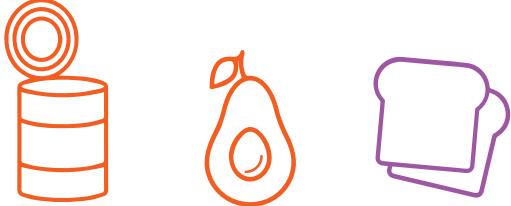


ကျောက်ကပ်လုပ်ဆောင်မှု ကျဆင်းခြင်းကို နှေးကွေးစေရန်အတွက် ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသူများအနေဖြင့် ပရိုတင်းပမာဏကို အနည်းအကျဉ်းသာ စားသောက်စေရန် အကြံပြုလေ့ရှိသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ လူကြိုက်များသော ပရိုတင်းဓာတ်များသည့် အစားအစာများကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ စားသုံးခြင်းသည် ကျောက်ကပ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်း သုတေသန လေ့လာမှုအရ သိရသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် အလယ်အလတ်မှ ပြင်းထန်သော ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသူများကိုသာ အစားအသောက်တွင် ပါဝင်သည့် ပရိုတင်းကို လျှော့ချရန် အကြံပြုချက်များပေးသော်လည်း ကျောက်ကပ်ရောဂါ အစောပိုင်းအဆင့်ရှိသူများသည်လည်း ပရိုတင်းလျှော့စားခြင်းမှ အကျိုးကျေးဇူးရရှိနိုင်ပါသည်။

ပရိုတင်းအကြောင်း

ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့စဉ်စားသောက်မှုတွင် ပရိုတင်းဓာတ်လိုအပ်ပါသည်။ ကြွက်သား တည်ဆောက်ရန်၊ အနာကျက်ရန်၊ ရောဂါပိုးများကို တိုက်ထုတ်ရန်နှင့် ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ရန် ပရိုတင်းဓာတ်ကို အသုံးပြုသည်။ သင့်အသက်၊ ကျား/မကွဲပြားမှု နှင့် အလုံးစုံကျန်းမာရေးတို့အပေါ် မူတည်ပြီး ပရိုတင်းလိုအပ်ချက် ကွဲပြားမှုရှိ သည်။ ပရိုတင်းဓာတ်သည် တိရစ္ဆာန်နှင့် အပင်ရင်းမြစ် နှစ်ခုလုံးမှ ရရှိသည်။



- **တိရစ္ဆာန်မှရသော ပရိုတင်း** တွင် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အမိုင်နိုအက်ဆစ် များ (ပရိုတင်း၏ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်မှု အစိတ်အပိုင်းများ) အားလုံးရှိ သည်။ တိရစ္ဆာန်မှရသော ပရိုတင်းများသည် အဆီပမာဏအလိုက် ကွဲပြား ကြပြီး အနီရောင်အသားများ၏ အဆီများသောအပိုင်းများ၊ မလိုင်ပြည့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများနှင့် ကြက်ဥအနှစ်များတွင် ပြည့်ဝဆီပါဝင်မှု အများဆုံး ဖြစ်သည် (နှလုံးကျန်းမာရေးအတွက် သိပ်မကောင်းပါ)။ ငါး၊ ကြက်/ဘဲ နှင့် အဆီနည်းသော သို့မဟုတ် အဆီမပါသော နို့ထွက်ပစ္စည်းများသည် ပြည့်ဝဆီပါဝင်မှု အနည်းဆုံးဖြစ်သည်။
- အသားနှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများကို ပမာဏအနည်းငယ်စားရန် လိုအပ် နိုင်သည်။ ဖော့စဖရပ်ကို အသားနှင့် နို့ထွက်အစားအစာများတွင် တွေ့ရ သောကြောင့် အနည်းငယ်သာ စားခြင်းဖြင့် သင့်စားသောက်မှုတွင် ဖော့စဖ ရပ်ပမာဏကို လျှော့ချရန်လည်း ကူညီပေးပါမည်။
- » **အသား၊ ကြက်/ဘဲနှင့် ငါး**- ချက်ပြုတ်ထားသော တစ်ပွဲစာသည် 2 အောင်စမှ 3 အောင်စခန့် သို့မဟုတ် ဖဲချပ်တစ်ထပ်စာ အရွယ်အစားခန့် ဖြစ်သင့်သည်
- » **နို့ထွက်ပစ္စည်း**- တစ်ပွဲစာသည် နို့ သို့မဟုတ် ဒိန်ချဉ် ခွက်တစ်ဝက် သို့မဟုတ် ဒိန်ခဲတစ်ခြမ်း ဖြစ်သည်

- **အပင်မှရသော ပရိုတင်းများ**သည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အမိုင်နိုအက်ဆစ် တစ်မျိုး သို့မဟုတ် ထိုထက်ပို၍ နည်းပါးပါသည်။ အပင်မှရသော ပရိုတင်း များတွင် ပဲ၊ ပဲနီကလေး၊ အခွံမာသီး၊ မြေပဲထောပတ်၊ အစေ့အဆီအမျိုး မျိုးနှင့် ဂျုံကြမ်းများ ပါဝင်သည်။ အပင်မှ ရရှိသော အစားအစာ အမျိုးမျိုး ကို ဂရုတစိုက် စီစဉ်၍ စားသောက်ခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့က သင်လိုအပ်သည့် ပ ရိုတင်းဓာတ် အပြည့်အဝကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါသည်။ အပင်ပရိုတင်း၏ နောက်ထပ်အားသာချက်တစ်ခုမှာ ၎င်းတို့တွင် ပြည့်ဝဆီပါဝင်မှုနည်းပြီး အမျှင်ဓာတ်ပါဝင်နှုန်းမြင့်ခြင်း ဖြစ်သည်။
- အပင်ပရိုတင်းများကို ဆက်လက်စားသင့်သည်။ တစ်ပွဲစာသည်-
 - » ချက်ထားသောပဲ ခွက်တစ်ဝက်
 - » အခွံမာသီး ခွက်၏ လေးပုံတစ်ပုံ
 - » ပေါင်မုန့် 1 ချပ်
 - » ချက်ထားသော ထမင်း သို့မဟုတ် ခေါက်ဆွဲ ခွက်တစ်ဝက်
- အသား သို့မဟုတ် နို့ထွက်အစားအစာ မစားသူများအနေဖြင့် ပရိုတင်းရရှိနိုင် သည့် ရင်းမြစ်ကောင်းများစွာ ရှိပါသည်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်မှု အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကို သေချာရရှိစေရန် အပင်ပရို တင်းများကို မည်သို့တွဲစားရမည့်အကြောင်း သင်၏ အစားအသောက်ပညာရှင် နှင့် ဆွေးနွေးပါ။



ပရိုတင်းနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါ

ခန္ဓာကိုယ်၏ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကို ကြီးထွားစေရန်၊ ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် ပြုပြင်ရန်အတွက် ပရိုတင်းဓာတ် လိုအပ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ် ဓာတ်ပြိုကွဲပြီး ပရိုတင်းကို အသုံးပြုသည့်အခါ ယူရီးယားဟုခေါ်သော အညစ်အကြေးကို ထုတ်ပေးသည်။ ကျောက်ကပ်များ ကောင်းကောင်းအလုပ်မလုပ်သည့်အခါ ယူရီးယားကို ဖယ်ထုတ်သင့်လောက် မဖယ်ထုတ်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် စုပုံစေသည်။ ပရိုတင်းပမာဏကို လျော့ချခြင်းဖြင့် ကျောက်ကပ်များအတွက် ရှင်းလင်းရမည့် ယူရီးယားပမာဏ နည်းပါးသောကြောင့် အလုပ်တာဝန် ပိုပေးစေသည်။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် ပရိုတင်းကို နေ့တိုင်း လိုအပ်သော်လည်း သင့်တွင် ကျောက်ကပ်ရောဂါ ရှိလျှင် သင်စားသောက်နေသော ပရိုတင်းမှ ထွက်ရှိသည့် အညစ်အကြေးအားလုံးကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်က ဖယ်ရှားနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ပိုလျှံသော ပရိုတင်းအညစ်အကြေးများက သင့်သွေးထဲတွင် စုပုံလာနိုင်ပြီး ပျို့အန်ခြင်း၊ အစားအသောက်စိတ်မရှိခြင်း၊ အားနည်းခြင်းနှင့် အရသာပြောင်းလဲခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။

ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသူများ အဆင့် 1-4 ပရိုတင်း အနည်းအကျဉ်းသာ စားပါ

ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသူများ အဆင့် 5 ပရိုတင်းဓာတ်ကို ပိုမိုစားပါ



ပရိုတင်းအညစ်အကြေးများကို များများစွာထုတ်ရန် လိုလေ၊ ၎င်းတို့ကို ဖယ်ရှားရန် ကျောက်ကပ်များက အလုပ်လုပ်ရ ပိုခက်လေဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် သင့်ကျောက်ကပ်များအတွက် ဖိစီးမှုဖြစ်စေနိုင်ပြီး ၎င်းတို့ကို ပိုမိုမြန်ဆန်စွာ ယိုယွင်းပျက်စီးစေသည်။ ကျောက်ကပ်မဆေးသည့် ကျောက်ကပ်ရောဂါ ရှိသူများအတွက် ပရိုတင်းဓာတ်နည်းသော အစားအစာများကို စားရန် အကြံပြုထားသည်။ လေ့လာမှုများစွာအရ ပရိုတင်းပမာဏ အနည်းအကျဉ်းသာ စားခြင်းနှင့် အစားအသောက်များတွင် အပင်မှရရှိသည့် အစားအစာများ ပိုမိုထည့်စားခြင်းသည် ကျောက်ကပ်လုပ်ဆောင်ချက် ဆိုးရွားမှုကို နှေးကွေးစေနိုင်သည်ဟု အကြံပြုထားသည်။

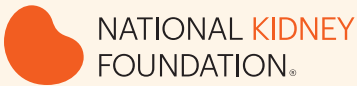


လူတစ်ဦးသည် ကျောက်ကပ်ဆေးခြင်း စတင်ပြီးသည်နှင့် သွေးတွင်းပရိုတင်းပမာဏကို ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် ကျန်းမာရေးကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန်အတွက် အစားအသောက်ထဲတွင် ပရိုတင်းပမာဏ ပိုမိုလိုအပ်သည်။ ကျောက်ကပ်ဆေးခြင်းသည် သွေးထဲမှ ပရိုတင်းအညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားပေးသောကြောင့် ပရိုတင်းဓာတ်နည်းသော အစားအသောက်ကို စားရန် မလိုအပ်တော့ပါ။



သင့်လိုအပ်သော ပရိုတင်းပမာဏ အတိအကျသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အရွယ်အစား၊ သင့်အာဟာရအခြေအနေနှင့် သင့်ကျောက်ကပ်ရောဂါ အမျိုးအစားပေါ်မူတည်ပါသည်။ ပရိုတင်းဓာတ်နည်းပါးလွန်းခြင်းသည် ကျောက်ကပ်ရောဂါ၏ မည်သည့်အဆင့်တွင်မဆို အာဟာရချို့တဲ့မှုဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် သင့်အတွက် သင့်တော်သော ပရိုတင်းပမာဏနှင့် အမျိုးအစားကို သိရှိရန် ကျောက်ကပ်ရောဂါဆိုင်ရာ အစားအသောက်ပညာရှင်နှင့် တွေ့ဆုံခြင်းအကြောင်း သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်ထံ မေးမြန်းပါ။ သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်သည် လိုအပ်သော အစားအသောက် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးပြောင်းလဲမှုများအတွက် သင့်ကျောက်ကပ်လုပ်ဆောင်ချက်ကို စောင့်ကြည့်ပါမည်။

အချက်အလက်များကို ပိုမိုသိရှိလိုပါက အမျိုးသား ကျောက်ကပ်အဖွဲ့အစည်း (National Kidney Foundation) သို့ ဆက်သွယ်ပါ
ခေါ်ဆိုခ အခမဲ့ အကူအညီဖုန်းလိုင်း- 855.NKF.CARES သို့မဟုတ် အီးမေးလ်- nkfcares@kidney.org



KIDNEY.ORG



ဤအကြောင်းအရာကို အသိပညာပေးရန်အတွက်သာ အသုံးပြုရန် ပံ့ပိုးပေးထားပြီး ၎င်းကို ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်အဖြစ် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦး၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ကို အစားထိုးခြင်းအဖြစ် မရည်ရွယ်ပါ။