

## နောက်ဆက်တွဲ A- အပြောင်းအလဲများဆိုင်ရာ အနှစ်ချုပ်

**အစားအစာ အာဟာရဓာတ်များ**  
“အစားအစာ” ကဏ္ဍများမှ “အစားအသောက်” ကဏ္ဍများအထိ စံသတ်မှတ်ထားသော ဘာသာစကားဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများ

**အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်များ**

အစားအစာအမျိုးအမည်	လက်ရှိလိုအပ်ချက်	ပြုပြင်မွမ်းမံထားသော လိုအပ်ချက်
မနက်စာ ကွေကာဖတ်များ	ကွေကာဖတ်အခြောက် တစ်အောင်စလျှင် <b>စုစုပေါင်း သကြား ပမာဏ 6</b> ဂရမ်ထက်ပို၍ မပါဝင်ရပါ။	ကွေကာဖတ်အခြောက် တစ်အောင်စလျှင် <b>ထပ်ထည့်သော သကြားပမာဏ 6</b> ဂရမ်ထက်ပို၍ မပါဝင်ရပါ။

**အသား/အသားအစားထိုး စားစရာများ**

“အခြောက်ခံထားသော ပဲများနှင့် ပဲလုံးများ (ပဲတောင့်ရှည်မျိုး ပဲများ)” မှသည် “ပဲများ၊ ပဲလုံးများနှင့် ပဲနီကလေးများ” အထိ ပြောင်းလဲမှုများဆိုင်ရာ အကိုးအကားများ

အစားအစာအမျိုးအမည်	လက်ရှိလိုအပ်ချက်	ပြုပြင်မွမ်းမံထားသော လိုအပ်ချက်
ဒိန်ချဉ်	ဒိန်ချဉ် 6 အောင်စလျှင် <b>စုစုပေါင်း သကြား ပမာဏ 23</b> ဂရမ်ထက်ပို၍ မပါဝင်ရပါ။	ဒိန်ချဉ် 6 အောင်စလျှင် <b>ထပ်ထည့်သော သကြားပမာဏ 12</b> ဂရမ်ထက်ပို၍ မပါဝင်ရပါ။
အခွံမာသီးများနှင့် အစေ့များ	အခွံမာသီးများနှင့် အစေ့များသည် နေ့လယ်စာနှင့် ညလယ်စာအတွက် အသားအစားထိုးစားစရာ လိုအပ်ချက်၏ <b>တစ်ဝက်ထက်ပို၍</b> ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါ။	အခွံမာသီးများနှင့် အစေ့များသည် မနက်စာ၊ နေ့လည်စာနှင့် ညလယ်စာအတွက် အသားအစားထိုးစားစရာ လိုအပ်ချက်ကို <b>အပြည့်အဝ</b> ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါသည်။

**နွားနို့အစားထိုး အစားအသောက်များ**  
နွားနို့အစားထိုး အစားအသောက်များအတွက် ဗီတာမင် အေနှင့် ဗီတာမင် ဒီ အတိုင်းအတာယူနစ်များဆိုင်ရာ အပ်ဒီတ် နွားနို့အစားထိုး အစားအသောက်များတွင် လိုအပ်သော ဗီတာမင် အေနှင့် ဗီတာမင် ပမာဏသည် မပြောင်းလဲပါ။ အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေး ဦးစီးဌာန (Food and Drug Administration, FDA) အညွှန်းတပ်ခြင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီစေရန်အတွက် အတိုင်းအတာယူနစ်ကိုသာ ပြောင်းလဲထားပါသည်။

အာဟာရဓာတ်	လက်ရှိလိုအပ်ချက် 8 အောင်စ တစ်ခွက်လျှင်	ပြုပြင်မွမ်းမံထားသော လိုအပ်ချက် 8 အောင်စ တစ်ခွက်လျှင်
ကယ်လ်စီယမ်	276 mg*	276 mg*
ပရိုတိန်း	8 g*	8 g*
ဗီတာမင် အေ	500 IU*	150 mcg* <b>ရီတီနော အလားတူ (retinol activity equivalents, RAE)</b>
ဗီတာမင် ဒီ	100 IU*	2.5 mcg*
မက်ဂနီဆီယမ်	24 mg*	24 mg*
ဖော့စဖရတ်	222 mg*	222 mg*
ပိုတက်ဆီယမ်	349 mg*	349 mg*
ရိုင်ဗိုဖလေဗင်	0.44 mg*	0.44 mg*
ဗီတာမင် ဘီ-12	1.1 mcg*	1.1 mcg*

\*mg = မီလီဂရမ်၊ g = ဂရမ်၊ IU = နိုင်ငံတကာ ယူနစ်များ၊ mcg = မိုက်ခရိုဂရမ်များ

**မျိုးနွယ်စု အသိုက်အဝန်းများ**  
အစေ့အဆန်လိုအပ်ချက်နှင့် ပြည့်မီစေရန်အတွက် အဓိကအားဖြင့် အမေရိကန် အင်ဒီးယန်း သို့မဟုတ် အလက်စကားဇာတိ ပါဝင်သူများအား ဝန်ဆောင်မှုပေးသော အဆောက်အဦများတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အစားထိုးထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်။