

# ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည်များကို စရိတ်မျှတစွာစားသုံးခြင်း

မကြာခဏဆိုသလိုပင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာစားသောက်ခြင်းသည် ငွေကြေးကုန်ကျများသည်ဟု ထင်ရပါသည်။ ဒါပေမယ့် စိတ်မပူပါနှင့်၊ ရှိသည့်ငွေလေးကိုဆွဲဆန်ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာစားသောက်ဖို့ သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာတွေ ရှိပါသည်။

## ဤအကြံပြုချက်အချို့ကို စမ်းသပ်လုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ-



**လတ်ဆတ်သော** ရာသီပေါ်ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများကို ဝယ်ယူပါ။



**စည်သွတ်ဘူး** နှင့် အေးခဲထားသော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ကို တစ်နှစ်ပတ်လုံး ဝယ်ယူပါ။



**ဆန်အဖြူ (သို့) ပါစတာခေါက်ဆွဲထက် အကုန်အကျသက်သာသော အစေ့အဆန်များ** (ဆန်လုံးညို သို့မဟုတ် ဂျုံကြမ်း ခေါက်ဆွဲ) တို့ကို ဝယ်ပါ။



**ကြက်ဥ၊ ပဲ၊ ဒိန်ခဲ၊ အီဒါမီ (ပဲပိစပ်စေ့) နှင့် တို့ဟူးကဲ့သို့သော** သက်သတ်လွတ် ပရိုတင်းများကို ဝယ်ယူပါ။



**နံကင်၊ ကြက်သားကောင်လုံး သို့မဟုတ် ဝက်ပခုံးသားကဲ့သို့ ဈေးသက်သာသော** အသားများကို ဝယ်ယူပါ။ ၎င်းတို့ကို နူးညံ့လာသည်အထိ ချက်ပြုတ်ရန် အသားပေါင်းအိုးကို အသုံးပြုပါ။



**ကုန်စုံဆိုင်ကြော်ငြာများ** ကိုဖတ်ပြီး လျှော့ဈေးဖြင့်ရောင်းချနေသည့်အရာအပေါ်အခြေခံ၍ သင်၏အစားအစာများကိုစီစဉ်ပါ။



**နာမည်-အမှတ်တံဆိပ်အစား** စတိုးဆိုင်-အမှတ်တံဆိပ်ပစ္စည်းများကို ဝယ်ယူပါ။



**သင်ပုံမှန်ဝယ်သည့်ပစ္စည်းများအတွက်** ကူပွန်ကိုသုံးပါ။ သင့်မှာ ကူပွန်ရှိသည့်အတွက်ကြောင့် တစ်ခုခုကို မဝယ်ပါနှင့်။



**ကုန်စုံဆိုင်သို့မသွားမီ** စာရင်းလုပ်ပြီးသင်နှင့်တပါတည်း ယူဆောင်သွားပါ။



**ဗိုက်ဆာနေချိန် ဈေးမဝယ်ပါနှင့်။**

# အိမ်မှာချက်သည့် အစားအစာများကို စားရသည့်အကြောင်းအရင်း ၅ ချက်

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ စားသောက်မှု၏အဓိကသော့ချက်ကတော့ အိမ်မှာပဲ စားခြင်းပါပဲ။ အမြန်ပြင်အစားအစာများကို ရှောင်သင့်သည့်အကြောင်းအရင်းများနှင့် ကောင်းမွန်သော အိမ်ချက်စားစရာများကို နှစ်သက်သင့်သည့် အကြောင်းအရင်း ၅ ချက်ကို လေ့လာပါ။

**၁** အိမ်တွင်ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများသည် အများအားဖြင့် အမြန်ပြင်အစားအသောက်များထက် **ကျန်းမာရေးနှင့် ပိုညီညွတ်** သည်။ အမြန်ပြင်အစားအသောက်များတွင် ကယ်လိုရီများ၊ ပြည့်ဝဆီများ၊ သကြားနှင့် ဆားများစွာပါရှိသည်။ အစားအသောက်အစီအစဉ်အသစ်မစတင်မီ သင့်ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

**၂** အိမ်တွင်ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများသည် **အမြန်ပြင်အစားအသောက်များထက်** ဈေးသက်သာပါသည်။ ဒါက သင့်ကို အံ့အားသင့်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အောက်ကပုံကို ကြည့်လိုက်ပါ။

**၃** လတ်ဆတ်သောပါဝင်ပစ္စည်းများကို သင်ရွေးချယ်နိုင်သောကြောင့် အိမ်တွင်ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများသည် **အရသာပိုကောင်း** ပါသည်။

**၄** အိမ်တွင်ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများသည် သင့်မိသားစုနှင့် **ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စေရန်** ကောင်းသောနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ မိသားစုထမ်းစားချိန်ဆိုတာ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် တစ်နေ့တာ ဘယ်လိုဖြတ်သန်းခဲ့လဲဆိုတာကို စကားလက်ဆုံပြောရတဲ့အချိန်ပါ။ အပြုသဘောဆောင်ထားရန်မမေ့ပါနှင့်။ မိသားစုဝင်အားလုံးသည် အတူတူလက်ဆုံစားရန်မျှော်လင့်နေပါလိမ့်မည်။

**၅** အိမ်တွင်ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများသည် **ကယ်လိုရီနည်းပါး**လေ့ရှိသည်။ အမြန်ပြင်အစားအစာများကို တစ်ခါတစ်လေစားတာက အဆင်ပြေပေမယ့် အလွန်အကျွံစားတာမျိုးက သင့်ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို တိုးစေနိုင်ပါတယ်။

**အမြန်ပြင်အစားအစာများ**

	<b>လေးပုံတစ်ပုံပေါင်ချိန်ဘာဂါ</b> ၅၂၀ ကယ်လိုရီအဆီ ၂၆ ဂရမ်
	<b>အလတ်စား အာလူးချောင်းကြော် (၄ အောင်စ)</b> ကယ်လိုရီ ၃၂၀ အဆီ ၁၅ ဂရမ်
	<b>အလတ်စားနို့မစ်ရှိတ်</b> ကယ်လိုရီ ၆၁၀အဆီ ၁၆ ဂရမ်

**စုစုပေါင်း မိသားစုလေးယောက် ကယ်လိုရီ 1450 နှင့် အဆီ 57 ဂရမ် \$31.93**

**အိမ်တွင် ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများ**

<b>နှင့်</b>	အိမ်တွင် ချက်ပြုတ်ထားသော လိုင်းသား ၉၆% ပါသောအမဲသား ၁ မြောင်း ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်ချိန်ဘာဂါ ၁/၄ ပေါင် ကယ်လိုရီ ၃၂၀ အဆီ ၁၀ ဂရမ်	
<b>နှင့်</b>	ကန်စွန်းဥကြော် ၄ ပေါင် ကယ်လိုရီ ၂၀၀ အဆီ ၆.၅ ပေါင်	
<b>နှင့်</b>	စတော်ဘယ်ရီ ငှက်ပျောသီးဖျော်ရည် တစ်ပုလင်း ကယ်လိုရီ ၂၅၀ အဆီ ၁/၂ ဂရမ်	

**စုစုပေါင်း မိသားစုလေးယောက် ကယ်လိုရီ 770 နှင့် အဆီ 17 ဂရမ် \$22.35**