



တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢ တၢ်တ့ၢ်ကျဲၤအိၣ်လၢ နဂီၢ်.

## တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်

ဖဲနအိၣ်နအိၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢအတမ့ၢ်ဘၣ်ထံန့ၣ်, နကအိၣ်ဘၣ် တၢ်အဆၢ ဒီး ခဲလိၣ်ရံၣ်တဖၣ် အါန့ၢ်ဒီး နသ့ၣ်ညါန့ၣ်လီၤ. အအိၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဖိတနီၤ ဒ်သးကမၤစၢၤန့ၣ် လၢကအိၣ်ကအိၣ်တၢ် လၢတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အပူၤန့ၣ်လီၤ.

- **မၤဝံၣ်မၤဘဲထီၣ် နထံ!** ဘံးထၢန့ၣ်လီၤ ပၤဂြဲသၣ်, ဒ်သၣ်, မ့တမ့ၢ် ပနီၣ်ကျဲသၣ် လၢတၢ်အရီၢ်ဆူညါတမံၤအဂီၢ်.
- **ဟံပနီၣ် အံသၣ်ဆၢ မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်ကျဲး လၢနထၢန့ၣ်လီၤဆူ နခိဖံၣ်အပူၤ.** ပုၤတနီၤအိၣ် ခိဖံၣ် မ့တမ့ၢ် လၢန့ၣ်ဖးထံ ယိယိ ဒီးတထၢန့ၣ်လီၤတၢ်နီတမံၤဘၣ်. ဘၣ်ဆၣ်ပုၤတနီၤနီၤ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကထၢန့ၣ်လီၤဘၣ်ဝဲ အံသၣ်ဆၢ မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်ကျဲး အါန့ၢ်ဒီး အဆိကမိၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. ဟံသ့ၣ်ဟံသး အံသၣ်ဆၢဒီးတၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်ကျဲး အနီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဒွဲး လၢနထၢန့ၣ်လီၤအိၣ်တက့ၢ်. ပုၤန့ၢ် ခိဖံၣ်သ့ၣ် ဒီး တၢ်အဂၤတဖၣ် လၢနတၢ်ဒၣ်နဲ. လၢကမၤစၢၤလီၤ တၢ်အိၣ်တၢ်ဆၢအဂီၢ် မၤစၢၤလီၤ တၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်ကျဲး မ့တမ့ၢ် အံသၣ်ဆၢ အနီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဒွဲး လၢနထၢန့ၣ်လီၤအိၣ်ဆူ နခိဖံၣ် မ့တမ့ၢ် လၢန့ၣ်ဖးထံအပူၤ တစဲးဘၣ်တစဲး တက့ၢ်.
- **ဟံပနီၣ် စိၣ်ဒ်, ဂံၢ်သဟီၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ် ဒီး တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအဆၢတဖၣ် တက့ၢ်.** တၢ်အိၣ်တဖၣ်အံၤ ဟ့ၣ်အါထီၣ် တၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၣ် ဒီး အိၣ်ပုၤဝဲဒီး တၢ်အဆၢ ဒီး တၢ်အဟီၣ်ဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်နသးသ့ၣ် တၢ်ဆၢထံလၢအသဘ့ထီၣ်တခါခါ ဒိၣ်မးခါ. လၢတၢ်အိၣ်လီၤ အိၣ်နဲ ချးဘဲစိၣ်ဒ် (club soda), စိၣ်ဒ်ထံ (seltzer) မ့တမ့ၢ် စပၣ်ကလ့ၣ် (sparkling) ထံ တက့ၢ်. 100% တၢ်သၣ်ထံ လၢနအိၣ်ဝံၣ်ဒၣ်လဲၣ် နထၢန့ၣ်လီၤအိၣ် ¼ ခွဲး (လွံၤပူတပူ) ဆူ နချးဘဲစိၣ်ဒ်အပူၤ သ့န့ၣ်လီၤ!
- **ဟံပနီၣ် သံးတၢ်အိၣ်တဖၣ်.** နမ့ၢ်ဃုထၢလၢကအိၣ် သံးတၢ်အိၣ်တဖၣ်အယိန့ၣ်, တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤ တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်လၢ ပုၤအမဲရကၤဖိတဖၣ်အဂီၢ် (**Dietary Guidelines for Americans**) ဟ့ၣ်ကူၣ်ဝဲ, တနံၤန့ၣ် အအါကတၢ်, **1** ခွဲး လၢဟိမုၢ်အဂီၢ် ဒီး **2** ခွဲး လၢဟိခွါအဂီၢ် န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး သွံၣ်ထီၣ်အသဟီၣ်လၢအထီ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆၢအယိအထၢတဖၣ်န့ၣ်, နကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤကသံၣ်သရၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကဟ့ၣ်ကူၣ်န့ၣ်လၢ ကအိၣ်တၢ်အိၣ် စ့ၤဒီး တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ.
- **မ့ၢ်နအိၣ်ဃၢရူဃၢတုၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘုးနသးခါ.** ကျဲးစးအိၣ် ထံတခွဲး လၢကမၤဆူထီၣ်နသးအဂီၢ်တက့ၢ်, တဘၣ်အိၣ် တၢ်ဆၢထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်အထံလၢအဟိဃုးဒီး ခိဖံၣ် တဂ့ၤ. ဖဲထံသဟီၣ်လီၤသံးလၢနနီၣ်အပူၤအခါ, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကသးသ့ၣ် တၢ်အဆၢ ဒီး တၢ်အထံအနီၣ်လၢအိၣ်ဒီးကကဖု (caffeine) အါန့ၢ်အနီၣ်လီၤ.
- **ဟံထံလၢ နအိၣ်သ့အိၣ်ညါအလီၤ အါန့ၢ်အန့ၣ်တက့ၢ်.** စိၣ်ထံပလီၤလၢတၢ်စူးကါက့ၤအိၣ်သ့တဖျါဒီးန့ၣ် ဒီး ဟံတ့ၢ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဒီး ထံပုၤပုၤတက့ၢ်.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဆူညါအဂီၢ်, လဲၤဆူ အမဲရကၤသးဖျါတၢ်ကရၢကရီ (American Heart Association) ပုၤယဲၤသန (heart.org) တက့ၢ်.