

# အစားအစာနှင့် စိတ်နေစိတ်ထား



# အစားအစာနှင့် စိတ်နေစိတ်ထား

## အစားအစာမှ သင့်စိတ်နေစိတ်ထားကို မည်သို့ ထိခိုက်နိုင်ခြင်း

အစားအစာများသည် သင့်စိတ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ မည်သည့်အစာနှင့် မည်သည့်အချိန်တွင် စားမည်ကို စီစဉ်ခြင်းသည် အောက်ပါတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

- သင့်ကို ပိုပျော်ရွှင်စေနိုင်သည်။
- သင့်အားအင်ကို ပိုတိုးစေနိုင်သည်။
- သင် ကြည်ကြည်လင်လင် တွေးခေါ်စေနိုင်သည်။



## အပင်ထွက်အစားအစာ များများစားပါ။

အပင်ထွက်အစားအစာများတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပဲများ၊ သစ်သီးများ၊ အစေ့အဆန်များ၊ အခွံမာသီးများနှင့် အစေ့များ ပါဝင်သည်။ ၎င်းတို့အများစုသည် အမျှင်ဓာတ် ကြွယ်ဝသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အူမကြီး၌ ရှိသည့် ဗက်တီးရီးယားပိုးကောင်းများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်နေစိတ်ထား နှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို ထိန်းချုပ်ရန် ကူညီပေးသည်။ အမျှင်ဓာတ် ကြွယ်ဝသောအစားအစာများ စားခြင်းနှင့် ရေများများ သောက်ခြင်းတို့သည် ဗက်တီးရီးယားပိုးကောင်းများကို ထောက်ပံ့ပေးခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အား ပိုမိုပျော်ရွှင်စေသည်။

## စားရမည့်အချိန်

အစားအစာသည့်အချိန်သည် သင့်စိတ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။

- အစားအစာမစားဘဲ အချိန်ကြာကြာ နေပါက သင့်အားအင်ကို ကျဆင်းစေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သင့်ကို ပင်ပန်းနွမ်းနယ်စေပြီး စိတ်တိုစေနိုင်သည်။
- အလွန်အကျွံစားခြင်းသည် သင့်ကို ပင်ပန်းစေနိုင်သည်။
- ပုံမှန်အစားအစာများနှင့် သရေစားစားသုံးခြင်းသည် သင့်အားအင်များနှင့် သင်၏စိတ်နေစိတ်ထားကို ကောင်းစေရန် ကူညီနိုင်သည်။

## အရက်နှင့်ကဖိန်းဓာတ်ကို ကန့်သတ်ပါ။

ကဖိန်းဓာတ် (သို့) အရက် အလွန်အကျွံ သောက်သုံးခြင်းသည်-

- ညဘက် အိပ်မပျော် ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- အာရုံစူးစိုက်ရန် ခက်ခဲစေနိုင်သည်။
- သင့် စိတ်နေစိတ်ထားကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။

