

မြန်မာကလေးငယ်တွေရဲ့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီးသိသင့်တဲ့အချက်

ကလေးတိုင်းရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပုံမှန် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးဖို့အတွက် အဓိကကျတဲ့ အချက်ကတော့ အာဟာရပြည့်ဝစွာရရှိမှုပါ။ အာဟာရပြည့်ဝနေတဲ့ကလေးငယ်တစ်ယောက်ရဲ့ စားသောက်စဉ်တွင် စွမ်းအင်ဖြည့်တင်းပေးတဲ့ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်တွေ၊ အသားဓာတ်တွေ၊ သင့်တော်တဲ့ အဆီနဲ့ ဗီတာမင်တွေ၊ သတ္တုဓာတ်တွေနဲ့ အခြား အစားအစာအုပ်စုတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ အလားတူ အစာအုပ်စုတစ်ခုဖြစ်တဲ့ နို့နဲ့နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေကလည်း ကလေးငယ်တွေအတွက် အလုံးစုံ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို အထောက်အကူပြုပေးတဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေကို ပေးစွမ်းနိုင်တဲ့ အရင်းအမြစ်ကောင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

သန့်ရှင်းလုံခြုံပြီး အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ အစားအစာတွေက ဘာကြောင့် ကလေးတွေအတွက် အရေးကြီးတာလဲ။ ဒီမေးခွန်းရဲ့အဖြေကတော့ မြန်မာနိုင်ငံက ကလေးငယ်တွေတော်တော်များများဟာ သူတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်စေနိုင်လောက်တဲ့ အာဟာရချို့တဲ့မှုမျိုးတွေကို ကြုံတွေ့ခံစားနေရလို့ဆိုတာပါပဲ။ ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ မကြာသေးခင်က ပြုလုပ်ထားတဲ့ စစ်တမ်းကောက်ယူမှုတွေမှာ မြန်မာနိုင်ငံက ကလေးငယ်တွေရဲ့ သုံးပုံတစ်ပုံကျော်ဟာ အသက်အရွယ်အလိုက်ရှိသင့်တဲ့ အရပ်အတိုင်းအတာ မဖွံ့ဖြိုးတဲ့အတွက် မြန်မာနိုင်ငံဟာ အာဟာရချို့တဲ့မှုအမြင့်မားဆုံးနိုင်ငံတွေထဲမှာ ပါဝင်နေတယ်လို့ သိရပါတယ်။^[1]

အာဟာရချို့တဲ့မှုဟာ မိဘတွေအတွက် စိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်လာနေပါတယ်။ အာဟာရ ချို့တဲ့ရင် ကလေးရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုမှာ ချက်ချင်းသိသာတဲ့ချို့ယွင်းမှုတွေရှိသလို နောင်အနာဂတ်မှာပါ ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု သိသိသာသာဖြစ်လာတဲ့ အရွယ်မှာ ကလေးငယ်တွေအတွက် အကောင်းဆုံးသော အာဟာရကို ရရှိဖို့က မိဘတွေရဲ့ တာဝန်ပါပဲ။ ဒါမှသာလည်း အပြည့်အဝ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးဖို့ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပြီး ကောင်းမွန်တဲ့ အနာဂတ်ကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်မှာပါ။ ကလေးငယ်တွေ ပုံမှန်အတိုင်း ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာစေဖို့ ဘယ်အာဟာရဓာတ်တွေလိုအပ်လဲဆိုတာနဲ့ မှန်ကန်တဲ့ နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေကို ရွေးချယ်ခြင်းက ဘယ်လို ကူညီပေးနိုင်မလဲဆိုတာကို ဆက်ဖတ်ကြည့်ရအောင်။

အာဟာရချို့တဲ့မှုဆိုတာဘာလဲ။ သင့်ကလေးငယ်ရဲ့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို ဘယ်လိုနှောင့်နှေးစေလဲ။

သင့်ကလေးငယ်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေ၊ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုတွေအတွက် အာဟာရဓာတ်မျိုးစုံကို လိုအပ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က လိုအပ်သလောက်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ မစားသုံးနိုင်တဲ့အခါမှာ အာဟာရချို့တဲ့မှု စတင်ဖြစ်ပွားပြီး ကလေးရဲ့ ကြီးထွားမှုနှုန်းကို ထိခိုက်လာတယ်။ ရေရှည်မှာ အာဟာရပြည့်ဝအောင် မစားသုံးနိုင်တဲ့ ကလေးတွေမှာတော့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုတွေမှာပါ နှောင့်နှေးသွားပါတော့တယ်။ ဒါ့အပြင် အာဟာရမပြည့်ဝတဲ့ ကလေးငယ်တွေက ကြီးပြင်းလာတဲ့အခါမှာ အာဟာရချို့တဲ့မှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ နာတာရှည်ရောဂါတွေ ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများပြီး ခန္ဓာကိုယ်အရွယ်အစားလည်း ပိုသေးတဲ့အပြင် ပညာရေးမှာလည်း အားနည်းကြပါတယ်။^[2] ဒီလိုနောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးတွေရှိပေမဲ့လည်း အခုကစပြီး သေသေချာချာ အာဟာရပြည့်ဝအောင် ဖြည့်ဆည်းပေးမယ်ဆိုရင် သားသားမီးမီးတို့ရဲ့ အာဟာရချို့တဲ့မှုကို ကာကွယ်နိုင်မှာ ဖြစ်လို့ စိတ်မပျက်ပါနဲ့ဦး။ ဆက်ဖတ်ကြည့်ရအောင်။

ကယ်လ်ဆီယမ်ချို့တဲ့မှုနဲ့ ကလေးရဲ့ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု

ကမ္ဘာတစ်ဝန်းက နိုင်ငံအတော်များများမှာ ကလေးတစ်ယောက်ဟာ လုံလောက်တဲ့ ကယ်လ်ဆီယမ်ရရှိဖို့ တစ်နေ့ကို နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းများကို ၂ ကြိမ်ကနေ ၃ ကြိမ်အထိ စားသုံးပေးသင့်တယ်လို့ ဆရာဝန်တွေက တိုက်တွန်းထားပါတယ်။ တစ်နေ့ တာစားသုံးသင့်သည့် နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းများမှာတော့ နို့၊ ဒိန်ချဉ်၊ ပဲနို့ မတ်ခွက်တစ်ခွက်ပါဝင်သင့်ပါတယ်။ သို့သော် မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ ကလေးငယ်တွေက အဲဒီပမာဏပြည့်အောင် စားသုံးတာမျိုး သိပ်မရှိပါဘူး။ အာဟာရသုတေသနဌာနရဲ့ စစ်တမ်းကောက်ယူမှုမှာ မြန်မာကလေးငယ်တွေရဲ့ ၃၆ ရာခိုင်နှုန်းက တစ်ပတ်ကို နို့တစ်ကြိမ်အောက်ပဲ သောက်သုံးနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ အစားအသောက် အလေ့အကျင့်တွေကြောင့် အာဟာရချို့တဲ့မှု နောက်ဆက်တွဲပြဿနာတွေ ဖြစ်ရတယ်လို့လည်း အဲဒီသုတေသနက ကောက်ချက်ချထားတယ်။ အထူးသဖြင့် ကယ်လ်ဆီယမ်ဟာ အရိုးအဆစ်တွေ ကြီးထွားသန်မာဖို့၊ အာရုံကြောတွေနဲ့ ကြွက်သားတွေ အလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ အာဟာရဓာတ်ဖြစ်ပြီး နှလုံးကျန်းမာရေးကိုလည်း အထောက်အကူပြုပါသေးတယ်။ ဒီတော့ အပြည့်အဝဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားလာနိုင်စေဖို့ ကယ်လ်ဆီယမ်နဲ့ အခြားအာဟာရဓာတ်တွေ လုံလုံလောက်လောက်ရရှိအောင် သားသားမီးမီးတို့ကို နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေ ပိုပြီး တိုက်ကျွေးကြရအောင်။

ဒါဆို မြန်မာမိဘတွေအနေနဲ့ ဘာတွေပံ့ပိုးပေးပြီး နို့နဲ့ နို့ထွက်ထုတ်ကုန်တွေကို ဘယ်လိုရွေးချယ်တိုက်ကျွေးနိုင်မလဲ။

ကလေးငယ်တွေဟာ ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်၊ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်၊ အသားဓာတ်နဲ့ အဆီဓာတ်တွေပါဝင်တဲ့ အစားအသောက်တွေကို ညီညီမျှမျှ စားသုံးဖို့လိုအပ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အရွယ်အစား ကြုံလို့တာမျိုး မဖြစ်အောင်နဲ့

အရိုးတွေ ကြီးထွားသန်မာစေဖို့အတွက်တော့ နေ့စဉ်စားတဲ့ အစားအစာတွေထဲမှာ ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်း၊ နို့ပါဝင်တဲ့သောက်စရာတွေတွေလည်း မပါမဖြစ် ထည့်သွင်းတိုက်ကျွေးသင့်ပါတယ်။ ဒီလိုတိုက်ကျွေးတဲ့အခါ သင့်တော်တဲ့ နို့နဲ့နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေ ရွေးချယ်ဖို့ကလည်း သင့်ကလေးတွေ အာဟာရဓာတ်တွေအားလုံးကို အန္တရာယ်ကင်းကင်း၊ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနဲ့ ရရှိနိုင်ဖို့ ထပ်တူအရေးကြီးပါတယ်။

ဒီအာဟာရဓာတ်တွေအတွက် အရင်းအမြစ်ကောင်းဖြစ်တဲ့ UHT နို့နဲ့နို့ထွက်ထုတ်ကုန်တွေဟာ အချိန်တို ၄ စက္ကန့်အတွင်း မြင့်မားတဲ့ အပူချိန်ကို အသုံးပြုပြီး ပိုးသတ်ထုတ်လုပ်ထားတာကြောင့် ဘက်တီးရီးယားတွေကို သေစေပြီး အကျိုးရှိတဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေ၊ အနံ့အရသာတွေကို တာရှည်ခံပစ္စည်းတွေထည့်စရာမလိုဘဲ ထိန်းသိမ်းထားပေးတယ်။ UHT က Ultra High Temperature ကို ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် UHT နို့နဲ့နို့ထွက်ထုတ်ကုန်တွေကို Tetra Pak ဘူးတွေနဲ့ ထုပ်ပိုးတဲ့အခါမှာ ပိုးမွှားကင်းစင်တဲ့ကတ်ထူဘူးခွံနည်းပညာကို သုံးထားတဲ့အတွက် အလွှာခြောက်လွှာက အလင်း၊ အောက်စီဂျင်နဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေ မဝင်နိုင်အောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ဒီ UHT ထုတ်လုပ်မှုနဲ့ ထုပ်ပိုးမှုနည်းပညာတွေ ပေါင်းစပ်မှုက သင်စားသုံးမယ့် နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေကို မဖွင့်ခင်မှာ အအေးပေးစရာမလိုဘဲ လအတော်ကြာအထိ ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်လို့ မိခင်တွေအတွက် Tetra Pak ဘူးခွံနဲ့ထုပ်ပိုးထားတဲ့ UHT နို့နဲ့ နို့ထွက်ထုတ်ကုန်တွေက သားသားမီးမီးတို့ ဖွံ့ဖြိုးကျန်းမာဖို့ လိုအပ်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေပေးနိုင်တယ်။ လုံခြုံစိတ်ချရပြီး၊ အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့အပြင် လွယ်ကူအဆင်ပြေစေပါတယ်။

ဒါဆို Tetra Pak ကတ်ထူဘူးခွံနဲ့ ထုပ်ပိုးထားတဲ့ UHT နို့နဲ့ နို့ထွက်ထုတ်ကုန်တွေကို ဘယ်မှာ ဝယ်ယူရရှိနိုင်မှာလဲ။ Tetra Pak က ကမ္ဘာ့ထိပ်တန်း စားသောက်ကုန်ထုတ်လုပ်ရေးဆိုင်ရာ နည်းပညာနဲ့ ထုတ်လုပ်ထုပ်ပိုးရေး ဝန်ဆောင်မှုကုမ္ပဏီဖြစ်ပြီး UHT နည်းပညာကို စတင်အသုံးပြုခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံးသိပြီးသားဖြစ်တဲ့ Vito ၊ MILO ၊ Dutch Mill ၊ Chokchai Farm ၊ Ovaltine ၊ Lactasoy ၊ Abevia ၊ Bolt ၊ PEP ၊ Marigold နဲ့ Cowhead စတဲ့ Tetra Pak ဘူးခွံနဲ့ ထုပ်ပိုးထားတဲ့ နို့နဲ့နို့ထွက်ထုတ်ကုန်တွေကို အလွယ်တကူရှာတွေ့နိုင်ပါတယ်။

ကလေးငယ်တွေရဲ့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့ UHT နို့နဲ့ နို့ထွက်ထုတ်ကုန်တွေအကြောင်းကို သိနိုင်ဖို့ Tetra Pak Myanmar Facebook စာမျက်နှာမှာလည်း like ပြုလုပ်ပြီး ဖတ်ရှုနိုင်ပါတယ်။ သားသားမီးမီးတို့အတွက် အကောင်းဆုံး အာဟာရနဲ့ စောင့်ရှောက်မှုတွေ ပေးနိုင်ဖို့ အတူတူကြိုးစားကြရအောင်။

References:

- 1. <https://www.lift-fund.org/sites/learn-fund.org/files/uploads/LEARN%20Report%20Part%201.compressed.pdf>
- 2. https://www.who.int/nutrition/healthygrowthproj_stunted_videos/en/