

သံဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်း

သံဓာတ်သည် အစားအစာအမျိုးမျိုးတွင် ပါရှိသော သတ္တုဓာတ်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အောက်ဆီဂျင်ကို ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့သို့ ကူညီသယ်ပို့ပေးပြီး ဘဝအတွက် မရှိမဖြစ် ဖြစ်စေသည်။ ၎င်းသည် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ကြိုးထွားမှုနှင့် ကိုယ်ခံအားစနစ်လုပ်ဆောင်ချက်တို့အတွက်လည်း အရေးပါသည်။

သံဓာတ်နည်းခြင်းလက္ခဏာများ

သင့်ကလေးသည် သံဓာတ်ကို အစားအသောက်မှ လုံလောက်စွာ မရရှိလျှင် သူ၏ ကိုယ်တွင်းသံဓာတ်များကို သုံးစွဲမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းကိုယ်တွင်းသံဓာတ်များကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးနိုင်လျှင် သံဓာတ်ချို့တဲ့သော သွေးအားနည်းရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ၎င်းရောဂါ၏ လက္ခဏာများတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်သည်-

- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း သို့မဟုတ် အားနည်းခြင်း
- မကြာခဏ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းနှင့် ကူးစက်ရောဂါများကို မတွန်းလှန်နိုင်ခြင်း
- အမူအကျင့်အပြောင်းအလဲများဖြစ်ခြင်း၊ ဥပမာ ဆော့ကစားရာတွင် စိတ်မဝင်စားခြင်း
- အစာစားလိုစိတ် နည်းပါးခြင်း

သံဓာတ်ကို မည်သည့်နေရာတွင် တွေ့ရသနည်း။

အကောင်းဆုံးရင်းမြစ်မှာ တိရစ္ဆာန်များမှရသော အစားအစာများတွင် တွေ့ရှိရသည့် အရည်အသွေးမြင့် သံဓာတ် (Haem Iron) ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို ခန္ဓာကိုယ်က အလွယ်တကူ စုပ်ယူနိုင်သည်။ သင့်ကလေး၏ နေ့စဉ် စားသောက်မှုတွင် အနည်းဆုံး ၎င်းအစားအစာတစ်ပွဲစာ ပါဝင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ရင်းမြစ်များတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်သည်-

- အမဲသား၊ သိုးကလေးသားနှင့် နွားကလေးသားကဲ့သို့သော အဆီနည်းသည့် အနီရောင်အသား
- ကြက်သား၊ ဝက်သားနှင့် ကြက်ဆင်သား
- ငါး၊ တူနာ၊ ဆော်လမွန်နှင့် အခွံမာရှိသော ရေသတ္တဝါသား
- အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ်ကဲ့သို့သော ဝမ်းတွင်းသား။

ရင်းမြစ်ကောင်းများ - အရည်အသွေးနိမ့် သံဓာတ် (Non-haem Iron)

ဤသည်မှာ အပင်မှရသော အစားအစာများတွင် အဓိကတွေ့ရသည့် သံဓာတ်ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို အရည်အသွေးမြင့် သံဓာတ်ကဲ့သို့ အလွယ်တကူ မစုပ်ယူနိုင်သော်လည်း ၎င်းသည် သင့်ကလေး၏ စားသောက်မှုတွင် အရေးပါသည်။ ရင်းမြစ်များတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်သည်-

- ဥများ
- သံဓာတ်အားဖြည့်ထားသော မနက်စာ ဆီရီရယ်များ
- ဂျုံကြမ်း သို့မဟုတ် ဆန်ကြမ်း ပေါင်မုန့်နှင့် သံဓာတ်အားဖြည့်ထားသော ပေါင်မုန့်ဖြူ
- ပဲများ၊ ဥပမာ ပဲနီကလေး၊ ကုလားပဲ၊ ဗိုလ်စားပဲ၊ ပဲလေးမျိုးအရော၊ စည်သွတ်ပဲ

- တိုဟူး
- အရွက်များသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းများ၊ ဥပမာ ဟင်းနုနွယ်ရွက်၊ ကိုက်လန်ရွက်၊ ပန်းပွင့်စိမ်း
- သစ်သီးခြောက်၊ ဥပမာ တရုတ်ဆီးသီးများနှင့် စပျစ်သီးခြောက်များ
- မြေပဲထောပတ်နှင့် အခွံမာသီးများ (ငါးနှစ်အောက် ကလေးများအတွက် တစ်ခုလုံးအပြည့်အဝပါဝင်သော အခွံမာသီးများကို အကြံမပြုပါ)
- အစေ့များ၊ ဥပမာ နှမ်း
- ပဲနစ် (ကုလားပဲများ) နှင့် နှမ်းနစ် (နှမ်းစေ့များ)

ဗီတာမင်စီသည် အရည်အသွေးနိမ့် သံဓာတ် စုပ်ယူခြင်းကို အားကောင်းစေသည်။ ဗီတာမင်စီပါဝင်သော အစားအစာများကို တူညီသော စားသောက်ပွဲတွင် ထည့်သွင်းပါ။ ဥပမာများတွင် ရှောက်သံပရာမျိုးနွယ်ဝင် အသီးများ၊ ကိဝီသီး၊ စတော်ဘယ်ရီသီးများ၊ နာနတ်သီး၊ ငရုတ်ပွသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပန်းပွင့်စိမ်းနှင့် ရွှေပဲသီးများ ပါဝင်သည်။

သင့်ကလေးက သံဓာတ် မည်မျှကို လိုအပ်သနည်း။

အသက်အရွယ်	အကြံပြုထားသော နေ့စဉ် စားသုံးမှု
7-12 လ	တစ်နေ့လျှင် 11mg
1-3 နှစ်	တစ်နေ့လျှင် 9mg
4-8 နှစ်	တစ်နေ့လျှင် 10mg
9-13 နှစ်	တစ်နေ့လျှင် 8mg
14-18 နှစ် (ယောက်ျားလေး)	တစ်နေ့လျှင် 11mg
14-18 နှစ် (မိန်းကလေး)	တစ်နေ့လျှင် 15mg

ရင်းမြစ်- အာဟာရဓာတ်ရည်ညွှန်းတန်ဖိုးများ ဩစတြေးလျ (2005)

အစားအစာများ၏ သံဓာတ်ပါဝင်မှု

အစားအသောက်	တစ်ခါပြင်အရွယ် အစား	သံဓာတ် (mg)	အစားအသောက်	တစ်ခါပြင်အရွယ် အစား	သံဓာတ် (mg)
အဆီနည်းသော အမဲသား/သိုးကလေးသား	100g	2-3	ကုလားပဲ	½ ခွက်	6.2
ကြက်သား/ကြက်ဆင်သား/ဝက်သား	100g	1	တိုဟူး	100g	7.9
ငါး	100g	1	ပဲပုပ်	½ ခွက်	2.5
ဥ	အကြီး 1 လုံး	1	ပဲနီကလေး	½ ခွက်	1.8
ကြက်အသည်း	100g	11	ဗိုလ်စားပဲ	½ ခွက်	2.0
သားပိုက်ကောင်းသား	100g	3.2	စည်သွတ်ပဲ	½ ခွက်	1.4
ငါး (အဖြူ)	100g	0.3	သီဟိုဠ်စေ့	10	0.8
ဆော်လမွန်	100g	1.3	ဗာဒံစေ့	10	0.4
စည်သွတ်တူနာ	70g	0.7	မြေပဲထောပတ်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း 1 ဇွန်း	0.5



အစားအသောက်	တစ်ခါပြင်အရွယ် အစား	သံဓာတ် (mg)	အစားအသောက်	တစ်ခါပြင်အရွယ် အစား	သံဓာတ် (mg)
ခွန်အားဖြည့် နို့စို့ကလေး ဆီရီရယ်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း 5 ဇွန်း	5.2	နီညိုရောင် သကြားမုန်လာဥ	3 ချပ်	1.2
ခွန်အားဖြည့် ဆီရီရယ်	30g	2.8	ကညတ်	5 ချောင်း	1
အုတ်ဂျုံကြမ်း	30g	1.1	ဟင်းနုနွယ် (အစိမ်း)	½ ခွက်	0.6
မြူဇလီ (Muesli)	1/3 ခွက်	2	ပဲစိမ်း	½ ခွက်	1
ပေါင်မုန့်ဖြူ	1 ချပ်	0.3	ပန်းပွင့်စိမ်း	½ ခွက်	0.4
ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်	1 ချပ်	0.7	စပျစ်သီးခြောက်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း 1 ဇွန်း	0.3
ပါစတာ (ချက်ပြုတ်ထားသော)	½ ခွက်	0.3	တရုတ်ဆီးသီးခြောက်	5 ခြမ်း	0.8
ဆန်လုံးညို (ချက်ပြုတ်ထားသော)	½ ခွက်	0.4	ဆီးသီးခြောက် ဖျော်ရည်	180mL	2.5
ဆန်ဖြူ (ချက်ပြုတ်ထားသော)	½ ခွက်	0.3	ကြက်ဥနို့ပေါင်း	½ ခွက်	0.4

သံဓာတ်ရရှိမှုကို မြှင့်တင်ရန် နည်းလမ်းအချို့

- အနီရောင်အသား၊ ကြက်သား၊ ငါး၊ ဝက်သား သို့မဟုတ် ဥများကို နေ့တိုင်း ကျွေးမွေးပါ။
- တူနာ၊ ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ ကြက်သားလွှာ သို့မဟုတ် ဥတို့ ပါဝင်သော ဆန်းဒဝှစ် အစာသွတ်များကို အသုံးပြုပါ။
- သံဓာတ်အားဖြည့်ထားသော မနက်စာဆီရီရယ် (ဥပမာ Weet-bix၊ ကလေးအတွက် ဆန်ဆီရီရယ်) ကို ရွေးချယ်ပါ။ သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို ကူညီပေးရန် သစ်သီးများ ထည့်ပါ။
- ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်နှင့် ပါစတာများကို အသုံးပြုပါ။
- စွပ်ပြုတ်များ၊ Casserole များနှင့် စတူးများတွင် ပဲများ (ဥပမာ ပဲနီကလေး၊ ကုလားပဲ သို့မဟုတ် ဗိုလ်စားပဲ) ကို ထည့်ပါ။
- ပေါင်မုန့် သို့မဟုတ် ခရက်ကာများတွင် အခွံမာသီးထောပတ် သို့မဟုတ် ပဲနစ်များ သုတ်ပေးပါ။
- ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်ကင်တွင် စည်သွတ်ပဲများ ထည့်ကျွေးပါ။
- သစ်သီးခြောက်နှင့် အခွံမာသီးများကို (အသက် ငါးနှစ်အထက် ကလေးများအား) အဆာပြေမုန့်အဖြစ် ကျွေးပါ။



သက်သတ်လွတ်စားသူ သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်ထွက်ပစ္စည်းအားလုံးကို ရှောင်သောသူ

သင်၏ကလေးက သက်သတ်လွတ် စားသောက်လျှင် လုံလောက်သော သံဓာတ်ကို အသေအချာ ရရှိစေရန် ဂရုတစိုက်စီစဉ်ရသော အစားအသောက်အစီအစဉ်ကို လိုအပ်သည်။ ကလေးသည် ပဲမျိုးစုံ၊ သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ မြေပဲများ၊ အစေ့များ၊ တိုဟူးအပါအဝင် ပဲပုပ်ထုတ်ကုန်များ၊ ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်များနှင့် ဆီရီရယ်များကို စားသုံးရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။

သံဓာတ်ဟန့်တားသည့်အရာများ

- ကဖိန်းဓာတ် (လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီနှင့် ကိုလာများ) နှင့် တာရှည်ခံအောင်ပြုလုပ်ထားသော ဖွဲနုအလွှာတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ သံဓာတ်စုပ်ယူခြင်းကို တားဆီးသည်။ ၎င်းတို့ကို သင့်ကလေးအား မတိုက်ကျွေးသင့်ပါ။

နွားနို့

နို့များစွာ သောက်ခြင်းသည် သံဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းကို ဦးတည်ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အကြောင်းမှာ နို့သည် သံဓာတ်နည်းပါးစွာ ပါဝင်ပြီး သင့်ကလေး၏ အစာစားလိုစိတ်ကို လျော့နည်းစေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အသက် 12 လအထက် ကလေးများအတွက် တစ်နေ့လျှင် နွားနို့ပမာဏ 500mL အောက်သာ တိုက်ကျွေးပါ။ သင့်ကလေးက ချိစ်နှင့် ဒိန်ချဉ်ကို စားသုံးပါက နွားနို့ကို ၎င်းပမာဏအောက် လျှော့ချပင် သောက်သုံးရန် လိုအပ်သည်။ ဥပမာအနေဖြင့် အသက် 1-3 နှစ်အရွယ် ကလေးတစ်ဦးသည် ချိစ် တစ်ချပ် (30g)၊ ဒိန်ချဉ် 100g နှင့် နို့ 150mL တို့မှ တစ်နေ့တာအတွက် လုံလောက်သော ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ်ကို ရနိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက်များ



Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service

ဤစာရွက်စာတမ်းကို မသန်စွမ်းသူတစ်ဦးအတွက် တောင်းဆိုလျှင် အခြားဖော်မက်များဖြင့် ရရှိအောင် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သည်။

ကလေးနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု

15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009

တယ်လီဖုန်း- (08) 6456 2222

Nutrition & Dietetics က ထုတ်ဝေသည်

ရည်ညွှန်း- 949.2 © CAHS 2017

မသက်ဆိုင်ကြောင်းငြင်းဆိုချက်- ဤထုတ်ဝေမှုသည် အထွေထွေ အသိပညာပေးခြင်းနှင့် သတင်းအချက်အလက်ပေးခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်များအတွက် ဖြစ်သည်။

လိုအပ်သော ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်တစ်ခုခုကို သိလိုလျှင် အရည်အချင်းပြည့်မီသည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပညာရှင်ထံ ဆက်သွယ်ပါ။

© အနောက်ဩစတြေးလျပြည်နယ်၊ ကလေးနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု

