



တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢလၢ တၢ်တ့ၢ်တၢ်ကျဲၤအိၣ်လၢ န့ၢ်ဂံၢ်.

တၢ်တဘၣ်လိၣ်ဒီးသ့ၣ်ထံတဖၣ် ဒီး တၢ်တူၢ်တန့ၢ်ခိၣ်တကဲတဖၣ်



ညဉ် (ထူၣ်နါ)

ဖရိၣ်ထံတၢ်အိၣ်ဂံၢ်ထံးတၢ်ဃုထၢအဂၤတဖၣ်
 ဆီညဉ် • သဘူတဖၣ် • ပဲဖးထီတဖၣ်
 • သဘူဂီၤန့ၢ်ထံပနံၣ်တဖၣ် • တၢ်သၣ်အချဲတဖၣ်
 • တၢ်အချဲတဖၣ်

အမဲရကၤပတီၢ်မုၢ်တၢ်အိၣ်ဒၢတဖၣ်န့ၣ် ဟံဃုဒီး ညဉ် (ထူၣ်နါ) စပုၣ်ထူလံၤဖဲတၢ်အိၣ်ဒၢတဖၣ်န့ၣ် တၢ်ဟံဃုဒီး ညဉ် မ့တမ့ၢ် န့ၣ်ဆၢၣ်ဘူကူၣ် အိၣ်တလံၣ်ခိၣ်ဘၣ်, ဘၣ်ဆၢၣ် ဟံဃုဒီး ဆီညဉ် ဒီး ဟုအလွၢ်ဃးတဖၣ် အါအါန့ၣ်လီၤ. ဆိၣ်မၣ်လံၣ်တၢ်အိၣ်ဒၢတဖၣ်န့ၣ် မ့ၢ်ပံၤတအိၣ်တၢ်ဖဲးတၢ်ညဉ် ဒီး တၢ်ဟံဃုဒီး ညဉ် မ့တမ့ၢ် ဆီညဉ်ဘၣ်, ဘၣ်ဆၢၣ် ဟံဃုဒီး သဘူတဖၣ် ဒီး သဘူဂီၤတဖၣ် အါအါန့ၣ်လီၤ.



လဲးထိးစံ (LACTOSE)

တၢ်န့ၢ်ထံ တၢ်ဃုထၢအဂၤတဖၣ်-
 ဘၣ်ဒၢ • ထီနီၤ • ဃီၤသၣ် • ဘူကူၣ်သွဲး
 • လဲးစထိးစံ-တပၣ် • တခါးလိၣ်ချဲ

*တၢ်န့ၢ်ထံတၢ်ဃုထၢအဂၤတဖၣ်န့ၣ် ညီန့ၢ်န့ၣ် အဆၢ ၁၀အါန့ၢ်ဒီး ကျိၤန့ၢ်ထံန့ၣ်လီၤ. ဃုထၢ တၢ်န့ၢ်ထံလၢ တၢ်တထၢန့ၢ်လီၤတၢ်အရီၤ ဒီး တၢ်တမၤဆၢထီၣ်အိၣ်တဖၣ် ဒီးသိးကဟံပနီၣ်တၢ်ဃုထၢ အံၣ်သၣ်ဆၢတဖၣ် ဒီး တၢ်ဃါဃုာ်ဟံဖိၣ်သးတဖၣ် တက့ၢ်.

တၢ်န့ၢ်ထံဆိၣ်န့ၣ် ညီန့ၢ်န့ၣ် တၢ်တူၢ်အိၣ်န့ၢ်ဝဲ အါန့ၢ်ဒီး တၢ်န့ၢ်ထံန့ၣ်လီၤ. သန့ၣ်က့, တၢ်န့ၢ်ထံဆိၣ်လၢတၢ်န့ၢ်ထံ-တပၣ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်အါမးန့ၣ်လီၤ. တၢ်န့ၢ်ထံပနံၣ်တဖၣ်, ဒိအမ့ၢ် တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၤ ဒီး တၢ်န့ၢ်ထံ, လၢကအိၣ်အိၣ်ထံအတၢ်ဒၣ်ဧါအလီၤ, ပုၤမ့ၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအိၣ်လၢ တၢ်အိၣ်တဖၣ်အကျါ ဒီး အိၣ်ဃုာ်အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်အဂၤတဖၣ်န့ၣ် ညီန့ၢ်န့ၣ် တၢ်တူၢ်အိၣ်ကဲန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ချဲတၢ်သၣ်တဖၣ်

သဘူဟီၣ်လၢ တၢ်တဘၣ်လိၣ်ဒီးသ့ၣ်ထံ
ဟးဆဲး- သဘူဟီၣ်လၢတဖၣ် ဒီး ကယံၤသဘူဟီၣ်လၢပနံၣ် (ထီဘးသဘူဟီၣ်လၢ) တၢ်ဃုထၢအဂၤတဖၣ်- တၢ်သၣ်ချဲတဖၣ်, ဖီဒီမုၢ်ချဲထီပံး, ဘၣ်ဒၢထီပံး

တၢ်သၣ်ချဲ တၢ်တဘၣ်လိၣ်ဒီးသ့ၣ်ထံ
ဟးဆဲး- ဘၣ်ဒၢချဲ, တခါးလိၣ်ချဲ, သ့ၣ်အိၣ်သၣ်ချဲ (hazelnut), သ့ၣ်ကုကီၤသၣ်အချဲ (pecan), ပံၣ်စတၢ်ရံၣ်အိၣ် (pistachio) ဒီး သ့ထိးဖၣ် (walnut)

ပလီၤသးလၢ သ့ၣ်ဆိၣ်ချဲတဖၣ် (pine nuts) (တၢ်ထံၣ်န့ၢ်အိၣ်လၢ ဟးမဲးစံ (hummus) ဒီး ဖဲးစတီၣ် (pesto) အပူၤ) ဃီၤန့ၢ်ထံ မ့တမ့ၢ် ဃီၤသၣ်ပနံၣ်တဖၣ်န့ၣ် ပုၤတနီၤနီၤလၢအိၣ်ဒီး တၢ်သၣ်ချဲ တၢ်တဘၣ်လိၣ်ဒီးသ့ၣ်ထံ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် တူၢ်အိၣ်ကဲန့ၣ်လီၤ.

* သဘူဟီၣ်လၢတဖၣ်န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲပထိးသၣ်တကလုာ်, ဒီးအဝဲသ့ၣ် မဲထီၣ်အိၣ် ဟီၣ်ခိၣ်ကျိၤန့ၣ်လီၤ.

ထီပံးသဘူဟီၣ်လၢလၢ FOODRX တၢ်အိၣ်ဒၢတဖၣ်အပူၤန့ၣ် တဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်ဘၣ်ယံၣ်အလီၤလၢ ကလံၤကျိၤ တၢ်တဘၣ်လိၣ်ဒီးသ့ၣ်ထံတဖၣ်အဂီၢ်ဘၣ်.



ကလူတၢ်န့ၢ် (GLUTEN)

ကလူတၢ်န့ၢ် န့ၢ် မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.
 တၢ်န့ၢ်မ့ၢ်ဝဲ ဖရိၣ်ထံတမံၤ လၢတၢ်ထံၣ်န့ၢ်အိၣ်လၢ ဘူကူၣ်, ဘူမုၢ်ယီၤ ဒီး သံးဘူဂီၤ အပူၤန့ၣ်လီၤ. ပနံၣ်တဖၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကမ့ၢ်ဝဲ ဘူကူၣ်-တပၣ် ဘၣ်ဆၢၣ်, အဝဲသ့ၣ် ဟံဃုဒီး ကလူတၢ်န့ၢ် (ဘူမုၢ်ယီၤ မ့တမ့ၢ် သံးဘူဂီၤ) ဒီးန့ၣ်လီၤ. ထီဘီန့ၢ် အကါဒိၣ်လၢ ကဖးကွၢ် တၢ်ဃါဃုာ်ဟံဖိၣ်သးတဖၣ် အစရီၣ်န့ၣ်လီၤ!

ဘူကူၣ်သွဲးတဖၣ် (oats) န့ၣ် တအိၣ်ဒီးလိာ်အုၣ်သးလၢ ကလူတၢ်န့ၢ်တပၣ် (GF) ဘၣ်, သန့ၣ်က့ မ့ၢ်အိၣ်ဒီး ကလူတၢ်န့ၢ် တၢ်တူၢ်တန့ၢ်ခိၣ်တကဲဘၣ်ဆၢၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် တူၢ်ဝဲ ဘူကူၣ်သွဲးတဖၣ် ကန့ၢ်လီၤ. မ့ၢ်သ့န့ၣ်, ဒိသိးကမၤလီၤတီၢ် ကလူတၢ်န့ၢ်တပၣ်နီၣ်တမံၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်စိာ်ခိာ်ထံရံၣ်ယါဆူန့ၣ်ဆူအံၤ (cross-contamination) သုတအိၣ်ထီၣ်နီၣ်တမံၤအဂီၢ်, လီၤဆီဒၣ်တၢ် လၢ ပုၤလၢအိၣ်ဒီး တၢ်တဘၣ်လိၣ်ဒီးကလူတၢ်န့ၢ်တၢ်ဆါ (Celiac Disease) အဂီၢ်, ဃုထၢ ဘူကူၣ်သွဲးလၢ ကလူတၢ်န့ၢ်တပၣ်တဖၣ် တက့ၢ်.