

ဘုံတုံမံပ် D လာနုဖိအဂီၢ်

ဘုံမနုအယိ ဘုံတုံမံပ် D န့ၣ် အကါဒိၣ်လဲၣ်.

ဘုံတုံမံပ် D-

- ဒူးအိၣ်ထီၣ်စၢၤယံၣ်ကွဲၣ်လၢအဆူၣ်တဖၣ် ဒီးတြီဆၢတၢ်စုဆၢခိၣ်ဆၢစၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်စုဆၢခိၣ်ဆၢစၢ်မ့ၢ်ဝဲ ဖိသ့ၣ်အယံၣ်ကွဲၣ်တဖၣ် ပျံၣ်လီၤဒီးအဂံၢ်စၢ်လီၤန့ၣ်လီၤ.
- မၤစၢၤလၢ တၢ်ဆူးခဲ(လ)စံၣ်ယၢၣ်(မ)ဒီး ဖိး(စ)ဖြး(စ)န့ၣ်လီၤ.
- မၤစၢၤဝဲ ဒ်သိးကအိၣ်ဒီးသးဖျၢၣ်ဒီးသွံၣ်ကျိၤတဖၣ် လၢအပျဲၤဒီးဆူၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါ ဟံၣ်ဖျါဝဲလၢ ဘုံတုံမံပ် D တြီဆၢစၢၤ တၢ်ဆိးက့ၢ်, တၢ်သ့ၣ်ကၢ်သးလီၤ ဒီးတၢ်ဆါအဂၤတဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.**

တန့ၤန့ၣ် ဖိသ့ၣ်တဖၣ် ကဘၣ်အိဘုံတုံမံပ် D ဆံးအါလဲၣ်.

တၢ်ထီၣ်ဝဲ ဘုံတုံမံပ် D လၢအ့ၣ်ထၢၣ်န့ၣ်န့ၣ်ယုန့း (IU) န့ၣ်လီၤ. American Academy of Pediatrics (အမဲရကၤတၢ်ကူစါဖိသ့ၣ်တၢ်ဆါကရၢ) ဟ့ၣ်က့ၣ်ဟ့ၣ်ဖးဝဲလၢ-

- ဖိသ့ၣ်အိၣ်ဖျၢၣ်သီ လၢအသးစၢ်န့ၣ် 12 လါတဖၣ် ကဘၣ်အိဘုံတုံမံပ် D တသီ 400 IU န့ၣ်လီၤ.
- ဖိသ့ၣ်ဟးလိသီတဖၣ် ဒီးဖိသ့ၣ်အဒိၣ်ဖိတဖၣ် ကဘၣ်အိဘုံတုံမံပ် D တသီ 600 IU န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်မနုတဖၣ် အိၣ်ဒီးဘုံတုံမံပ် D လဲၣ်.



ညၣ်စဲလမိ

တၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ဒီး ဘုံတုံမံပ် **လၢအန့ၣ်ဆၢၣ်အပူၤ** အိၣ်ဝဲစ့ၤမးလီၤ. တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ-

- ညၣ်ဒီး(ဒ)သ့ၣ်အသိ (စီၤနီၤခိၣ်နီၣ်တၢၤ 1 တၢၤ = 1,360 IU)*
- ညၣ်အသိအါ
 - ညၣ်စဲလမိ (ဖိ 3 အိၣ်စး - 570 IU)*
 - ညၣ်ထူန့ၣ် (3 အိၣ်စး, အိၣ်လၢထးဒၢပူၤလၢထံအပူၤ = 40 IU)*
 - ညၣ်စၢ်ဒု (စၢ်ဒု 2 ဘ့ၣ်, အိၣ်လၢထးဒၢပူၤလၢထံအပူၤ = 46 IU)*
- ကျိၢ်အသ့ၣ် (ဖိ 3 oz = 42 IU)*
- ဆီဒိၣ်အသကီၤဘီ (အဒိၣ် 1 ဖျၢၣ်, တၢ်စ့ၤထီၣ်ပျံၣ်ထီၣ်အိၣ် = 44 IU)*
- က့ၤ, အဝါ, အသံကစဲး, တၢ်ဆီအိၣ်, ဘၣ်ဒိလၢ UV တၢ်ကပိၤ (1/2 ခွး = 366 IU)*

ထၢန့ၣ်ဃာ်ဘုံတုံမံပ် D (တၢ်ထၢန့ၣ်လၢအချၢ) ဆူတၢ်အိၣ်အဂၤတဖၣ်, တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ပၣ်ဃုာ်ဒီး:

- ဖိသ့ၣ်ဆံးတၢ်န့ၣ်ထံကမ့ၣ် (1 ခွး = 76 - 80 IU [သမံသမိးထးဒၢတက့ၢ်, ပနံၣ်တဖၣ်လီၤဆီလိာ်သးလီၤ])*
- တၢ်န့ၣ်ထံ, 2%, တၢ်ထၢန့ၣ်ဘုံတုံမံပ်လၢအချၢ (1 ခွး = 120 IU)*
- တၢ်အဂၤလၢန့ၣ်ထံအလီၢ် (ပဲ, အဲ(လ)မိၣ်ချ့, အိး(ထ)) (1 ခွး = 100 -144 IU)*
- တၢ်န့ၣ်ထံဆံၣ်, တပၣ်ဃုာ်တၢ်နီၣ်တမံၤ, န့ၣ်ထံပျဲၤပျဲၤ, တၢ်ထၢန့ၣ်ဃာ်ဘုံတုံမံပ်လၢအချၢ (ထဲသိးသိး 1/2 ခွး = 31 IU)*
- စံၣ်ယၢၣ်လၢ အိၣ်တဘျီဃီသ့ (1 အိ = 80 IU)*
- စူၢ်ဝံၣ်သ့ၣ်အထံ, တၢ်ထၢန့ၣ်ဘုံတုံမံပ်လၢအချၢ (1 ခွး = 80 IU)*



တၢ်န့ၣ်ထံဒီးဆီဒိၣ်ကသ့ထံ/Changua

ဖိသ့ၣ်မ့ၢ်တအိၣ်ညၣ်စဲလမိ ဘျဲၣ်န့ၣ် 3 အိၣ်စးတစဲး မ့တမ့ၢ် မ့တအိၣ် တၢ်န့ၣ်ထံ 8 အိၣ်စးယံၣ်န့ၣ် ကီလၢကန့ၣ်ဘၣ်ဘုံတုံမံပ် D လၢလၢလီၣ်လီၣ် လၢတၢ်အိၣ်တဖၣ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဝဲ ဘုံတုံမံပ်ကသံၣ်ထံ မ့တမ့ၢ် ဘုံတုံမံပ် D ကသံၣ်ထံန့ၣ်မၤပျဲၤတဖၣ် လၢပျဲၤအါတက့ၢ်အဂီၢ်လီၤ.

မှပုကီးဂါဒေး လိန်အီ ဘိတ်တပ်မိတ် D ကသံတုထာနုမာပုတေရါ.

နမုအိတ်ဒီးတင်သံကွတ်တဖု ဘုဗးဒီး တင်အီကသံတုထာနုမာပုတေရါနု အကါဒိတ်လါ ကကတိတေဒီး ပုကုကုသုတင်အိတ်နုဂ်နုဂ်ဘါ လါအဆဲးလီယာမံ (RDN) မုတမု ပုဟုတ်ကသံတုကသီတင်ကူစါနုလီ.

ယဖိကြားအီ ကသံတုထာနုမာပု အကလုတ်ဒ်လဲတ်တမံလဲတ်.

ကသံတုထာနုမာပုတေရါနု အိတ်ဝဲအကလုတ်ကလုတ်လီ. မလီတင်လါ နဖးအမံပနီတ် ဒီးဟိတ်ထွတ်နုကုတဖုတကု.

ဖိသုတ်အိတ်ဖျုတ်သီတဖု- ဘိတ်တပ်မိတ် D အထံတဖုနု အိတ်နီဖးလိတ်သး မုတမု အိတ်ဝဲဒီး ဘိတ်တပ်မိတ်အါကလုတ် ဃုတ်ဒီး ဘိတ်တပ်မိတ် A, C, ထးဂံ, မုတမု ဖျုတ်အိတ်နုလီ. စူးကါထဲကသံတုထံပီးလီ လါအဟဲဃုတ်ဒီးကသံပနီတ် ဒီးဟိတ်ထွတ်နုကုတဖု လါအဘိတ်အလီတကု.

ဖိသုတ်တဖု- ဘိတ်တပ်မိတ်အါကလုတ် ဒီးဘိတ်တပ်မိတ် D လါတင်အုတ်ဘုးအီသု အိတ်ဝဲလီ. တင်တအီအိတ်အဆဲးနု တင်သိးလိတ်သးလါ ကသံမံပနီတ်တခါဒီးတခါအဘုတ်စါဘုတ်. ဟိတ်ထွတ်နုကုတဖု လါအဘိတ်အလီတကု.

မှယဖိဒီးနုဘိတ်တပ်မိတ် D ထဲဒ်လါမုတ်ကပီ တသုဘုတ်.

ဖိသုတ်တဖု ဒီးနုဘိတ်ဘိတ်တပ်မိတ် D သု ဖဲအဖဲညုတ်ဘုတ်လါမုတ်ကပီ ဘုတ်ဆုတ်တင်အံတမုဂံထဲ လါတင်ဒီးသနုသးလါအီသုလါ Washington ကီစိတ်အပူဘုတ်. မုတမုလါ တင်ကီခါကတီအါလါတဖုနု ဖဲဘုတ်တဖု ဒီးနုထဲ ဘိတ်တပ်မိတ် D တဖဲဖဲလါ ကလံစီးမုခိတ်ကလံသီဂီတဖု ဒ်လါ Washington ကီစိတ်နုလီ. ကသံတုထာနုဒီးသုအါမု, လါအကါဒိတ်လါက ပုကုစူးကါ ဒ်သိးကတြီဆါဖဲဘုတ်ခဲစါတင်ခါနု အတင်လုတ်ဘါအိတ်စုတ်ကီးလါ ဘိတ်တပ်မိတ် D အပုအံပုလါ ပုဒီးနုသုအဖိခိတ်နုလီ. အယိ ပတသနုပသးလါ တင်ဒီးနုဘိတ်တပ်မိတ် D လါလါလိတ်လိတ် ဒ်သိးကလါပုဒီး ပတနုဘုတ်တနုတင်လိတ်ဘုတ်တဖုအဂီဘုတ်.



မှယဖိဒီးနုဘိတ် ဘိတ်တပ်မိတ် D အါတလါသု.

တင်ဃုထံသုညါခါခဲအံတဖု စဲဝဲလါ တင်ဒီးနုဘိတ်တပ်မိတ် D အါတလါ လါအဟဲခီဖျုမုတ်ကပီ, တင်အိတ် ဒီးဘိတ်တပ်မိတ်ကသံမာပုတေရါ အတင်လီဘုတ်ယိတ်တအိတ်ဝဲ ဖဲတင်စူးကါအီလါ တင်ပုအံပုလါ တင်ဟုတ်ကုတ်အီအါဘုတ်နုလီ.

*U.S. Department of Agriculture (ကီအဲမဲရကါစံပုလုတ်ဖျုးဝဲကျါ), တင်ဃုထံသုညါ စံပုလုတ်ဖျုးဂုတ်တင်တီစါမေစါ. [FoodData Central](#)

**National Library of Medicine (NIH)

တင်ကရါကရီအံ မုပုဟုတ်လီတင်ခွဲတင်ယာ လါအိတ်ဒီးတင်ထဲသိးတုသိးနုလီ.

Washington WIC တအိတ်ဒီးတင်ကွတ်တလီတင်ဘုတ်နုလီ.

လါပုလါအအိတ်ဒီးနီခိတ်ကုဂီတကျါတမးတဖုအဂီ, လံာ်ကွဲနီကွဲးဃါတင်ခါအံအိတ်ဝဲလါတင်ဃုထံအဖိခိတ်လါအကုတ်ပနီတ်ဒိအဂါတဖုအပူနုလီ.

လါကဆုထီတ် တင်ဃုထံတမံအဂီ, ဝဲသးစူးကီး 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388) တကု.

တင်ဟံးနုအီလါ Oregon WIC တင်ရုတ်တင်ကျါ

DOH 960-267 November 2024 Karen

