



တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢ တၢ်တ့ၢ်ကျိၤအိၣ်လၢ နဂီၢ်.

## အံၣ်သ့ၣ်

### အံၣ်သ့ၣ်ထဲလဲၣ်န့ၣ် အအါတလၢလဲၣ်.

အံၣ်သ့ၣ်အတယၢ်လၢ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အိၣ် လၢပုၤကဘၣ်အိၣ် အအါကတၢ်န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲ တသီန့ၣ် 2,300 mg လီၤ. တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်လၢ ပုၤတဂၤ စ့ၣ်စ့ၣ်လၢ အသးဖျါၣ်တမၤတၢ်ဂ့ၤဂ့ၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ တသီန့ၣ် တၢ်အဟီၣ် 1,500 mg လီၤ. သန့ၣ်က့ၤ ပုၤအမဲၣ်ရကၤဖိအါတက့ၢ် အိၣ် အတၢ်အဟီၣ် တသီန့ၣ် အါန့ၢ်ဒီး 3,400 mg လီၤ. သန့ၤထီၣ်သးလၢ ကသံၣ်ကသီတၢ်တၢ်ဗြဲာ်တဖၣ်, သ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်သနး တၢ်ပညိၣ်ဖိ တၢ်, မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢအအိၣ်ဒီး ပတီၤထီၣ် သးဖျါၣ် တမၤတၢ်ဂ့ၤဂ့ၤတဖၣ် အဖီခိၣ်, အကါဒိၣ်လၢ နကတဲသကိးတၢ်ဒီး နတၢ်အံးထွဲကွၢ် ထွဲကရူၢ် ဒ်သိးကဆၢတၢ် တၢ်အိၣ်အံၣ်သ့ၣ်အတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်လၢနဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

### မ့ၢ် နသ့ၣ်ညါၤ.

တၢ်အဟီၣ်အါတက့ၢ် (70% အဖီခိၣ်) န့ၣ် ဟဲဝဲဒ်လၢ တၢ်အိၣ်လၢ ပုၤဘိၣ်ထီၣ်စ့ၤထီၣ်ဒီးကတၢ်ကတီၤဆိၣ်ဟံၣ်အါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ - တမ့ၢ်ဟဲလၢ စီၤနီၤခိၣ်အံၣ်သ့ၣ် လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အိၣ်လၢ တၢ်အိၣ်အပူၤ ဖဲပုၤဖိအိၣ်တ့ၤအိၣ်တၢ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ် အခါဘၣ်. တၢ်အံၣ်အေ ကါဒိၣ်လၢ ပုၤကဖးကွၢ် တၢ်ဘိၣ်တၢ်စ့ၤ ဒီး လံာ်ကျးစဲတဖၣ်လီၤ!

### တၢ်န့ၢ်ပၢ် တၢ်တဲဖျါ တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ လၢတၢ်ဘိၣ်တၢ်စ့ၤအလံၤ

တၢ်လၢတၢ်စးဟံၣ်ဖျါထီၣ်အိၣ်လၢ တၢ်ဘိၣ်တၢ်စ့ၤအလံၤ	တၢ်န့ၣ်အိၣ်ပညိၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်
အံၣ်သ့ၣ် / တၢ်အဟီၣ် တပၣ်ဘၣ်	စ့ၤန့ၢ်ဒီး 5 mg လၢတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်
တၢ်အဟီၣ် စ့ၤဒိၣ်မး	တၢ်အဟီၣ် 35 mg မ့တမ့ၢ် စ့ၤန့ၢ်ဒီးတၢ်အံၣ် လၢတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်
တၢ်အဟီၣ် စ့ၤ	တၢ်အဟီၣ် 140 mg မ့တမ့ၢ် စ့ၤန့ၢ်တၢ်အံၣ် လၢတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်
တၢ်မၤစ့ၤလီၤတၢ်အဟီၣ်	တၢ်အဟီၣ် စ့ၤန့ၢ်ဒီး ညီန့ၢ်ပနီၣ် အစ့ၤကတၢ် 25%
တၢ်အဟီၣ်တစဲးဖိ မ့တမ့ၢ် တၢ်ထၢန့ၣ်အံၣ်သ့ၣ်တစဲးဖိ	တၢ်အဟီၣ် စ့ၤန့ၢ်ဒီး ညီန့ၢ်ပနီၣ် အစ့ၤကတၢ် 50%
တထၢန့ၣ်လီၤအံၣ်သ့ၣ်ဘၣ် မ့တမ့ၢ် အံၣ်သ့ၣ်တပၣ်ဘၣ်	ဖဲတၢ်တ့ၢ်ထုးထီၣ်အခါ တထၢန့ၣ် အံၣ်သ့ၣ်ဘၣ် - ဘၣ်ဆၣ် မ့ၢ်ထၢန့ၣ်အံၣ်သ့ၣ်န့ၣ် တမ့ၢ် အံၣ်သ့ၣ်/တၢ် အဟီၣ်-တပၣ် ဘၣ်

### တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်လၢ တၢ်အိၣ်စ့ၤလီၤ တၢ်အဟီၣ်အဂီၢ်

- ဖးကွၢ် တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ အလံာ်ကျးစဲ. လၢတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် တၢ်အဟီၣ် 5% DV မ့တမ့ၢ် စ့ၤန့ၢ်တၢ်အံၣ်န့ၣ် တၢ်ဆိကမိၣ်အိၣ်လၢ အစ့ၤ, ဒီး တၢ် အဟီၣ် 20% DV မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်တၢ်အံၣ်န့ၣ် တၢ်ဆိကမိၣ်အိၣ်လၢ အအါန့ၣ်လီၤ.
- စူးကါ တၢ်န့ၢ်မုၢ်န့ၢ်အမ့ၢ် အယု မ့တမ့ၢ် လးလးဆးဆးတဖၣ် လၢအံၣ်သ့ၣ်အလီၤ. လၢကထၢန့ၣ်လီၤအံၣ်သ့ၣ်အဂီၢ် နမ့ၢ်တစူးကါ အံၣ်သ့ၣ်တရူၤဒါဒိၣ်လဲၣ်, နထၢန့ၣ် လီၤအံၣ်သ့ၣ် ခိဖျါစူးကါ တၢ်န့ၢ်မုၢ်န့ၢ်အမ့ၢ်အယုသး လၢအိၣ်ဒီးအံၣ်သ့ၣ်တဖၣ် သ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်န့ၢ်မုၢ်န့ၢ်အမ့ၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၢ်မုၢ်န့ၢ်အမ့ၢ်အယုထီၣ် တၢ်ယါယုာ်သးလၢတအိၣ်ဒီး အံၣ်သ့ၣ်တဖၣ် ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲ “အံၣ်သ့ၣ်တပၣ် (Salt-Free)” လၢအလံာ်ကျးစဲအလီၤန့ၣ်လီၤ. သမံသမိးကွၢ် တၢ်ယါယုာ်ဟံၣ်ဖျါသးတဖၣ် ဒ်သိးကထံၣ်ဘၣ် မ့ၢ်တၢ်ထၢ န့ၣ်လီၤတ့ၢ်လဲၣ်အံၣ်သ့ၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဖဲစူးကါ တၢ်အိၣ်လၢ တၢ်ဟံၣ်ကီၤဃာ်အိၣ်လၢထးဒါအပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤခုၣ်လီၤသကၢ်အိၣ်တဖၣ်အခါ, ယုထံၣ်န့ၢ် တၢ်လၢအဟီၣ်စ့ၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်အဟီၣ်တပၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. ထီဘိၣ်သ့စီ တၢ်ဒီးတၢ်လဲၣ်လၢ တၢ်ဟံၣ်ကီၤဃာ်အိၣ်လၢထးဒါပူၤတဖၣ် တချးဖိအိၣ်တ့ၤအိၣ်အိၣ်အခါ တက့ၢ်. မ့တမ့ၢ် အိၣ်န့ တၢ်လၢအဟီၣ်လၢလဲၣ် လးလးဆးဆးတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် ဖိသ့ၣ်, သဘၣ်ဘိၣ်တၢ် မ့တမ့ၢ် ဖိဃဲဒီး (celery) တက့ၢ်.
- နတန့ၢ်ဘၣ်တန့ၢ် တၢ်အိၣ်တၢ်အဟီၣ်တဘျီအဂီၢ်န့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကအိၣ်သဒါဃာ်အသးလၢ တၢ်ယုာ်ထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်စိၣ်ယါအထံ တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်တခါအပူၤ န့ၣ်လီၤ. သမံသမိးကွၢ် တၢ်ယါယုာ်ဟံၣ်ဖျါသးတဖၣ် အစရံ ဖဲ တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ အလံာ်ကျးစဲ (Nutrition Facts Label) အလီၤတက့ၢ် ယုထၢ တၢ်န့ၢ်မုၢ်န့ၢ်အမ့ၢ်လၢတၢ်အဟီၣ်စ့ၤ မ့တမ့ၢ် လၢတၢ်မၤစ့ၤလီၤတၢ်အဟီၣ်တဖၣ်, စူးကါ သိ ဒီး တၢ်ဆိၣ်ထံ (vinegar) လၢ တၢ်ဒီးတၢ်လဲၣ်စိၣ်ယါတၢ်စိၣ်ယါထံ အပလီတဖၣ် အလီၤ, စူးကါ တၢ်န့ၢ်မုၢ်န့ၢ်အမ့ၢ်အကမ့ၢ်စ့ၤစ့ၤ လၢတၢ်မၤဝဲထီၣ်တၢ်အရီၢ်အတၢ်ဘိၣ်တဖၣ်အပူၤ.
- စူးကါ ပနီၣ်ကျဲသ့ၣ်, တၢ်န့ၢ်မုၢ်န့ၢ်အမ့ၢ် ဒီး တၢ်န့ၢ်မုၢ်န့ၢ်အမ့ၢ်အကမ့ၢ်တဖၣ် ဒ်သိးကမၤအါထီၣ် တၢ်အရီၢ်တဖၣ် ဆူ ညှပ်, ဆီညှပ်, တၢ်ဒီးတၢ်လဲၣ်စိၣ်ယါ ဒီး အံၣ်တလဲၣ်ခိၣ် တဖၣ်အပူၤ.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဆူညါအဂီၢ်, လဲၤဆူ အမဲၣ်ရကၤသးဖျါၣ်တၢ်ကရၢကရီ (American Heart Association) ဟံၣ်ယဲၤသန့ (heart.org) တက့ၢ်.