

- အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ပျော့ပြောင်းမှုကို ထိန်းသိမ်းရာမှာ အထောက်အကူပြုပါတယ်။
- အရိုးပွရောဂါနဲ့ အရိုးအက်ကွဲမှုတို့ကို ကာကွယ်ရာမှာ အထောက်အကူ ပြုပါတယ်။
- စိတ်အခြေအနေပိုကောင်းမွန်စေပြီး စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲခြင်းနဲ့ စိတ်ကျရောဂါ လက္ခဏာတွေ နည်းစေပါတယ်။
- ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှု တိုးပွားစေရာမှာ အထောက်အကူပြုပါတယ်။
- စိတ်ပင်ပန်းမှု လျော့နည်းအောင်လုပ်ရာမှာ အထောက်အကူပြုပါတယ်။

အဝလွန်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ်အချက်အလက် လိုချင်ရင် ဒီအင်တာနက်စာမျက်နှာမှာ ကြည့်ပါ။ ။

American Heart Association
www.americanheart.org

American Diabetes Association
www.diabetes.org

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

Medline Plus
www.medlineplus.gov



ဒီလက်ကမ်းစာစောင်အတွက်အချက်အလက်တွေကို အောက်ပါတို့ရဲ့ရေးသားချက်တွေကနေ ဆီလျော်အောင် ရေးသားထားပါတယ်။ ။

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

U.S. Department of Agriculture

American Heart Association

American Obesity Association

American Diabetes Association

Georgia State University, Department of Geography and Anthropology

ဒီလက်ကမ်းစာစောင်ကို ကျန်းမာရေးနဲ့လူမှုဝန်ဆောင်ရေးဌာန ဒုက္ခသည် ပြန်လည်နေရာချထားရေးရုံးရဲ့ ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့ကြေးနဲ့ ထုတ်လုပ်တာဖြစ်ပါတယ်။

ဆက်သွယ်ရန်။ ။
riht@uscrdc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
 တယ်လီဖုန်း။ ။ **202 • 347 • 3507**
 ဖက်စ်။ ။ **202 • 347 • 7177**
www.refugees.org



**အဝလွန်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲ။
What is Obesity?**

(BURMESE)



www.refugees.org
*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ခြင်း

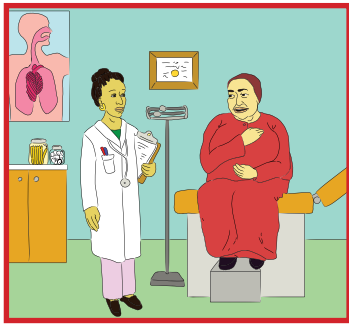
အဝလွန်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲ။

အဝလွန်တဲ့ရောဂါ ဖြစ်ရင် လူတယောက်ရဲ့ ကိုယ်မှာ အဆီတွေသိပ် များပြီး အလေးချိန်ကလည်း များလွန်းပါတယ်။ အဝလွန်ခြင်းဖြစ်ရခြင်း အဓိကအကြောင်းရင်းတွေက အစာ အလွန်အကျွံစားတာနဲ့ ကိုယ်လက်လှေ့ကိုင်ခန်း လုပ်သင့်သလောက် မလုပ်တာတို့ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုက္ခသည်တွေက နိုင်ငံအသစ် တခုကို ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်တဲ့အခါမှာ စားပုံသောက်ပုံအသစ်တွေ ရှိလာတဲ့အခါမှာ အဝလွန်တတ်ကျပါတယ်။ အဝလွန်တာကြောင့် နှလုံး၊ အဆုတ်တွေ၊ အဆစ်အမြစ်တွေနဲ့ အရိုးတွေကို ထိခိုက်နိုင် ပါတယ်။ အဝလွန်လို့ အရိုးနဲ့အဆစ်အမြစ်တွေ ထိခိုက်ပြီး အသက် တိုနိုင်ပါတယ်။ အဝလွန်လို့ ရွှေ့လျားသွားလာနိုင်မှု နည်းသွားပြီး

- သွေးတိုး
- ဆီးချို
- နှလုံးရောဂါ
- လေဖြတ်တာ
- အသက်ရှူမှုအခက်အခဲတွေ စတဲ့ ကြီးလေးတဲ့ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

အဝလွန်အောင် ကာကွယ်ပုံ။

- အနည်းဆုံး တပတ်မှာ သုံးကြိမ်၊ တကြိမ်မှာ အနည်းဆုံး နာရီဝက်ကြာအောင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပါ။ လမ်းလျှောက်တာ၊ အားကစားလုပ်တာ၊ ပန်းခြံထဲမှာ အလုပ်လုပ်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် လှေခါးအတက်အဆင်း လုပ်တာတွေနဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု တိုးမြှင့်နိုင်ပါတယ်။
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။ ဆေးလိပ်သောက်ရင် အဝလွန်လို့ ဖြစ်တဲ့ ကျန်းမာရေးထိခိုက်တာတွေက ပိုဆိုးပါမယ်။
- အသီးအနှံတွေနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ ပိုစားပါ။
- အရက်နည်းနည်းပဲ သောက်ပါ။



ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်အောင် စားသောက်ဖို့ အကြံပေးချက်များ။ ။

- ကိုယ်ခန္ဓာ ကြီးထွားပြီးကျန်းမာဖို့ လိုအပ်တဲ့ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေရဖို့ နေ့တိုင်း အစာအမျိုးမျိုးစားပါ။
- အာလူးကြော်တွေ၊ ဘီစကွတ်တွေ၊ မုန့်တွေ၊ သကြားလုံးတွေ၊ ထောပတ်၊ မာဂျရင်း၊ မေရိုးနေ့စ်၊ ဆား၊ အကြော်တွေ၊ ရေခဲမုန့်၊ ရှားဘတ်နဲ့ ဆိုဒါတွေကို လျှော့စားပါ။ ဒါမှမဟုတ် အနည်း အကျဉ်းပဲ စားသုံးပါ။
- အကြော်တွေ ဒါမှမဟုတ် (ဂျုံနဲ့ဖုတ်ထားတဲ့မုန့်တွေ၊ ဘီစကွတ်တွေ၊ ဒါမှမဟုတ် မတ်ဖင်တွေလို) အဆီနဲ့ ကစီဓာတ်တွေများတဲ့အစာတွေ လျှော့စားပါ။

အစားအစာကို ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်အောင်စားတဲ့ တခြားနည်းလမ်းများ။ ။

- လုံးတီးဂျုံပေါင်မုန့်တွေနဲ့ ဆန်လုံးညိုတို့လို လုံးတီးကောက် နံနဲ့လုပ်တဲ့ ပေါင်မုန့်တွေနဲ့ စီရီရယ်တွေ စားပါ။
- အသီးအနှံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ များများ စားပါ။
- ချက်ပြုတ်ရာမှာ အဆီ၊ ဆီ၊ ဒါမှမဟုတ် ထောပတ်တို့ကို နည်းနည်းပဲ သုံးပါ။
- ဆီ၊ မုန့်ဖုတ်ရာမှာသုံးတဲ့အဆီ၊ ထောပတ်၊ ဒါမှမဟုတ် မာဂျရင်း တို့သုံးမယ့်အစား ဖျန်းရတဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဆီကို သုံးပါ။
- အစားအစာကို ကြော်မယ့်အစား ဖုတ်တာ၊ ကင်တာ၊ ပေါင်းတာတို့ လုပ်ကြည့်ပါ။
- ကြက်သား၊ ကြက်ဆင် ဒါမှမဟုတ် အဆီနည်းတဲ့ အမဲသားတို့လို အဆီပိုနည်းတဲ့အသားတွေ စားပါ။
- အဆီမပါတဲ့ (အဆီမဲ့) နို့ ဒါမှမဟုတ် (အဆီ 1%ပါ) အဆီနည်း တဲ့နို့၊ ဒိန်ခဲနဲ့ ဒိန်ချဉ်တို့ စားသုံးပါ။

လှုပ်ရှားမှုပိုများစေဖို့ အကြံပေးချက်များ။ ။

- လမ်းလျှောက်ပါ။ နေ့တိုင်း 15 မိနစ်ကြာ နှစ်ကြိမ် လမ်းမြန်မြန် လျှောက်ပါ။
- ကပါ။
- သင့်ကလေးတွေနဲ့ ကစားပါ။
- ဓာတ်လှေခါးစီးမယ့်အစား လှေခါးနဲ့တက်ပါ။
- ဘတ်စကားမှတ်တိုင် တတိုင် ကြိုဆင်းပါ။

- တီဗီလျှော့ကြည့်ပြီး ကြော်ငြာတွေ လာနေချိန်မှာ သွားလာလှုပ်ရှားပါ။
- ကုန်တိုက်ကြီးတွေမှာ ကားရပ်ဖို့လိုတဲ့နေရာရဲ့ တခြားတဖက်စွန်းမှာ သွားရပ်ပါ။
- ဈေးဝယ်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် အသေးအဖွဲ့ကိစ္စတွေ လုပ်ဖို့သွားရင် လမ်း လျှောက်သွားပါ။

ပိုပြီးလှုပ်ရှားတက်ကြွလာတဲ့အခါ။ ။

- နှလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်တာနဲ့ ဆီးချိုရောဂါတွေဖြစ်ဖို့ အန္တရာယ် ပိုနည်းသွားစေဖို့ အထောက်အကူပြုပါတယ်။
- အဆစ်အမြစ်တွေ ပိုပြီးတည်ငြိမ်အောင် အထောက်အကူပြုပါတယ်။
- လှုပ်ရှားနိုင်မှု ပမာဏ ပိုမိုတိုးတက် များပြားအောင် အထောက်အကူပြုပါတယ်။

