

# ကဲလ်စီယမ် (CALCIUM)

## ဘာကြောင့်မနေ့နံနက်လိပ်ဘာကဲလ်စီယမ်လဲ (Why do you need Calcium?)

နံနက်အိပ်တိုင်းအိပ်လျာအိပ်ဒီးကဲလ်စီယမ်ဒီးသီးကဒူးအိပ်ဆိုင်ထီဃာနပံတဖန်အဂီလီ

## တၢ်အိပ်မနေ့တဖန်အိပ်ဒီးကဲလ်စီယမ်လဲ (What foods have Calcium?)

တၢ်အိပ်လၢကဲလ်စီယမ်အါတဖန်-

တၢ်နီၤထံ (milk)



ယိကား (yoghurt)



ခွဲးစံ (cheese)



- တၢ်နီၤထံလၢအသိစ့နကဲလ်စီယမ်အိပ်အါနီၤဒီးတၢ်နီၤထံလၢအသိသကအိပ်ပဲၤပဲၤန့ၣ်လီၤ
- ထဲဒပ်ဖိသပ်သးနံၣ်ၤၤန့ၣ်ဆူအဖီလၢတဖန်လိပ်ဘာတၢ်နီၤထံလၢအိပ်ဒီးအသိသကအိပ်ပဲၤပဲၤန့ၣ်လီၤ
- ပုၤလၢအဂၤကိးကဲဒီးကြးအိတၢ်နီၤထံလၢအသိစ့န့ၣ်လီၤ
- နအိတၢ်နီၤထံမ့ၢ်တနီၤဘာဒီး, နအိတၢ်ဘာနီၤထံလၢတၢ်ထၢန့ၣ်ပာ်ကဲလ်စီယမ်သ့န့ၣ်လီၤ
- ခွဲးစံမ့ၢ်တၢ်အိပ်လၢအသိအါန့ၣ်လီၤ, လၢတၢ်န့ၣ်အပိအိပ်အိၤထဲဒပ်ဆံးကိပ်ဖိတက့ၢ်
- အိပ်တၢ်အိပ်တဖန်အံၤတနံၣ်ၤၤ ၂-၃ဘျီတက့ၢ်

## တၢ်အိပ်အဂၤအဂၤတဖန်လၢအိပ်ဃုာ်ဒီးကဲလ်စီယမ်တနီၤမ့ၢ်ဝဲဒၣ်- (Other foods with Calcium are:)



- သ့ၣ်စိပ်ပလိပ်သၢ် (dates), ချုာ်အသၢ်ဃု (dried figs) မိၤတၢ်သၢ်ဃု (prunes) တဖန်



- သဘာ်ဖိလၢပု (broccoli)



- ညှဉ်အ (canned fish), ညှဉ်စဲလမိာ် (salmon), ညှဉ်စဉ်ဒ (sardines) တဖန်



- ဘရဲၤစုအဃုသၢ် (Brazil nuts), ဖဲးစံတၢ်ခွဲၣ်ယိာ်ချံ (pistachio nuts), အဲလ်မိာ်သံကစဲး (raw almonds), ဝီလ်နးအချံ (walnuts) တဖန်

### တၢ်ဂ့ၢ်လၢအကဲၤတဖန် TIPS!

- ✓ နကဘာ်အိပ်ဒီးဝံၣ်တၢ်မ့ၢ်ခိၣ် (Vitamin D) လၢနမိာ်ပုၤကဆိးကါကဲလ်စီယမ်အဂီၢ်လီၤ ဝံၣ်တၢ်မ့ၢ်ခိၣ်ဂံၢ်ခိၣ်ထံးအဂၤကတၢ်ဟဲလၢမ့ၢ်တၢ်ကပီၤလီၤ
- ✓ ဒ်သီးနကဒီးန့ၢ်ဘာ်ဝံၣ်တၢ်မ့ၢ်ခိၣ်လၢလၢလိာ်လိာ်အဂီၢ်န့ၣ်, နလိပ်ဘာ်တၢ်ဒီးန့ၢ်ဘာ်မ့ၢ်တၢ်ကပီၤလၢနမဲာ်သၢ်အလီၤ, စုလၢ်စုတီၤ အလီၤလၢတၢ်တကးဘၢဃာ်ဒီးတဖုၤဘာ်အိၤလၢစၢ်စံး (sunscreen) ဘာ်န့ၣ်လီၤ-ပုၤလၢအညှဉ်သ့တဖန်အဂီၢ် တုၤထီၣ်ဘးလၢ ၂၀မံးနံး, ပုၤလၢအညှဉ်ဝါတဖန်အဂီၢ် ၆-၈မံးနံး, လၢကိးနံၣ်ဒဲးဃုာ်ဃုာ်န့ၣ်လီၤ
- ✗ ဟးဆဲးတၢ်ဆၢကတီၢ်တဖန်ဖဲလၢမ့ၢ်ကိာ်ဆါခိၣ်ကတၢ်အဆၢကတီၢ်တက့ၢ်တချုးတုၤဒ်ဘာ်ဂီၤဒီဘၢန့ၣ်ရံၣ်ဒီးဟါဒီၣ်န့ၣ် ရံၣ်အလီၢ်ခဲန့ၣ်, ပုၤလၢဖျဲးဒိၣ်ကတၢ်လၢတၢ်အိးဖျါထီၣ်နဖဲးဘုၣ်လၢမ့ၢ်တၢ်ကပီၤလီၤ