



တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢ တၢ်တုၤတိၢ်ကျဲၤအိၣ်လၢ နဂီၢ်.

တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢ တၢ်တုၤတိၢ်ကျဲၤအိၣ်လၢ နဂီၢ်.

တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤအါမး, ဒ်အမ့ၢ် **keto, paleo, Atkins, Whole30** န့ၣ် တတုၤထီၣ်ဘးဒီး အမဲရကၤသးဖျါၣ်တၢ်ကရၢကရိ အစဲအံၣ်နီၣ်ထီၣ်တၢ်ဟံပနီၣ် လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အိၣ်တၢ်အီအဂီၢ်ဘၣ်; တနီၤနီၤန့ၣ် ဟံဖျါထီၣ်ဝဲ ကတီၢ်ဖုၣ် တၢ်အစၢတဖၣ် (အဒိ, နီၢ်ခိတယၢ်စ့ၤလီၤ) ဘၣ်ဆၣ် တဂ့ၤလၢသးဖျါၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ် မ့တမ့ၢ် တအိၣ်ကၢအိၣ်ခိးဘၣ်.

KETO
<p>တၢ်ထူးထီၣ်ကွံၣ် တၢ်အိၣ်ကရူၢ်တဖၣ်န့ၣ် တကပြဲမ့ၢ် တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤတဖၣ် အတၢ်ပညိၣ်ဖိတၢ်ဘၣ်. တၢ်အိၣ်တမ့ၢ်တၢ်လၢ အအိၣ်ကၢအိၣ်ခိးဘၣ်. တၢ်အိၣ်အါမးလၢ “တၢ်ပျဲအိၣ်” လၢ keto အပူၤတဖၣ်န့ၣ် အိၣ်ဒီး တသိလၢအတပျီၤလီၤ အါအါဂီၢ်ဂီၢ်, ဒီးတၢ်န့ၣ်တမ့ၢ်ဝဲ သးဖျါၣ်-တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤ အက့ၢ်အဂီၢ်တမံၤဘၣ်. ခၣ်ဘိၣ်ဟဲးဒ့ၣ်တဖၣ် ဂ့ၤဝဲကစီဒီန့ၣ်လီၤ! ခိဖျါမလိ ခၣ်ဘိၣ်ဟဲးဒ့ၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒွဲး ဒီး အိၣ်အီ တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤ လၢအနီၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတုၤသးပံၤသး, အလီၤတအိၣ်လၢ ကထူးထီၣ်ကွံၣ် ဒီး တၢ်ပြီၣ် တၢ်အိၣ်အါအါဂီၢ်ဂီၢ် ဒ်နဆိကမိၣ်အိၣ်အသးဘၣ်.</p>

WEIGHT WATCHERS
<p>Weight Watchers ဒီး တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤ ဒ်သးအံၤတဖၣ် ဟ့ၣ်လီၤဝဲ တၢ်အစၢဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ် သ့သန့က့, အဝဲသ့ၣ် အဘူးအလဲဒိၣ်ဝဲအိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤလိ ခၣ်ဘိၣ်ဟဲးဒ့ၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒွဲး ဒီး အိၣ်အီ တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ တုၤသးပံၤသးန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်လၢအကဲဘူးနီၢ်နီၢ်, အပူၤကလံၤစ့ၤ, ဒီး မ့ၢ်ကျိၤကျဲၤအိၣ်ကၢအိၣ်ခိး လၢတၢ်မၤစ့ၤလီၤနီၢ်ခိအတယၢ်အဂီၢ်လီၤ. တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤတၢ်တိၢ်ကျဲၤ ဒ်သးဒီး Weight Watchers န့ၣ် တဟ့ၣ်လီၤ တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတဖၣ်အံၤဘၣ် မ့တမ့ၢ် တမၤဘၣ်လီၤ နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်ဘၣ်.</p>

ကသံၣ်မပျီတၢ်စုၣ်တၢ်ပျါတဖၣ် ဒီး တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤကသံၣ်တဖၣ်
<p>တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤန့ၣ် တကပြဲမ့ၢ် တၢ်လၢအညိၣ်ဒိၣ်မး (တၢ်အီကသံၣ်) ဘၣ်, မ့တမ့ၢ် ကတူၢ်ဒုၣ်ထဲတသီဇီန့ၣ်လီၤ. နီၢ်ခိအတယၢ်စ့ၤဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်လၢ တၢ်ဆၢကတီၢ်ဖုၣ်ကိၢ်ဖိအပူၤန့ၣ် လီၤဘၣ်ယိၣ် ဒီး တဒူးကဲထီၣ် နီၢ်ခိအတယၢ်စ့ၤလီၤ လၢအအိၣ်ကၢအိၣ်ခိးဘၣ်.</p>

ကသံၣ်ဆိၣ်ထွဲတဖၣ်
<p>ဒ်သးကမၤလီၤတၢ်လၢ တၢ်ခိဆၢလိၢ်သးတဖၣ် ဒီးနကသံၣ်ကသီအခဲအံၤတဖၣ် သုတအိၣ်ထီၣ်နီတမံၤတဂ့ၤအဂီၢ်, တချးထၢန့ၣ်လီၤ ကသံၣ်ဆိၣ်ထွဲဆူ နတၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤအပူၤအခါ, မၤလီၤတၢ်လၢ ကသမံသမိးကွၢ်အီၤဒီး နကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ပနံၣ်မံပနီၣ်အိၣ်အါမးအယံ, အကါဒိၣ်ဝဲဒုၣ်လၢ နကပူၤန့ၣ် ကသံၣ်ဆိၣ်ထွဲတဖၣ် ဖဲတၢ်လီၤလၢပုၤန့ၣ်န့ၣ်အီၤသ့ ဒ်သးကမၤလီၤတၢ် ကသံၣ်အတၢ်ဂ့ၤတၢ်ဘၣ် ဒီး တၢ်ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်န့ၣ်လီၤ.</p>

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါ ဒီး တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤတၢ်သံကွၢ်အဂီၢ်, လဲၤဆူ အမဲရကၤဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါတၢ်ကရၢကရိ (American Diabetes Association Association) ဟံၣ်ယဲၤသန့ (diabetes.org) တက့ၢ်.