



# ဒိန်ချည်

## ဒိန်ချည်

- ဒိန်ချည်သည် (အဆီမထုတ်ထားသော၊ အဆီလျော့ထားသော၊ အဆီနဲ့ သို့ အဆီမပါသော) နို့ဖြင့်ပြုလုပ်ထားပြီး လက်တစ်အက်စစ်ကို အချဉ်ဖောက်ပြီးပြုလုပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။
- အစားထိုးအချို့များ (ဥပမာ . သကြား၊ ပျားရည်၊ aspartame, sucralose) အရသာများ ( ဥပမာ . ဗနီလာ၊ ကော်ဖီ) နှင့် အခြားပစ္စည်းများ ( ဥပမာ . သစ်သီး၊ ကလုတန်၊ ကြာရည်အထားခံ ရန်ပြုလုပ်ထားသောအရာများ) တို့ကို ထပ်ထည့်နိုင်သည်။

## နို့ထွက်ပစ္စည်းများကို မစားသောက်နိုင်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

- ဒိန်ချည်တွင် နို့ ထွက်ပစ္စည်းဓါတ်များသည် နွားနို့ထက် များစွာလျော့နည်းစွာ ပါဝင်ပါသည်။ ဒိန်ချည်အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲခြင်းဖြင့် နို့တွင်ပါဝင်သော အချို ဓါတ်သည် လက်တစ်အက်စစ်အဖြစ်သို့ ကူးပြောင်းသွားသည်။ ဒိန်ချည်ကို အချဉ်ဖောက်လိုက်ခြင်းကြောင့် နို့၏ဓါတ်ကို အနိမ့်အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲလိုက်သည်။
- ဒိန်ချည်မဖြစ်သေးသောအဆင့်တွင်ရှိသည့် နို့ ထွက်ပစ္စည်းများကို စားသုံးနိုင်သည့်အဆင့်အထိ တိုးတက်လာစေရန် အထောက်အကူပြုသည်။

## အကျိုးကျေးဇူး

- အခြားသောအစားအစာများကဲ့သို့ပင် ဒိန်ချည်တွင် ပရိုတိန်း၊ ကယ်လ်စီယမ်၊ ဗိုက်တာမင်နှင့် အခြားရေထွက်ဓါတ်များ ပါဝင်သည်။
- အချဉ်ဖောက်ထားသောဒိန်ချည်သည် အစာခြေဖျက်မှုကို အားကောင်းစေခြင်း၊ ဝမ်းပျက်မှုကိုသက်သာစေခြင်း၊ ကိုယ်ခံအားကိုတိုးတက်စေခြင်း၊ ကူးစက်ရောဂါများကို တွန်းလှန်ပေးပြီး ကင်ဆာရောဂါကိုကာကွယ်ပေးပါသည်။ (ဤကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများသည် ဒိန်ချည်တွင် ပါဝင်သော အချဉ်ဓါတ်ပေါ်တွင်မူတည်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဒိန်ချည်ကိုရွေးချယ်ရာတွင် မည်ကဲ့သို့ သောအချဉ်ဖောက်ထားသည်ကို ဘူးခွံတွင်ဖော်ပြချက်များက အရေးကြီးပါသည်။



ဒိန်ချည်တွင်ပါဝင်သောအာဟာရ				
အစားအစာ ၊ ၁ ခွက် ( ၈ အောင်စ)	ကယ်လိုရီ (Kcal)	အဆီ (ဂရမ်)	ပရိုတိန်း (ဂရမ်)	ကယ်စီယမ် (မီလီဂရမ်)
<b>ဒိန်ချည်</b>				
အဆီမထုတ်ထားသောနို့ ၊ အရသာမထည့်ထားသော	150	8.0	8.5	296
အဆီနဲ့သောနို့ ၊ အရသာမထည့်ထားသော	155	4.0	11	448
အဆီနဲ့သောနို့ ၊ ဗနီလာ	208	3.0	11	419
အဆီနဲ့သောနို့ ၊ သစ်သီး	238	3.0	11	384
အဆီမပါသော နို့ ၊ အရသာမထည့်ထားသော	137	0.4	14	488
<b>နို့</b>				
အဆီမထုတ်ထားသောနို့င	149	8.0	8	276
၂ % နို့	122	5.0	8	293
၁ % နို့	102	2.5	8	305
အဆီမပါသောနို့	83	0	8	299

အရင်းအမြစ် ၊ USDA အာဟာရအတွက် စံနှုန်းကိုကာသတင်အချက်အလက်စာရင်းစာယား

## ဒိန်ချည်သိမ်းဆည်းခြင်းနှင့် ကိုင်တွယ်ခြင်း

- ဒိန်ချည်ကို ကောင်းမွန်သော အရည်အသွေးရှိစေရန် အဖုံးပိတ်ထားဘူးထဲတွင် ၄၀° ဖာရင်ဟိုက်ဖြင့် ရေခဲ သေတ္တာထဲတွင် သိမ်းထားရမည်။ ဒိန်ချည်အများစုသည် ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်ထိအထားခံပြီး ဘူးပေါ်တွင် ရေးထားသော မည်သည့်နေ့ တွင် နောက်ဆုံးအသုံးပြုပါဟု ထောက်ခံချက်ပေးထားသောရက်အထိစားသုံးနိုင်သည်။ ဒိန်ချည်ကဲ့သို့ အချဉ်ဖောက်ထားသော နို့ထွက်ပစ္စည်းများကို မခဲထားသင့်ပေ။



### အရသာရှိသော ဒိန်ချဉ်အတွေးအခေါ်

- သစ်သီးအသုတ်ပေါ်တွင် ဗနီလာဒိန်ချဉ်ကို ထည့်ပါ
- လီမ္မန်အရသာဒိန်ချဉ်ပေါ်တွင် ဗနီလာကိုထည့်ခြင်းဖြင့် သစ်သီးဖြင့်တို့စားသော အနှစ်ကိုပြုလုပ်ပါ
- တူနာ၊ ကြက်ဥ၊ အာလူးသုတ်များတွင် မယောနီစအစား အဆီနဲ့သောဒိန်ချဉ်ကို အစားထိုး အသုံးပြုပါ
- သင့်အကြိုက်ဆုံးအတို အနှစ်တွင် ဆာဝါခရင်မ်ကို သုံးမည့်အစား အဆီနဲ့သောဒိန်ချဉ်ကိုသုံးခြင်းဖြင့် အရသာနှင့် အဟာရဓါတ်ကိုမြှင့်တင်ပါ

### နို့ဖြင့်ဖျော်သောသစ်သီးဖျော်ရည်

ကိုယ့်စိတ်ကြိုက်နို့ဖြင့်ဖျော်သောသစ်သီးဖျော်ရည်ကို ပြုလုပ်ပါ။



သင်နှစ်သက်သော ဖျော်ရည်မှ ခွက်တဝက်ကိုရွေးပါ	ခွက်တဝက် (၄အောင်စ) သင့်ကြိုက်သော ဒိန်ချဉ်	သင့်စိတ်ကြိုက်ခဲထားသော သစ်သီးစာခွက်နှင့်တဝက်
လီမ္မော်ရည်	အရသာမပါ၊ ဗနီလာ သို့ သစ်သီးအရသာ	ဘယ်ရီသီး
နာနတ်သီးဖျော်ရည်	အဆီမပါသော သို့	နာနတ်သီး
အဆီနဲ့သောနို့	အဆီနဲ့သော	ပို့ချ်

ပြုလုပ်ပုံ ။ ဖျော်ရည်၊ ဒိန်ချဉ်နှင့် ရေခဲထားသော အသီးများကို ဖျော်ရည်ဖျော်စက်ထဲသို့ ထည့်ပါ။ အဖုံးပိတ်ပြီး အရှိန်ပြင်းပြင်းနှင့် စက္ကန့် ၃၀ ကြိတ်ပါ။ ချက်ချင်းသောက်ပါ။ နှစ်ခွက်စာပြုလုပ်လိုပါက ၈ အောင်စထည့်ပါ။ တကယ်လို့ သစ်စီးဘူးသို့ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်သစ်သီး ကိုသုံးမယ်ဆိုရင် ရေခဲအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ အမျိုးအစားစုံစေရန်အတွက် ဗနီလာ သို့ အုန်းသီး၊ ကိုကာအမှုန့်၊ မြေပဲထောပတ် သို့ မိမိနှစ်သက်ရာကို ထည့်ပါ။ အရည်ပြစ်သောဖျော်ရည်ရစေရန် ငှက်ပျောသီး သို့ ရေခဲကိုထည့်ပြီး ဖျော်ရည်လျှော့ထည့်ပါ။

#### ပီနာကိုလာဒါ သစ်သီးဖျော်ရည်

နို့ခွက်တဝက် အဆီမပါသော ဗနီလာဒိန်ချဉ်ခွက်တဝက် ရေခဲထားသော နာနတ်သီးတခွက်ခွဲ ဗနီလာအဆီ လက်ဖက်ရည်ဖျော်ဖွန်းတဖွန်းခွဲ အုန်းသီးအဆီလက်ဖက်ရည်ဖျော်ဖွန်းတဖွန်း

ပြုလုပ်ပုံ ။ အသုံးပြုမည့်ပစ္စည်းများကို ဖျော်ရည်စက်ထဲ သို့ ထည့်ပါ။ အဖုံးပိတ်ပြီး



#### ငှက်ပျောသီး - ဘယ်ရီ သစ်သီးဖျော်ရည်

နို့ ခွက်တဝက် ဗနီလာ အဆီထုတ်ထားသော ဒိန်ချဉ် ခွက်တဝက် ရေခဲထားသော ဘယ်ရီသီးစုံ တခွက် လုံးထားသော ငှက်ပျောသီး ၂ လုံး

ပြုလုပ်ပုံ၊ ပစ္စည်းများကို ဖျော်ရည်စက်ထဲထည့်ပါ။ အဖုံး အုပ်ပြီး အရှိန်ပြင်းပြင်းဖြင့် စက္ကန့် ၃၀ ကြိတ်ပါ။ ချက်ချင်းသောက်ပါ။

စာအုပ်ထဲတွင်ပါရှိသော အချို့အချက်အလက်များသည် စိန်လူးဝစ် နို့ထွက်ပစ္စည်းကောင်စီ ဒိန်ချဉ်ထုတ်လုပ်မှု အချက်အလက်များမှ ပြန်လည်ပြီး ကောက်နုတ်ရေးသားထားခြင်းဖြစ်သည်။ DHS သည် သာတူညီမျှနှင့် ခွဲခြားမှုမရှိသော အလုပ်ရှင်ဖြစ် သည်။ ခွဲခြားမှုမရှိဘဲ ဝန်ဆောင်မှုများကို ဆောင်ရွက်ပေး သည်။ မသန်မစွမ်းသူများအနေဖြင့် မှတ်တမ်း ကျန်းမာရေးနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများဝန်ဆောင်မှုဌာနဖုန်း(၅၇၁-၇၅၁-၆၂၀၄) ကိုဆက်သွယ်ပြီး အခြားသောလျှောက်လွှာကိုရယူနိုင် သည်။ အကြားအာရုံနှင့် စကားပြောရန်အခက်အခဲရှိသော သူများသည် ၇၁၁ ကိုခေါ်ဆိုပါ။ USDA သည် သာတူညီမျှ ဝန်ဆောင်မှုပေးသော အလုပ်ရှင်ဖြစ်သည်။