KAREN

ကဲလ်စံဉ်ယဉ် (CALCIUM)

ဘဉ်မနုၤဃိနလိဉ်ဘဉ်ကဲလ်စံဉ်ယဉ်လဲဉ် (Why do you need Calcium?)

နလိဉ်အိဉ်တၢ်အိဉ်လၢအအိဉ်ဒီးကဲလ်စံဉ်ယဉ်ဒ်သိးကဒုးအိဉ်ဆှိဉ်ထီဃဉ်နဃ်တဖဉ်အ
ဂီၢ်လီၤ

တၢ်အိဉ်မနုၤတဖဉ်အိဉ်ဒီးကဲလ်စံဉ်ယဉ်လဲဉ် (What foods have Calcium?)

တၢ်အိဉ်လၢကဲလ်စံဉ်ယဉ်အါတဖဉ်–

- တၢ်နၢ်ထံလၢအသိစ့ၤနှဉ်ကဲလ်စံဉ်ယဉ်အိဉ်အါနၢ်ဒ်းတၢ်နၢ်ထံလၢအသိသကၤအိဉ်ပှဲၤပှဲၤနှဉ်လီၤ
- ထဲဒဉ်ဖိသဉ်သးနံဉ်၂နံဉ်ဆူအဖိလဉ်တဖဉ်လိဉ်ဘဉ်တၢ်နၢ်ထံလၢအိဉ်ဒီးအသိသကၤပှဲၤပှဲၤနှဉ်လီၤ
- ပှၤလၢအဂၤကိးဂၤဒဲးကြၢးအီတၢ်နၢ်ထံလၢအသိစ့ၤနှဉ်လီၤ
- နအီတၢ်နၢ်ထံမ့ၢ်တနၢ်ဘဉ်ဒီး, နအီဘီဘဉ်နၢ်ထံလၢတၢ်ထၢနှဉ်ပဉ်ကဲလ်စံဉ်ယဉ်သ့နှဉ်လီၤ
- ခ့ုးစ်မ့ၢ်တၢ်အိဉ်လၢအသိအါနှဉ်လီၤ,လၢတၢ်နှ့ဉ်အဃိအိဉ်အီၤထဲဒဉ်ဆံးကိဉ်ဖိတက့ၢ်
- အိဉ်တၢ်အိဉ်တဖဉ်အံၤတနံၤ ၂–၃ဘျိတက့ၢ်

တၢ်အိဉ်အဂုၤအဂၤတဖဉ်လၢအိဉ်ဃုဉ်ဒီးကဲလ်စံဉ်ယဉ်တနီၤမ့ၢ်ဝဲဒဉ်– (Other foods with Calcium are:)

- သ့ဉ်စိဉ်ပလိဉ်သဉ် (dates), ချၢ်ဒၢသဉ်ဃ့ (dried figs) မီၤတၢ်သဉ်ဃ့ (prunes) တဖဉ်

- သဘဉ်ဖိလါဟ့ (broccoli)

- ညဉ်ဒၢ (canned fish), ညဉ်စဲလမိဉ် (salmon), ညဉ်စဉ်ဒ့ (sardines) တဖဉ်

- ဘရၤစ့အဃ့သဉ် (Brazil nuts), ဖံးစ်တဉ်ခ့ဉ်ယိဉ်ချ (pistachio nuts), အဲလ်မိဉ်သံကစဲး (raw almonds), ဝီလ်နးအချ (walnuts) တဖဉ်

TIPS! တၢ်ဂ့ၢ်ပှၤလၢအတဲ့ဘျိုးတဖဉ်

✔ နကဘဉ်အိဉ်ဒီးဝံဉ်တဉ်မ့ဉ်ဒ်ဉ် (Vitamin D) လၢနမိၢ်ပှၢ်ကဆိးကါကဲလ်စံဉ်ယဉ်အဂီၢ်လီၤ
ဝံဉ်တဉ်မ့ဉ်ဒ်ဉ်ဂ်ၢ်ခိဉ်ထံးအဂ့ၤကတၢ်ဟဲလၢမ့ၢ်တၢ်ကပီၤလီၤ

✔ ဒ်သိးနကဒိးနၢ်ဘဉ်ဝံဉ်တဉ်မ့ဉ်ဒ်ဉ်လၢလၢလိဉ်လိဉ်အဂီၢ်နၢ်ဉ်,နလိဉ်ဘဉ်တၢ်ဒိးနၢ်ဘဉ်မ့ၢ်တၢ်ကပီၤလၢနမဲဉ်သဉ်အလိၤ,စုလဉ်စုတီၤ
အလိၤလၢတၢ်တကးဘၢဃဉ်ဒီးတဖျုဘဉ်အီၤလၢစၢစ်ပြ့ံမ် (sunscreen) ဘဉ်နှဉ်လီၤ–ပှၤလၢအညဉ်သူတဖဉ်အဂီၢ်
တုၤထိဉ်ဘးလၢ ၂၀မံးနံး, ပှၤလၢအညဉ်ဝါတဖဉ်အဂီၢ် ၆–၈မံးနံး, လၢကိ့းနံၤဒဲးဃဉ်ဃဉ်နှဉ်လီၤ

✘ ဟးဆုဲးတၢ်ဆၢကတီၢ်တဖဉ်ဖဲလၢမ့ၢ်ကိၢ်ဆါဒိဉ်ကတၢ်အဆၢကတီၢ်တက့ၢ်တချုးတုၤဒ်ဘဉ်ဂီၤခီၤဝနှဉ်ရံဉ်ဒီးဟါခိ၄နှဉ်
ရံဉ်အလိၢ်ခံနှဉ်,ပူၤဖျဲးဒိဉ်ကတၢ်လၢတၢ်အိးဖျါထိဉ်နဖံးဘ့ဉ်လၢ်မ့ၢ်တၢ်ကပီၤနှဉ်လီၤ

AUCKLAND DISTRICT HEALTH BOARD Te Toka Tumai

medicare local WESTERN SYDNEY Connecting health to meet local needs

NSW GOVERNMENT

NSW Refugee Health Service