

# သံဓာတ်

## သံဓာတ်ကိုဘာကြောင့်လိုအပ်သလဲ။

သင့်ကိုယ်ခန္ဓာကောင်းစွာအလုပ်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် သံဓာတ်ပါသောအစားအစာများစားရန်လိုအပ်သည်။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်သည် သံဓာတ်အား လုံလောက်စွာမရရှိပါက-

- မောပန်းခြင်း
- စဉ်းစားရန်ခက်ခဲခြင်းနှင့် အာရုံစူးစိုက်မှုပြုရန်ခက်ခဲခြင်း
- သင်ယူရာတွင်ခက်ခဲခြင်း
- အေးခြင်း
- ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း

## မည်သည့်အစားအစာတွင် သံဓာတ်ပါဝင်သနည်း။

သံဓာတ်ပါဝင်မှုနှုန်းများသောအစားအစာများမှာ -



အမဲသားနှင့် သိုးသား



ကက်သား



ငါးနှင့် ဝါးနှင့်

ပိုမိုနီးထွေးသောအသားသည် သံဓာတ်ပို၍ပါဝင်သည်။  
သံဓာတ်ပါဝင်မှုရှိသောအစားအစာများသည် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာအတွက်ပိုမိုအကျိုးဖြစ်ထွန်းသည်။

## သံဓာတ်ပါဝင်သောအခြားအစားအစာများမှာ -



● ယာဂုပေါင်မုန့်



● ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ



● ဥများ



● ကုလားပဲ၊ ပဲ၊ ပဲနီလေး နှင့် အခွံမာသီးများ

### အကြံပြုချက်!

သင့်ကိုယ်ခန္ဓာမှ သံဓာတ်အသုံးပြုရန် အတွက် အထောက်အကူပြုပါ

- ✓ ဗီတာမင်- ဗီ ပါဝင်မှုများသောအစားအစာများကိုစားပါ။ ၎င်းတို့မှာ လိမ္မော်သီး၊ လိမ္မော်ရည်၊ ကီဝီသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်းတို့ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာအား သံဓာတ်ကိုပေးစွမ်းနိုင်သည်။
- ✗ အစာစားစဉ်တွင် လက်ဖက်ရည်မသောက်ရ။ လက်ဖက်ရည်သည် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာ သံဓာတ်အသုံးပြုမှုကို ရပ်တန့်စေသည်။ အစာစားပြီး အနည်းဆုံး ၁ နာရီအတွင်း မသောက်သုံးသင့်ပေ။

သေချာပြန်လည်စစ်ဆေးပါ။

- ✓ အကယ်၍ သင်သည် သက်သက်လွတ်သမားဖြစ်ပါက သံဓာတ်ဆေးပြားများသောက် သုံးရန်လိုအပ်ပါသည်။ သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုဆရာမအား ဤအကြောင်း ပြောပြပါ။

# IRON

## Why do you need Iron?

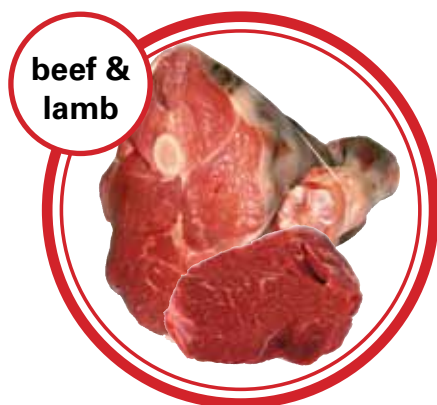
You need to eat foods with Iron in them for your body to work well.

If you do not have enough iron in your body you may:

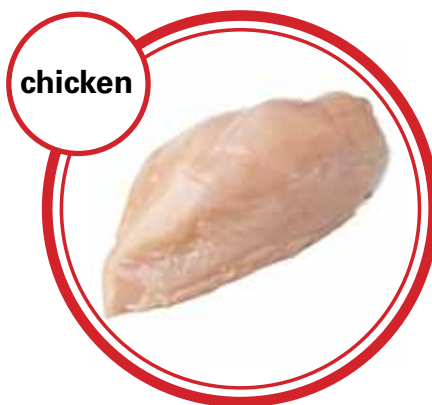
- feel tired
- find it hard to think and concentrate
- find it harder to learn
- feel cold
- be more likely to get sick.

## What foods have Iron?

High Iron foods are:



beef & lamb



chicken



fish & seafood

The **redder** the meat, the more iron there is in it.  
The type of iron found in these foods is very easy for your body to use.

## Other foods with Iron are:



- porridge, Weetbix  
wholegrain breads



- vegetables



- eggs



- chickpeas  
beans  
lentils  
nuts

## TIPS!

**To help your body use the iron:**

- ✓ **Eat** foods high in **vitamin C** at **meal times**. These are oranges, orange juice, kiwi fruit, tomatoes and broccoli. This will help your body use the iron.
- ✗ **Do not drink tea** with your **meal**. Tea stops your body using iron. Wait at least one hour after eating.

**Do check:**

- ✓ If you are vegetarian or vegan you may need to take iron tablets. Talk to your Doctor or Nurse about this.