

တၢ်အိၣ်လၢဂ့ၤလၢဆူၣ်ချ့ အဂီၢ်

တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတဖၣ်အကါဒိၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အဂီၢ်လီၤ.တၢ်အိၣ်ဂ့ၤလၢဆူၣ်ချ့ အဂီၢ်လၢအဘၣ်ဂီၢ်ဖိးမံ ဝဲတဖၣ်မၤစၢၤန့ၢ်လၢနကသ့ကွၢ်ကတီၤနဆၣ်ဆၢတၢ်ဆါတဖၣ်ဒီးနတယၢ်ဂ့ၤလၢဘၣ်ဘၣ်အဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.

ကတဲၣ်ကတီၤတၢ်အိၣ်လၢဂ့ၤလၢဆူၣ်ချ့ အဂီၢ်တဖၣ်

ဖဲနရဲၣ်ကျဲၤဟံၣ်လီၤလၢကအိၣ်တၢ်မနုၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်, မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢနကအိၣ်တၢ်အါမံၤလၢအပၣ်ယုၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအအါအစ့ၤကြးလၢနဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

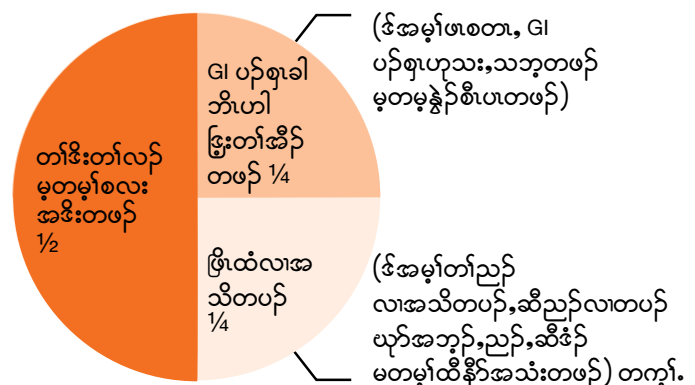
ဒ်တၢ်ဟံးစုနဲၣ်ကျဲၤထီၣ်ရီၤတခါလၢမ့ၢ်ထူၣ်ဒီးဟါတၢ်အိၣ်အဂီၢ်-

- » မၤပျဲၤဟါတၢ်အိၣ်ညီၣ်နီၣ်လီၤတဝဲ (25 cm) ပၣ်ယုၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢတအိၣ်ဒီးကီၣ်ထုးမ့ၢ်မ့ၢ်စလးအဒီးတဖၣ်တက့ၢ်.



- » မၤပျဲၤနစးလွံၢ်ပူၤတပူၤယုၣ်ဒီးဖြဲၣ်တၢ်အိၣ်လၢအသိတပၣ်တဖၣ်,ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ညၣ်လၢသိတပၣ် (ဒ်ကျိၢ်ညၣ်,သိညၣ်ဒီးထိးညၣ်တဖၣ်),ဆီညၣ်လၢအဘၣ်တပၣ်(ဒ်ဆီဒ်ဒီးဆီကဆီ)အသိး,ညၣ်,မ့ၢ်တမ့ၢ်ပီၣ်လဲၣ်တၢ်အိၣ်,ထီၣ်နီၣ်အသိး,ထဲဖဲမ့ၢ်မ့ၢ်ဆီဒ်တဖၣ်.
- » မၤပျဲၤနလီၤခီၣ်လွံၢ်ပူၤတပူၤ (ကအိၣ်ထဲသိးနစုတတၢ်ပံၣ်)ယုၣ်ဒီးခါဘါဟါဖြးတၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ဒီး (glycemic index, GI) (တၢ်အိၣ်ကရူၢ်လၢအပၣ်ယုၣ်ခါဘါဟါဖြးအါတဖၣ်)စ့ၤကီၢ်ဒ်အမ့ၢ်ဘုၣ်ခီၣ်ဖျၢၣ်တဖၣ်,မ့ၢ်တမ့ၢ်သဘုၣ်ခီၣ်ဖျၢၣ်တဖၣ်,ဘၢစမၤတၢ်ဟုသး,အလွံၢ်ဃးမ့ၢ်တမ့ၢ် Doongara™ဟုသး,ခံၤ,ဘုၣ်မ့ၢ်ယီၤ,ဖြဲၣ်,ဟုသး,စိဘၢမ့ၢ်တမ့ၢ်ထီၣ်နီၣ်ခီၣ်အဘိ,သဘုၣ်ခီၣ်,ဘုၣ်ခီၣ်,အလူတၢ်လၢအပၣ်ဒီး GI အစ့ၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.ဖးဘၣ် glycemic index NDSS fact sheet (တၢ်အိၣ်ကရူၢ်လၢအပၣ်ယုၣ်ခါဘါဟါဖြးအါတဖၣ်အလံာ်ကဘျဲး) လၢကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၢ်ဘၣ်ဃးဒီးအဂီၢ်တက့ၢ်.

နးပၣ်ယုၣ်တၢ်အသိလၢဂ့ၤလၢဆူၣ်ချ့ အဂီၢ်တဖၣ်လၢနကမၤဘၣ်လိာ်ဖိးဒုနတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အပူၤတက့ၢ်.တၢ်အံၤပၣ်ယုၣ်,ထီၣ်ဘးသၣ်,တၢ်ချံၣ်ဝံၣ်သိတဖၣ်လၢအံၤသၣ်တပၣ်ဝဲဒီးတၢ်မဲတၢ်မါအချံၣ်,သိဒ်အမ့ၢ်သ့ၣ်စးယံာ်အသိတဖၣ်တက့ၢ်.



တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အဂၢၤဘၣ်ဃးဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢဂၢၤလၢဆူၣ်ချ့အဂီၢ်

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အဂၢၤလၢဆူၣ်ချ့အဂီၢ်အဖီလၢတဖၣ်အံၤမၤစၢၤန့ၣ်လၢနကရဲၣ်ကွၢ်လီၤနတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအပၣ်ဃုာ်တၢ်အိၣ်အါမံၤလၢန့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤနကဘၣ်အိၣ်အိၣ်ထဲလဲၣ်လၢတၢ်ဒုးန့ၣ်ဖျါဖဲအံၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢနကအိၣ်အိၣ်ထဲလဲၣ်လၢပုၤနီၢ်ဒိၣ်တကၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤမ့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဟံးစုန့ၣ်ကွၢ်မိၤဒီးနကလိၣ်မၤဘၣ်လိာ်ဖိးဒုးအိၣ်နီၢ်ခိၣ်အတၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်လၢကန့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၢအတၢ်လိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤကတၢၤတၢ်ဒီးပုၤလၢအဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တကၢလၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အဂီၢ်လၢနနီၢ်ကစၢ်တကၢအတၢ်လိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လၢနအိၣ်ဘဲတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အဂၢၤလၢဂီၢ်တၢ်အိၣ်အဂီၢ်

- တၢ်ကံၢ်ဘျးတၢ်ထံလၢအပၣ်ဃုာ်တၢ်န့ၣ်ထံလၢအသိၣ်(ထီၣ်နီၣ်န့ၣ်ထံလၢတၢ်မၤအါထီၣ်ခဲလၢစံၤယၤ) 1 ခွး,ယိကးအဘျါလၢအသိၣ် 1/2 ,ဒီးဘဲၤရဲၤကျဲၣ်ကွၢ်အါမံၤလၢအလီၤသကၢ 1 ခွး
- ကိၣ်ပီၢ်မိးအသ့ၣ်လၢတၢ်ကၢအိၣ်ၤကဘျး,ဆီဒိၣ်ချီ 1 ဖျါ,တကီၤဆံၣ်သ့ၣ်အယိးဟီၣ်ဆူၣ်ပျီၤတဖၣ်
- ဘုၤကူၣ်ကိၣ်ဘံးစကးအသ့ၣ် 2 က့,တၢ်အိၣ်ဃုာ်အိၣ်ဒီးကိၣ်န့ၣ်ထံလၢအသိၣ် 1/2 ခွးဒီးဘလူဘဲၤရဲၤအသ့ၣ် 1/2 ခွး
- ကိၣ်ပီၢ်မိးအသ့ၣ်လၢတၢ်ကၢအိၣ် 1 ကဘျးလၢတၢ်ဖျါအိၣ်ဒီးသ့ၣ်ဝံၣ်သိၣ်ချ့လၢတပၣ်ဃုာ်တၢ်နီၣ်တမံၤထီၣ်ဘး,ဒီးအိၣ်ဃုာ်တက့ၢ်သ့ၣ်အဆံး 1 ဖျါ,
- ယိကးအဘျါလၢအသိၣ် 150-200g ထၢန့ၣ်ဃုာ်မူစလံး 1/4 ဒီးဘဲၤရဲၤ 1/2 ခွး
- ကိၣ်ပီၢ်မိးအဆံၣ်လၢတၢ်ကၢအိၣ် 2 ကဘျး,ပၣ်ဃုာ်ထီၣ်ဘးသ့ၣ် 1/4 ဆီဒိၣ်ချီမံၤကပုၤ 1 ဖျါ,စပံးအဒီးဘီၣ်လၢတၢ်ဃါအိၣ်ဒီးကုၤတဖၣ်.
- သဘုၣ်လၢတၢ်ဟံးအိၣ်လၢတၢ်မၤစၢၤလီၤအံၤသ့ၣ်အိၣ်ဃုာ်အိၣ်ဒီးကိၣ်ပီၢ်မိးအသ့ၣ်လၢတၢ်ကၢအိၣ် 1 ကဘျးဃုာ်ဒီးတကီၤဆံၣ်သ့ၣ်ယိ
- တၢ်သုတၢ်သ့ၣ်ဃါဃုာ် 1 ခွးဒီးန့ၣ်ဆၢၣ်တၢ်န့ၣ်ထံဆံၣ်ယိကးအဘျါ 100g ဒီးသ့ၣ်ချံၣ်သိးတၢ်မံၤမၤအချံၣ်တဖၣ် 30g

တၢ်အိၣ်ဂၢၤလၢမုၢ်ထူၣ်တၢ်အိၣ်အဂီၢ်

- သဘုၣ်လၢတၢ်မၤစၢၤလီၤအံၤသ့ၣ်လၢတၢ်ဘၢအိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်ဃုာ်ဒီးကိၣ်ပီၢ်မိးအသ့ၣ်လၢတၢ်ကၢအိၣ် 1 ကဘျးဃုာ်ဒီးစလးဒီးအသံကစၢ် 1 ခွး
- ကိၣ်ပီၢ်မိးလၢအပၣ်ဃုာ်တၢ်အချံၣ်လၢတၢ်ထူၣ်အဆံး 1 ထူၣ်ဃုာ်ဒီးဆီဒိၣ် 2 ဖျါလၢတၢ်မၤဘျးအိၣ်ဒီးယိကးအဘျါဒီးခွဲၣ်အဒီး,သဘၣ်သ့ၣ်,ခဲရိးအဘျးဒီးတကီၤဆံၣ်သ့ၣ်တဖၣ်
- ဖံၤအသ့ၣ် 1 တကဘျးဘၣ်တၢ်ဖျါအိၣ်ဒီးထီၣ်ဘးသ့ၣ် 1/4 အကုၤဒီးမၤပျဲၤအိၣ်ဒီးဆီညၣ်ကၢကဘျး (လၢအဘျးတပၣ်ဝဲ) 50g သဘၣ်သ့ၣ်လၢတၢ်ဆီၣ်ပျဲၤအိၣ်,ခဲရိးတၢ်အဘျး,တကီၤဆံၣ်သ့ၣ် 1 ဖျါ,ခဲပံးကၢဒီးဒိသ့ၣ်
- စလးဒီး 3/4 လဲထၢ (တၢ်ဘိသံးကွဲၣ်အထံ) 1/2 ခွးရဲၤထၢလၢလၢအသိၣ်ဒီးသီဝဲ 1/3 ခွးခံၤလၢတၢ်ဖိမံၤအိၣ် 1/3 ခွးဒိသ့ၣ်လၢတၢ်ဆီၣ်အိၣ်အကဘျး,စပံးအဒီးဘီၣ်,ဖိသံမုၢ်အဒီးသံသိ,သ့ၣ်ထီၣ်ဖးသ့ၣ်,ဒီးသ့ၣ်စးယံၣ်အသိးဘိမံၤဃါဃုာ်တဖၣ်
- ကိၣ်ပီၢ်မိးလၢအပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ချံၣ် 2 ကဘျးတၢ်ဖျါအိၣ်ဒီးထီၣ်ဘးသ့ၣ် 1/4 တၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၢလၢအသိၣ် 2 ကဘျး,သဘၣ်သ့ၣ်ဒိသ့ၣ်ဒီးတကီၤဆံၣ်သ့ၣ်
- စလးဒီး 3/4 ခွး-ဘုၤမုၢ်ယိ,ညၣ်ခါမၤ 100g ,စလးဃါ 2 ခွးဒီးပနီၣ်ကွဲၣ်ဆံၣ်ထံးသ့ၣ်စးယံၣ်သိဃါဃုာ်
- ကိၣ်ပီၢ်မိးအထူၣ်လၢအပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ချံၣ်လၢတၢ်မၤစၢၤလီၤအံၤသ့ၣ် 1 ထူၣ်ဃုာ်ဒီးဟမးစံ 2-3 ခါ,ဒီးမၤပျဲၤအိၣ်ဒီးဖလၢဖဲ,လဲထၢစံ,တကီၤဆံၣ်သ့ၣ်,ခဲရိးတၢ်ဘျးဒီးဒိသ့ၣ်
- စလး-ထူၣ်အအ 100g ,ဖလၢတၢ်အကဘျးလၢတၢ်ဖိမံၤအိၣ် 1 ခွး,တကီၤဆံၣ်သ့ၣ်ပျဲၤသၢဂီၢ်,ခဲပံးကၢတၢ်ဆီၣ်လီၤအိၣ်,ဒီးသ့ၣ်စးယံၣ်အသိးဘိမံၤကြးအသိး
- ဟုၤသုမုၢ်တမုၢ်ဘုၤဃးစူၣ်အထူ 1 ထူၣ်ဘီၣ်အိၣ်ဒီးညၣ်စဲမၤ,ထူၣ်မုၢ်တမုၢ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်,အိၣ်ဃုာ်ဒီးအံၤမၤမံၤသဘုၣ်တဖၣ်
- ကသုထံ-ဆီညၣ်အကဘျး 100g ,ခိၣ်ဘိလၢတၢ်ဖိမံၤအိၣ် 1 ခွး,အုၤဂၢၢ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢတၢ်ဖိမံၤအိၣ်ထံလၢတၢ်မၤစၢၤလီၤအံၤသ့ၣ်ဟီ

တၢ်အိၣ်ဂၢၤလၢဟါတၢ်အိၣ်

- ဆီသးနါပုၤတၢ်ဆဲးသိအီၤဒီးသုၣ်စးယံာ်အသိ 100g , တကီၤဆံၣ်သုၣ်လၢတပၣ်ဒီးအံၤသုၣ်လၢထးဝါအပူၤသုၣ်မုၢ်ဝၣ်ဘိအသံကစၢ်ဒီးတၢ်နမူနာဆီတဖၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢကူၣ်ကျိအသး 1 1/2 ခွးတၢ်အိၣ်ဃုာ်ဒီး ခုၣ်ခုၣ်စံ (pearl (Israeli) couscous) 2/3 ခွး
- ညုၣ်စါမၤအဘၢလၢတၢ်ဘၢအပူၤ၁၀ဝါ,အိၣ်ဃုာ်ခံတၢ်အဖိမံ 2/3 ခွး,စလးလၢတၢ်သုၣ်အီၤကရၢၢ်အပူၤယ 2 ခွးဃုာ်ဒီးသုၣ်စးယံာ်အသိဒီးဃါအီၤဒီးဘနံကၢတဖၣ်
- ထိးညုၣ်လၢအသိတပၣ်လၢတၢ်ကူၣ်လုၤအီၤ 100g ဃုာ်ဒီးနံၣ်သိထံ,သုၣ်မုၢ်ဝၣ်ဘိအသံကစၢ်ဒီးတၢ်နမူနာဆီ, 1 1/2 ခွးတၢ်ဒီးဃါဃုာ်ဒီးတခါးသဘုၣ်, 30g လၢတၢ်အိၣ်ဃုာ်ဒီးဟးသးအလးလွၤ,စု 2/3
- ကျိၣ်ညုၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢကူၣ်သုၣ်ထံချီအိၣ်ဃုာ်ကိၣ်ပီၤမိးအထူလၢအပၣ်တၢ်ချံတထူဖိ
- သဒိၣ်”ပီၣ်လၢတၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဖိဃုာ်ဒီးပသၢဝါ 100g ,သုၣ်စးယံာ်အသိ,တကီၤဆံၣ်သုၣ်ပံၤဒီးတၢ်ဃါဃုာ်အီၤဒီးဖၤစလံးအဒီး,အိၣ်ဃုာ်ဒီးစပၤကၢတၢ်အဖိမံ 1 ခွးဒီးစလးဒီးဃုာ်ဒီးသုၣ်စးယံာ်အသိလၢဘဲနါကြိးအပူၤ ၂ခွး
- ကျိၣ်ညုၣ်လၢအသိတပၣ် 100g ,ကျိၣ်အီၤဃုာ်ဒီးသိလၢနခးဘၣ်စီၣ်အီၤ,အိၣ်ဃုာ်ဒီးအလူတၢ်လၢတၢ်ဟးအီၤလွၤ,အစုအဘၣ်ဒး 1 ဖျၢၣ်,ဘုၣ်သုၣ်အချီမံတက့ၢ်,တၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢတၢ်ဟးမံ 1 1/2 ခွးဃုာ်ဒီးပနီၣ်ကျဲဆံၣ်ထံဒီးမိၢ်ကံၣ်ဖိသုၣ်
- သိညုၣ်လၢအသိတပၣ်အပူၤတဖၣ် 100g လၢတၢ်အိၣ်ဃုာ်ဒီးလဘါနံးကိၣ်ပီၤမိးလၢအသုၣ်ဃုာ်ဒီးတကီၤဆံၣ်သုၣ်အကဘျၢၣ်,ဒိသုၣ်,ပသၢဂီၤ 1 ခွး,ထါဘိလဲ 1 ခွးဟးမးစံ 2 နီၣ်တၢ်အိၣ်
- သဘုၣ်ချံမိၢ်ဟဲသုၣ်ခီခါနံ 3/4 ခွးဘၣ်တၢ်အိၣ်ဃုာ်ဒီးမုၢ်အလးလၢအပၣ်,စု,ထီဘးသုၣ် 1/4 ,စလးဒီးသံကစၢ် 2 ခွး
- ထီနီၣ်အသးလၢတၢ်ဆဲးသိဃုာ်အီၤ 170g ဃုာ်ဒီးသုၣ်မုၢ်ဝၣ်ဘိအသံကစၢ်ဒီးတၢ်နမူနာဆီတဖၣ်,အုၤရၢၢ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢသံကစၢ်ဒီးစုဘၢအဲလဲမၤ 1 1/2 ခွးဘၣ်တၢ်အိၣ်အီၤလၢအပၣ်ဃုာ်ဟုးသးလၢအပၣ် GI စု 2/3 ခွး
- 100g ကျိၣ်ညုၣ်ဘိလီနံစစီးစံအထံလၢအသိတပၣ် (တၢ်တုၤအီၤလၢတကီၤဆံၣ်သုၣ်အထံလၢတပၣ်ဒီးအံၤသုၣ်လၢထးဝါအပူၤ,ခဲရီၤ,ပသၢဂီၤဒီးပသၢဝါတဖၣ်)ဃုာ်ဒီးပဲနံၣ်ပးစတၢ်လၢတၢ်ဖိမံအီၤ 1 ခွးဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢလီလုး 2 ခွးလၢတၢ်ထၢနုာ်ဃုာ်ဒီးသုၣ်စးယံာ်အသိလၢတၢ်ဃါဃုာ်အီၤ

မၤအါထီၣ်တၢ်အရီၢ်လၢတၢ်အိၣ်အပူၤ

သုၣ်ကံၣ်ဝၣ်ဘိအသံကစၢ်ဒီးတၢ်နမူနာဆီအိၣ်ဝဲအါမံလၢကမၤအါထီၣ်တၢ်အရီၢ်လၢနတၢ်အိၣ်အကျါန့ၣ်လီၤ.တၢ်နမူနာဆီအရီၢ်,ဒ်အမုၢ်ဘနံကၢ,ပနီၣ်ကျဲဆံၣ်ဒီးပြးဆံၣ်ထံ,တဖၣ်ကမၤအါထီၣ်တၢ်အိၣ်အရီၢ်သုၣ်လီၤ.

နမုၢ်သုၣ်မုၢ်ဝၣ်ဘိ,တၢ်နမူနာဆီဒီးတၢ်နမူအရီၢ်(ဒ်ပနီၣ်ကျဲဆံၣ်မုတမုၢ်ပြးဆံၣ်ထံဒီးဘနံကၢ)တဖၣ်ကမၤအါထီၣ်အရီၢ်လၢနတၢ်အိၣ်အကျါသုၣ်လီၤ.



