ทีมอาหามบ่พรึงพໍ

ບົດທີ 1.4: ສາເຫດຂອງການຂາດສານອາຫານ

ຄຳຖາມ:

- **ໃນຮູບນີ້ທ່ານເຫັນຫຍັງແດ່?**

ຄອບຄົວບໍ່ມີອາຫານໃຫ້ລູກກິນພຽງພໍ, ລູກໂສກເສົ້າ ແລະ ຄິດຢາກກິນອາຫານທີ່ແຊບ ແລະ ດີ.

- **ມັນກ່ຽວຂ້ອງກັບການຂາດສານອາຫານແນວໃດ?**

ການຂາດສານອາຫານເກີດຈາກການກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ ຫຼື ກິນອາຫານຊະນິດດຽວຊ້ຳໆ (ບໍ່ຫຼາກຫຼາຍ) ບໍ່ຄົບໝວດອາຫານເຊັ່ນ: ກິນແຕ່ເຂົ້າກັບຊີ້ນແຫ້ງ ຫຼື ກັບແຈ່ວ, ບໍ່ມີຜັກ, ໝາກໄມ້, ໝາກຖົ່ວ, ຖົ່ວ, ນົມ, ຊີ້ນ ຫຼື ແມງໄມ້. ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາຕ້ອງການອາຫານຫຼາກຫຼາຍປະເພດ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ເຕີບໃຫຍ່, ແຂງແຮງ ແລະ ພັດທະນາໄດ້ດີ. ເມື່ອກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ ແລະ ບໍ່ຫຼາກຫຼາຍ, ພວກເຮົາກໍຈະຂາດສານອາຫານ.

- **ຢູ່ບ້ານເຮົາ (ຄົນໃນບ້ານ) ເປັນແນວນີ້ບໍ່?**

ໂດຍສະເພາະໃນລະດູການລໍຖ້າເກັບກ່ຽວ ຫຼື ຜົນຜະລິດ. ເຖິງວ່າເວລາເກັບກ່ຽວຜົນຜະລິດແລ້ວ, ປະຊາຊົນຈຳນວນຫຼາຍ ໂດຍສະເພາະແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກນ້ອຍກໍ່ຍັງບໍ່ໄດ້ກິນອາຫານທີ່ຫຼາກຫຼາຍຊະນິດ ແລະ ມີໂພຊະນາການທີ່ດີ.

- **ພວກເຮົາຄວນເຮັດແນວໃດເພື່ອປ້ອງກັນ ຫຼື ແກ້ໄຂບັນຫາເຫຼົ່ານີ້?**

ປູກພືດຜັກໃນສວນຄົວໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ, ລ້ຽງສັດເພື່ອໃວ້ກິນໃນຄົວເຮືອນຕົນເອງ, ເກັບອາຫານໃນທຳມະຊາດແບບຍືນຍົງ (ເພື່ອກິນໃນຄອບຄົວກ່ອນ ຖ້າມີຫຼາຍແລ້ວຈຶ່ງຂາຍ), ຮຽນຮູ້ວິທີການເກັບຮັກສາອາຫານໄວ້ກິນດົນ ແລະ ອື່ນໆ.

ພວກເຮົາຈະລົງເລິກລະອຽດໃນຫົວຂໍ້ນີ້ໃນບົດຮຽນຕໍ່ໄປ