



သင့်

ဟင်းချက်  
ဆီများကို  
နားလည်ပါ



Queensland  
Government



Ethnic Communities  
Council of Queensland

Burmese | မြန်မာ

# ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဤအရင်းအမြစ်ကို ကွင်းစလန်အစိုးရ၊ ကျန်းမာရေးဌာန၏ ပံ့ပိုးမှုဖြင့် ကွင်းစလန် နည်းပညာတက္ကသိုလ် (Queensland University of Technology) မှ အာဟာရဗေဒပညာရှင်/အာဟာရဗေဒကျောင်းသားများနှင့် ကွင်းစလန်လူမျိုးစုကောင်စီ (Ethnic Communities Council of Queensland (ECCQ)) နာတာရှည်ရောဂါအစီအစဉ်မှ ဝန်ထမ်းများမှ ပြုလုပ်ထားပါသည်။

ECCQ ရှိ နာတာရှည်ရောဂါအစီအစဉ်အဖွဲ့သည် ဤအရင်းအမြစ် ပြုလုပ်ရာတွင် အရေးပါသော ဖြည့်သွင်းချက်များအတွက် ကျွန်တော်တို့၏ စိစစ်ဝေဖန်သူအားလုံး၏ အချိန်နှင့် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများကို အသိအမှတ်ပြုပါသည်။



# မာတိကာ

- နိဒါန်း..... ၃
- အဆီအမျိုးအစား..... ၄
- အငွေ့ထွက်အမှတ်..... ၈
- အကြံပြုထားသော ဟင်းချက်ဆီပါအဆီများ..... ၉
- ချက်ပြုတ်အပူချိန်..... ၉
- ဟင်းချက်ဆီပြုလုပ်ပုံ..... ၁၀
- အသုံးများသော ဟင်းချက်ဆီများနှင့်  
၎င်းတို့၏ မီးခိုးထွက်အမှတ်နှင့်  
အဆီပါဝင်မှုဇယား..... ၁၂
- နောက်ထပ်အချက်အလက်များ..... ၁၆



# နိဒါန်း

ဤစာစောင်တွင် အဆီအမျိုးအစားနှင့် အကြံပြုထားသော ဟင်းချက်ဆီပါအဆီများကို ရှင်းပြထားသည်။ ၎င်းသည် ဈေးကွက်တွင်းရှိ အသုံးများသော ဟင်းချက်ဆီများအကြောင်းနှင့် သင့်နာတာရှည်ရောဂါကို ကာကွယ်ရန် သို့မဟုတ် ပိုမိုသက်သာအောင် စီမံခန့်ခွဲရန်အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအသောက်များ ရရှိစေရန် အကြံပြုထားသော အသုံးပြုနည်းများကိုလည်း ပေးထားပါသည်။

ကွင်းစလန်လူမျိုးစုကောင်စီသည် ကွင်းစလန်ရှိ ယဉ်ကျေးမှုမတူ ဘာသာစကားကွဲပြားသော အသိုက်အဝန်းများမှ လူများ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် အကျိုးစီးပွားများကို ကိုယ်စားပြုသည့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းနှင့် အစိုးရနှင့် မသက်ဆိုင်သော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ECCQ နာတာရှည်ရောဂါအစီအစဉ်သည် နာတာရှည်ရောဂါကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်တိုင်စီမံခန့်ခွဲခြင်းအတွက် ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းအား အရေးကြီးပြီး ယဉ်ကျေးမှုအရ ဆီလျော်သည့် ဘာသာပြန်အချက်အလက်၊ ပညာရေးနှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုများကို လူတွေ့၊ တယ်လီဖုန်းနှင့် အွန်လိုင်းပလက်ဖောင်းများမှ တစ်ဆင့်လည်းကောင်း ပံ့ပိုးပေးပါသည်။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက၊ ၀၇ ၃၈၄၄ ၉၁၆၆သို့မဟုတ် [www.eccq.com.au](http://www.eccq.com.au) သို့ ဆက်သွယ်ပါ

# အဆီအမျိုးအစား

အစားအသောက်အဆီများသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အား စွမ်းအင်ပေးရန်နှင့် ကြီးထွားမှုကို ထောက်ပံ့ပေးရန်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် သင့်ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများကို ကာကွယ်ပေးပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို နွေးထွေးစေပါသည်။ အဆီများသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှ အာဟာရအချို့ကို စုပ်ယူရာတွင် နှင့် အရေးကြီးသော ဟော်မုန်းများထုတ်လုပ်ရာတွင် အကူအညီပေးပါသည်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်သည် အဆီဓာတ်ကို အသေအချာ လိုအပ်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့စားသော အစားအစာများတွင် အဓိက အဆီဓာတ် လေးမျိုး ရှိပါသည်-

- 1 တစ်မျိုးတည်းပါ မပြည့်ဝဆီများ
- 2 မျိုးစုံပါ မပြည့်ဝဆီများ
- 3 ပြည့်ဝဆီများ
- 4 အသွင်ပြောင်းဆီများ

## တစ်မျိုးတည်းပါမပြည့်ဝဆီ

- တစ်မျိုးတည်းပါမပြည့်ဝဆီသည် များသောအားဖြင့် အခန်းအပူချိန်တွင် အရည်အဖြစ် တည်ရှိနေသော အဆီအမျိုးအစား ဖြစ်ပါသည်။
- ရနိုင်သည့် အစားအစာများ
  - ကနိုလာ၊ သံလွင်နှင့် မြေပဲဆီများ
  - သီဟိုဠ်စေ့နှင့် ဗာဒီစေ့ကဲ့သို့သော အခွံမာသီးအချို့
- ↓ အစားအသောက်တွင် ပြည့်ဝဆီများ အစား ထိုဆီများကို အစားထိုးသုံးပါက သွေးကိုလက်စထရောကို လျော့ချနိုင်ပါသည်
- ↓ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ချနိုင်ပါသည်



<sup>1</sup> Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand. [www.nrv.gov.au/chronic-disease/summary](http://www.nrv.gov.au/chronic-disease/summary)  
<sup>2</sup> Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand. [www.nrv.gov.au/nutrients/fats-total-fat-fatty-acids](http://www.nrv.gov.au/nutrients/fats-total-fat-fatty-acids)  
<sup>3</sup> The Dietitian Association of Australia. [www.daa.asn.au/for-the-public/smart-eating-for-you/nutrition-a-z/fat](http://www.daa.asn.au/for-the-public/smart-eating-for-you/nutrition-a-z/fat)

# မျိုးစုံပါမပြည့်ဝဆီ

- မျိုးစုံပါမပြည့်ဝဆီသည် များသောအားဖြင့် အခန်းအပူချိန်တွင် အရည်အဖြစ် တည်ရှိနေသော အဆီ အမျိုးအစား ဖြစ်ပါသည်။
- မျိုးစုံပါမပြည့်ဝဆီ အဓိကနှစ်မျိုးမှာ အိုမီဂါ-၃ နှင့် အိုမီဂါ-၆ အဆီများ ဖြစ်ပါသည်။ အိုမီဂါ-၃ နှင့် အိုမီဂါ-၆ အဆီများသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း မထုတ်လုပ်နိုင်သောကြောင့် အစားအသောက်များတွင်ပါရန် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။
- ရနိုင်သည့် အစားအသောက်များ
  - အိုမီဂါ-၃ အဆီများကို အထူးသဖြင့် ဆယ်လ်မွန်ငါး၊ ဆာဒင်ငါးနှင့် ငါးနီတူးငါးများတွင် တွေ့ရှိရသည်။

- အိုမီဂါ-၆ အဆီများကို ဘရာဇီးနပ် အပါအဝင် အခွံမာသီး အချို့ နှင့်အတူ ပန်းကြာပန်းနှင့် ပဲပိစပ်ဆီကဲ့သို့ ဆီအချို့တွင် တွေ့နိုင်သည်။
- ↓ အစားအသောက်တွင် ပြည့်ဝဆီများ အစား ထိုဆီများကို အစားထိုးသုံးပါက သွေးကိုလက်စထရောကို လျော့ချနိုင်ပါသည်
- ↓ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ချနိုင်ပါသည်



# ပြည့်ဝဆီများ

- ပြည့်ဝဆီသည် အခန်းအပူချိန်တွင် အခဲအဖြစ် တည်ရှိနေသော အဆီအမျိုးအစား ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအဆီများကို "မကောင်းသောအဆီများ" ဟု ခေါ်ပါသည်။
- ဤအဆီကို ခန္ဓာကိုယ်မှ ထုတ်လုပ်နိုင်သောကြောင့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်သည် ထိုဆီကို အစားအသောက်ထဲတွင် မလိုအပ်ပါ။
- ရနိုင်သည့် အစားအသောက်များ
  - နို့၊ ခရင်မ်၊ ထောပတ် နှင့် ဒိန်ခဲ
  - ကုန်းနေတိရစ္ဆာန်အသားအများစု
  - စားအုန်းဆီနှင့် အုန်းဆီများ
  - အသားစဉ်းကောမုန့်၊ အသားသွပ်မုန့်၊ ဘီစကွတ်၊ ကိတ်မုန့်နှင့် ဂျုံမုန့်ကဲ့သို့သော စားစရာများ

- အစားအသောက်အကြံပြုချက်တွင် ပြည့်ဝဆီ (နှင့်အသွင်ပြောင်းဆီများ) သည် နေ့စဉ် စွမ်းအင်စားသုံးမှု၏ ၁၀% ထက် မပိုသင့်ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။  
 ၁ ဆိုလိုသည်မှာ သင် တစ်နေ့လျှင် ၈၀၀၀ကီလိုဂျိုး စားသုံးပါက၊ ပြည့်ဝဆီ ၂၂ ဂရမ်ထက်နည်းအောင် စားသင့်သည်။
- ↑ သွေး ကိုလက်စထရောကို တိုးမြှင့်စေသည်
- ↑ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးစေသည်။



## အသွင်ပြောင်းဆီများ

- အသွင်ပြောင်းဆီများသည် စီးပွားဖြစ် လုပ်ငန်းတွင် အစားအစာများ စီမံ ထုတ်လုပ်ချိန်အတွင်း အပူလွန်ကဲသော ဆီများနှင့် အဆီများမှ ထွက်လာပါသည်။ ထို့ကြောင့် စီးပွားဖြစ်ထုတ်ထားသည့် အစားအစာများတွင် အသွင်ပြောင်းဆီ များ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။
- ရနိုင်သည့် အစာများ
  - အကြွပ်ကြော်ထားသော အစားအစာ များနှင့် ရောင်းတန်းအစားအစာအချို့
  - ရောင်းတန်း ကိတ်မုန့်များ၊ ဘီစကွတ် များ၊ အသားသွပ်မုန့်များနှင့် ဂျုံမုန့်များ

- ↑ သွေး ကိုလက်စထရောကို တိုးမြှင့် စေသည်
- ↑ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ ကို တိုးစေသည်
- မာဂျရင်းတွင် အသွင်ပြောင်းဆီများ ပါပါသလား။
  - ကံကောင်းသည်မှာ ဩစတြေးလျ အစားအစာထုတ်လုပ်သူများသည် မာဂျရင်းများမှ အသွင်ပြောင်းဆီအများစု ကို ဖယ်ထုတ်နိုင်ပါသည်။ ဩစတြေးလျနိုင်ငံမှ မာဂျရင်းများသည် မပြည့်ဝ ဆီများပါဝင်သောကြောင့် ကျွန်တော် တို့၏ အစားအသောက်များတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအဆီ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။<sup>၁</sup>



# အငွေ့ထွက်အမှတ်

အငွေ့ထွက်အမှတ်သည် ဆီ သို့မဟုတ် အဆီ အငွေ့ထွက်သောအပူချိန် ဖြစ်ပါသည်။ အပူလွန်ကဲပြီး၍ ထွက်လာသော အငွေ့သည် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းလမ်းကြောင်းများ၏ အမြှေးပါးများကို ပျက်စီးစေသောကြောင့် အငွေ့ထွက်အမှတ်ထက် မကျော်လွန်စေရန် အရေးကြီးပါသည်။ အပူချိန် ၃၁၆ဒီဂရီစီ [မီးလောင်နိုင်အမှတ်]၀န်းကျင်တွင် ပြင်းထန်စွာ အပူလွန်ကဲ လာပါက အစားအစာ သို့မဟုတ် ဆီတွင် မီးအနည်းငယ် လောင်စေပြီး၊ အပူချိန် ၃၇၀ဒီဂရီစီ [မီးလောင်အမှတ်]သို့ ရောက်ပြီး ၅ စက္ကန့် သို့မဟုတ် ကျော်လွန်သွားပါက အစားအစာ သို့မဟုတ် ဆီသည် မီးလောင် သို့မဟုတ် မီးကျွမ်းသွားနိုင်ပါသည်။<sup>၁၇</sup>





# ဟင်းချက်ဆီပါ အဆီပါဝင်မှု အကြံပြုချက်

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောဟင်းချက်ဆီ အတွက် အကြံပြုရွေးချယ်မှုတွင် ဟင်းချက်ဆီ ၁၀၀မီလီလီတာတွင် ပြည့်ဝဆီ ၂၁.၇ ဂရမ်နှင့် အသွင်ပြောင်းဆီ ၁.၁ ဂရမ်ထက် မပိုရပါ။ သို့ရာတွင် ပြည့်ဝဆီ၊ အသွင်ပြောင်းဆီ၊ တစ်မျိုးတည်းပါမပြည့်ဝဆီ၊ မျိုးစုံပါမပြည့်ဝဆီ၊ အိုမီဂါ-၃ အဆီအက်ဆစ်၊ အိုမီဂါ-၆ အဆီအက်ဆစ် သို့မဟုတ် ကိုလက်စထရော အကြောင်း ဖော်ပြသော အာဟာရဖော်ပြချက်တွင် ထည့်သွင်းထားခြင်း မရှိပါက၊ ထုတ်လုပ်သူများမှ အသွင်ပြောင်းဆီကို အစားအစာအညွှန်းတွင် ဖော်ပြရန် မလိုပါ။<sup>၅</sup>



## ချက်ပြုတ်အပူချိန်

|                                   | အပူချိန်  |
|-----------------------------------|---|
| ရေဆူမှတ်                          | ၁၀၀ ဒီဂရီစီ   |
| မီးသင့်တင်ရုံနှင့် ချက်ပြုတ်ခြင်း | ၁၀၇-၁၇၇ ဒီဂရီစီ   |
| မီးပြင်းပြင်းနှင့် ချက်ပြုတ်ခြင်း | ၁၇၇-၂၃၂ ဒီဂရီစီ<br>အသင့်မြတ်ဆုံး - ၁၉၁ ဒီဂရီစီ<br>သေးသော အစားအစာ - ၁၉၁-၁၉၉ ဒီဂရီစီ<br>ကြီးသော အစားအစာ - ၁၇၇-၁၈၅ ဒီဂရီစီ |

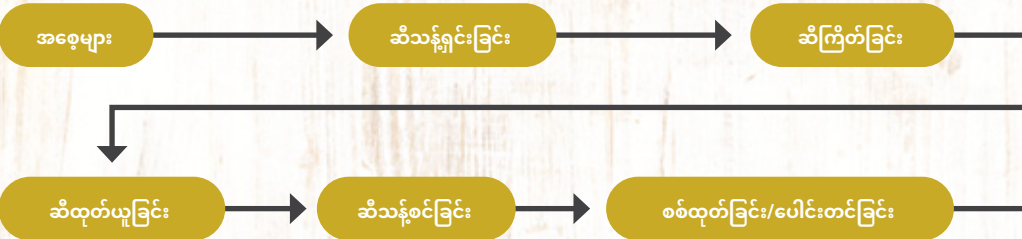
<sup>4</sup> Brown, A. C. (2014). Chapter 22 of Understanding food principle and preparation (5th edition). Australia: Cengage Learning.  
<sup>5</sup> National Health Foundation of Australia. (n.a.). The healthier oil program. Retrieved from [www.heartfoundation.org.au/programs/healthier-oils-program](http://www.heartfoundation.org.au/programs/healthier-oils-program)

# ဟင်းချက်ဆီ ပြုလုပ်နည်း

ဆီကို အပင်၏အစိတ်အပိုင်းမျိုးစုံမှ ထုတ်ယူနိုင်ပြီး၊ များသောအားဖြင့် အစေ့များ (နေကြာ၊ ထန်းစေ့၊ ပန်းကြာ၊ ဝါ၊ နှမ်း၊ ဆန်၊ စပျစ်စေ့ဆီများ အပါအဝင်) သို့မဟုတ် အဆန်များ (မြေပဲ၊ ပဲပိစပ်၊ ဗာဒီစေ့နှင့် သစ်ကြားဆီများ အပါအဝင်)တို့မှ ရပါသည်။ ဖွဲ့နွဲ့ဆီသည် ဖွဲ့ကြမ်းခွံ (စပါးခွံ) ဟုခေါ်သော စပါးစေ့၏ မာကျောသည့် အညိုရောင် အလွှာမှ ထုတ်ယူသောဆီ ဖြစ်ပါသည်။ အချို့ထုတ်လုပ်နည်းများတွင် အပင်၏ အသီးအတွင်းရှိအသားမှဆီများကို ညှစ်ထုတ်ခြင်းပါဝင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ အုန်းသီး၏အဖြူသားမှ အုန်းဆီ၊ စားအုန်းသီး၏ပျော့ဖတ်မှ စားအုန်းဆီ၊ သံလွင် သီးအသားစိုမှ သံလွင်ဆီနှင့် ပြောင်းဖူးစေ့၏ မျိုးစေ့(အညောင့်)မှ ပြောင်းဖူးဆီကို ထုတ်ယူပါသည်။

ဟင်းချက်ဆီပြုလုပ်ရာတွင် အဓိကလုပ်ငန်းစဉ်မှာ အစေ့များကို သန့်စင်ခြင်း၊ ကြိတ်ချေခြင်းနှင့် ကြိတ်ဖတ်များမှ ဆီများကို ဖိပြီး ထုတ်ယူခြင်းမှ စတင်သည်။ ထို့နောက် ဆီများကို သန့်စင်၊ စစ်ထုတ်ပြီးနောက်/သို့မဟုတ် ပေါင်းတင်ပြီး ပါက ထုပ်ပိုးရန်အတွက် အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။ (ဤအပိုင်းပါ အချက်အလက်များကို [www.madehow.com/Volume-1/Cooking-Oil.html](http://www.madehow.com/Volume-1/Cooking-Oil.html) မှ ရရှိထားသော မူရင်း အချက်အလက်များမှ မွမ်းမံရေးသားထားပါသည်။)

## လုပ်ငန်းစဉ်





ဆီကြိတ်ဖတ်များကို ဖိနှစ်ခြင်း

ဆီထုတ်ပိုးခြင်း

# အသုံးများသောဟင်းချက်ဆီများအတွက် ဇယား

| ဆီ   | တစ်မျိုးတည်းပါမပြည့်ဝဆီ<br>(ဂရမ်/၁၀၀ မီလီလီတာ) | မျိုးစုံပါမပြည့်ဝဆီ (ဂရမ်/<br>၁၀၀ မီလီလီတာ) | ပြည့်ဝဆီ (ဂရမ်/<br>၁၀၀ မီလီလီတာ) | အငွေထွက်အမှတ်                   |
|--|--|---|----------------------------------|---------------------------------|
| ကနိုလာဆီ   | ၆၂ ဂရမ်  | ၃၀ ဂရမ်                                     | ၈ ဂရမ်                           | ၂၀၄ ဒီဂရီစီ                     |
| စပျစ်စေ့ဆီ   | ၁၈ ဂရမ်  | ၇၀ ဂရမ်                                     | ၁၂ ဂရမ်                          | ၂၀၄ ဒီဂရီစီ                     |
| နေကြာဆီ  | ၂၄ ဂရမ်  | ၆၄ ဂရမ်                                     | ၁၂ ဂရမ်                          | ၂၃၂ ဒီဂရီစီ                     |
| သံလွင်ဆီသန့်   | ~ ၇၆ ဂရမ်                                      | ~ ၁၀ ဂရမ်                                   | ~ ၁၄ ဂရမ်                        | သက်ဆိုင်သော<br>အချက်အလက် မရှိပါ |
| အက်စစ်ဓါတ်<br>နည်းသော မ<br>သန့်စင်ရသေး<br>သည့် သံလွင်ဆီ            | ~ ၇၆ ဂရမ်                                      | ~ ၁၀ ဂရမ်                                   | ~ ၁၄ ဂရမ်                        | ၂၀၈ ဒီဂရီစီ                     |
| အက်စစ်ဓါတ်<br>အနည်းငယ်များ<br>သော မသန့်စင်<br>ရသေးသည့်<br>သံလွင်ဆီ | ~ ၇၆ ဂရမ်                                      | ~ ၁၀ ဂရမ်                                   | ~ ၁၄ ဂရမ်                        | ၂၁၆ ဒီဂရီစီ                     |
| သံလွင်ဆီပျော့  | ~ ၇၆ ဂရမ်                                      | ~ ၁၀ ဂရမ်                                   | ~ ၁၄ ဂရမ်                        | သက်ဆိုင်သော<br>အချက်အလက် မရှိပါ |
| သံလွင်ဆီ<br>အပျော့ဆုံး   | ~ ၇၆ ဂရမ်                                      | ~ ၁၀ ဂရမ်                                   | ~ ၁၄ ဂရမ်                        | ၂၄၂ ဒီဂရီစီ                     |
| ပြောင်းဆီ  | ၃၃ ဂရမ်  | ၅၃ ဂရမ်                                     | ၁၄ ဂရမ်                          | ၂၂၇ ဒီဂရီစီ                     |

● အကြံပြုပါသည်    
 ● သတ်မှတ်ထားသည့်အသုံးပြုမှုအတွက် အကြံပြုပါသည်    
 ● အကြံမပြုပါ

အပူအအေးချက်ပြုတ်ရန် အတွက် သင့်လျော်သည်

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပြီး ဈေးပေါက် အနံ့အရသာ အသင့်အတင့်ရှိသည့်အိမ်ထောင်စုများ မီးအေးအေး၊ မီးအသင့်အတင့်၊ မီးပြင်းပြင်း ချက်ပြုတ်ရန်အတွက် ကောင်းပါသည်။ ထိုအိမ်ထောင် အလွန်မြင့်မားသော မပြည့်ဝဆီနှင့် အလွန်နည်းပါးသော ပြည့်ဝဆီ ပါဝင်ခြင်းကြောင့် ၎င်းကို Heart Foundation နှင့် Australia Dietitian Association of Australia မှ အထူးအကြံပြုထောက်ခံထားပါသည်။

အသုပ်များတွင် အသုံးများသည်

ထိုအိမ်ထောင် အရသာအနည်းငယ်ရှိသည့် စိမ်းဝါရောင် အနံ့မွှေးသောဆီ ဖြစ်ပြီး၊ အသုပ်များ၊ အသားနှပ်ခြင်းနှင့် ဟင်းချက်ခြင်းအချို့အတွက် သင့်လျော်ပါသည်။

အပူအအေးချက်ပြုတ်ရန် အတွက် သင့်လျော်သည်

အရောင်ဖျော့ဖျော့ အနံ့အရသာအထူးမရှိသော ဈေးပေါသည့်အိမ်ထောင်စုများ မီးအေးအေး၊ မီးအသင့်အတင့်၊ မီးပြင်းပြင်း ချက်ပြုတ်ရန်အတွက် ကောင်းပါသည်။

သက်ဆိုင်သော အချက်အလက် မရှိပါ

သံလွင်ဆီသန့်သည် မသန့်စင်ရသေးသည့်သံလွင်ဆီနှင့် သန့်စင်ပြီးသံလွင်ဆီတို့ ရောစပ်ထားသောအိမ်ထောင်စုများ အက်စစ်ဓါတ်နည်းသောနှင့် အက်စစ်ဓါတ်အနည်းငယ်များသော မသန့်စင်ရသေးသည့် သံလွင်ဆီတို့ထက် အရသာ ပျော့ပါသည်။

မီးပြင်းပြင်း ချက်ပြုတ်ရန် အတွက် မသင့်လျော်ပါ

ထိုအိမ်ထောင် အရည်အသွေးအမြင့်မားဆုံးဖြစ်သော်လည်း ဈေးကြီးသော သံလွင်ဆီဖြစ်ပါသည်။ ထိုအိမ်ထောင် မသန့်စင်ရသေးသောအိမ်ထောင်စုများ၊ သံလွင်သီးမှ ဆီထုတ်ယူရာတွင် ဓာတုပစ္စည်း သို့မဟုတ် အပူပေးခြင်း အသုံးမပြုဟု ဆိုလိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် သံလွင်ဆီများထဲတွင် သံလွင်သီးအနံ့နှင့် အရသာ အပြင်းဆုံး ရှိပါသည်။

မီးပြင်းပြင်း ချက်ပြုတ်ရန် အတွက် မသင့်လျော်ပါ

သက်ဆိုင်သော အချက်အလက် မရှိပါ

သက်ဆိုင်သော အချက်အလက် မရှိပါ

အပျော့စားဖြစ်စေ၊ အပျော့ဆုံးဖြစ်စေ သံလွင်ဆီသည် သန့်စင်ထားသောဆီ ဖြစ်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သံလွင်ဆီသည် အနံ့အရသာနှင့်/သို့မဟုတ် အရောင်အားဖြင့် ပျော့ပါသည်။ ထိုအိမ်ထောင်လုံးတွင် စွမ်းအင်နှင့် အဆီပါဝင်မှု တူညီကြပါသည်။

သက်ဆိုင်သော အချက်အလက် မရှိပါ

အပူအအေးချက်ပြုတ်ရန် အတွက် သင့်လျော်သည်

ထိုအိမ်ထောင် သင့်တင့်အရသာကြောင့် မုန့်ဖုတ်ရာတွင် အစိုဓာတ်နှင့် မုန့်သားရရှိစေရန် ကောင်းမွန်သောဆီ ဖြစ်စေသည်။

| ဆီ                                       | တစ်မျိုးတည်းပါမပြည့်ဝဆီ<br>(ဂရမ်/၁၀၀ မီလီလီတာ) | မျိုးစုံပါမပြည့်ဝဆီ (ဂရမ်/<br>၁၀၀ မီလီလီတာ) | ပြည့်ဝဆီ (ဂရမ်/<br>၁၀၀ မီလီလီတာ) | အငွေထွက်အမှတ်                   |
|--|--|---|----------------------------------|---------------------------------|
| ပဲပိစပ်ဆီ                                | ၂၃ ဂရမ်  | ၆၂ ဂရမ်                                     | ၁၅ ဂရမ်                          | ၂၅၆ ဒီဂရီစီ                     |
| နှမ်းဆီ                                  | ၃၉.၂ ဂရမ်                                      | ၄၁.၂ ဂရမ်                                   | ၁၅.၂ ဂရမ်                        | ၂၁၀ ဒီဂရီစီ                     |
| မြေပဲဆီ                                  | ၄၈ ဂရမ်  | ၃၄ ဂရမ်                                     | ၁၈ ဂရမ်                          | ၂၃၂ ဒီဂရီစီ                     |
| ဟင်းသီးဟင်းရွက်<br>ဆီ (အရော)             | ခြားနားသည်                                     | ခြားနားသည်                                  | ခြားနားသည်                       | ခြားနားသည်                      |
| ဖွံ့ဆီ                                   | ၄၃ ဂရမ်  | ၃၅ ဂရမ်                                     | ၂၂ ဂရမ်                          | ၂၅၃ ဒီဂရီစီ -<br>၂၆၁ ဒီဂရီစီ    |
| စားအုန်းဆီ                               | ~ ၃၉ ဂရမ်                                      | ~ ၁၀ ဂရမ်                                   | ~ ၅၁ ဂရမ်                        | သက်ဆိုင်သော<br>အချက်အလက် မရှိပါ |
| စားအုန်းဆီ<br>ကြမ်း                      | ~ ၃၉ ဂရမ်                                      | ~ ၁၀ ဂရမ်                                   | ~ ၅၁ ဂရမ်                        | ၂၃၀ ဒီဂရီစီ                     |
| အုန်းဆီ                                  | ၇ ဂရမ်   | ၂ ဂရမ်                                      | ၉၁ ဂရမ်                          | ၁၇၁ ဒီဂရီစီ -<br>၁၇၉ ဒီဂရီစီ    |
| ဂီး (အိန္ဒိယ<br>သန့်စင်ထား<br>သောထောပတ်) | ၂၂.၇ ဂရမ်                                      | ၁.၇ ဂရမ်                                    | ၆၅ ဂရမ်                          | ၂၅၂ ဒီဂရီစီ                     |

● အကြံပြုပါသည်

● သတ်မှတ်ထားသည့်အသုံးပြုမှုအတွက် အကြံပြုပါသည်

● အကြံမပြုပါ

အပူအအေးချက်ပြတ်ရန် အတွက် သင့်လျော်သည်

၎င်းသည် အရသာအနည်းငယ်သာရှိပြီး မျိုးစုံပါမပြည့်ဝဆီပါဝင်မှု မြင့်မားသောကြောင့် ဘက်စုံသုံးဆီ ဖြစ်ပါသည်။

ဆီပူတွင် နှစ်ကြောခြင်းများတွင် အသုံးပြုရန် မသင့်တော်ပါ

နှမ်းဆီအပျော့စား - ကြော်ရန်။  
နှမ်းနက်ဆီ- မွေကြော်ရန်၊ ဖုတ်ရန်၊ ဆော့စ်နှင့် ပေါင်မုန့်သုတ်ရန်အနှစ်များလုပ်ရန်။

အပူအအေးချက်ပြတ်ရန် အတွက် သင့်လျော်သည်

အနံ့အရသာ ထူးထူးခြားခြား မရှိဘဲ၊ သင့်ဟင်းထဲရှိ အခြားအနံ့အရသာရှိသော အစားအစာများ၏အရသာကို အနှောင့်အယှက်မပေးသောကြောင့် ဟင်းချက်ဆီ ကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

အဆီပါဝင်မှုပေါ်မူတည် ပါသည်

ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီများသည် ပြည့်ဝဆီပါဝင်မှုပေါ်မူတည်၍ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ခြင်း သို့မဟုတ် မညီညွတ်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုဆီများတွင် ပြည့်ဝဆီများသော စားအုန်းဆီ၊ ဝါစေ့ဆီ သို့မဟုတ် အုန်းဆီတို့ ပါဝင်နိုင်သည်။  
အရေးကြီးသည်- ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီဝယ်သောအခါ အာဟာရအညွှန်းကို စစ်ဆေးခြင်းသည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ပြည့်ဝဆီ ၂၁.၇ ဂရမ်/၁၀၀ မီလီလီတာနှင့် အသွင်ပြောင်းဆီ ၁၁ ဂရမ်/၁၀၀ မီလီလီတာထက်နည်းသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီကို အကြံပြုထောက်ခံပါသည်။

ချက်ပြတ်ရန် သို့မဟုတ် စားသုံးရန် မထောက်ခံပါ

ထိုဆီ၏ ပြည့်ဝဆီပါဝင်မှုများသောကြောင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောဆီအဖြစ် မသတ်မှတ်ပါ။

ချက်ပြတ်ရန် သို့မဟုတ် စားသုံးရန် မထောက်ခံပါ

စားအုန်းဆီ သို့မဟုတ် စားအုန်းဆီကြမ်းတွင် ပြည့်ဝဆီပါဝင်မှု အလွန်မြင့်မားသောကြောင့် မသုံးသင့်ပါ။

ချက်ပြတ်ရန် သို့မဟုတ် စားသုံးရန် မထောက်ခံပါ

ဩစတေးလျနိုင်ငံတွင် အစားအသောက်ထုတ်လုပ်သူများသည် စားအုန်းဆီအား ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီအဖြစ် တံဆိပ်ကပ်ထားနိုင်သောကြောင့် စားသောက်ကုန်တစ်ခုတွင် စားအုန်းဆီရှိမရှိကို စားသုံးသူများ မသိနိုင်ပါ။ ဆီမဝယ်မီ အာဟာရအညွှန်းပေါ်ရှိ ပြည့်ဝဆီပါဝင်မှုကို စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ချက်ပြတ်ရန် သို့မဟုတ် စားသုံးရန် မထောက်ခံပါ

ပြည့်ဝဆီပါဝင်မှု အလွန်မြင့်မားသည်။

ချက်ပြတ်ရန် သို့မဟုတ် စားသုံးရန် မထောက်ခံပါ

အိန္ဒိယဟင်းလျာများတွင် လူကြိုက်များသော အဆီတစ်မျိုးဖြစ်သည့်ဂီးတွင် ဖက်တီးအက်ဆစ်ပါဝင်မှု မြင့်မားပြီး၊ ပုံမှန်ထောပတ်ထက် အငွေ့ထွက်နှုန်း မြင့်မားသည်။

\* <FoodWork8> ကို ဟင်းချက်ဆီအချို့၏ အဆီပါဝင်မှု ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာရာတွင် အသုံးပြုပါသည်။

# ပိုမိုသိရှိလိုပါက

- Brown, A. C. (2014). Understanding food: principles and preparation (5th edition). Australia: Cengage Learning.
- Jennings, B. H., & Akoh, C. C. (2009). Characterization of a rice bran oil structured lipid. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 57(8), 3346-3350.
- Mancini, A., Imperlini, E., Nigro, E., Montagnese, C., Daniele, A., Orru, S., & Buono, P. (2015). Biological and nutritional properties of palm oil and palmitic acid: Effects on health. *Molecules*, 20(9), 17339-17361.
- Katragadda, H. R., Fullana, A., Sidhu, S., & Carbonell-Barrachina, Á. A. (2010). Emissions of volatile aldehydes from heated cooking oils. *Food Chemistry*, 120(1), 59-65.

မသက်ဆိုင်ကြောင်း ငြင်းဆိုချက်- ဤအရင်းအမြစ်ကို ကွင်းစလန် လူမျိုးစုကောင်းစီ နာတာရှည်ရောဂါအစီအစဉ်မှ သတင်းအချက်အလက် ရင်းမြစ် တစ်ခုအဖြစ်သာ ဖြန့်ဝေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့်ဤစာစောင်ကို တိကျပြီး နောက်ဆုံးရ အချက်အလက်များဖြစ်ကြောင်း သေချာစေရန် ကြိုးစားသော်လည်း၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကြံဉာဏ်ကို အားထိုးခြင်းမဟုတ်ပါ။ သင့်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကြံဉာဏ်အတွက် သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးပညာရှင်ထံ ဆက်သွယ်ပါ။ ကွင်းစလန်လူမျိုးစုကောင်းစီသည် ဤအရင်းအမြစ်ကို အသုံးပြုခြင်းကြောင့် သင် သို့မဟုတ် တစ်ဦးဦးတွင် မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်မဆို ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ကုန်ကျစရိတ်များ၊ ဆုံးရှုံးမှုများ၊ ပျက်စီးမှုများနှင့် စရိတ်များအားလုံးအတွက် (အကုန်အသတ်မရှိ) ပေါ့ဆမှုတွင် တာဝန်ရှိမှုအပါအဝင်) တာဝန်ရှိမှုနှင့် တာဝန်ခံမှုအားလုံးကို တာဝန်မယူကြောင်း ငြင်းဆိုပါသည်။

