



ပဲအမျိုးမျိုးစုံသီးနှံ များမှ ရရှိနိုင်သော အာဟာရဓာတ်များ

Nutritional properties of *Pulses*



ပဲအမျိုးမျိုးသည် ပရိုတိန်းခေါ် အသားဓာတ်နှင့် သံဓာတ်များ ကြွယ်ဝသည်။
Pulses are rich in protein and iron

ပဲအမျိုးမျိုးသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပေါများစွာရရှိနိုင်ပြီး၊ ဈေးနှုန်းလည်း သက်သာသည်။
Pulses are abundantly available and inexpensive in Myanmar

ပဲအမျိုးမျိုးတွင် ပါဝင်သော ပရိုတိန်းဓာတ်သည် ကောက်နံ့ ကဲ့သို့သော အစားအစာများ (ဥပမာ - ဆန်) နှင့် တွဲ၍စားပါက ခန္ဓာကိုယ်မှ ထိုပရိုတိန်းဓာတ်ကို ပိုပြီးအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
Proteins in pulses can be better used by the body when combined with cereals such as rice

ပဲအမျိုးမျိုးတွင်ပါဝင်သော သံဓာတ်ကို ခန္ဓာကိုယ်မှ ပိုမိုစုပ်ယူအသုံးပြုနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။ ပဲအမျိုးမျိုးအား ဗီတာမင်စီ ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ (ဥပမာ - မာလကာသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ သရက်သီး၊ သဘော်သီး၊ နာနတ်သီး၊ ရှောက်သီး) နှင့် တွဲ၍စားသုံးပါ။
Iron absorption is maximized if pulses are combined with vitamin C-rich foods (for example guava, orange, mango, papaya, pineapple, lemon)

ပဲအမျိုးမျိုးကို လတ္တင်ရည် သို့မဟုတ် ကော်ဖီများနှင့် တွဲပြီးစားသုံးပါက ခန္ဓာကိုယ်မှ သံဓာတ်စုပ်ယူအသုံးပြုမှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေပါသည်။
Drinking tea or coffee with meals, on the other hand, has the opposite effect

ပဲအမျိုးမျိုးကို စားသုံးခြင်းဖြင့် သွေးအားနည်းမှုမှ ကာကွယ်ခြင်း၊ နှလုံးနှင့် နှလုံး သွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါများ ရရှိမှုအလားအလာကို လျော့ချနိုင်ခြင်းနှင့် အရိုးများ လည်း ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသော အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိနိုင်ပါသည်။
Consumption of pulses can help prevent anemia, reduce risk of coronary heart disease, and promote bone health, growth and development

ပဲအမျိုးမျိုးသည် (၂) နှစ်အောက်ကလေးငယ်များအတွက် အလွန်ကောင်းသော ဖြည့်စွက်စာတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ထိုအသက်အရွယ်အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရ လိုအပ်ချက်များကိုလည်း ဖြည့်ဆည်းပေးပါသည်။
Pulses are an excellent complementary food for infants and young children to meet their daily nutritional needs