

အညွှန်းကို ဖတ်ပါ။

အရည်တစ်ခုတွင် သကြားပါဝင်မှုရှိမရှိသိစေရန် အညွှန်းတွင် အောက်ပါစကားလုံးများကိုရှာပါ။



အာဟာရအချက်အလက်များ	
သုံးဆောင်ရန်အရွယ်အစား ၂၀-အောင်စ ပုလင်း	
သောက်သုံးရန်ပမာဏ	
ကယ်လိုရီ ၂၄၀	
	%နေ့စဉ်ပမာဏ*
အဆီပါဝင်မှု ၀.၀၀၀	၀%
ဆူဒယမ ၇၅မီလီဂရမ်	၃%
ပြည့်ဝဆီပါဝင်မှု ၆၅၀ဂရမ်	၂၄%
သကြား ၆၅၀ဂရမ်	
မိကျင်း ၀ဂရမ်	
တိကျသော အဆီကယ်လိုရီ၊ ပြည့်ဝဆီ၊ မပြည့်ဝဆီ၊ ကိုလက်စထရော၊ ဖိုက်ဘာ၊ ဗီတာမင် အေ၊ ဗီတာမင် ဇီ၊ ကယ်လီစီယမ်နှင့် သံဓာတ်	
*နေ့စဉ်စားသုံးမှုရာခိုင်နှုန်း (DV) မှာ ၂၀၀၀ကယ်လိုရီစားသုံးမှုပေါ်အခြေခံသည်။	
ပါဝင်ပစ္စည်းများ- ကာဘိုနိတ်ပါဝင်သောအရည်၊ အလွန်ချိုသည့် ပြောင်းအရည်၊ သကြားညှိရောင် ဖောင်းဖရစ်အက်စစ်၊ သဘာဝအရသာများ၊ ကဖင်း	

သင်သည် သကြား 16 ထုပ်များကို စားလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။



သင်ဘာကြောင့် ထိုအရာများကို သောက်သုံးမည်နည်း။

အကြံပြုချက်များ ကြည့်ရန်

- ရေသို့မဟုတ် နို့ကိုရွေးပါ။ (၁% သို့မဟုတ် ၂ထက်ပိုလျှင် အဆီမပါသည်ကိုရွေးပါ။)
- ရေခဲသေတ္တာအတွင်း ရေအေးတစ်ရောင်းနှင့် သွားလာလျှင်အသုံးပြုရန် ရေပူထည့်ထားပါ။
- တစ်တစ်သောက်သုံးမှုအတွက်-
 - ရေထဲတွင် လတ်ဆတ်သော အသီးစိတ်သို့မဟုတ် သခွားသီးစိတ်နှင့် ပူနီနီရွက်ထည့်ပါ။
 - ရေခဲခွက်ထဲတွင် သစ်သီးရည် ၁၀၀%ကို အေးခဲထားပြီး ရေခဲခွက်ထဲသို့ ရေခဲတစ်တုံးထည့်သောက်ပါ။
 - ရေသန့်ထဲသို့ သစ်သီးရည် ၁၀၀% အနည်းငယ်ထည့်ပါ။
- သကြားပါဝင်သော အချိုရည်အချိုးအစနှင့် အရေအတွက်ကို လျှော့ချပါ။ တစ်တစ်သောက်သောက်ပါ။ အောင်စနှင့် အောက်

နောက်ထပ်အချက်အလက်များနှင့် ဆောင်ရွက်ရန်များ

- သကြားပါဝင်သည့် ချိုသော အရည်များ၊ အချက်အလက်အရင်းအမြစ်များ၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားထိုးများ၊ ဆောင်ရွက်ရန်များ၊ အချက်အလက်များအတွက် သို့မဟုတ် Rethink Your Drink ပစ္စည်းများမှာယူရန်၊ သင့်နယ်မြေမှ Delta Dental ဝက်ဆိုက်တွင် ကြည့်ရှုပါ။
- မီရှိုနန်မှ Delta Dental www.deltadentalmi.com/rethinkyourdrink
 - အိုဟိုင်းယိုးမှ Delta Dental www.deltadentaloh.com/rethinkyourdrink
 - အင်ဒီယားနားမှ Delta Dental www.deltadentalin.com/rethinkyourdrink



ပြန်လည်စဉ်းစားရမည့် အရည်သောက်သုံးမှု

သင်၏

ရေကိုရွေးချယ်ပါ။



သကြားမအုပ်ထားပါစေနင့်။

စားသုံးရန်ပမာဏ*ကို ကြည့်ပါ။

မည်မျှ ပေါင်းစပ်သကြားသည်
အလွန်များသနည်း။

ပေါင်းစပ်သကြားပါဝင်သည့် သကြားများသော အချို့ရည်များ

- ထိုအချို့ရည်များသည် ဗူးများ၊ သစ်သီး/အရည်များ၊ အချိုကဲထားသော လဘာက်ရည်/ကော်ဖီများ၊ အရသာထည့်ထားသော ရေများ၊ ချောကလက်နို့၊ အားကစားနှင့် အားဖြည့်အချို့ရည်များပါ ဝင်သည်။
- ပုံမှန် ၂၀အောင်စ ဆိုဒါ သို့မဟုတ် အရည်/ သစ်သီးဖျော်ရည်သည် သကြား ၁၅-၁၈ ဖွန်းပါဝင်ပြီး ချောကလက်တောင့် သုံးခုစာဖြစ်သည်။

သကြားပါဝင်သောအရည်များမှာ သင့်သွားအတွက် မကောင်းပါ။

- ကလေးများတွင် အချို့ရည်ဗူးများသည် သွားပိုးစားမှုကို နှစ်ဆဆိုးရွားစေသည်။ သကြားပါဝင်သော ဖျော်ရည်များမှ သကြားသည် အက်စစ်ထုတ်သော ဘက်တီးရီးယားကို အစာဖြစ်စေပြီး သွားကို ထိခိုက်ကာ ကြွေလွှာကို ပျက်စီးစေသည်။

သကြားပါဝင်သော ဖျော်ရည်များမှာ အလွန်ခြင်းသို့မဟုတ် အလွန်ဝခြင်းဖြစ်လာစေရန် အခွင့်အလမ်းပိုများသည်။

- သကြားပါသော ဖျော်ရည် ၈ အောင်စ နေ့စဉ်သောက်သုံးမှု တစ်နှစ်စာသည် ၅၅၀၀၀ ကယ်လိုရီ သို့မဟုတ် တစ်နှစ် ၁၅ ပေါင်နှင့် ညီမျှသည်။
- ၁၂ အောင်စအချို့ရည်ဗူးကို တစ်နေ့တစ်ဗူးသောက်သုံးခြင်းသည် ကလေးများကို အလွန်စေရန် ၆၀ရာခိုင်နှုန်းပိုများစေသည်။

သကြားပါဝင်သော အချို့ရည်များသည် အမျိုးအစား ၂ ဆီးချိုဖြစ်ရန် အခွင့်အလမ်းပိုမိုတိုးစေသည်။

- အချို့ရည်ဗူး တစ်ဗူးမှ နှစ်ဗူး နေ့တိုင်းသောက်သူများသည် အမျိုးအစား ၂ ဆီးချိုဖြစ်ရန် ၂၆ ရာခိုင်နှုန်းပိုမိုသည်။



၂၀ အောင်စ စီထရပ်စ် ဆိုဒါ

၁၉ ဖွန်း
(၇၇ ဂရမ်)

၂၉၀ ကယ်လိုရီ



၂၀ အောင်စ အားကစားအချို့ရည်

၈ ဖွန်း
(၃၄ ဂရမ်)

၁၃၀ ကယ်လိုရီ



၂၀ အောင်စ ကိုလာ

၁၆ ဖွန်း
(၆၅ ဂရမ်)

၂၄၀ ကယ်လိုရီ



၆.၇၅ အောင်စ ပန်းသီးဖျော်ရည်

၆ ဖွန်း
(၂၄ ဂရမ်)

၁၀၀ ကယ်လိုရီ



၈.၃ အောင်စ အားဖြည့်အချို့ရည်

၇ ဖွန်း
(၂၇ ဂရမ်)

၁၁၀ ကယ်လိုရီ



၁၄ အောင်စ ချောကလက်နို့

၁၁ ဖွန်း
(၄၅ ဂရမ်)

၂၈၁ ကယ်လိုရီ



၆ အောင်စ အရည်အိတ်

၅ ဖွန်း
(၂၀ ဂရမ်)

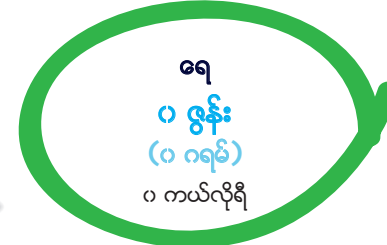
၈၀ ကယ်လိုရီ



ရေ

၀ ဖွန်း
(၀ ဂရမ်)

၀ ကယ်လိုရီ



* တွက်ချက်ထားသော နံပါတ်များမှာ ခန့်မှန်းခြေကို အခြေခံသည်။ လက်ရှိအခြေအနေအထားအရ အာဟာရအချက်အလက်များအတွက် တွက်ချက်မှုနှင့် အရွယ်အစားများပြောင်းလဲနိုင်သောကြောင့် အညွှန်းကို ဖတ်ပါ။

အောက်ပါတို့မှာ အကြံပြုနေစဉ်နန်းများဖြစ်သည်။



မွေးကင်းစနှင့်
ကလေးငယ်များ

၀ ဖွန်း
(၀ ဂရမ်)



လေးဘက်သွားနှင့်
မူကြီးရွယ်များ

နုသူ မူကြီးအရွယ်-၃ ၄ ဖွန်း
(၁၂-၁၆ ဂရမ်)



ကလေး အသက်
၄နှစ်-၈နှစ်

၄-၅ ဖွန်း
(၁၇-၂၀ ဂရမ်)



မြီးကောင်ပေါက်နှင့်
ဆယ်ကျော်သက်များ

၅-၈ ဖွန်း
(၂၀-၃၂ ဂရမ်)



အရွယ်ရောက်ပြီး
အမျိုးသမီး

၆ ဖွန်း
(၂၄ ဂရမ်)



အရွယ်ရောက်ပြီး
အမျိုးသား

၉ ဖွန်း
(၃၆ ဂရမ်)

အရည်ကို ကန့်သတ်ပါ - အသီးကို စားပါ။

အာဟာရနှင့် သဘာဝမဟုတ်သော သကြား(ပေါင်းစပ်မဟုတ်)၊ သစ်သီးရည် ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် ပုံမှန်အားဖြင့် သကြားများသော ကယ်လိုရီများစွာပါဝင်သည်။



သကြားလေးဂရမ်သည်
စားပွဲဝင်ဖွန်းတစ်ဖွန်းနှင့် ညီမျှသည်။



မှတ်သားရန်မှာ- ဖော်ပြပါ အချက်များအားလုံးသည် ပျမ်းမျှ ပေါ်မူတည်၍ ညွှန်ကြားထားခြင်းဖြစ်ပြီး တစ်ဦးချင်း ကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်များနှင့်မသက်ဆိုင်ပါ။ သကြားပါဝင်မှု မည်မျှသည် သင့်အားသက်ရောက်မှုရှိမည်ကို အညွှန်းကို သင့်ဆရာဝန်ထံဆက်သွယ်ပါ။ အထူးသဖြင့် သင့်ထံတွင် သို့မဟုတ် မိသားစုထံတွင် ယခင်ကျန်းမာရေးအခြေအနေမကောင်းခြင်းရှိပါက ဖြစ်သည်။