



ပြည်တွင်းတွင် ပဲစားသုံးမှု တိုးတက်လာစေရန် ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

မြန်မာနိုင်ငံ ပဲမျိုးစုံနှင့် နှမ်းကုန်သည်များအသင်းနှင့်
ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးကုန်သည်များနှင့်စက်မှုလက်မှုလုပ်ငန်းရှင်များအသင်း
(ဘုရင့်နောင်ကုန်စည်ဒိုင်)

ပဲမျိုးစုံ ထုတ်ကုန်များ

- အလုံး (အခွံချွတ်/ အခွံပါ)
- ခွဲခြမ်း (အခွံချွတ်/ အခွံပါ)
- အမှုန့် (အစိမ်းမှုန့်/ အကျက်မှုန့်)
- ပဲလှော်/ ပဲကြော်/ ပဲခြမ်းကြော်
- ပဲပင်ပေါက်/ ပဲပြား/ ပဲသွေး
- စားသောက်ကုန် (ပဲကြာဆံ/ ပဲခေါက်ဆွဲ/
အသားတု/ ပဲပုတ်ပြား/ ပါပလာ/ ပဲနို့/
ပုန်းရည်ကြီး စသည်)
- စားသုံးဆီ (ပဲပုတ်)

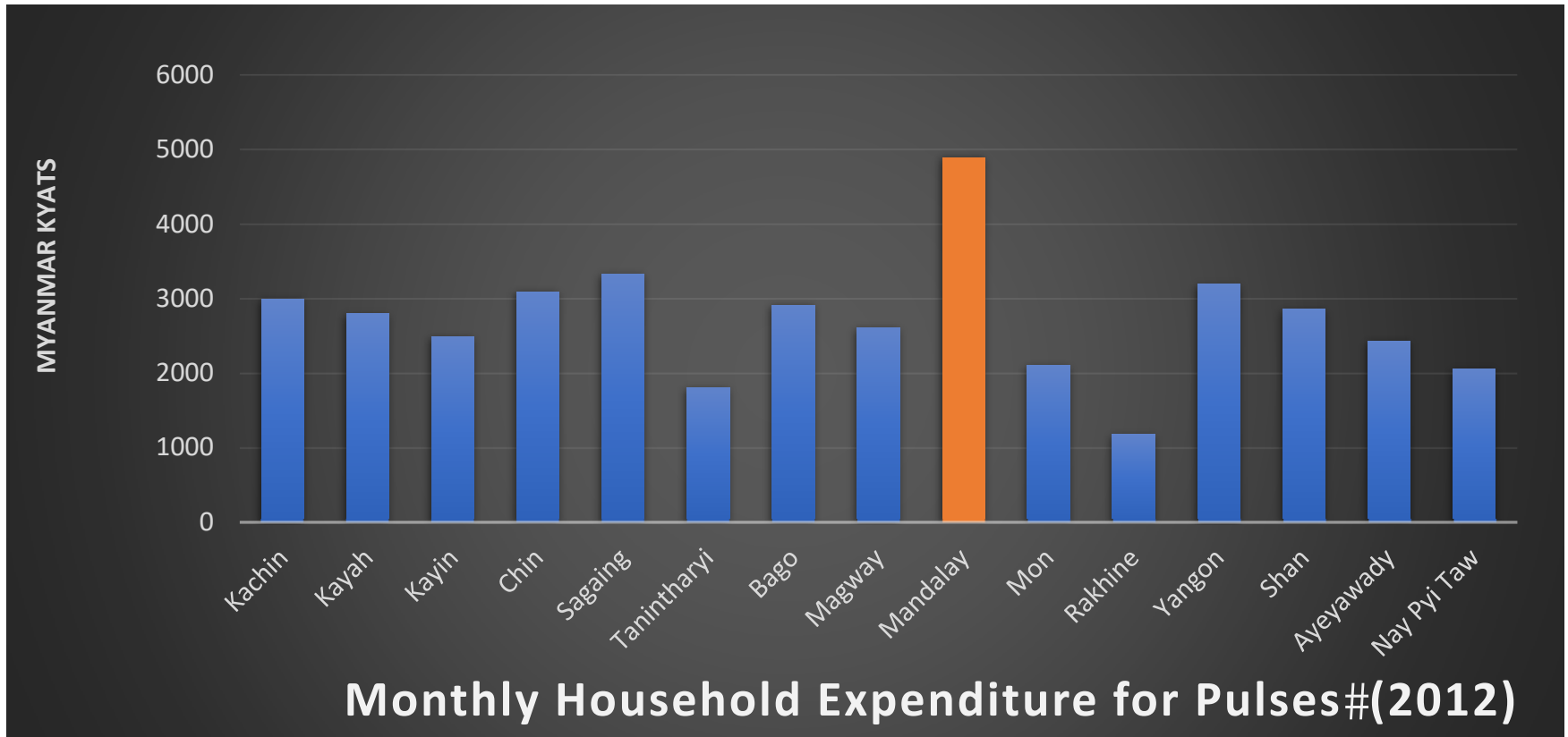
Whole/ Split
With husk/ without husk
Grit
Powder (Roasted/ raw)
Paste
Mixture

Boiled
Fried
Canned
Cooked
Fermented

Sprout
Curd/ Tofu
Snack
Vermicelli
Milk

ပဲမျိုးစုံ စားသုံးမှု

- လူတစ်ဦး တစ်နှစ်စားသုံးမှု = ၆.၅ ပြည် (၁၀-၁၃ ကီလို)



စားသုံးသူများအား ဆွဲဆောင်ခြင်း

- ပဲမျိုးစုံ၏ အာဟာရဓာတ်များ ကြွယ်ဝမှုနှင့် ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြုမှုများကို အများပြည်သူ သိရှိရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း
- ပဲမျိုးစုံချက်ပြုတ်စီမံ စားသုံးနိုင်သော နည်းလမ်းများကို
- အသိပညာပေးခြင်း၊
- လက်တွေ့ချက်ပြုတ်ပြသခြင်း၊
- ကိုယ်တိုင် မြည်းစမ်း စားသုံးနိုင်ရန် စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း
- အသင့် စားသုံးနိုင်သည့် ထုတ်ကုန် နမူနာများ ပြသဝေငှခြင်း၊
ဖြန့်ဖြူးရောင်းချခြင်း
- ကြော်ငြာခြင်း

ကြိတ်ခွဲသူများအား စည်းရုံးခြင်း

- ပဲမျိုးစုံ ကုန်ချော ထုတ်ကုန်များ တိုးချဲ့ထုတ်လုပ်ခြင်း
- ပဲမျိုးစုံ ထုတ်ကုန်အမယ်သစ်များ ရှာဖွေဖော်ထုတ် ထုတ်လုပ်ခြင်း
- ပဲမျိုးစုံကို အစားထိုး အသုံးပြုနိုင်မည့် လုပ်ငန်းများ ရှာဖွေခြင်း၊ အတတ်နိုင်ဆုံး အစားထိုးသုံးစွဲခြင်း
- စည်သွတ်ဘူးများ၊ အရန်သင့် စားသုံးကုန်များ ထုတ်လုပ်ခြင်း
- ထုပ်ပိုးမှုပုံစံများ ခေတ်မီအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း



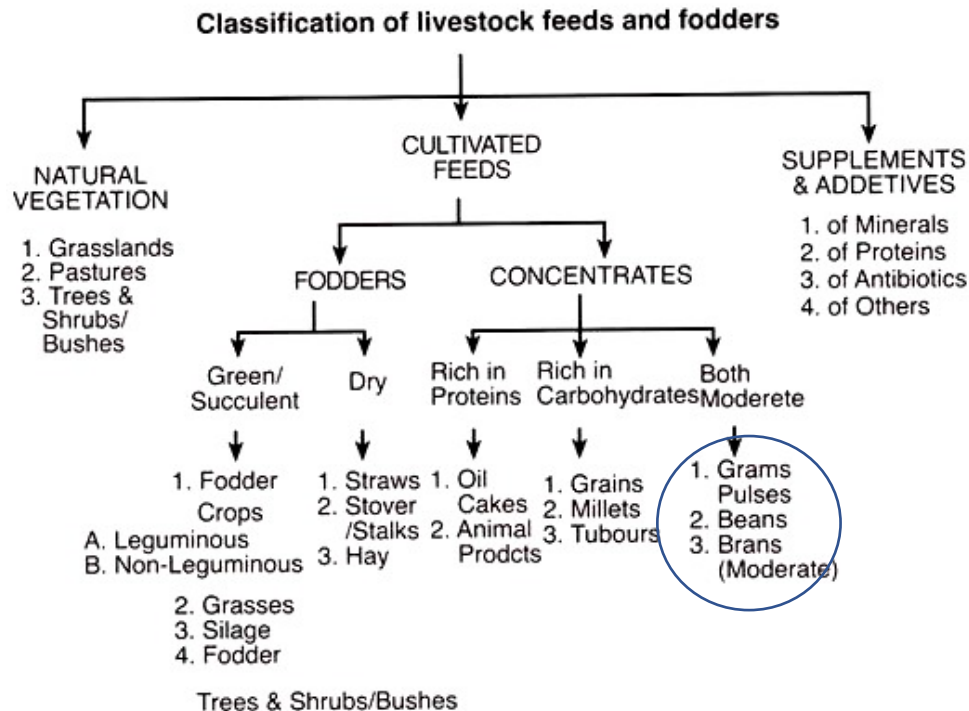
Adam Lister via Getty Images



မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများတွင် အသုံးပြုခြင်း



- တိရစ္ဆာန်မွေးမြူရေး၊ ငါးပုစွန်မွေးမြူရေး အစာများတွင် ပဲမျိုးစုံထွက်ကုန်များ ထည့်သွင်းအသုံးပြုခြင်း



စားသောက်ကုန်လုပ်ငန်းများတွင် အသုံးပြုခြင်း

- ပဲပင်ပေါက် ဖောက်ခြင်း
- ပဲပြားပဲသွေး ပြုလုပ်ခြင်း
- ပဲနို့ ထုတ်လုပ်ခြင်း
- ပဲအနှစ်များ (Paste) ထုတ်လုပ်ခြင်း
- ပဲမျိုးစုံစားသောက်ကုန်များ (ပဲကိတ်၊ ပဲလမုန့်၊ ပါပလာ၊ အသားတု၊ ပုန်းရည်ကြီး၊ စသည်) ထုတ်လုပ်ခြင်း
- အခြား စားသောက်ကုန်များနှင့် တွဲဖက်အသုံးပြုခြင်း

လိုအပ်ချက်များ

- အသိပညာပေး စည်းရုံးခြင်း
- ငွေကြေး အရင်းအနှီး ရရှိရေး
- အရည်အသွေး ထိန်းသိမ်းရေး (အာဟာရ၊ အစားအစာ
ဘေးကင်းလုံခြုံမှု)
- တီထွင်ဖန်တီးမှု
- နည်းပညာ
- သုတေသန



ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။