



တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢ တၢ်တုၤတိၢ်ကျဲၤအိၣ်လၢ န့ၣ်ဂီၢ်.

## တၢ်ဖးကွၢ် လံာ်ကျးစဲ

| Nutrition Facts               |            |
|-------------------------------|------------|
| 8 servings per container      |            |
| Serving size 2/3 cup (55g)    |            |
| Amount per serving            |            |
| <b>Calories 230</b>           |            |
| % Daily Value*                |            |
| <b>Total Fat</b> 8g           | <b>10%</b> |
| Saturated Fat 1g              | <b>5%</b>  |
| Trans Fat 0g                  |            |
| <b>Cholesterol</b> 0mg        | <b>0%</b>  |
| <b>Sodium</b> 160mg           | <b>7%</b>  |
| <b>Total Carbohydrate</b> 37g | <b>13%</b> |
| Dietary Fiber 4g              | <b>14%</b> |
| Total Sugars 12g              |            |
| Includes 10g Added Sugars     | <b>20%</b> |
| <b>Protein</b> 3g             |            |
| Vitamin D 2mcg                | 10%        |
| Calcium 260mg                 | 20%        |
| Iron 8mg                      | 45%        |
| Potassium 235mg               | 6%         |

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

ဟံသ့ၣ်ဟံသး တဘျီအဂီၢ်တၢ်အိၣ် အကံၢ်အဂီၢ်တဖၣ်တက့ၢ်. တၢ်အိၣ်အဘိၣ်အါမးန့ၣ် ဟံ ဃုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်အကံၢ်အဂီၢ် အါန့ၣ်ဒီး 1 ဘျီအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤ လၢလံာ်န့ၣ် ဒီးသန့ထီၣ်သးလၢ တဘျီအဂီၢ်တၢ်အိၣ် အဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ.

% တန့ၤအဂီၢ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ (Daily Value) (တၢ်ဟံဖျါအိၣ်ဒီး % လၢတၢ်ကပၤထံး) န့ၣ် သန့ထီၣ်သးလၢ 2,000 ခဲလိၣ်ရံၣ် တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤ အဖီခိၣ် န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ် သ့ၣ် နကလိၣ်ဘၣ် ခဲလိၣ်ရံၣ် အါန့ၣ်တၢ်အံၤ မ့တမ့ၢ် စ့ၤန့ၣ်တၢ်အံၤန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ် ကျဲၤဆူညါအဂီၢ်, တဲသကိးတၢ်ဒီး တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤကသံၣ်သရၣ် လၢအိၣ်ဒီးလံာ်အုၣ်သး (Registered Dietitian) တက့ၢ်.

ကွၢ်ဖဲ တၢ်အသိခဲလၢဟံဖိၣ် (Total Fat) အဖီလံာ် ဒ်သိးကထံၣ်ဘၣ် မ့ၢ်တၢ်အသိလၢအ တပျီလီၤ (saturated fat) ဒီး တၢ်အသိလၢအကွၢ်ဂီၤဆီတလဲ (trans fat) ဟံဃုာ် ပုၤ အံၤပုၤန့ၣ်. ဃုထၢ တၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢ အစ့ၤဝဲဒီး သိလၢအတပျီလီၤ ဒီး သိလၢအကွၢ်ဂီၤဆီ တလဲ. တၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢအဂ့ၢ်ဝဲလၢ သးဖျါအဂီၢ်န့ၣ် အိၣ်ဒီး သိလၢအတပျီလီၤ 3g မ့တ မ့ၢ် စ့ၤန့ၣ်တၢ်အံၤ

ဟံလီၤသးလၢ ကအိၣ်တၢ်အဟီ (မ့တမ့ၢ် အံၤသၣ်) တသီန့ၣ် စ့ၤန့ၣ်ဒီး 2,000 mg တက့ၢ်. 5လၢတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် တၢ်အဟီ 5% DV မ့တမ့ၢ် စ့ၤန့ၣ်တၢ်အံၤန့ၣ် တၢ်ဆိကမိၣ်အိၣ်လၢ အစ့ၤ, ဒီး တၢ်အဟီ 20% DV မ့တမ့ၢ် အါန့ၣ်တၢ်အံၤန့ၣ် တၢ်ဆိကမိၣ်အိၣ်လၢ အအါန့ၣ်လီၤ.

သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ် ခၣ်ဘိၣ်ဟးဒုၣ်ခဲလၢဟံဖိၣ် 15 g = 1 ခၣ်ဘိၣ်ဟးဒုၣ်တဘျီအဂီၢ်တၢ်အိၣ်.

ဃုထံၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢ အိၣ်ဒီးလုၣ်အယဲၤ အဂီၢ်ထံးခိၣ်ဘိၣ် ဂ့ၤဂ့ၤဘၣ်ဘၣ် (3 g မ့တမ့ၢ် အါန့ၣ်တၢ်အံၤ လၢတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်)

## တၢ်အဂ့ၢ်အဂၤတဖၣ် လၢကဆိကမိၣ်ထီၣ်အိၣ်-

- အကါဒိၣ်လၢပုၤကမးကွၢ် တၢ်ဃါဃုာ်ဟံဖိၣ်တဖၣ် (Ingredients) အစရီ ဒ်သိးကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်ဘၣ် တၢ်ဃါဃုာ်ဟံဖိၣ် လၢတၢ်စူးကါအိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- အံၤသၣ်ဆါခဲလၢဟံဖိၣ်န့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကအိၣ်ဒီး အံၤသၣ်ဆါယိယိ ဒီး အံၤသၣ်ဆါလၢတၢ်မၤအါထီၣ်အိၣ် (Added Sugar) ခံခါလၢန့ၣ်လီၤ. အံၤသၣ်ယိယိတဖၣ်န့ၣ် အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ နဆၢတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်, ဒ်အမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်, အပူၤ ဒီး ဟ့ၣ်ထီၣ် တၢ်ဘျးတၢ်ဖျိၣ်တဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် လုၣ်အယဲၤ ဒီး တၢ်လၢမၤကဆိနီၣ်ခိၣ်ဒီးတီၢ်ခါခဲစၢၣ်တၢ်ဆါတဖၣ် (antioxidants) န့ၣ်လီၤ. အံၤသၣ်ဆါလၢတၢ်မၤအါထီၣ်အိၣ်တဖၣ်န့ၣ် တၢ်မၤအါ ထီၣ်အကံၢ်အစီ ဖဲတၢ်တုၤထုးထီၣ်အိၣ်အခါ ဒီး တဟ့ၣ် တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါနီတမံၤဘၣ် (ထဲဒၣ် ခဲလိၣ်ရံၣ်တဖၣ်လီၤ). ဃုထံၣ် တၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢ အစ့ၤဝဲဒီး “အံၤသၣ်ဆါလၢတၢ်မၤအါထီၣ်အိၣ်တဖၣ်” တက့ၢ်.
- တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ် (Nutrition Facts) အလံာ်ကျးစဲ မ့ၢ်စဲဝဲလၢဒၣ်လဲၣ်လၢ တၢ်အိၣ်တခါအိၣ်ဒီး သိလၢအကွၢ်ဂီၤဆီတလဲ “0 g,” ဘၣ်ဆၢ အိၣ်ဒီး “သိလၢတၢ်တုၤအိၣ်ဒီး ဟံထီၣ်ကျဲၤ” လၢတၢ်ဃါဃုာ်ဟံဖိၣ်သးအစရီအပူၤန့ၣ် တၢ်အိၣ်အံၤအိၣ်ဒီး သိလၢအကွၢ်ဂီၤဆီတလဲ (စ့ၤန့ၣ်ဒီး 0.5 g လၢတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်) န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်အိၣ်အိၣ်အါန့ၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်န့ၣ်, ကဒုးကဲထီၣ်န့ၣ်ဒ် နအိၣ်ဘၣ် သိလၢအကွၢ်ဂီၤဆီ တလဲ အါမး န့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကုၣ်ဆူညါအဂီၢ်, လဲၤဆူ အမဲရကသးဖျါတၢ်ကရၢကရီ (American Heart Association) ပုၤယဲၤသန့ (heart.org) တက့ၢ်.