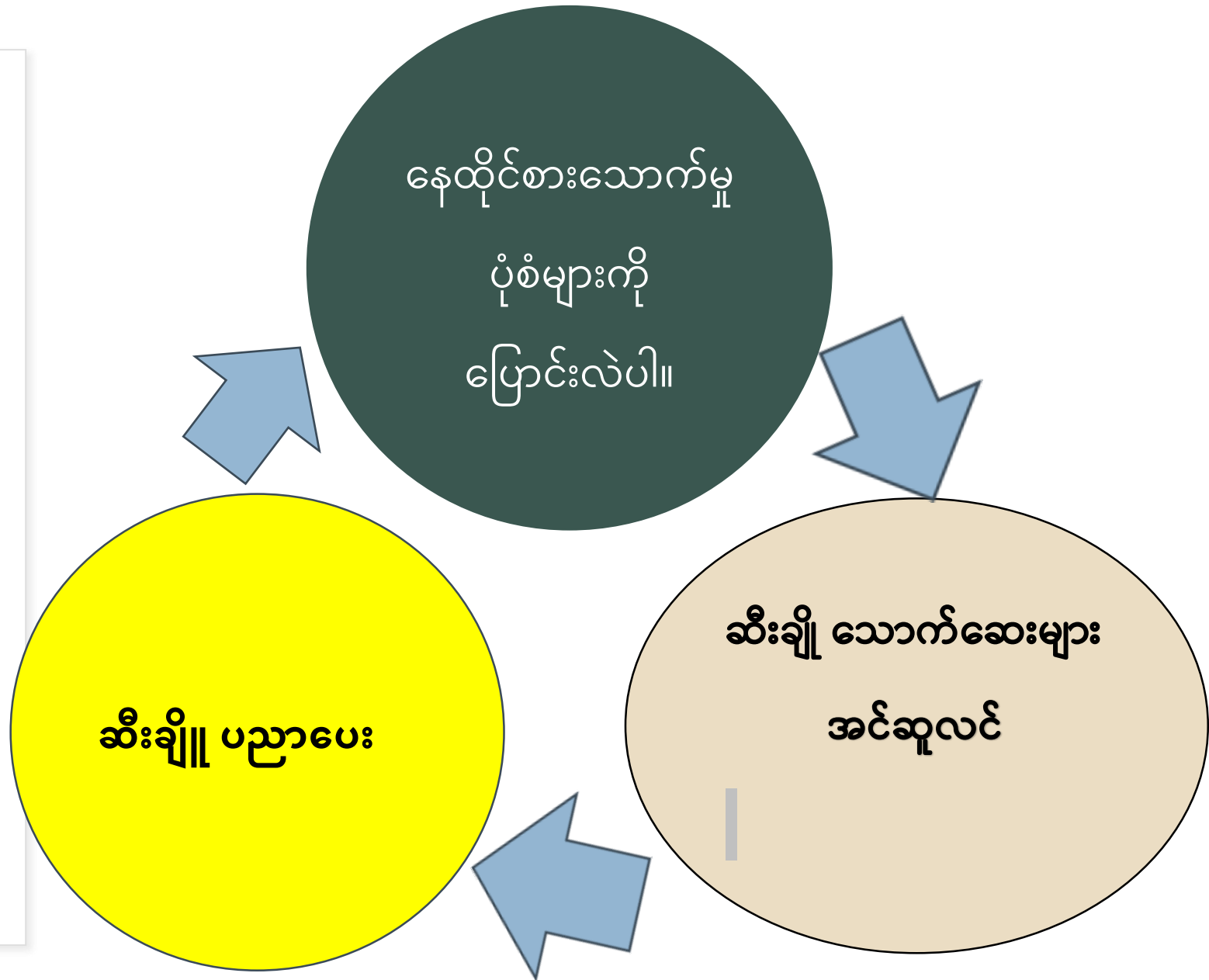
ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအသောက်များသာ စားခြင်း

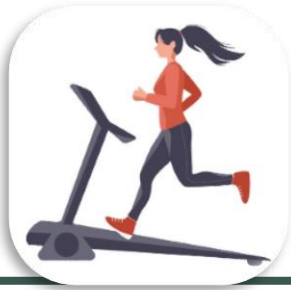
- ဆီးချိုအတွက် သီးသန့်အစားအစာမရှိပါ
- မိမိ ရေရှည် စားနိုင်သောပစ္စည်းနှင့် ပမာသာပမန် ထိန်းညှိ စားသုံးရန် အရေးကြီးသည်

Diabetes Plate Method



ဘယ်လိုကုကြမလဲ





ကိုယ်အလေးချိန်များနေလျှင်
လျော့ချပါ။



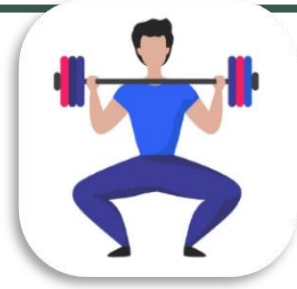
စိတ်ဖိစီးမှုကို
လျော့ချပါ။

နေထိုင်စားသောက်မှု
ပုံစံများကို
ပြောင်းလဲပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော
အစားအသောက်ကို စားသုံးပါ။



ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု
ပြုလုပ်ပါ။



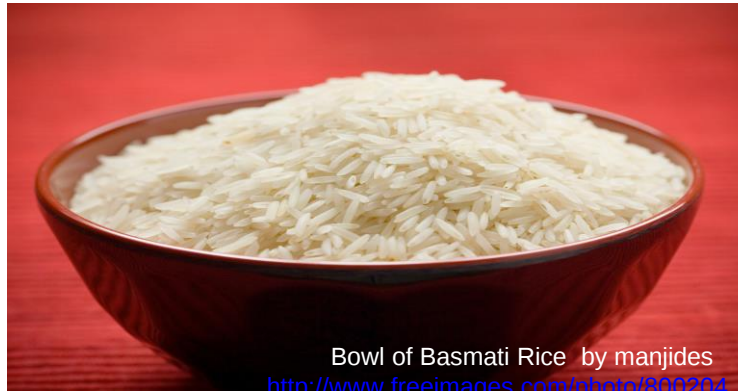


Olive oil by
<http://www.freeimages.com/photo/259035>
-manjas

Fat

Not >30%

Saturated fat
<10%



Bowl of Basmati Rice by manjides
<http://www.freeimages.com/photo/860204>

Carbohydrate

50-55%

Sucrose <10%



Pink salmon by lockstockb
<http://www.freeimages.com/photo/977608>

Protein

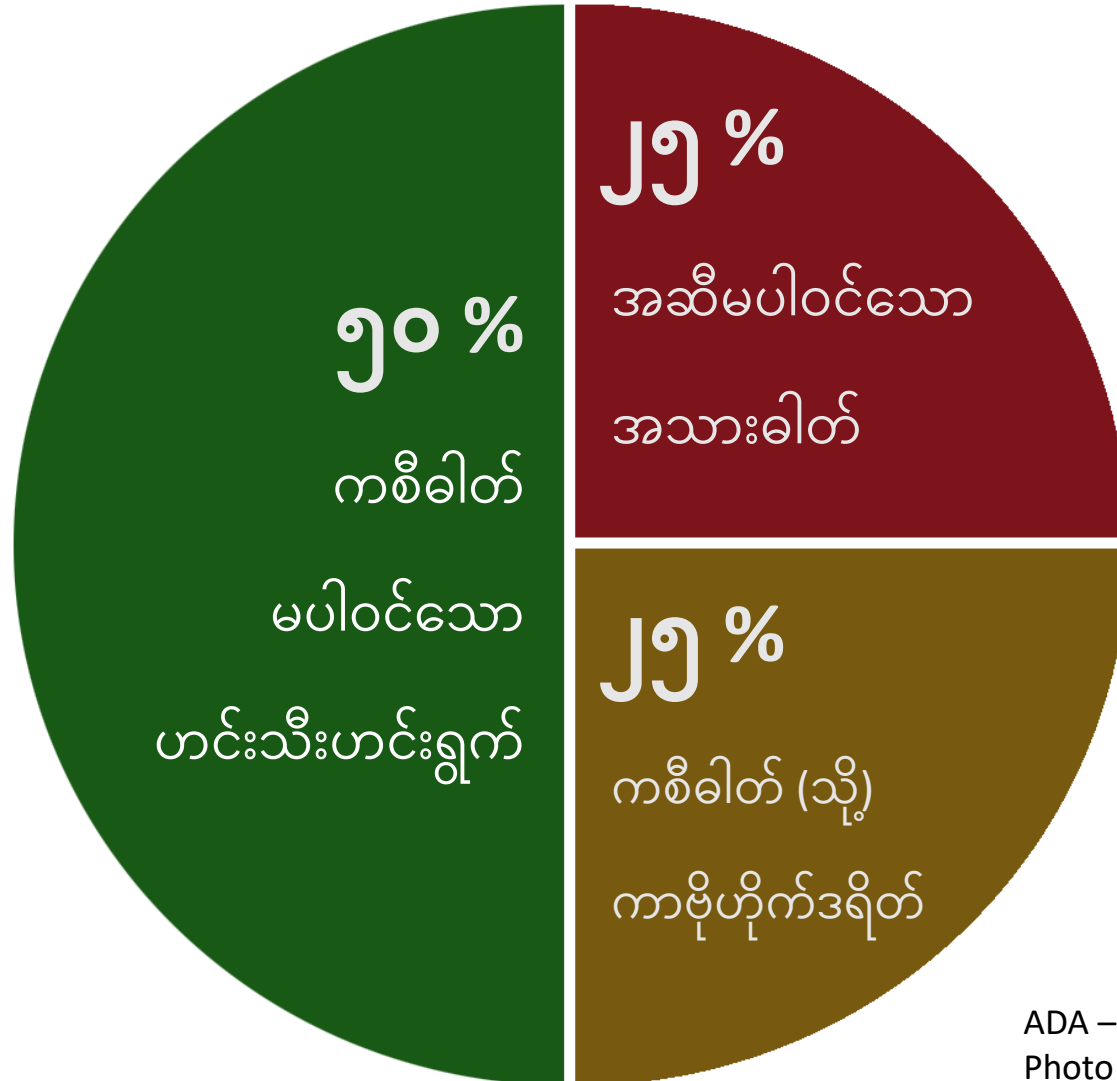
15-20%

Asia Pacific Type 2 Diabetes
Policy Group

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသူများအတွက်
အကြံပြုထားသော စားသုံးရန် အာဟာရအချိုးအစား



ရေ (သို့) ကယ်လိုရီ ပါဝင်မှု
နည်းသော သောက်စရာ





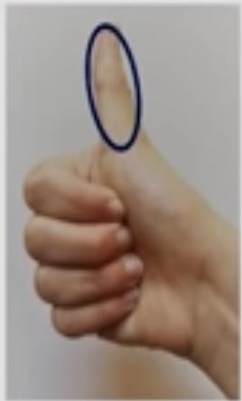
စားရန် အချိုးအစား

- ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း ၁/၄
- အသား၊ ငါး၊ ပဲ ၁/၄
- ဟင်းသီးဟင်းရွက် ၂/၄

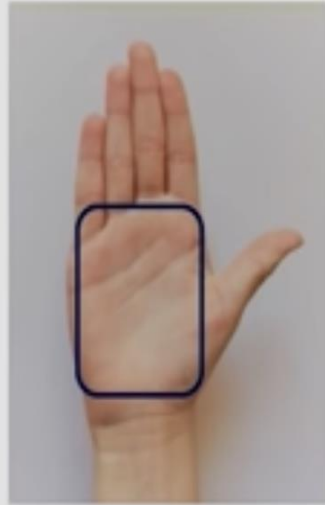
Portion Control: Serving Size Suggestions



Starch
Size of clenched fist



Fat
Size of thumb



Protein
Size of palm



Fruit
Size of cupped hand

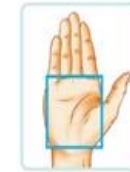


Vegetables and Salad
Size of both hands cupped

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်မျှတစေရန်
(ဆီးချိုသွေးချိုထိန်းသိမ်းမှုကောင်းမွန်စေရန်) အောက်ပါအတိုင်း စားသောက်ပါ။



ထမင်း
လက်တစ်ဆုပ်ပမာဏ



အသား
လက်ဖဝါးပမာဏ



ဟင်းသီးဟင်းရွက်
လက်တစ်ခုစုံစာပမာဏ

- ထမင်းကို တစ်နပ်လျှင် မိမိ၏ လက်သီးဆုပ်တစ်ဖက် ပမာဏကိုသာစားသုံးပါ။
- အသားကို ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း တစ်နပ်လျှင် မိမိ၏ လက်ဖဝါးအရွယ် ပမာဏ ခန့်သာစားသုံးပါ။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို ပုံပါအတိုင်း မိမိ၏ လက်တစ်ခုစုံစာ ပမာဏခန့်သာစားသုံးပါ။

ရှောင်ရန် - သကြား/ ထန်းလျက်/ အချိုရည်။

လျှော့ရန် - ဆန်/ကောက်ညင်း/ဂျုံ/ အာလူး တို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာများ။

စားရန် - အသား/ငါး/ဥ/ဟင်းသီး ဟင်းရွက်/ပဲ အမျိုးမျိုး။

(ကျောက်ကပ် အားနည်းနေသော ဆီးချို လူနာများတွင် - အသား လျှော့စားသင့်သည်)



Glycemic Index (သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်မှုညွှန်းကိန်း)

အစားအစာ (ကောက်နံ့များ)	GI	အစားအစာ (သစ်ဥသစ်ဖု)	GI	အစားအစာ (သစ်သီးအမျိုးမျိုး)	GI	အစားအစာ (ကောက်နံ့များ)	GI
ခေါက်ဆွဲ	၄၇	မျောက်ဥ	၃၇	သစ်တော်သီး	၃၈	ငှက်ပျောသီး	၅၁
ဆန်လုံးညို	၅၁	မုန်လာဥနီ	၄၇	ပန်းသီး	၃၈	သရက်သီး	၅၁
ဘာစမာတီဆန်	၅၈	ကန်စွန်းဥ	၆၁	ဆီးသီး	၃၉	သဘော်သီး	၅၉
ပေါင်မုန့်ဖြူ	၇၀	အာလူးကြော်	၇၅	စပျစ်သီး	၄၆	နာနတ်သီး	၅၉
ဆန်ဖြူ	၈၇	အာလူးပြုတ်	၈၈	လိမ္မော်သီး	၄၈	ဖရဲသီး	၇၂

အစားအစာ (ကောက်နံ့များ)	GI	အစားအစာ (သစ်ဥသစ်ဖု)	GI	အစားအစာ (သစ်သီးအမျိုးမျိုး)	GI	အစားအစာ (ကောက်နံ့များ)	GI
ခေါက်ဆွဲ	၄၇	မျောက်ဥ	၃၇	သစ်တော်သီး	၃၈	ငှက်ပျောသီး	၅၁
ဆန်လုံးညို	၅၁	မုန်လာဥနီ	၄၇	ပန်းသီး	၃၈	သရက်သီး	၅၁
ဘာစမာတီဆန်	၅၈	ကန်စွန်းဥ	၆၁	ဆီးသီး	၃၉	သဘော်သီး	၅၉
ပေါင်မုန့်ဖြူ	၇၀	အာလူးကြော်	၇၅	စပျစ်သီး	၄၆	နာနတ်သီး	၅၉
ဆန်ဖြူ	၈၇	အာလူးပြုတ်	၈၈	လိမ္မော်သီး	၄၈	ဖရဲသီး	၇၂

အာဟာရနို့မှုန့်များ သောက်ရမလား?

- ထမင်း ပုံမှန် မစားနိုင်သော လူနာများ / လေဖြတ်နေသော လူနာများ/ ကင်ဆာ လူနာများတွင် ထမင်း အစားထိုး သောက်ရန်ဖြစ်သည်။
- ပုံမှန် စားနိုင်သော လူနာများတွင် မသောက်သင့်ပါ။
- ဆီးချို ပိုတက်နိုင်ပါသည်။

ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည် သောက်လို့ရပါသလား?

- **Ready Made ကော်ဖီမစ်ခ်၊ တီးမစ်ခ်များ** မသောက်သင့်ပါ။
- သောက်လိုပါက **တနေ့လျှင် တခွက်** သောက်နိုင်ပါသည်။
- ကော်ဖီမှုန့် + နွားနို့အစစ်/အဆီထုတ်ထားသောနို့+ ဆီးချို သကြား
- လက်ဖက်ရည် အဖန်ရည် + နွားနို့အစစ်/အဆီထုတ်ထားသောနို့+ ဆီးချို သကြား



အနှစ်ချုပ်

၁။ အစားလျော့စားပါ

၂။ ရေများများသောက်ပါ

၃။ ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းရန် အဝ မလွန်အောင်ထိန်းထားပါ

၄။ လှုပ်ရှားမှုများသော လူနေမှုပုံစံ ဖြင့်နေထိုင်ပါ

၅။ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ

၆။ အမျှင်ဓါတ်များသောအစားအစာ များများစားပါ

၇။ ပြည့်ဝ အဆီများစားသုံးမှု လျော့ပါ

၈။ စိတ်ဖိစီးမှုများကို လျော့ နိုင်သမျှ လျော့အောင် ကြိုးစားနေထိုင်ပါ