



လုၣ်အယဲၤ

လုၣ်အယဲၤ (fiber) န့ၢ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

လုၣ်အယဲၤန့ၢ် တၢ်ထံၣ်န့ၢ်အိၣ်လၢ တၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘိတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်အပူၤ ဒ်အမ့ၢ်, တၢ်သ့တၢ်သ့တဖၣ်, တၢ်ဒီးတၢ်လုၣ်တဖၣ် ဒီး ဘုၣ်ကူၣ်အချီ (grain) ပုၤပုၤတဖၣ် အပူၤန့ၢ်လီၤ. ပုၤအါတက့ၢ် တအိၣ်ဝဲ လုၣ်အယဲၤ အနံၣ်ဂီၢ်နီၣ်ဒူး လၢတၢ်ဟ့ၣ်အိၣ်လၢ ကိးန့ၢ်အဂီၢ်ဘၣ် (တနံၣ်န့ၢ် 25-35 g, သန့ၤထီၣ်သးလၢ သးန့ၢ်လၢ ဒီး တၢ်ကဲမ့ၢ်ကဲခွါ).

လုၣ်အယဲၤအတၢ်ဘျးတၢ်ဖိၣ်တဖၣ်န့ၢ် မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

တမ့ၢ်ထဲ အမၤစ့ၤလီၤ သ့ၣ်အခိၣ်လဲးစထီၣ်အြာပတီၢ်တဖၣ် ဒီး သးဖျါတၢ်ဆါ အတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်, လုၣ်အယဲၤန့ၢ် ကဲဘျးစ့ၢ်ကိးလၢ တၢ်ပၤဆုၢ်ကွၢ်ထွဲ နီၣ်ခိၣ်အတယၢၤအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. လုၣ်အယဲၤန့ၢ် ကဖုၣ်ကဲဘျးအိၣ် ကယီၤကယီၤ, ဒီး ဟ့ၣ်ပုၤ တၢ်တံၤသ့ၣ်တံၤသး, မ့တမ့ၢ် တၢ်ကလၢၢ်ဘၣ်ဟၢဖၢကး န့ၢ်လီၤ. တၢ်အိၣ်လၢလုၣ်အယဲၤအါတဖၣ် မၤဂ့ၤထီၣ် တၢ်ကဲဘျးတၢ်အိၣ် ဒီး ကဲဘျးလၢ တၢ်ပၤဆုၢ် သ့ၣ်ဆါအပတီၢ်တဖၣ်အဂီၢ်ဒ်လဲၣ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်မနုၤတဖၣ်အိၣ်ဒီး လုၣ်အယဲၤလဲၣ်.

ဘုၣ်ပုၤဒီးဘုၣ်ကူၣ်ပုၤ တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် ဟုၣ်အလွၢ်းပး, ဘုၣ်ကူၣ်ပုၤအိၣ်တလံၣ်ခိၣ် ဒီး ဘုၣ်ကူၣ်ပုၤ ကိၣ်ပိၣ်မိးန့ၢ် အိၣ်ဒီး လုၣ်အယဲၤ အါန့ၢ်ဒီး ဟုၣ်ဝါ ဒီး ကိၣ်ပိၣ်မိးအဝါန့ၢ်လီၤ. တၢ်ထံၣ်အိၣ်လၢ ဘုၣ်ကူၣ်သ့ၣ်တဖၣ်, သဘ့တဖၣ်, ပထိးသ့ၣ်တဖၣ်, တၢ်သ့ၣ်ချီဒီးတၢ်အချီတဖၣ်, ဖိသ့ၣ်တဖၣ် ဒီးဘဲရံၣ်သ့ၣ်တဖၣ် အပူၤန့ၢ်လီၤ

လုၣ်အယဲၤအကလံၣ်တဖၣ်

- **လုၣ်အယဲၤလၢအပျီၤလီၤကွၢ်သ့-** ပျီၤလီၤကွၢ်လၢထံကျါ (ဆူးထံ) ဒီး မၤယၢထီၣ် ကဖုၣ်ကဲဘျးတၢ်အိၣ်, ဒူးတံၤသ့ၣ်တံၤသးန့ၢ် ယံာ်ယံာ်လီၤ.
- **လုၣ်အယဲၤလၢအပျီၤလီၤကွၢ်တသ့-** တပျီၤလီၤကွၢ်လၢထံကျါဘၣ် ဒီး နီၣ်ခိၣ်မၤဘျးဘျးအိၣ် တသ့ညီညီဘၣ်. မ့ၢ်ဝဲတၢ်အသးအကၢ်မိၢ်ပျီၤတမံၤ ဒီး မၤစၢၤမၤကဆုၢ်လီၤ တၢ်ဟၢဖၢကျါန့ၢ်လီၤ. တၢ်ထံၣ်အိၣ်လၢ ဘုၣ်ကူၣ်ပုၤဒီးဘုၣ်ဟုၣ်ပုၤတဖၣ် (ဟုၣ်အလွၢ်းပး, ဘုၣ်ကူၣ်ပုၤကိၣ်ပိၣ်မိး) ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လုၣ်တဖၣ် (တၢ်ဒီးတၢ်လုၣ်အလွၢ်းပးဒီးအလုၣ်အါတဖၣ်, သဘၣ်ဘိတၢ်) အပူၤ န့ၢ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်	တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်	လုၣ်အယဲၤ
သဘ့ဂီၤ (ပဲနီၣ်ကလး - Lentils), အမံ	1/2 ခွဲး	7.8 g
ဖုတိၣ်သဘ့ (Pinto Beans), အမံ	1/2 ခွဲး	7.7 g
သဘ့သူ (Black Beans), အမံ	1/2 ခွဲး	7.5 g
ဘုၣ်ခွဲး (Popcorn)	3 c.	5.8 g
သဘ့ဘုၣ်လူး (Kidney Beans), အမံ		5.7 g
သဘၣ်ဖိလိဟ့ (Broccoli), အမံ	1 c.	5.2 g
ထိးသ့ (Avocado)	1/2 c.	5.0 g
သဘၣ်ဘိတၢ် (Carrots), အမံ	1 c.	4.8 g
ဖိသ့, ယုာ်ဒီး အဖဲးအဘ့ၣ်	1 ဖျါၣ် တဒိၣ်တဆဲး	4.8 g
မဲဒရု တယုၣ်သ့ (Mandarin Orange)	1 c.	3.5 g
ဘၢဒါချီ (Almonds)	1 oz	3.5 g
တက့ၢ်သ့	1 ဖျါၣ် တဒိၣ်တဆဲး	3.2 g

ဖဲအိၣ်လုၣ်အယဲၤအါအါကတီၢ် အိၣ်ထံအါအါတက့ၢ်. လုၣ်အယဲၤတဖၣ် ဆူးထံလၢ ပျီၤအပူၤလီၤ. တၢ်မ့ၢ်တအိၣ်ထံ လၢလၢလီၤလီၤန့ၢ်, တၢ်အံၤဒူးကဲထီၣ် တၢ်ဟၢဖၢထီၣ် ဒီး တၢ်ဟၢဖၢကျါ သ့န့ၢ်လီၤ.

လၢတၢ်ပုၤတၢ်ကျါဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဆူညါအဂီၢ်, လဲၤဆူ အမဲရကၢသးဖျါတၢ်ကရၢကရီ (American Heart Association) ပျီၤယဲၤသန့ (heart.org) တက့ၢ်.