Underweight, Normal, Overweight နှင့် Obesity

ချစ်မေမေအက်ပ်မှာ မေမေ၊ ဖေဖေ တို့အတွက် အသုံး၀င်တဲ့ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတတွေသိရဖို့အတွက် **Body mass index**  (BMI) ခန္ဓာကိုယ်ထုထည်စံနှုန်း တွက်ချက်မှုကိုပါ ထည့်သွင်းပေးထားပါတယ်။

**BMI ဆိုတာ ဘာလဲ?**

BMI ဟာ အရွယ်ရောက်ပြီးလူတစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်နဲ့ အရပ်အမြင့်ပေါ်မူတည်ပြီး ထိုလူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထုထည်စံနှုန်းကို တွက်ချက်ပေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ BMI တွက်ချက်လိုပါက မိမိရဲ့ ယခုလက်ရှိ ကိုယ်အလေးချိန် နှင့် အရပ်အမြင့်ကို ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်းထည့်ပေးကာ အဖြေကို ရယူနိုင်ပါတယ်။ ထိုအဖြေပေါ်မူတည်ပြီး သင့်အတွက် လိုအပ်တဲ့ အစားအသောက်၊ အနေအထိုင် နှင့် ကျန်းမာရေးဗဟုသုတများကို သိရှိရမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။

**Underweight**

သင့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထုထည်စံနှုန်းဟာ ပုံမှန်ထက် လျော့ကျနေပါတယ်။

**ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးများ**

သင်ဟာ Underweight ဖြစ်နေတာကြောင့် အောက်ဖော်ပြပါ ကျန်းမာရေး ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

* အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း ၊ ဗီတာမင်ဓာတ် မပြည့်၀ခြင်း
* ဗီတာမင် D နဲ့ ကယ်လ်စီယမ် နဲပါးလွန်းတာကြောင့် အရိုးပွရောဂါဖြစ်နိုင်ခြင်း
* ကိုယ်ခံအားနည်းခြင်းကြောင့် အလွယ်တကူဖျားနာတတ်ခြင်း
* သံဓာတ်အားနည်းခြင်းကြောင့် သွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်နိုင်ခြင်း
* ခွဲစိတ်ကုသပြီးနောက် နောက်ဆက်တွဲရောဂါများဖြစ်နိုင်ချေများခြင်း
* ဓမ္မတာမမှန်တာကြောင့် ဖြစ်တတ်တဲ့ မီးဖွားခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ
* အသားအရေနှင့် ဆံပင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ
* ကလေးငယ်များနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများ

**ကျန်းမာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထုထည်စံနှုန်းရဖို့အတွက် ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်များ**

အစားအသောက်ပုံစံနဲ့ လူနေမှုပုံစံကို အနည်းငယ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းဖြင့် ကျန်းမာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထုထည်စံနှုန်းကို ရရှိနိုင်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန်လျော့နည်းခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးများကို ရှောင်ရှားနိုင်ပါတယ်။

**ကျန်းမာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထုထည်စံနှုန်းကို ရဖို့ လုပ်ဆောင်ရန်များ**

* ညအိပ်ချိန်မှာ အိပ်ရေး၀၀အိပ်ပါ။ အိပ်ရေးပျက်မခံပါနဲ့ ။
* တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး (၃) ကြိမ်မှ အများဆုံး (၅)ကြိမ်အထိ စားပေးပါ။ ဒိန်ခဲ၊ အခွံမာသီးနဲ့ အစေ့အဆန်တွေကို ပုံမှန်စားနေကျ အစားအစာတွေမှာ ထည့်သွင်းစားပေးခြင်းဖြင့် အစားအစာတွေမှာ ကယ်လိုရီပိုမိုရယူလိုက်ပါ။
* အာဟာရဓာတ်ကြွယ်၀သော အစားအစာများကို စားပေးပါ။
* ကော်ဖီအစား smoothies များသောက်သုံးပေးပါ။ ( နို့စစ်စစ်နှင့် လက်ဆက်သောအသီးအနှံများပါထည့်သွင်း သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။)
* ကျန်းမာပြီး လုံလောက်သော ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ရဖို့အတွက် အလေးချိန်တက်စေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ပေးပါ။
* ကိုယ်အလေးချိန်တက်လာတာနဲ့အမျှ အဆီတွေရော ကြွက်သားတွေပါ ပါလာပါလိမ့်မယ်။

ကြွက်သားများကို ပရိုတင်းနဲ့ ပြုလုပ်ထားသောကြောင့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေစဉ် ပရိုတင်းများများစားခြင်းက အပိုကယ်လိုရီများကို ကြွက်သားတည်ဆောက်ခြင်းဆီသို့ ပိုမိုရောက်ရှိစေပြီး အဆီဆီသို့ လျော့နည်းသွားစေပါတယ်။

**ကျန်းမာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထုထည်စံနှုန်းကို ရဖို့ ရှောင်ရန်များ**

* လူတစ်ချို့ဟာ ကိုယ်အလေးချိန်တက်ရန် ကြိုးစားနေချိန်တွင် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများ ရပ်နားထားသော်လည်း ကျန်းမာသော နှလုံး၊ အဆုတ်နှင့် ဦးနှောက်တို့ကို ထိန်းသိမ်းရန် အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ပြေးခြင်း၊ ရေကူးခြင်းနှင့် စက်ဘီးစီးခြင်းစတဲ့ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများကိုလည်း မိနစ် ၂၀ ခန့်၊ တစ်ပတ်လျှင် သုံးကြိမ်အထိ လုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။
* ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာစေရန်အတွက် ကယ်လိုရီပါဝင်မှုနည်းသော ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များစွာကို အစားအသောက်များတွင် မဖယ်ထုတ်ရန် အရေးကြီးပါတယ်။ ဖြည့်စွက်စာဖြစ်သော အသီးအရွက်များမှာ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များပါ၀င်တာကြောင့် လုံလောက်စွာမစားပါက အာဟာရချို့တဲ့မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။
* အိပ်စက်ချိန်မှာ အပြည့်အ၀လုံလောက်စွာ အိပ်စက်အနားယူဖို့လိုပါတယ်။ အိပ်ရေးပျက်များတာတွေကလည်း ကျန်းမာရေးအတွက်ရော၊ လုံလောက်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ရရှိဖို့အတွက်ပါ အတားအဆီးပါပဲ။
* ဘယ်တော့မှ ကိုယ်အလေးချိန်မတက်ပါဘူးဆိုပြီး လွယ်လွယ်နဲ့ လက်မလျှော့သင့်ပါဘူး။ အပေါ်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ နည်းလမ်းများအတိုင်း နေထိုင်စားသောက်ကြည့်ပါက တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ရှိသင့်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်အနေအထားကို ရရှိသွားမှာမလို့ပါပဲ။

**Normal**

သင့်မှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ ပုံမှန် ခန္ဓာကိုယ်ထုထည်စံနှုန်းရှိနေပါတယ်။

ဒါဆို သင့်အနေနဲ့ ယခုလက်ရှိအနေအထားကနေ မပြောင်းလဲသွားအောင် ဘယ်လိုထိန်းသိမ်းရမလဲဆိုတဲ့ အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များအားလိုက်နာကြည့်ပါ။

* လေ့ကျင့်ခန်းမကြာခဏပြုလုပ်ပေးပါ။ ဒါမှသာ သင့်ဆီမှာရှိနေသော မလိုအပ်ဘဲ ပိုနေတဲ့ ကယ်လိုရီတွေကို လောင်ကျွမ်းစေမှာပါ။
* မနက်စာနေ့တိုင်းပုံမှန်စားပေးပါ။
* ပရိုတင်းဓာတ်များများစားခြင်းကလည်း သင့်ကိုယ်အလေးချိန်ကို ပုံမှန်အတိုင်း ထိန်းထားနိုင်ပါတယ်။
* အသင့်စားအစားအစာများ၊ ဆီကြော်များကို တတ်နိုင်သမျှလျှော့စားပြီး အာဟာရပြည့်၀တဲ့အစားအစာများကိုသာ စားသုံးပေးပါ။
* အိပ်စက်ချိန်လုံလောက်စွာနဲ့ အိပ်ရေး၀၀အိပ်ခြင်းဟာလည်း သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ပုံမှန်အနေအထားမှာ ထိန်းထားပေးနိုင်ပါတယ်။
* စိတ်ဖိစီးမှုများ၊ စိတ်ရှုပ်မှုများကလည်း သင့်ရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ကို တိုးလာစေခြင်း၊ လျော့ကျစေခြင်းများဖြစ်နိုင်တာမလို့ စိတ်ကြည်လင်နေအောင် အမြဲနေထိုင်ပါ။
* ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ပုံမှန်စားပေးခြင်းဖြင့်လည်း ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းထားပေးနိုင်ပါတယ်။
* အစားစားနေချိန်တွင် အာရုံထွေပြားခြင်းမရှိဘဲ အစားအစာကို သေချာ၀ါးပြီး သတိရှိရှိ ဖြည်းညှင်းစွာ စားပေးခြင်းဟာလည်း ဗိုက်ပြည့်သွားတဲ့အခါ စားနေခြင်းကို ရပ်တန့်ဖို့ အလားအလာပိုများပါတယ်။

**Overweight**

သင်ဟာ ပုံမှန်ထက် ခန္ဓာကိုယ်ထုထည်စံနှုန်း များနေပါတယ်။

**ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးများ**

သင်ဟာ Overweight ဖြစ်နေတာကြောင့် Obesity  မဖြစ်ခင် ထိန်းမထားနိုင်ပါက အောက်ပါ ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးများ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

* ဆီးချိုရောဂါ အမျိုးအစား(၂)
* သွေးတိုး
* နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်း
* အချို့သောကင်ဆာအမျိုးအစားများ
* အိပ်နေစဉ် အသက်ရှူကျပ်ခြင်း
* အရိုးအဆစ်ရောင်ခြင်း
* အသည်းအဆီဖုံးရောဂါ
* ကျောက်ကပ်ရောဂါ
* ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း သွေးတွင်းသကြားဓာတ် မြင့်မားခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်းတို့ကြောင့် ခွဲစိတ်မွေးဖွားရာတွင် စိုးရိမ်စရာတိုးလာခြင်းတို့ကဲ့သို့သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြဿနာများ

**ကျန်းမာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထုထည်စံနှုန်းရဖို့အတွက် ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်များ**

အစားအသောက်ပုံစံနဲ့ လူနေမှုပုံစံကို သေချာစနစ်တကျ ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းဖြင့် ကျန်းမာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထုထည်စံနှုန်းကို ရရှိနိုင်ပြီး ပုံမှန်ထက် ကိုယ်အလေးချိန်များနေခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးများကို ရှောင်ရှားနိုင်ပါတယ်။

**ကျန်းမာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထုထည်စံနှုန်းကို ရဖို့ လုပ်ဆောင်ရန်များ**

* ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်သော အစားအစာများ အမျှင်ဓာတ်များသော အစားအစာများနှင့် ကယ်လိုရီပမာဏပါ၀င်မှုနည်းသော အစားအစာများကိုသာ စုဆောင်းထားပြီးစားသုံးပါ။ ( ဥပမာ - ဒိန်ချဉ်၊ အသီးအနှံများ၊ အရွက်များ၊ အခွံမာသီးများ၊ မုန်လာဥနီ၊ နှင့် ကြက်ဥပြုတ်များ ) ဒါမှသာ ဗိုက်ဆာလာပါက ပြင်ပမှ အဆီအစိမ့် အသင့်စားအစားအစာများ၊ ဆီကြော်များ စားသုံးခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။
* ၀ိတ်ကျစေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းများကို နေ့စဉ်ပုံမှန်ပြုလုပ်ပေးပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းများအကြောင်း သိနားလည်သော ဆရာများနှင့် လေ့ကျင့်ပါက ပိုထိရောက်ပါလိမ့်မယ်။
* အထိုင်များပါက ၁၅/၂၀ မိနစ် ၁ကြိမ် လမ်းထထလျှောက်ပေးပါ။
* ကယ်လိုရီနှင့် သကြားပါ၀င်သော အချိုရည်များနှင့်တခြားသော အရည်များသောက်ခြင်းအစား ရေများများသောက်ပေးပါ။ ရေသောက်ခြင်းဟာ ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်ပါတယ်။ ရေ 0.5 လီတာ (17 အောင်စ) သောက်ပြီးနောက် တစ်နာရီအကြာတွင် ကယ်လိုရီလောင်ကျွမ်းမှု ပမာဏကို 24-30% တိုးစေပါတယ်။
* အစာမစားမီ ရေသောက်ပေးခြင်းဟာလည်း အထူးသဖြင့် သက်လတ်ပိုင်းနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ကယ်လိုရီစားသုံးမှု လျော့ကျစေပါတယ်။
* လက်ဖက်စိမ်းရေနွေးကြမ်းသောက်ပေးလျှင်လည်း အဆီလောင်ကျွမ်းမှုနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချတဲ့နေရာမှာ အထောက်အကူပြုပါတယ်။
* အစာမစားမီ ကယ်လိုရီပမာဏကို တွက်ချက်ပြီးမှ စားပေးပါက သင့်အတွက် ပို အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မယ်။
* အစာစားရာတွင် ဖြည်းဖြည်းပဲစားပေးပါ။ အလျှင်အမြန်စားတတ်တဲ့လူများဟာ အ၀လွန်တဲ့ အထိ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်ဆိုတာ သတိပြုပေးပါ။
* အိပ်ရေး၀၀အိပ်ပါ။
* တခြားဖြစ်နိုင်ချေရှိတဲ့အချက်တွေကတော့ အစာစားရာမှာ ပန်းကန်ကို အသေးနဲ့ပဲထည့်စားရင် ပုံမှန်ထက် ပိုနည်းပြီးစားဖြစ်တာမျိုးနဲ့ အစာမစားခင် သွားတိုက်ပြီးစားရင်လည်း အများကြီးမစားဖြစ်တော့ဘူးဆိုတာတွေပါ။ လိုက်လုပ်ကြည့်ရင်လည်း မမှားလောက်ပါဘူး။
* အထက်ပါအချက်များအားနေ့စဉ်ပြုလုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားပြီး မပျက်မကွက် စနစ်တကျ လုပ်ဆောင်ပေးပါ။

**ကျန်းမာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထုထည်စံနှုန်းကို ရဖို့ ရှောင်ရန်များ**

* ကစီဓာတ်၊ သကြားဓာတ်ပါ၀င်သော အစားအစာများကို ရှောင်ပါ။ ( ဥပမာ- ပီဇာ၊ ကိတ်မုန့်များ၊ ရေခဲမုန့်များ၊ ကွတ်ကီးများ၊ သကြားလုံးများ စသဖြင့်)
* သကြားဓာတ်ပါ၀င်သော သောက်စရာများကို ရှောင်ပါ။ အရည်ကယ်လိုရီများသည် သကြားပါသော အချိုရည်များ၊ သစ်သီးဖျော်ရည်များ၊ ချောကလက်နို့နှင့် အားဖြည့်အချိုရည်များကဲ့သို့ အဖျော်ယမကာများမှ လာပါတယ်။
* ပျင်းရိခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ တစ်ရက်လောက်နားလိုက်မယ်ဆိုတာမျိုးတွေ၊ အမြဲအိပ်နေ၊ ထိုင်နေတာမျိူးတွေ လုံး၀ မလုပ်မိပါစေနဲ့။
* ဘီယာသောက်ခြင်းကလည်း ကိုယ်အလေးချိန်တိုးစေတာမလို့ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။

**Obesity**

သင်ဟာ Obesity ဖြစ်နေတာကြောင့် ကျန်းမာရေးအတွက် ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချဖို့ အင်မတန်လိုအပ်နေပါပြီ။ ယခုအခြေနေအတိုင်းဆက်ထားပါက အောက်ပါ ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးများ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

* ဆီးချိုရောဂါ အမျိုးအစား(၂)
* သွေးတိုး
* နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်း
* အချို့သောကင်ဆာအမျိုးအစားများ
* အိပ်နေစဉ် အသက်ရှူကျပ်ခြင်း
* အရိုးအဆစ်ရောင်ခြင်း
* အသည်းအဆီဖုံးရောဂါ
* ကျောက်ကပ်ရောဂါ
* ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း သွေးတွင်းသကြားဓာတ် မြင့်မားခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်းတို့ကြောင့် ခွဲစိတ်မွေးဖွားရာတွင် စိုးရိမ်စရာတိုးလာခြင်းတို့ကဲ့သို့သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြဿနာများ
* စိတ်ကျရောဂါများ

**ကျန်းမာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထုထည်စံနှုန်းရဖို့အတွက် ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်များ**

အစားအသောက်ပုံစံနဲ့ လူနေမှုပုံစံကို သေချာစနစ်တကျ ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းဖြင့် ကျန်းမာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထုထည်စံနှုန်းကို ရရှိနိုင်ပြီး ပုံမှန်ထက် ကိုယ်အလေးချိန်များနေခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးများကို ရှောင်ရှားနိုင်ပါတယ်။

**ကျန်းမာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထုထည်စံနှုန်းကို ရဖို့ လုပ်ဆောင်ရန်များ**

* ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်သော အစားအစာများ အမျှင်ဓာတ်များသော အစားအစာများနှင့် ကယ်လိုရီပမာဏပါ၀င်မှုနည်းသော အစားအစာများကိုသာ စုဆောင်းထားပြီးစားသုံးပါ။ ( ဥပမာ - ဒိန်ချဉ်၊ အသီးအနှံများ၊ အရွက်များ၊ အခွံမာသီးများ၊ မုန်လာဥနီ၊ နှင့် ကြက်ဥပြုတ်များ ) ဒါမှသာ ဗိုက်ဆာလာပါက ပြင်ပမှ အဆီအစိမ့် အသင့်စားအစားအစာများ၊ ဆီကြော်များ စားသုံးခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။
* ၀ိတ်ကျစေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းများကို နေ့စဉ်ပုံမှန်ပြုလုပ်ပေးပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းများအကြောင်း သိနားလည်သော ဆရာများနှင့် လေ့ကျင့်ပါက ပိုထိရောက်ပါလိမ့်မယ်။
* အထိုင်များပါက ၁၅/၂၀ မိနစ် ၁ကြိမ် လမ်းထထလျှောက်ပေးပါ။
* ကယ်လိုရီနှင့် သကြားပါ၀င်သော အချိုရည်များနှင့်တခြားသော အရည်များသောက်ခြင်းအစား ရေများများသောက်ပေးပါ။ ရေသောက်ခြင်းဟာ ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်ပါတယ်။ ရေ 0.5 လီတာ (17 အောင်စ) သောက်ပြီးနောက် တစ်နာရီအကြာတွင် ကယ်လိုရီလောင်ကျွမ်းမှု ပမာဏကို 24-30% တိုးစေပါတယ်။
* အစာမစားမီ ရေသောက်ပေးခြင်းဟာလည်း အထူးသဖြင့် သက်လတ်ပိုင်းနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ကယ်လိုရီစားသုံးမှု လျော့ကျစေပါတယ်။
* လက်ဖက်စိမ်းရေနွေးကြမ်းသောက်ပေးလျှင်လည်း အဆီလောင်ကျွမ်းမှုနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချတဲ့နေရာမှာ အထောက်အကူပြုပါတယ်။
* အစာမစားမီ ကယ်လိုရီပမာဏကို တွက်ချက်ပြီးမှ စားပေးပါက သင့်အတွက် ပို အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မယ်။
* အစာစားရာတွင် ဖြည်းဖြည်းပဲစားပေးပါ။ အလျှင်အမြန်စားတတ်တဲ့လူများဟာ အ၀လွန်တဲ့ အထိ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်ဆိုတာ သတိပြုပေးပါ။
* အိပ်ရေး၀၀အိပ်ပါ။
* တခြားဖြစ်နိုင်ချေရှိတဲ့အချက်တွေကတော့ အစာစားရာမှာ ပန်းကန်ကို အသေးနဲ့ပဲထည့်စားရင် ပုံမှန်ထက် ပိုနည်းပြီးစားဖြစ်တာမျိုးနဲ့ အစာမစားခင် သွားတိုက်ပြီးစားရင်လည်း အများကြီးမစားဖြစ်တော့ဘူးဆိုတာတွေပါ။ လိုက်လုပ်ကြည့်ရင်လည်း မမှားလောက်ပါဘူး။
* အထက်ပါအချက်များအားနေ့စဉ်ပြုလုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားပြီး မပျက်မကွက် စနစ်တကျ လုပ်ဆောင်ပေးပါ။

**ကျန်းမာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထုထည်စံနှုန်းကို ရဖို့ ရှောင်ရန်များ**

* ကစီဓာတ်၊ သကြားဓာတ်ပါ၀င်သော အစားအစာများကို ရှောင်ပါ။ ( ဥပမာ- ပီဇာ၊ ကိတ်မုန့်များ၊ ရေခဲမုန့်များ၊ ကွတ်ကီးများ၊ သကြားလုံးများ စသဖြင့်)
* သကြားဓာတ်ပါ၀င်သော သောက်စရာများကို ရှောင်ပါ။ အရည်ကယ်လိုရီများသည် သကြားပါသော အချိုရည်များ၊ သစ်သီးဖျော်ရည်များ၊ ချောကလက်နို့နှင့် အားဖြည့်အချိုရည်များကဲ့သို့ အဖျော်ယမကာများမှ လာပါတယ်။
* ပျင်းရိခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ တစ်ရက်လောက်နားလိုက်မယ်ဆိုတာမျိုးတွေ၊ အမြဲအိပ်နေ၊ ထိုင်နေတာမျိူးတွေ လုံး၀ မလုပ်မိပါစေနဲ့။
* ဘီယာသောက်ခြင်းကလည်း ကိုယ်အလေးချိန်တိုးစေတာမလို့ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။