

သင့်ကလေးအတွက် စိတ်ချရပြီး အာဟာရပြည့်ဝတဲ့နို့ထွက်ထုတ်ကုန်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ခြင်း

နို့ဟာ အာဟာရဓာတ်အကြွယ်ဝဆုံးအစားအစာတွေထဲက တစ်ခုဖြစ်ပြီး ကလေးငယ်တွေရဲ့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ ကြွယ်ဝစွာပါဝင်နေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နို့ရဲ့ မပါမဖြစ် အာဟာရဓာတ်တွေကို ထိန်းသိမ်းပေးပြီး အန္တရာယ်ကင်းစေဖို့အတွက် ပြင်ဆင်ထိန်းသိမ်းတဲ့အခါမှာ နည်းစနစ်မှန်မှန်နဲ့ ပြုလုပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုတာကို သင်သိပါသလား။

ကြိုမချက်ထားသော နို့စိမ်းနဲ့ လိုအပ်တာထက်ပို အချိန်ကြာအောင် ကြိုထားတဲ့ နို့တွေရဲ့ အန္တရာယ်များ

သုတေသနတွေအရ ရန်ကုန်မြို့အတွင်း ဝယ်ယူရရှိနိုင်တဲ့ နို့စိမ်းတွေဟာ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) ရဲ့ စံစနစ်တွေကို မမီဘူးလို့ သုတေသနပညာရှင်တွေက ဆိုထားပါတယ်။ ဒါက တကယ်ကို စိတ်ပူစရာအချက်တစ်ချက်ပါ။ နို့ကို မကျိုချက်ထားရင် ဒါမှမဟုတ် နည်းစနစ်မှန်မှန်နဲ့ မကျိုချက်နိုင်ရင် ကလေးငယ်တွေအတွက် ဝမ်းပျက်ခြင်းနဲ့ အခြားရောဂါပိုးတွေဝင်ရောက်ခြင်းတွေ ဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် ဒီကျန်းမာရေး အန္တရာယ်တွေကို ကာကွယ်ဖို့ တခြားကျန်းမာရေး စည်းကမ်းချက်တွေကိုပါ တစ်သမေတိမ်းလိုက်နာရပါလိမ့်မယ်။

“မိခင်အများစုက နို့ကို အချိန်ကြာကြီး ကျိုချက်ထားပြီး ဒါမှမဟုတ် ထပ်ခါတလဲလဲ ကျိုချက်ရင် ဥပမာ - ၁၀၀ ဒီဂရီ ဆဲစီးယပ်နဲ့အထက် အပူချိန်မှာ ၁၅ မိနစ်ထက် ပိုပြီး အပူပေးတာမျိုးက အရေးကြီးတဲ့ ဗီတာမင်တွေကို ပျက်စီးစေတဲ့အတွက် သူတို့ရဲ့ ကလေးတွေကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးဖို့ လိုအပ်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေ ဆုံးရှုံးစေတယ်ဆိုတာကို မသိကြပါဘူး။ နို့က ကယ်ဆီယမ်ဓာတ်ရယူမှုကို အားပေးတဲ့ ဗီတာမင် D နဲ့ ဗီတာမင် B12 တို့လည်း ပြည့်ပြည့်ဝဝပါဝင်တဲ့ အာဟာရတစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ ဒီဗီတာမင်နှစ်ခုလုံးက အပူကြောင့် ပျက်စီးလွယ်ပြီး နို့ကို ကျိုချက်လိုက်တဲ့အခါမှာ သိသိသာသာ လျော့နည်း ပျက်စီးသွားပါတယ်။ မိခင်တွေအနေနဲ့ နို့ကို အာဟာရဓာတ်တွေ ပျက်စီးသွားစေတဲ့ နည်းမကျတဲ့ ကျိုချက်ပုံအကြောင်းကို သိရှိဖို့လိုအပ်သလို တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ နို့ကို အကောင်းဆုံးကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ နည်းပညာတွေကိုလည်း သိထားသင့်ပါတယ်။” လို့ အာဟာရပညာရှင် ဒေါက်တာဒေါ်ဝင်းဝင်းမြင့်က ပြောထားပါတယ်။

ယနေ့ မိခင်များနှင့် မိသားစုများ၏ နို့၏ ကောင်းကျိုးများ ကို ကာကွယ်ခြင်း

နှစ်ပေါင်းများစွာအစဉ်အဆက်ပြုလုပ်လာတဲ့ သုတေသနတွေမှာ နို့က အစားထိုးဖို့ခဲယဉ်းတဲ့ အာဟာရနဲ့ စွမ်းအင်တွေကို ပေးနိုင်တယ်လို့ အထောက်အထားသက်သေတွေရှိခဲ့တာကြောင့်မို့ နို့ရဲ့ကောင်းကျိုးတွေကို ခိုင်ခိုင်မာမာသိရှိထားကြပြီးသားပါ။ နို့တွင်ပါသော အာဟာရဓာတ်တွေကို တခြားအစားအစာတွေက

ရကောင်းရနိုင်ပေမဲ့ အစုံပြည့်ပြည့်ဝဝ စားသုံးနိုင်ဖို့ မလွယ်လို့ နို့ရဲ့ အာဟာရတန်ဖိုးနဲ့ ‘ကြွယ်ဝတဲ့အစားအစာ’ ဆိုတဲ့ ဂုဏ်ပုဒ်က ထူးခြားပါတယ်။ အမြဲ သွက်လက်လှုပ်ရှားနေကြတဲ့ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံမျိုးမှာ မိသားစုတွေက လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေ ပိုပိုများလာတာနဲ့ အမျှ မိခင်တွေဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ လူမှုဘဝအတွက် ကောင်းကျိုးတွေကို ရိုးရှင်း၊ အန္တရာယ်ကင်းပြီး လွယ်ကူအဆင်ပြေတဲ့ပုံစံနဲ့ ပေးနိုင်မယ့် အရာမျိုးတွေကိုသာ ရှာဖွေရွေးချယ်လာကြတယ်။ ဒီအထဲမှာ နို့နဲ့ နို့ထွက်ထုတ်ကုန်တွေလည်းပါဝင်ပါတယ်။

နို့နဲ့ နို့ထွက်ထုတ်ကုန်တွေအတွက် Ultra-High Temperature (UHT) နည်းပညာ - မိသားစုအတွက် စိတ်ချရဆုံးရွေးချယ်မှု

နိုင်ငံတော်တော်များများမှာ နို့ရဲ့အာဟာရဓာတ်တွေကို ကာကွယ်ပြီး နို့နဲ့နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေရဲ့ သက်တမ်းကို တာရှည်ခံစေဖို့ UHT (Ultra High Temperature) နည်းပညာကို အများဆုံးအသုံးပြုကြပါတယ်။ နို့နဲ့နို့ထွက်ထုတ်ကုန်တွေကို အချိန်တို (၄ စက္ကန့်)အတွင်း မြင့်မားတဲ့ အပူချိန်ကို အသုံးပြုပြီး ပိုးသတ်သန့်စင်တယ်။ ဒီနောက်မှာတော့ အအေးခံပြီး ပိုးမွှားကင်းစင်တဲ့ ကတ်ထူဘူးခွံတွေထဲမှာ ထုတ်ပိုးပါတယ်။ ဒီဘူးခွံတွေက အအေးခံတာ၊ တာရှည်ခံပစ္စည်းအသုံးပြုတာမျိုးတွေလုပ်စရာမလိုဘဲ အခန်းအပူချိန်မှာ အနည်းဆုံး (မဖွင့်ခင်) ခြောက်လအထိ အထားခံပါတယ်။

Tetra Pak ရဲ့ UHT နည်းပညာနဲ့ ပိုးမွှားကင်းစင်တဲ့ ထုပ်ပိုးမှုနည်းပညာက နို့နဲ့နို့ထွက်ထုတ်ကုန်တွေထဲက အာဟာရ၊ အနံ့အဆင်းအရသာတွေကို ထိန်းသိမ်းထားပေးပြီး အန္တရာယ်ကင်းစေတာကြောင့် တစ်ကမ္ဘာလုံးက မိခင်တွေနဲ့ စားသုံးသူတွေအတွက် စိတ်ချရပြီး အဆင်ပြေတဲ့ ရွေးချယ်မှုဖြစ်စေတာပေါ့။

Tetra Pak ဘူးခွံတွေနဲ့ ထုပ်ပိုးတဲ့ UHT နို့နဲ့နို့ထွက်ထုတ်ကုန်တွေရဲ့ အဆင်ပြေလွယ်ကူမှု - မေမေတို့အတွက်အသင့်တော်ဆုံး

UHT နို့နဲ့နို့ထွက်ထုတ်ကုန်တွေက မိခင်တွေအတွက် ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ရွေးချယ်မှုပါ။ Vito ၊ MILO ၊ Dutch Mill ၊ Chokchai Farm ၊ Ovaltine ၊ Lactasoy ၊ Abevia ၊ Bolt ၊ PEP ၊ Marigold နဲ့ Cowhead လို Tetra Pak ဘူးခွံထုပ်ပိုးတဲ့ UHT နို့နဲ့နို့ထွက်ထုတ်ကုန်အများအပြားရှိပြီးတော့ အချိန်ကုန်သက်သာပြီး စိတ်ပူစရာမလိုဘဲ သင့်ကလေးငယ်ကို ကျန်းမာရေးနဲ့ ကိုက်ညီပြီး အရသာရှိ၊ အဆင်ပြေလွယ်ကူပြီး စိတ်ချရတဲ့ နို့နဲ့နို့ထွက်ထုတ်ကုန်တွေ ရွေးချယ်တိုက်ကျွေးနိုင်မှာပါ။

အစားအသောက်ဘေးဥပဒ်ကင်းရှင်းရေးနဲ့ ကလေးငယ်တွေရဲ့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအကြောင်းအရာတွေကို သိနိုင်ဖို့ Tetra Pak Myanmar Facebook စာမျက်နှာမှာလည်း like ပြုလုပ်ပြီး ဖတ်ရှုနိုင်ပါတယ်။ သားသားမီးမီးတို့အတွက် အကောင်းဆုံး အာဟာရနဲ့ စောင့်ရှောက်မှုတွေ ပေးနိုင်ဖို့ အတူတူကြိုးစားကြရအောင်။