



တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢလၢ တၢ်တုၤတံၢ်ကျဲၤအိၣ်လၢ န့ၢ်ဂံၢ်.

## DASH တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤ

### DASH တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤန့ၢ် မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ် ဒီး ဘၣ်မနုၤအမိၤ အရ့ၣ်ဒိၣ်လဲၣ်.

တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤ န့ၢ်ဂံၢ်ဘၢ အကျိၤအကျဲၤတဖၣ် ဒ်သိး ကမၤပတုၤ သ့ၣ်ဂံၢ်ဆိၣ်အါ<တၢ်ဆါ, မ့တမ့ၢ် DASH တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤ န့ၢ် တၢ်သ့ၣ်ညါတၢ်လံၤအိၣ်ဒ် အမၤဂ့ၤထီၣ် သ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်သနး ဒီး မၤစ့ၤလီၤ ခိၣ်လဲးစထီၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအကါဒိၣ်လၢ ပုၤဆါလၢအသးဖျါၣ်တမၤတၢ်ဂ့ၤဂ့ၤ, <9>ပုၤလၢအိၣ်ဒီးသ့ၣ်ဂံၢ်ဆိၣ်အါတၢ်ဆါ ဒီး ပုၤလၢအိၣ်ဒီးသးဖျါၣ်သ့ၣ်ကျိၤဂ့ၤတၢ်ဆါ တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အဂ့ၢ်ဒ်လဲၣ်, တၢ်မၤစ့ၤလီၤ ခိၣ်လဲးစထီၣ်ဒီး သ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်သနးန့ၢ် ကမၤစ့ၤလီၤ တၢ်ဖျၢၣ်ဆါလၢသးဖျါၣ်လီၤ ဒ်သိးကမ့ၢ်န့ၣ်လီၤသ့ၣ်ဆူ သ့ၣ်လဲၣ်ကျိၤကတၢ်ဃာ်သးတဖၣ် အပူၤန့ၣ်လီၤ.

### မ့ၢ်ယကဘၣ်လူၤဟံၤမၤထွဲ DASH တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤအံၤ ထီၣ်လိၣ်ထီၣ်ဘးဒ်လဲၣ်.

လၢကမၤဂ့ၤထီၣ် သ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်သနး ဒီး ခိၣ်လဲးစထီၣ်အဂီၢ်, DASH တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤအံၤ ဟံၤပနီၣ်တီၢ်ဟံၤဝဲ တၢ်အဟံၤ, သိလၢအပုၤ လီၤ ဒီး သိလၢအက့ၢ်ဂီၤဆီတလဲ ဒီး တၢ်ဆါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမၤဆူၣ်ထီၣ် တၢ်အိၣ်အိ တၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်, တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်, န့ၣ်ဆါဘုၤဟုၤတဖၣ်, တၢ်ဖဲးတၢ်ညှိၣ်ဒီးညှိၣ် လၢအသိအပျီၤတအိၣ်တဖၣ် ဒီး တၢ်န့ၢ်ထံပနီၣ်လၢအသိစ့ၤတဖၣ် ဒီး တၢ်အသိလၢအဂ့ၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်တဖၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢ တၢ်ကတၢ်ကတီၤအိၣ်ဒိၣ်အါအါ လၢစဲးတဖၣ်, တၢ်ဖဲးတၢ်ညှိၣ်အဂီၢ်, တၢ်အဆါတဖၣ် ဒီး အံၤသ့ၣ်ဆါတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်န့ၢ် တၢ်ကပြဲ ဟံၤပနီၣ်တီၢ်ဟံၤအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်ကရၢၤ	တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်တဖၣ် အနီၣ်ဂံၢ်*	တၢ်အဒိအတၢ်
န့ၣ်ဆါဘုၤဟုၤတဖၣ် ဒီး ဘုၤဟုၤပနီၣ်တဖၣ်	တသိန့ၣ် 7-8 ဘျီ	ဟုၤအလွံၤဃး, န့ၣ်ဆါဘုၤက့ၣ် အိၣ်တလံၣ်ခိနီ, ဘုၤက့ၣ်သွဲး
တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်	တသိန့ၣ် 4-5 ဘျီ	ထံမိၤတၢ်သ့ၣ်ဖးဒိၣ် လၢတၢ်ဟံၤကီၤဃာ်လၢထးဒါ, သ့ၣ်တီၤသ့ၣ် (pear) လၢတၢ်ဟံၤကီၤဃာ်လၢထးဒါ, စ့ၢ်ဝံၣ်သ့ၣ်, တက့ၢ်သ့ၣ်, ဖီသ့ၣ်
တၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်	တသိန့ၣ် 4-5 ဘျီ	သဘူလၢ လၢတၢ်ဟံၤကီၤဃာ်လၢထးဒါ, တၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်ဃါဃုာ်ဟံၤဖျိၣ်သးတဖၣ်, သဘၣ်ဘီတၢ်တဖၣ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်လၢအလၢအါတဖၣ်, ဖီဃဲဒီး, zucchini
တၢ်န့ၢ်ထံပနီၣ်လၢ အသိစ့ၤ မ့တမ့ၢ် အသိတပၣ်	တသိန့ၣ် 2-3 ဘျီ	1% တၢ်န့ၢ်ထံ, တၢ်န့ၢ်ထံဆိၣ် လၢအသိစ့ၤ မ့တမ့ၢ် အသိတပၣ်, တၢ်န့ၢ်ထံလီၤ သကၤ (cottage cheese) လၢအသိစ့ၤ
တၢ်ဖဲးတၢ်ညှိၣ် လၢအသိအပုၤတအိၣ်, ထီၣ်ဆိ, ညှိၣ်	တသိန့ၣ် 2 ဘျီ မ့တမ့ၢ် စ့ၢ်တၢ်အံၤ	ဆီညှိၣ်, ညှိၣ်ထူၣ်နါ
တၢ်အသိတဖၣ် ဒီး သိတဖၣ်	တသိန့ၣ် 2-3 ဘျီ	တၢ်ဒီးတၢ်လၢ သိတဖၣ် (သ့ၣ်စၤယံးသိ, ခဲၣ်နီၣ်လၢသိ (canola), ထီပးသိ, တၢ်ဆူၣ်ဖီအသိ (safflower)), ထီပးသ့ၣ်, မ့ၣ်ယနးစံ (mayonnaise)
တၢ်ချဲတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်, တၢ်အချဲတဖၣ် ဒီး ပဲဖးထီ (legume)	တန့ၣ်န့ၣ် 4-5 ဘျီ	ထီပးသဘူဟီၣ်လၢ, တၢ်ချဲတၢ်သ့ၣ်လၢ အံၤသ့ၣ်တပၣ် သဘူဂီၤ (lentil), သဘူသုလၢတၢ်ဟံၤကီၤဃာ်လၢထးဒါ, သဘူဘုၣ်လုး (kidney bean), ဖုတီၣ်သဘူ (pinto bean)
တၢ်အဆါတဖၣ် ဒီး အံၤသ့ၣ်ဆါလၢတၢ်မၤအါထီၣ်အါတဖၣ်	တန့ၣ်န့ၣ် 5 ဘျီ မ့တမ့ၢ် စ့ၢ်တၢ်အံၤ	စီၤနီၤခိၣ်အံၤသ့ၣ်ဆါ, တၢ်ဆါကီၤလိၣ်, ကိၣ်အဆါလၢတၢ်ဟၢအီၤတဖၣ် (ကိၣ်ခိးကံ, ကိၣ်ခူး), တၢ်သ့ၣ်ယုၣ်/က့ၣ်လိၣ်, တၢ်အီၤလၢတၢ်မၤဆါအီၤတဖၣ် (သ့ၣ်သ့ၣ်ဆိၣ်ထံ (lemonade), တၢ်သ့ၣ်အထံ, စိၣ်ဒါမုၢ်ဆူၣ်မုၢ်ဂီၤ)

\*သနးထီၣ်သးလၢ 2,000 ခဲလိၣ်ရံၣ် တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤ: တၢ်အိၣ်ကရၢၤတခါအဂီၢ် တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်တဖၣ် ကလီၤဆီလီၤအသးဒီး တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ဟံၤဖျါထီၣ်အီၤ သနးထီၣ်သးလၢ ခဲလိၣ်ရံၣ်န့ၣ်လိၣ်ဘၣ်အီၤတဖၣ်အဖိခိၣ်

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဆူၣ်ညါအဂီၢ်, လဲၤဆူ အမဲရကၤသးဖျါၣ်တၢ်ကရၢၤကရီ (American Heart Association) ဟံၤယဲၤသန (heart.org) တက့ၢ်.