



တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢလၢ တၢ်တ့ၢ်တီၢ်ကျဲၤအိၣ်လၢ န့ၢ်.

တၢ်ဂံၢ်ထီၣ်ဒွဲးထီၣ် ခၢ်ဘိၣ်ဟံးဒွဲး(CARBOHYDRATE)

ခၢ်လိၣ်ဟံးဒွဲးတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်န့ၢ် မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

15 g ခၢ်ဘိၣ်ဟံးဒွဲး = 1 ခၢ်ဘိၣ်ဟံးဒွဲး <2>တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် <3>

GRAMS OF CARBOHYDRATE	CARBOHYDRATE SERVINGS
0-5	0
6-10	½
11-20	1
21-25	1 ½
26-35	2
36-40	2 ½
41-50	3

ယကၢၤဒြးအိၣ် ခၢ်ဘိၣ်ဟံးဒွဲးတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်တဖၣ် ထဲလဲၣ်.

ပုၤအါတက့ၢ် လၢအိၣ်ဒီး ဆိၣ်ဆၢတၢ်ဆါန့ၢ် လိၣ်ဘၣ်ဝဲ ခၢ်ဘိၣ်ဟံးဒွဲးတဘျီအဂီၢ် 3-4 ဘျီ လၢတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် ဒီး လၢ ကိၣ် 1-2 ဘျီအဂီၢ်လီၤ. ဆိကမိၣ်လၢ တနံၤန့ၢ် တၢ်အိၣ် 3 ဘျီ ဒီး ကိၣ် 1-2 ဘျီ. သန့ၤထီၣ်သးလၢ တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအပတီၢ်, တၢ်ကဲ မုၢ်ခွါ, သးနံၣ်လၢ ဒီး တၢ်မၤစ့ၤလီၤနီၢ်ခိအတယၢ် အဖီခိၣ်, ပုၤတဂၤစ့ၢ်စ့ၢ် ကလိၣ်ဘၣ်ဝဲ အါန့ၢ်တၢ်အံၤ မ့တမ့ၢ် စ့ၢ်န့ၢ်တၢ်အံၤ န့ၢ် လီၤ. တဲသကိးတၢ်ဒီး တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤကသံၣ်သရၣ် လၢအိၣ်ဒီးလံာ်အုၣ်သး လၢတၢ်ဂ့ၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲး ဆူညါအဂီၢ်တက့ၢ်.

တ ခၢ်ဘိၣ်ဟံးဒွဲးတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်န့ၢ် လီၤကဲလၢတၢ်မနုၤလဲၣ်.



တၢ်အိၣ်	တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် အကိၢ်အဂီၢ်
ဟုအလွၢ်းဃး, ဖီမံဝံၤ	⅓ c.
န့ၢ်ဘၣ်ကူၣ် အိၣ်တလိၣ်ခိနီၤ ဖီမံဝံၤ	⅓ c.
တၤညူတၤသၣ် (ဟံကီၤလၢ တၢ်သၣ်အထံအစီ လၢထးဒါပူၤ)	½ c.
တၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢခၢ်ဘိၣ်ဟံးဒွဲးအထူးအစီအါ (ဘုခုသၣ်, ဘီဘၣ်သၣ်, အၣ်လူ)	½ c.
တၢ်န့ၢ်ထံ (1%)	1 c.
သဘ့ (အသ့, Garbanzo, သဘ့ဘ့ၣ်လုး)	¼ c.
တက့ၢ်သၣ်	½ တဒိၣ်တဆဲး

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါ ဘၣ်ဃး တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤတၢ်သံကွၢ်အဂီၢ်, လဲၤဆူ အမဲၤရကၤဆိၣ်ဆၢတၢ်ဆါတၢ်ကရၢကရီ (American Diabetes Association Association) ပုၤယဲၤသန့ (diabetes.org) ဒီး ကွၢ်ယု Carbohydrate Counting တက့ၢ်.