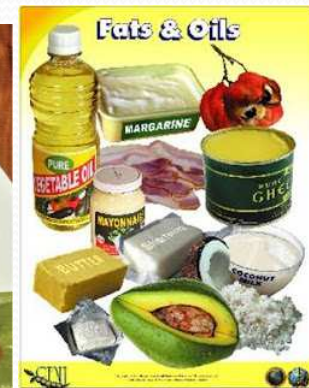


ບົດສະເໜີ

ການເຊື່ອມໂຍງລະຫວ່າງວຽກງານຊີວິດການເປັນຢູ່ ແລະ ໂພຊະນາການ

ພາກ 1: ຄູ່ມືແນະນຳອາຫານເພື່ອນຳໃຊ້ເຂົ້າ ໃນການປະຕິບັດຕົວຈິງໃນແຕ່ລະວັນ

- ກິນແຕ່ອາຫານຢ່າງດຽວເປັນປະຈຳ ⇨ ໄດ້ຮັບສານອາຫານບໍ່ຄົບຖ້ວນ --> ຂາດສານອາຫານ



ພາກທີ 2: ອາຫານທີ່ເປັນປະໂຫຍດ ແລະ ຄວນປູກໄວ້ (ຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ຕ່າງໆ)

- ບໍ່ປູກຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ທີ່ຫຼາກຫຼາຍຊະນິດ ⇨ ບໍ່ມີຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ສົດ ຫຼື ບໍ່ມີພຽງພໍຕະຫຼອດປີ



ພາກທີ 3: ອາຫານທີ່ເປັນປະໂຫຍດ ແລະ ຄວນປູກໄວ້ (ອາຫານຫຼັກທີ່ກິນປະຈຳ)

- ບໍ່ປູກອາຫານຫຼັກທີ່ບໍ່ແມ່ນເຂົ້າຫຼາກຫຼາຍຊະນິດ ⇨ ບໍ່ມີອາຫານຫຼັກທີ່ຫຼາກຫຼາຍ ຫຼື ມີບໍ່ພຽງພໍຕະຫຼອດປີ



ພາກທີ 4: ອາຫານທີ່ເປັນປະໂຫຍດ ແລະ ຄວນປູກໄວ້ (ຖ້ວຊະນິດຕ່າງໆ)

- ປູກພືດຕະກູນຖ້ວໜ້ອຍ ⇨ ພາດໂອກາດໃນການມີສານອາຫານທີ່ທົດແທນທາດຊີ້ນ ແລະ ທາດເຫຼັກຈາກຊີ້ນສັດ



ພາກທີ 5: ອາຫານທີ່ເປັນປະໂຫຍດ ແລະ ຄວນປູກໄວ້ (ໝາກໄມ້ແຫ້ງ ທີ່ມີເປືອກແຂງຫຸ້ມ & ນໍ້າມັນ)

- ປູກພືດທີ່ໃຫ້ນໍ້າມັນໜ້ອຍ ⇨ ພາດໂອກາດໃນການກິນອາຫານທີ່ມີທາດໄຂມັນ



ພາກທີ 6: ອາຫານທີ່ເປັນປະໂຫຍດ ແລະ ຄວນສະສົມຮິບໂຮມຈາກປ່າ

- ບໍລິໂພກອາຫານຈາກປ່າທຳມະຊາດຫຼຸດລົງ ແລະ ບໍ່ໃສ່ໃຈວ່າມັນມີສານອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການສູງ⇒ການໄດ້ຮັບສານອາຫານຕ່າງໆ ຫຼຸດລົງ ແລະ ພາດໂອກາດ



Dhekia



Kasu



Maan Dhania



Masundari



Tengeshi



Mani Muni



Bhut Jalakia



Madhuseleng

ພາກທີ 7: ອາຫານທີ່ເປັນຢາປົວພະຍາດ (ພຶດສະໝຸນໄພ)

- ມີການໃສ່ໃຈ ແລະ ນຳໃຊ້ອາຫານຫຼື ພຶດສະໝຸນໄພ ທີ່ເປັນຢາປົວພະຍາດຫຼຸດລົງ → ພາດໂອກາດໃນການໃຊ້ອາຫານ ຫຼື ພຶດສະໝຸນໄພທີ່ເປັນຢາເພີ່ມເຕີມ ໂດຍບໍ່ໄດ້ຊື້ຈັກກີບ



ພາກທີ 8: ອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດ ແລະ ຄວນຊື້ໄວ້ (ການໃຊ້ຈ່າຍຢ່າງຄຸ້ມຄ່າ)

- ໃຊ້ຈ່າຍໃນການຊື້ເຫຼົ້າ, ຢາສູບ, ອາຫານທີ່ດ້ອຍຄຸນຄ່າຢ່າງສິ້ນເປືອງລ້າງ
→ ພາດໂອກາດໃນການຊື້ອາຫານທີ່ມີສານອາຫານຄົບຖ້ວນ ຫຼື ການ
ທ້ອນເງິນ



ພາກທີ 9: ອາຫານທີ່ເປັນປະໂຫຍດ ແລະ ຄວນເຮັດການຖະໜອມ ອາຫານ (ການດອງອາຫານ)

- ການຖະໜອມອາຫານດ້ວຍການໜັກດອງທີ່ເປັນພູມປັນຍາຊາວບ້ານຫຼຸດລົງ ແລະ ບໍ່ປອດໄພ → ພາດໂອກາດໃນການມີອາຫານກິນຕະຫຼອດປີ



ພາກທີ 10 : ອາຫານທີ່ເປັນປະໂຫຍດ ແລະ ຄວນເຮັດການຖະໜອມ ອາຫານ (ການຕາກແຫ້ງ)

- ການຖະໜອມອາຫານດ້ວຍການຕາກແຫ້ງທີ່ເປັນພູມປັນຍາຊາວບ້ານ ຫຼຸດລົງ ແລະ ບໍ່ປອດໄພ → ພາດໂອກາດໃນການມີອາຫານກິນຕະຫຼອດ ປີ. ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ສຸຂະພາບ ຈາກການໃຊ້ສານເຄມີ (ໜໍ່ໄມ້ດອງ)



ພາກທີ 11: ອາຫານທີ່ເປັນປະໂຫຍດ ແລະ ເໝາະສົມແກ່ການດື່ມ (ນໍ້າສະໝຸນໄພ ແລະ ນໍ້າໝາກໄມ້)

- ຊາວບ້ານບໍ່ມີ ຫຼືວ່າ ມີ ເຄື່ອງດື່ມທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບຈໍາກັດ. ການໃຊ້ຈ່າຍ ເພື່ອຊື້ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີນໍ້າຕານ ແລະ ເຕີມສີສັນທີ່ຜະລິດຈາກໂຮງງານ ອຸດສາຫະກຳຫຼາຍ → ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ສຸຂະພາບ ຈາກການດື່ມເຄື່ອງດື່ມທີ່ ມີນໍ້າຕານ ແລະ ສານເຄມີປົນສູງ



ພາກທີ 12: ອາຫານທີ່ໃຫ້ລົດຊາດ ແລະ ສີ ແບບທຳມະຊາດ

- ຊາວບ້ານບໍ່ມີ ຫຼືວ່າ ມີ ອາຫານທີ່ໃສ່ ສີ ແລະ ລົດຊາດຈາກທຳມະຊາດ ທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບຈຳກັດ → ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ສຸຂະພາບ ຈາກການໄດ້ກິນ ອາຫານທີ່ໃສ່ສີຈາກໂຮງງານອຸດສາຫະກຳ ແລະ ມີການກິນແປ້ງນົວໃນ ແຕ່ລະວັນຫຼາຍເກີນໄປ

