སློབ་ཚན་བཅུ་བཞི་པ། ང་ཚོའི་བཟའ་ཆས།

CHAPTER 14 : OUR FOOD

ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་གསལ་ལྟར། ང་ཚོའི་ལུས་པོ་འཚར་ལོངས་ཡོང་བར་བཟའ་ཆས་ནི་དགོས་ངེས་ཤིག་ཡིན་ལ། ང་ཚོས་བཟའ་ཆས་ལས་ནུས་པ་བླངས་ཏེ་ལས་ཀ་སྒྲུབ་པ་དང་རྩེད་མོ་རྩེ་ཐུབ་པ་མ་ཟད། ད་དུང་དེས་ནད་ཀྱང་འགོག་ཐུབ། འཚོ་བཅུད་ཀྱི་གྲུབ་རྫས་གཙོ་བོ་ཁག་ནི་**མངར་བཅུད་**(Carbohydrates) དང་། སྤྲི་དཀར། ཞག་ཚིལ། བཅུད་སྨན། གཏེར་རྫས། རྩ་རྒྱུས། ཆུ་བཅས་ཡིན། སློབ་ཚན་གོང་མར་ཁྱེད་ཀྱིས། ང་ཚོའི་བཟའ་ཆས་ནང་ཟས་ཀྱི་གྲུབ་རྫས་ཚད་ངེས་ཅན་རེ་ལྡན་པའི་འཚོ་བཅུད་ངོ་སྙོམས་བསྟེན་དགོས་པའི་སྐོར་སྦྱངས་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱིས་མཁྱེན་གསལ་ལྟར། ཤིང་འབྲས་དང་། སྔོ་ཚོད་སོགས་ཀྱི་ཚལ་རིགས་ནི་བཅུད་སྨན་དང་གཏེར་རྫས་ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་ཕྱུག་པོའི་གྲས་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱི་བཟའ་ཆས་ནང་འབྲུ་རིགས་དང་། སྲན་རིགས། ཚལ་རིགས། ཤ། ཉ། སྒོང་། འོ་མ་དང་འོ་མས་བཟོས་པའི་ཟས་རིགས། ཤིང་ཏོག་དང་**ཚི་འབྲས་**(Nuts) བཅས་ཀྱང་འདུས་དགོས། འཚོ་བཅུད་འདི་དག་འོས་འཚམས་ཀྱིས་བདམས་ཏེ་བསྟེན་ན། ཁྱེད་ཀྱི་འཚར་ལོངས་རྒྱུན་ལྡན་དང་ལུས་པོའང་བདེ་ཐང་ཡོང་བར་ཕན་ཐོགས་ཡོད། སློབ་ཚན་འདིའི་ནང་ཁྱེད་ཀྱིས་ཟས་ཀྱི་གྲུབ་རྫས་དང་། འབྱུང་ཁུངས། དེས་ལུས་པོའི་ནང་བྱེད་ལས་ཇི་ལྟར་འདོན་ཚུལ་སོགས་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱ་རྒྱུ་རེད།

བཟའ་ཆས་ཀྱི་སྲུས་ཚད་སྐོར་གྱི་ཤེས་བྱ་དང་། བཟའ་ཆས་ཉར་ཚགས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གང་ཞིག་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་སྟངས་དེ་ཡང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། བཟའ་ཆས་ཕལ་ཆེ་བ་ཞིག་དུས་ཡུན་གང་འཚམས་ཕྱིན་པ་ན་རུལ་སྐྱོན་བྱུང་སྟེ་བཟའ་མི་རུང་བར་འགྱུར་སྲིད་སྟབས། འབྲུ་རིགས་དང་། ཤིང་འབྲས། ཚལ་རིགས་སོགས་ཉར་ཚགས་བྱ་བར་ཐབས་ལམ་འོས་འཚམས་བཀོལ་སྤྱོད་ཐུབ་ན། ང་ཚོའི་ཟས་ཀྱི་སྲུས་ཚད་རྒྱུན་སྲིང་ཐུབ་པ་ཡིན། སློབ་ཚན་འདིའི་ནང་། ཁྱེད་ཀྱིས་ཟས་རིགས་ཉར་ཚགས་བྱེད་སྟངས་དང་རུལ་སྐྱོན་སྔོན་འགོག་བྱེད་སྟངས་སོགས་ལའང་སྦྱང་རྒྱུ་རེད།

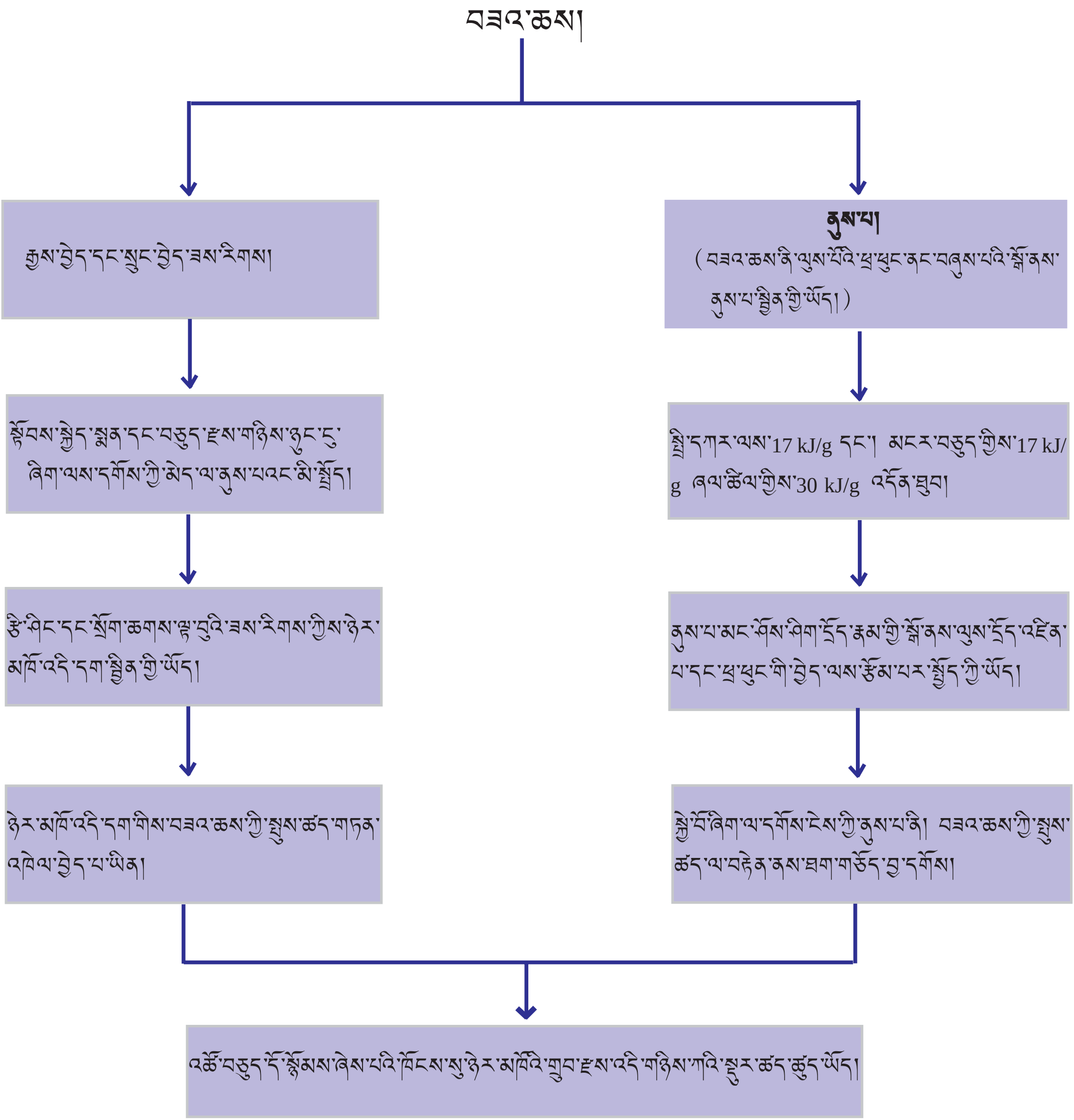
7.2 ཟས་དང་འཚོ་བཅུད། Food and Nutrition

འཚོ་བཅུད་ཟེར་བ་ཅི་ཡིན་ནམ། What ia Nutrition?

ལུས་ཀྱི་བྱེད་ལས་རྒྱུན་མཐུད་དང་སྤེལ་ཆེད་བཟའ་ཆས་ནི་དགོས་མཁོ་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན། སྐྱེ་དངོས་སོ་སོས་བསྟེན་བྱའི་ཟས་ཀྱི་གྲུབ་རྫས་མི་འདྲ་བ་རྣམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་དེ་འཚོ་བཅུད་ཚན་རིག་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་དང་། ཁྱེད་ཀྱིས་ཟས་ཀྱི་གྲུབ་རྫས་མི་འདྲ་བ་རྣམས་ཀྱི་འཚོ་བཅུད་ཀྱི་བསྒྱུར་ཐང་ཇི་ལྟར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་བམ། ཚན་རིག་པས་ཟས་ཀྱི་གྲུབ་རྫས་གཅིག་གམ་དུ་མ་འདུས་མེད་པའི་བཟའ་ཆས་ཅི་ཅི་ལྟ་བུའི་སྤྲོག་ཆགས་ལ་སྤྲད་དེ་ཚོད་ལྟ་བྱས་ཡོད་ཅིང་། ཟས་དེ་ལྟ་བུས་སྤྲོག་ཆགས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཇི་ལྟར་ཐེབས་མིན་སྐོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུར་དུས་ཡུན་རིང་པོ་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན། ཞིབ་འཇུག་གི་རྙེད་དོན་འདི་འགྲོ་བ་མི་ལ་ཞིབ་བཤེར་བྱ་ཆེད་དང་བླངས་ཀྱིས་སླེབས་པའི་མི་རྣམས་ལ་ཚོད་ལྟ་བྱས་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་ཞིབ་འཇུག་གི་གཞི་རྩ་མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཚན་རིག་པས། ལུས་པོའི་བདེ་ཐང་རྒྱུན་སྲིང་ཡོང་བར་འཚོ་བཅུད་དོ་སྙོམས་པོ་ཞིག་དགོས་ངེས་ཡིན་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད། འཚོ་བཅུད་དོ་སྙོམས་ཡོང་བར་ལུས་པོའི་དགོས་མཁོ་དང་བསྟུན་ནས་སྣེར་པ་སོ་སོས་བཟའ་ཆས་ཀྱི་སྦྱུས་ཚད་དང་མང་ཉུང་འདང་ངེས་བསྟེན་དགོས། དོ་སྙོམས་ལྡན་པའི་བཟའ་ཆས་ཤིག་ཡིན་ན་མངར་བཅུད་དང་། སྤྲི་དཀར། ཞག་ཚིལ། བཅུད་སྨན། གཉེར་རྫས་བཅས་རྒྱུན་གཏན་དགོས་ངེས་ཅན་གྱི་བཅུད་རྫས་མི་འདྲ་བ་རྣམས་རྒྱུན་མཐུད་དུ་མཁོ་འདོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

བཅུད་རྫས་ནི་ཅི་ཡིན་ནམ། What is Nutrients?

བཅུད་རྫས་ཞེས་པ་ནི་ལུས་པོའི་འཚར་ལོངས་དང་སྐྱེ་འཕེལ་རྒྱུན་ལྡན་ལྟར་བདེ་ཐང་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་ཟས་ཀྱི་གྲུབ་རྫས་རྣམས་ཡིན། བཅུད་རྫས་ཀྱི་རིགས་མི་འདྲ་བ་ཚང་མར་རང་རང་གི་བྱེད་ལས་མི་འདྲ་བ་རེ་ཡོད་ནའང་། བཅུད་རྫས་མི་འདྲ་བ་དེ་རྣམས་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་སྒོ་ནས་བྱེད་ནུས་འདོན་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་མངར་བཅུད་ཀྱིས་ང་ཚོའི་ལུས་པོར་ནུས་པ་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད་པས། མངར་བཅུད་ཡོད་པའི་ཟས་ལ་**སྟོབས་སྐྱེད་ཟས་རིགས་**(Energy giving foods)ཞེས་བརྗོད། མངར་བཅུད་ནི་གཙོ་བོ་འབྲུ་རིགས་དང་ཀ་རའི་ནང་འདུས་ཡོད། ཞག་ཚིལ་ནི་སྤོ་ཚོད་ཀྱི་སྣུམ་དང་། ཚི་འབྲས། འོ་མ་དང་འོ་མས་བཟོས་པའི་ཟས་རིགས་བཅས་ཀྱི་ནང་འདུས་ཡོད། དཔེར་ན་ཤིང་མར་དང་། མར་ལྟ་བུའོ། །འདི་དག་ནི་སྙིང་བསྡུས་བྱས་པའི་ནུས་ཁུངས་ཡིན། ཞག་ཚིལ་ནི་ཞག་ཚིལ་ནང་བཞུ་རུང་བའི་བཅུད་སྨན་ངེས་ཅན་



དཔེ་རིས་༡༤་༡ ཟས་ཀྱི་གཞི་རྩའི་བྱེད་ལས་དང་དེས་ང་ཚོའི་ལུས་པོར་ཅི་ཞིག་བྱེད་མིན།

འདྲེན་བྱེད་ཀྱང་ཡིན། སྤྲི་དཀར་གྱིས་ལུས་པོའི་ནང་གི་ཕུང་གྲུབ་གསར་བསྐྲུན་དང་། རྒྱུན་གནས། སྤར་ཡོད་ཕུང་གྲུབ་བཟོ་བཅོས་བཅས་ཀྱི་བྱེད་པོ་ཡང་ཡིན་པས། འདི་དག་ལ་**རྒྱས་བྱེད་ཟས་རིགས་**(Body building foods) ཀྱང་ཟེར། སྤྲི་དཀར་ནི་འོ་མ་དང་། སྒོང་། ཤ། ཉ་ཤ། སྲན་རིགས། ཆི་འབྲས་བཅས་ཀྱི་ནང་འདུས་ཡོད། བཅུད་སྨན་དང་གཏེར་རྫས་གཉིས་ང་ཚོའི་ལུས་སུ་འབོར་ཚད་ཉུང་ངུ་ཞིག་ལས་དགོས་ཀྱི་མེད་སྐབས། དེ་དག་ལ་**བཅུད་རྫས་ཕྲ་མོ་**(Micronutritiens)ཞེས་གྲགས། བཅུད་སྨན་དང་གཏེར་རྫས་གཉིས་ནི་ནད་རིགས་འགོག་པར་ཕན་པས་**སྲུང་བྱེད་ཟས་རིགས་**(Protective foods) ཟེར། སྙེར་པ་སུ་ཡིན་ནའང་ལུས་པོའི་བྱ་འགུལ་རྒྱུན་ལྡན་ཡོང་བར་བཅུད་རྫས་

ཀྱི་སྣ་ཁ་འདི་དག་ཚང་མ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་། སྐྱེས་པ་ཞིག་ལ་བཅུད་རྫས་མང་ཉུང་ཅི་ཙམ་དགོས་མིན་ནི། ལོ་ཚད་དང་། ཕོ་མོ། ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་བཅས་ཀྱི་བབ་དང་བསྟུན་ཏེ་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་ཡོད་པ་མ་ཟད། ཉིན་རེའི་ལུས་ཀྱི་རྩོལ་བ་ཇི་ཙམ་བྱས་མིན་ལའང་འབྲེལ་བ་ཡོད། ཟས་རིགས་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་བཅུད་རྫས་མི་འདྲ་བ་སྣ་མང་འདུས་ཡོད་ནའང་། ཟས་རིགས་བྱེ་བྲག་པ་གཅིག་གི་ནང་བཅུད་རྫས་རིགས་གཅིག་གམ་དུ་མ་གནས་པའང་འབྱུང་སྲིད།

བཅུད་རྫས་རིགས་གཅིག་གམ་དུ་མ་འདང་ངེས་མེད་པའི་བཟའ་ཆས་བསྟེན་མཁན་གྱི་མི་དེའི་ལུས་པོའི་བདེ་ཐང་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཡོག་ངེས་ཡིན། བཅུད་རྫས་འདང་ངེས་མ་བྱུང་ཚེ་**འཚོ་བཅུད་ཉུང་སྐྱོན་གྱི་ནད་**(Malnutrition)དང་། **ལྦ་ནད།**(Goitre) **ཁྲག་ཉུང་ནད་**(Anaemia)བཅས་འབྱུང་བ་ཡིན།

ད་ལྟ་ང་ཚོས་ཟས་ཀྱི་གྲུབ་རྫས་མི་འདྲ་བ་རྣམས་ལ་བརྟག་དཔྱད་ཅིག་བྱའོ། །

ཟས་ཀྱི་གྲུབ་རྫས། Components of food

ང་ཚོས་ལུས་ཕུང་གི་འཚར་ལོངས་རྒྱུན་ལྡན་ཡོང་བ་དང་། ནད་རིགས་ལས་སྲུང་སྐྱོབ། ལུས་པོའི་བྱེད་རྩོལ་བཅས་ཀྱི་ཆེད་ཟས་རིགས་ལ་བརྟེན་ནས་ནུས་པ་འདང་ངེས་ཞིག་བསྡུ་ལེན་བྱ་དགོས། དཔེ་རིས་༡༩་༡ ནང་ཟས་ཀྱི་གཞི་རྩའི་ནུས་པ་འདོན་སྟངས་དང་དེས་ང་ཚོའི་ལུས་ཕུང་ལ་ཕན་ཐོགས་ཅི་ཡོད་སོགས་བསྟན་ཡོད།

མངར་བཅུད། Carbohydrates

མངར་བཅུད་ནི་ཀར་བོན་དང་། ཡང་རླུང་། འཚོ་རླུང་བཅས་ཀྱི་འདུས་རྫས་ཤིག་ཡིན། མངར་བཅུད་ཀྱི་ཆེས་སྤྱིར་བཏང་གི་མཚན་གཞི་ནི་ཀ་ར་བྱེ་མ་དང་རྒྱུན་འབྲུམ་གྱི་མངར་ཆ་ལྟ་བུ་ཡིན། མངར་བཅུད་ཀྱི་ཆ་རྡུལ་ནི་ཀར་བོན་གྱི་མ་རྡུལ་ཡོན་ཆེར་འདུས་ནས་གྲུབ་ཡོད། དཔེར་ན། ཀ་ར་བྱེ་མའི་ཆ་རྡུལ་ནང་ཀར་བོན་གྱི་མ་རྡུལ་12 འདུས་ཡོད་ཅིང་། མངར་བཅུད་ནི་གཙོ་བོ་**བག་ཚི་**(Starch)དང་མངར་ཆའི་ཟས་རིགས་ནང་འདུས་ཡོད་པ་དང་། འདི་དག་ནི་ང་ཚོའི་ལུས་པོར་ནུས་པ་སྤྲོད་པའི་འབྱུང་ཁུངས་གཙོ་གྲས་རྣམས་ཡིན། ཟས་ཀྱི་རྒྱུ་ཆས་སྤྲད་པའི་ནུས་པའི་ཚད་གཞི་ནི་**ཇོལ་**(Joule)གྱིས་མཚོན་ཞིང་། དེའི་མཚོན་རྟགས་ནི་J ཞེས་འབྲིའོ། །མངར་བཅུད་གྲམ་༡ གིས་ནུས་པ་16.8 J སྤྲོད་པ་ཡིན། དགོས་ངེས་ལས་བརྒལ་བའི་མངར་བཅུད་འཛད་སྤྱོད་བྱས་ཚེ། བེད་སྤྱོད་མ་བྱས་པའི་ནུས་པ་ལྷག་མ་རྣམས་ཞག་ཚིལ་གྱི་རྣམ་པར་ལུས་པོར་གསོག་ཉར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ང་ཚོའི་ཟ་མའི་ཁྲོད་ཡོད་པའི་རྒྱུན་ལྡན་མངར་བཅུད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་འགའ་ཞིག་ནི་འབྲས་དང་། འབྲུ། མ་རྨོས་ལོ་ཏོག ཞོག་ཁོག ཀ་ར། ཤིང་ཚང་སོགས་དང་། ངང་ལག་དང་། ཨ་སྨྲ། ཚུ་ག་གོན་ལྟ་བུའི་ཤིང་འབྲས་ཀྱི་

ནང་དུའང་མངར་བཅུད་འདུས་ཡོད།

ཞག་ཚིལ། Fats

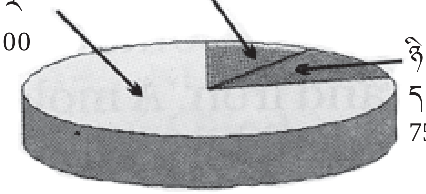
ཞག་ཚིལ་ཡང་ནུས་པའི་འབྱུང་ཁུངས་ཤིག་ཡིན་ལ། མངར་བཅུད་ལྟར་ཞག་ཚིལ་གྱིས་ང་ཚོའི་ལུས་ཕུང་ནང་བུད་རྫས་ཀྱི་ནུས་པ་ གྲོན་གྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་མངར་བཅུད་དང་འབོར་མཚུངས་པའི་ཞག་ཚིལ་གྱིས། མངར་བཅུད་ལས་ལྷབ་གཉིས་ཀྱི་ནུས་པ་འདོན་ཐུབ། ཞག་ཚིལ་ནི་ལུས་པོའི་ནང་གི་བཅུད་སྣན་ཁག་ཅིག་འཛིབ་ལེན་བྱ་བར་དགོས་ངེས་ཤིག་ཡིན། འགྲོ་བ་མིའི་ལུས་ཀྱི་ཞག་ཚིལ་ནི་སྲོག་ཆགས་དང་རྩི་ཤིང་གང་རུང་ལས་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད་ལ། མར་དང་ཤིང་མར་ལྟ་བུའི་ཞག་ཚིལ་ནི་སྲོག་ཆགས་ལས་ཐོབ་པ་དང་། འདི་དག་ཁང་པའི་ནང་གི་སྲིར་བཏང་ཚ་ཚད་འོག་སྲ་གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་པར་གནས། པད་ཁའི་སྣུམ་དང་། བ་དམ་གྱི་སྣུམ།(Groundnut) སྔོ་ཚོད་ཀྱི་སྣུམ་བཅས་ནི་རྩི་ཤིང་ལས་ཐོན་པའི་ཞག་ཚིལ་རེད། དེ་དག་ཁང་པའི་ནང་གི་སྲིར་བཏང་ཚ་ཚད་འོག་གཤེར་གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་པར་གནས་པ་ཡིན། ཤ་དང་། ཉ་ཤ། སྒོང་། ཆེ་འབྲས་རིགས་རྣམས་ནི་རྒྱུན་ལྡན་ཞག་ཚིལ་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་གཞན་དག་ཡིན་ནོ། །མི་དར་མ་ཞིག་ལ་ཉིན་རེར་ཞག་ཚིལ་70-80g བར་དགོས།

དུས་རྒྱུན་ཞག་ཚིལ་ནི་ཚད་ལྡོངས་པའི་ཞག་ཚིལ་(Saturated fats)དང་ཚད་མ་ལྡོངས་པའི་ཞག་ཚིལ་(Unsaturated fats)ཞེས་རིགས་གཉིས་སུ་དབྱེ། སྲིར་བཏང་ཚད་ལྡོངས་པའི་ཞག་ཚིལ་ནི་སྲོག་ཆགས་ལས་བྱུང་བའི་ཞག་ཚིལ་རིགས་ཏེ། རྒྱུན་སྤྱོད་བཟའ་ཆས་འོ་མ་དང་། མར། ཉུན་མར་བཅས་དང་། ཤའི་ནང་གི་ཚི་ལུ་མང་ཆེ་བ་ཚད་ལྡོངས་པའི་ཞག་ཚིལ་ཡིན། ཡང་རླུང་འདུས་པའི་སྔོ་ཚོད་ཀྱི་སྣུམ་ཡང་ཚད་ལྡོངས་པའི་ཞག་ཚིལ་ཡིན་ལ། དེ་ནི་རྩི་ཤིང་ལས་ཐོན་པའི་སྣུམ་རིགས་རེད། ཟས་ཀྱི་རྒྱུ་ཆ་འདི་དག་གི་ནང་དུ་**མཁྲིས་ཞག**(Cholesterol)ཀྱང་འདུས་ཡོད། ཚད་ལྡོངས་པའི་ཞག་ཚིལ་དང་མཁྲིས་ཞག་མང་པོ་འདུས་པའི་ཟས་རིགས་རྒྱུན་རིང་ཟ་མཁན་རྣམས་ལ་སྙིང་གི་ནད་ཚ་འབྱུང་སླ་ཞིང་། ལྷག་པར་ལུས་ཤུགས་ངལ་རྩོལ་མི་བྱེད་པའི་མི་ལ་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་ཡོད། ཚད་མ་ལྡོངས་པའི་ཞག་ཚིལ་མང་ཆེ་བ་རྩི་ཤིང་ལས་བྱུང་། མེ་ཏོག་ཉི་དགའི་སྣུམ་དང་། ཨོ་ལིབ་(Olive)ཀྱི་སྣུམ། ཡུངས་དཀར་གྱི་སྣུམ། སྔོ་ཚོད་ཀྱི་སྣུམ་རིགས་གཞན་བཅས་སུ་ཚད་མ་ལྡོངས་པའི་ཞག་ཚིལ་འདུས། ཞག་ཚིལ་འདི་རིགས་ཟོས་ན་སྙིང་གི་ནད་ཚ་འབྱུང་མི་སླ། དོན་དངོས་ཐོག་ཞག་ཚི་དེ་རིགས་ལས་འགའ་ཞིག་སྙིང་གི་ནད་ཚ་འགོག་པར་ཕན་ཞིང་། གཞན་ཡང་ཉ་ཆེན་ཀ་ཊ།(Cod) མཚོ་ཉ་མེ་ཁེར་(Mackerel)སོགས་ཉ་ཚིལ་རྣམས་ཀྱང་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། གང་ལྟར། ང་ཚོའི་བཟའ་ཆས་ནང་ཞག་ཚིལ་གཉིས་ཀ་དགོས་ཤིང་། ཚད་ལྡོངས་པའི་ཞག་ཚིལ་གྱི་སྟར་ཚད་ཉུང་ཙམ་བསྟེན་དགོས།

སྤྲི་དཀར། Proteins

སྤྲི་དཀར་ནི་ཀར་པོན་དང་། འཚོ་རླུང་། ཡང་རླུང་། ཟེ་རླུང་བཅས་ཀྱིས་གྲུབ་པ་དང་། སྤྲི་དཀར་ཁག་ཅིག་གི་ནང་མུ་ཟེ་དང་། འོད་མ། ལྕགས་བཅས་ཀྱང་འདུས་ཡོད། སྤྲི་དཀར་གྱི་ཆ་རྡུལ་ནི་**ཨེམ་སྐྱུར་**(Amino acids)ཞེས་པའི་ཆ་རྡུལ་ཆུང་ངུ་འབོར་ཆེན་ཞིག་གིས་གྲུབ་པ་ཡིན། ང་ཚོའི་ལུས་ཕུང་གིས་ཨེམ་སྐྱུར་འདི་དག་ལས་ཁག་ཅིག་འདོན་མི་ཐུབ་པས། ང་ཚོའི་བཟའ་ཆས་ནང་ངེས་པར་ཨེམ་སྐྱུར་ལྡན་པ་ཞིག་དགོས། འདི་ལ་ཉེར་མཁོའི་ཨེམ་སྐྱུར་རྫས་ཟེར།

སྦྲི་དཀར་གྱི་སྤུས་ཚད་ནི་སྦྲི་དཀར་གྱི་འབོར་ཚད་ལས་གལ་འགངས་ཏ་ཅང་ཆེ་བ་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་བྱིས་པ་ལ་མཚོན་ན་དེ་ལྟར་ཡིན། སྦྲི་དཀར་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་ནི་ཚལ་རིགས་དང་སྨྲིག་ཆགས་གཉིས་ཡིན། འོ་མ་དང་། ཉ་ཤ། སྒོང་རྣམས་ནི་སྲོག་ཆགས་ལས་ཐོབ་པའི་སྦྲི་དཀར་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་གཙོ་གྲས་རེད། དེའི་ནང་ང་ཚོའི་ལུས་ཕུང་གི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བྱེད་ལས་རྒྱུན་འཁྱོངས་ཡོང་བར་ཉེར་བར་མཁོ་བའི་ཨེམ་སྐྱུར་གྱི་འབོར་ཚད་འདང་ངེས་ཤིག་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་ཚལ་རིགས་ཀྱི་སྦྲི་དཀར་ནང་ཉེར་མཁོའི་ཨེམ་སྐྱུར་རིགས་རེ་ཟུང་ཞིག་ཚང་མེད། སྲན་རིགས་དང་རྡ་ལི་ནི་ཚལ་རིགས་སྦྲི་དཀར་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་ལེགས་གྲས་ཡིན། ང་ཚོས་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འཚོ་བའི་བྱེད་སྒོ་རྩོམ་པར་ཉུང་མཐར་སྦྲི་དཀར་གྱི་ཚད་ཅི་ཙམ་དགོས་སམ་ཞེ་ན། མི་དར་མ་ཞིག་ལ་ཉིན་རེར་སྦྲི་དཀར་50 gནས་60 g(ལུས་ཕུང་གི་ལྗིད་ཚད་ཀི་ལོ་ གྲ་རམ་1 ལ་གྲ་རམ་1 དང་ཉེ་མཚུངས་ཡིན།)བར་མཁོ་བ་ཡིན། བྱིས་པ་ལ་མི་དར་མ་ལས་ལྷག་པའི་སྦྲི་དཀར་འབོར་ཆེན་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད། བྱིས་པའི་ལུས་ཕུང་གི་ལྗིད་ཚད་མི་དར་མ་ལས་ཤིན་ཏུ་ཆུང་ནའང་སྦྲི་དཀར་གྱི་དགོས་མཁོ་ཆེ་བ་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་བུ་མོ་ལས་བུ་རྣམས་ལ་སྦྲི་དཀར་གྱི་དགོས་མཁོ་ཆེ་བ་ཡོད་ནའང་། སྐྱེད་མར་མངལ་ཆགས་པའི་དུས་སྐབས་དང་འོ་མ་འབབ་པའི་དུས་སྐབས་གཉིས་སུ་སྐྱེས་པ་ལས་ལྷག་པའི་སྦྲི་དཀར་ཕོན་ཆེན་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དཔེ་རིས་༡༤་༣ ནང་མི་དར་མ་ཞིག་གི་ཉིན་རེའི་མངར་བཅུད་དང་། ཞག་ཚིལ། སྦྲི་དཀར་བཅས་དགོས་མཁོའི་ཚད་བསྟན་ཡོད།



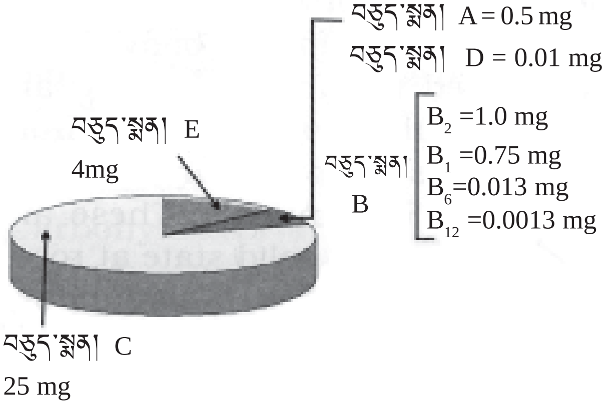
དཔེ་རིས་༡༤་༣ མི་དར་མ་ཞིག་གི་ཉིན་རེའི་མངར་བཅུད་དང་། ཞག་ཚིལ། སྦྲི་དཀར་བཅས་ཀྱི་དགོས་མཁོ།

བཅུད་སྨན། Vitamins

བཅུད་སྨན་ནི་ང་ཚོའི་ལུས་ཕུང་ལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་འདུས་རྫས་དམིགས་བསལ་ཅན་ཁག་ཅིག་ཡིན་ལ། དེ་ང་ཚོའི་ལུས་པོར་ཉུང་ངུ་ཞིག་ལས་དགོས་ཀྱི་མེད། བཅུད་སྨན་གྱིས་ང་ཚོར་ནུས་པའང་སྤྲོད་ཀྱི་མེད། འོན་ཀྱང་། བཅུད་དེས་ང་ཚོའི་ལུས་ཕུང་ནང་བྱེད་ལས་ཁྱད་པར་ཅན་རྩོམ་གྱི་ཡོད་པས་ང་ཚོའི་བཟའ་ཆས་ནང་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན། དཔེར་ན། བཅུད་སྨན་གྱིས་མིག་དང་། རུས་པ། སོ། རྐྱལ་སོགས་བདེ་ཐང་ཡོང་བར་ཕན་གྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་བཅུད་སྨན་མེད་ན། ང་ཚོའི་ལུས་སུ་རྫས་འགྱུར་གྱི་བྱེད་ནུས་མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་མི་ཐུབ། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་བཟའ་ཆས་ནང་བཅུད་སྨན་མེད་ན་ཁྱེད་ལ་ན་ཚ་འབྱུང་ཤས་ཆེ། བཅུད་སྨན་མི་འདྲ་བ་རྣམས་ལ་བཅུད་སྨན་A དང་། བཅུད་སྨན་C

བཅུད་སྨན་D བཅུད་སྨན་E བཅུད་སྨན་K བཅས་མིང་མི་འདྲ་བ་རེ་བཏགས་ཡོད། བཅུད་སྨན་འགའ་ཞིག་མཉམ་གཅིག་སྡེབ་པ་དེར་བཅུད་སྨན་B འདུས་མ་ཟེར།

བཅུད་སྨན་འགའ་ཤས་ཆུའི་ནང་ཞུ་ཐུབ་ནའང་འགའ་ཤས་ཞག་ཚིལ་ཁོ་ནའི་ནང་མ་གཏོགས་ཞུ་མི་ཐུབ། དཔེ་རིས་༡༩་༣ ནང་ཉིན་རེའི་དགོས་མཁོའི་བཅུད་སྨན་མི་འདྲ་བ་རྣམས་བསྟན་ཡོད། ད་ལྟ་ང་ཚོས་བཅུད་སྨན་



དཔེ་རིས་༡༩་༣ མི་དར་མ་ཞིག་གི་ཉིན་རེའི་བཅུད་སྨན་གྱི་དགོས་མཁོ།

རིགས་མི་འདྲ་བ་རྣམས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་། དེ་ཚོས་ལུས་པོའི་ནང་བྱེད་ནུས་ཁྱད་པར་བ་ཅི་ཡོད་སྐོར་སྦྱོང་རྒྱུ་ཡིན།

བཅུད་སྨན་A ནི་ཞག་ཚིལ་ནང་ཞུ་ཐུབ་པའི་བཅུད་སྨན་ཡིན་པ་དང་། ཉ་སྐྱུམ་དང་། འོ་མ། འོ་མས་བཟོས་པའི་ཟས་རིགས། གུང་ལ་ཕྱུག་བཅས་ནི་བཅུད་སྨན་A ཡི་འབྱུང་ཁུངས་ལེགས་གྲས་ཡིན། བཅུད་སྨན་A ཡིས་པགས་པའི་ནད་རིགས་བཀག་ནས་འཛམ་ཤ་དྭངས་པོ་ཡོང་བར་བྱེད། གལ་སྲིད་ང་ཚོའི་བཟའ་ཆས་ནང་བཅུད་སྨན་A མེད་ཚེ་པགས་པ་སྐམ་གཉེར་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད། བཅུད་སྨན་ཉུང་སྐྱོན་བྱུང་ཚེ་སྲོད་ལོང་གི་ན་ཚ་འབྱུང་བ་ཡིན།

བཅུད་སྨན་B ཚང་མ་ཆུའི་ནང་ཞུ་ཐུབ་པ་དང་། དེ་དག་འབྲུ་དང་། འབྲས། སྐྱུར་རྩི། གློ་བ། མཁལ་མ་བཅས་སུ་ཡོད་ཅིང་། བཅུད་སྨན་B མེད་པའི་ཉེར་ལེན་གྱིས་**སྐྱ་རབ**་(Beri-beri) ཅེས་པའི་ནད་གཞི་དམིགས་བསལ་ཅན་ཞིག་སློང་ཞིང་། སྐྱ་རབ་ཀྱིས་མནར་བའི་མི་རྣམས་ཀྱི་ཤ་གནད་ལྡོད་ཅིང་ངལ་རྩོལ་གྱི་ནུས་པ་ཞན་པ་ཡོད།

བཅུད་སྨན་C ཡང་ཆུའི་ནང་ཞུ་ཐུབ་པའི་བཅུད་སྨན་རིགས་ཡིན་ལ། དེ་ནི་གམ་བུ་རའི་རིགས་ཀྱི་ཤིང་ཏོག་(Citrus fruit)དང་ཞོག་ཁོག་ཐེ་བའི་ཚལ་རིགས་སོགས་པའི་ནང་དུ་ཡོད། ཡིན་ནའང་བཅུད་སྨན་C ནི་ཟས་གཡོས་སྦྱོར་བྱེད་སྐབས་དོད་བྱུང་ཚེ་ཞིག་པར་འགྱུར་བས་ན། དུས་རྒྱུན་ང་ཚོས་བཟའ་ཆས་ནང་ཤིང་འབྲས་དང་ཚལ་རིགས་སོགས་པ་དང་རྗེན་པ་བཟའ་ཡི་ཡོད། བཅུད་སྨན་C ཡང་པགས་པའི་བདེ་ཐང་ལ་ཕན་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་བཅུད་སྨན་C མེད་ན་སོ་རྙིལ་རལ་ཏེ་ཁྲག་ཐོན་པ་དང་། ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གཞན་གྱི་པགས་པར་རྨ་བྱུང་སྟེ་ཡུན་རིང་དྲག་སྐྱིལ་མི་འབྱུང་། ནད་འདི་ལ་**ཁྲག་བཙོག་པའི་ནད་**(Scurvy) ཅེས་བརྗོད་པ་དང་། གྲུ་བ་རྣམས་མཚོ་འགྲུལ་བྱེད་སྐབས་ཡུན་རིང་ཟས་སོས་པ་རག་གི་མེད་པས་ཁྲག་བཙོག་པའི་ནད་ཕོག་གི་ཡོད།

བཅུད་སྨན་D ནི་ཞག་ཚིལ་ནང་ཞུ་བའི་བཅུད་སྨན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ནི་ཉ་སྐྱུམ་དང་། སྒོང་། འོ་མ། འོ་

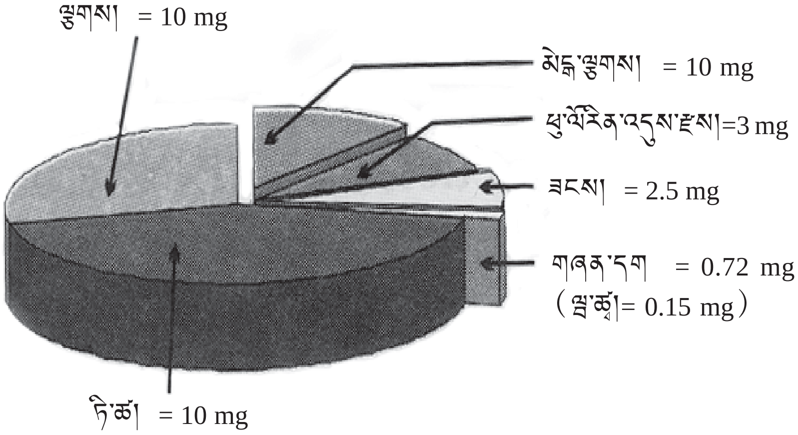
མས་བཟོས་པའི་ཟས་རིགས་བཅས་ཀྱི་ནང་ཡོད། བཅུད་སྨན་འདི་ནི་ཉི་འོད་འོག་ང་ཚོའི་སྐྱི་པགས་ཀྱིས་ཀྱང་བཟོ་ཐུབ། བཅུད་སྨན་D བརྒྱུད་ང་ཚོའི་ལུས་ཀྱིས་རུས་པ་དང་སོ་ལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་དཀར་ཤམ་སྡེར་བར་བྱེད། བཅུད་སྨན་D མེད་པའི་རྐྱེན་གྱིས་མིའི་རུས་པ་སོབ་སོབ་ཆགས་ནས་འཁྱོག་འགྲོ་བ་སྟེ། འདི་ལ་བྱིས་པའི་**རུས་གཙོང་**(Rickets) ཟེར་རོ།།

གཏེར་རྫས། Minerals

ང་ཚོས་ལུས་པོའི་ནང་ཡོད་པའི་གཏེར་རྫས་ནི་དཀར་ཤམ་དང་། འོད་ཀྱི་མ་མ། བུལ་རྫས། དུག་སེལ་དཀར་པོ། ཚྭ་རླུང་། སྨུ་ཟི། ལྕགས། ལྡ་ཚ། ཟངས་བཅས་ཀྱི་འདུས་རྫས་ཀྱི་རྣམ་པར་གནས་ཡོད་པ་དང་། ང་ཚོའི་ཉིན་རེའི་བཟའ་ཆས་ནང་གཏེར་རྫས་ཉུང་ངུ་ཞིག་ལས་དགོས་ཀྱི་མེད། གཏེར་རྫས་འདི་དག་རེ་རེ་ཡང་ལུས་པོའི་འཚར་ལོངས་རྒྱུན་ལྡན་ཡོང་བ་དང་ལུས་པོའི་བདེ་ཐང་རྒྱུན་བསྐྱོད་ཡག་པོ་ཡོང་བར་དགོས་ངེས་ཤིག་ཡིན། དཔེ་རིས་༡༩་༩ ནང་མི་དར་མ་ཞིག་ལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་གཏེར་རྫས་འགའ་བསྟན་ཡོད།

རུས་པ་དང་སོ་ནི་དཀར་ཤམ་གྱི་ཚྭ་དང་འོད་མས་བཟོ་བ་ཡིན། དཀར་ཤམ་ནི་འོ་མའི་ནང་ཤིན་ཏུ་མང་ཞིང་། དེར་མ་ཟད་འོ་སྤྲིས། ད་ར། ཞུར་བ། ཚལ་རིགས་བཅས་ཀྱི་ནང་འདུས་ཡོད། འབྲས་ཀྱི་ནང་དུ་དཀར་ཤམ་འདུས་མེད་པར་བརྟེན། འབྲས་ཟ་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་འབྲས་དང་ཆབས་ཅིག་དཀར་ཤམ་འདུས་པའི་ཟས་གཞན་ཞིག་བསྟེན་དགོས། འོན་ཀྱང་ར་གི་(Ragi) ནང་དཀར་ཤམ་འདང་ངེས་འདུས་ཡོད།

འོ་མའི་ནང་དཀར་ཤམ་གྱི་འབོར་ཚད་ནི་འོད་ཀྱི་མ་མ་ལས་ཉུང་བ་ཡོད། འབྲུ་རིགས་དང་། སྲན་རིགས། ཉ། ཤ་རིགས་རྣམས་ཀྱང་འོད་མའི་འབྱུང་ཁུངས་བཟང་གྲས་ཡིན། བྱིས་པ་རྣམས་ཀྱི་རུས་པ་འཚར་ལོངས་ཡོང་བར་དཀར་ཤམ་དང་འོད་མ་མང་པོ་ཞིག་དགོས་ལ། ལྷག་པར་དུ་སྦྲུམ་མ་དང་། མ་མ། ལོ་ན་མཐོ་བའི་བུད་མེད་རྣམས་ལ་དཀར་ཤམ་དང་འོད་མ་ཡོན་ཆེན་དགོས། དེར་བརྟེན། ཁོང་ཚོར་འོ་མ་དང་སྔོ་ཚལ་རིགས་མང་དུ་བསྟེན་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་གནང་གི་ཡོད།



དཔེ་རིས་༡༩་༩ མི་དར་མ་ཞིག་ལ་དགོས་པའི་ཉིན་རེའི་གཏེར་རྫས་ཀྱི་སྙུར་ཚད།

ལྕགས་ནི་ཁྲག་གི་ནང་**ཁྲག**

དམར་སྤྲི་རྫས་（Haemoglobin）བཟོ་བར་དགོས་ངེས་ཤིག་ཡིན། ལོ་མ་ཅན་གྱི་ཟས་དང་ཚལ་རིགས་གཞན། ཆེ་འབྲས། ཤིང་ཆང་བཅས་ནི་ལྕགས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ལེགས་གྲས་འགའ་ཡིན། བུད་མེད་ལ་མངལ་འཁོར་སྐབས་ལྕགས་རིགས་ཕོན་ཆེན་དགོས། ལྕགས་ཉུང་སྐྱོན་བྱུང་ཚེ་ཁྲག་ཉུང་བའི་ནད་འབྱུང་ལ། ནད་འདི་ནི་མངལ་འཁོར་བའི་བུད་མེད་ལ་རྒྱུན་ལྡན་དུ་འབྱུང་ངོ་། །ཁྲག་ཉུང་བའི་ནད་ཕོག་པའི་མི་དེའི་ལུས་ཤུགས་ཞན་པ་དང་གདོང་མདོག་སྐྱ་ཐིང་ངེར་ཡོད་པ་མཐོང་ཐུབ།

ཨ་ཚྭ་ནི་སྐྱེ་རྩིན་གྱི་བྱེད་ལས་རྒྱུན་ལྡན་ཡོང་བར་དགོས་ངེས་ཀྱི་གཏེར་རྫས་གཞན་ཞིག་ཡིན། ང་ཚོའི་ལུས་ཕུང་ལ་ཨ་ཚྭ་ཆེས་ཉུང་ངུ་ཞིག་ལས་དགོས་ཀྱི་མེད། རྒྱུན་དུ་ང་ཚོས་ཟས་སུ་བསྟེན་པའི་ཤིང་འབྲས་དང་ཚལ་རིགས་བཅས་ཟོས་ན་རང་ཉིད་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་ཨ་ཚྭ་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད། ང་ཚོའི་ལུས་པོའི་ནང་ཨ་ཚ་ཉུང་སྐྱོན་བྱུང་ཚེ་སྐྲ་ཡི་ཨ་ནད་བྱུང་སྟེ་སྐེའི་རྩིན་བུ་སྦྲང་གི་ཡོད་ལ། ཨ་ཚྭ་ཉུང་སྐྱོན་གྱིས་ད་དུང་བྱིས་པ་ཚོའི་བསམ་བློའི་ཚུ་ཚད་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བར་འགོག་རྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།

ཆུ། Water

ང་ཚོའི་ལུས་པོའི་ནང་ཆུ་མང་དུ་དགོས་པ་སྟེ། ཁྱེད་ཀྱིས་ཉིན་རེར་ཆུ་ལི་ཊེར་2-3 ཙམ་འཐུང་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ལུས་ཀྱི་བྱེད་ལས་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་རྩོམ་པར་ཆུ་ནི་དགོས་ངེས་ཤིག་ཡིན། ཆུ་ནི་ཕྲ་ཕུང་ནང་གི་ནུས་པ་འདོན་པའམ་ནུས་པ་ཕེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་རྫས་འགྱུར་ཁོངས་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་རེད། ཁྱེད་ཀྱིས་མཁྱེན་གསལ་བཞིན། ཁྲག་གིས་ལུས་ཕུང་གི་ཆ་ཤས་ཕྱོགས་སོ་སོར་རྫས་ཀྱི་རྒྱུ་ཆ་སྐྱེལ་འདྲེན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་གལ་ཆེན་ཐོན་གྱི་ཡོད།

ཁྲག་གི་གྲུབ་ཆ་མང་ཆེ་བ་ཆུ་ཡིན། གལ་ཏེ་མི་ཞིག་གི་ལུས་ཕུང་ནས་ཆུ་མང་པོ་ཤོར་བ་ཡིན་ན་མི་དེར་ཆུ་མ་འདང་བའི་ནད་གཞི་འབྱུང་ངོ་། །ལུས་ཆུ་ཤོར་བའི་སྐབས་སུ་ཁྲག་དཀག་ཅིང་མཐུག་པོར་འགྱུར་གྱི་ཡོད་

དྲི་བར་ལན་ཐོབས།

༡། ང་ཚོའི་ལུས་པོར་དགོས་ངེས་ཀྱི་ཟས་བཅུད་གང་དག་ཡིན་ནམ།
༢། མངར་བཅུད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་གསུམ་གྱི་མིང་ཐོད།
༣། བཅུད་སྨན་A ཉུང་སྐྱོན་ལས་བྱུང་བའི་ནད་ཀྱི་མིང་བྲིས།
༤། སྲོག་ཆགས་དང་རྩི་ཤིང་གཉིས་ཀྱི་སྤྲི་དཀར་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་རེ་རེའི་མིང་བྲིས།
༥། བཅུད་སྨན་C ཉུང་སྐྱོན་གྱི་ནད་རྟགས་གང་ཡིན་ནམ།
༦། གཤམ་གྱི་བརྗོད་པ་གང་ཞིག་བདེན་པ་དང་གང་ཞིག་ནོར་བ་ཡིན་ནམ།
- ཀ） བཅུད་སྨན་ ཉུང་སྐྱོན་གྱིས་ང་ཚོའི་རུས་པ་སོབ་སོབ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།
- ཁ） ལྕགས་ཉུང་སྐྱོན་བྱུང་ཚེ་མདོག་སྐྱ་པོར་འགྱུར་བ་ཡིན།
- ག） རུས་པ་དང་སོ་མཁྲེགས་པོ་ཆགས་པར་དཀར་ཤམ་དགོས་ཀྱི་ཡོད།
- ང） བཅུད་སྨན་B ཉུང་སྐྱོན་གྱིས་ཟས་ཀྱི་དང་ཁ་འཕེལ་གྱི་ཡོད།
- ཅ） བཅུད་སྨན་D ཉུང་སྐྱོན་གྱིས་རྐེལ་སྒྲངས་ཏེ་ཁྲག་ཡོང་བ་ཡིན།

པས། ཁྲག་དེ་ལུས་པོའི་ནང་སྤར་ལས་དལ་བར་རྒྱུ་བའི་རྐྱེན་གྱིས་ན་ཟུག་སྙེར་བ་དང་ཤ་གནད་འཚུས་པ་སོགས་འབྱུང་གི་ཡོད། ང་ཚོའི་ལུས་ཕུང་གིས་ཆུ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་སྟངས་དུ་མ་ཡོད། དེས་ཟས་འཇུ་བ་དང་། ལུས་པོའི་ནང་གི་སྙིགས་མ་རྣམས་ཆུའི་ནང་ཐིམ་བཅུག་སྙེ་གཅིན་པ་བརྒྱུད་ནས་ཕྱིར་གཏོང་བ། རྡུལ་ནག་དང་རླངས་འགྱུར་བྱུང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་པོའི་ཚ་གྲང་སྙོམས་པ་བཅས་སོ། །

རྩུབ་ཧྲུལ་ཟས་རིགས། Roughage

རྩུབ་ཧྲུལ་ཟས་རིགས་ཕལ་ཆེ་བ་རྩི་ཤིང་ལས་བྱུང་ཞིང་། དེའི་ནང་**ཤིང་རྫས་**(Cellulose)མང་དུ་འདུས་ཡོད། ཚལ་རིགས་དང་། ཤིང་འབྲས། འབྲུ་རིགས་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱིས་ང་ཚོར་རྩུབ་ཧྲུལ་ཟས་རིགས་མཁོ་འདོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རྩུབ་ཧྲུལ་ཟས་རིགས་ཀྱིས་ལུས་པོར་འཚོ་བཅུད་མཁོ་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་མེད། འོན་ཀྱང་། རྩུབ་ཧྲུལ་ཟས་རིགས་ནི་བཤང་ལམ་གྱི་འགག་སྐྱོད་རྒྱུན་ལྡན་ཡོང་བར་ཕན་ཐོགས་ཡོད་སྟབས་དགོས་ངེས་ཤིག་ཡིན་ནོ། །

14.3 འཚོ་བཅུད་དོ་སྙོམས་བསྟེན་པ། Balanced Diet

བཟའ་ཆས་ཀྱིས་ང་ཚོར་ནུས་པ་སྤྲོད་པ་དང་། ལུས་པོའི་འཚར་ལོངས་དང་རྒྱུན་གནས་ཡོང་བར་དགོས་ངེས་ཀྱི་བཅུད་རྫས་ཡོངས་རྫོགས་སྟེར་གྱི་ཡོད། ལུས་པོའི་བདེ་ཐང་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་དགོས་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་འཚོ་བཅུད་དོ་སྙོམས་བསྟེན་དགོས།

རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་བཤད་ན། བཟའ་ཆས་ལ་ཤ་ཡོད་དང་ཤ་མེད། འཚོ་བཅུད་དོ་སྙོམས་དང་དོ་སྙོམས་མེད་པ། དཀྲུས་མ་དང་སྣུམ་ཅན། བཅུད་ལྡན་དང་བཅུད་མེད་བཅས་སུ་དབྱེ་ཡོད། སྣུམ་བཙོས་སམ་མེ་བསྲེགས་བརྒྱབ་པའི་ཟས་རིགས་ནང་འཚོ་བཅུད་ཀྱི་རིན་ཐང་བརླག་འགྲོ་ཡི་ཡོད། དེ་མཚུངས་སྣུམ་དང་བྲོ་སྣན་བདབ་པའི་ཟས་རིགས་ལ་བྲོ་བ་ཆེ་ནའང་འཚོ་བཅུད་དེ་ཙམ་འཛོམས་མེད། ཟས་རྙིང་པ་དང་རུལ་བ་ནི་ང་ཚོའི་ལུས་པོའི་བདེ་ཐང་ལ་གནོད་ཚབས་ཧ་ཅང་ཆེ། ཟས་གང་ཡིན་ཞིག་ཟོས་ནས་རྒྱུགས་ཆེ་ཟ་འདོད་ཀྱི་འདུན་པ་བསྐང་ཐུབ་ནའང་། དེས་ང་ཚོའི་ལུས་པོར་དགོས་ངེས་ཀྱི་འཚོ་བཅུད་སྟེར་མི་ཐུབ། འཚོ་བཅུད་དོ་སྙོམས་ཡོང་དགོས་ན་བཟའ་ཆས་ནང་སྟོབས་སྐྱེད་ཟས་རིགས་དང་། རྒྱས་བྱེད་ཟས་རིགས། སྲུང་བྱེད་ཟས་རིགས་བཅས་མང་ཉུང་རན་པོ་བསྟེན་དགོས། འཚོ་བཅུད་དོ་སྙོམས་ཡོང་བ་ནི་ལོ་ཚོད་དང་། ཕོ་མོ། སྒེར་པ་སོ་སོའི་ལུས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་བཅས་ལ་གཞིར་བཞག་ནས་གྲུབ་རྫས་མི་འདྲ་བ་སྤྱོད་པ་དེ་ཡིན། སྒེར་པ་ཞིག་གི་འཚོ་བཅུད་དོ་སྙོམས་ཡོང་བར་བྱ་དགོས་ན། འཚོ་བཅུད་བསྟེན་མཁན་གྱིས་རང་ཉིད་ལ་མཁོ་བའི་ཉིན་

རེའི་བཅུད་རྫས་མི་འདྲ་བ་ཁག་གི་སྐོར་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་རྒྱུ་ད་ཅང་གལ།

གལ་ཏེ་བཟའ་བཏུང་གི་སྤུས་ཚད་དང་འཐོར་ཚད་ཚད་ལོངས་པ་ཞིག་མེད་ཚེ། མལ་འབྱར་དང་སློབ་ཡོ་མ་སོན་པའི་བྱིས་པར་དཀའ་ངལ་ཆེ་ཤོས་འབྱུང་གི་ཡོད། བྱིས་པའི་འཚར་ལོངས་དང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གནས་ཚད་ནི་ཁོང་ཚོས་དགོས་མཁོ་དང་འཚམས་པའི་བཟའ་བཏུང་རྒྱ་ཆེར་བསྟེན་ཐུབ་མིན་ལ་རག་ལས་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱིས་དྲན་གསལ་ལ། ང་ཚོའི་ལུས་པོར་ལུས་སྦྱོང་དང་། རླུང་སོས་པ། ཆུ། ཉི་འོད་བཅས་འདང་ངེས་དགོས་པ་མ་ཟད། ལུས་དང་སེམས་གཉིས་ཀར་ངལ་གསོ་འདང་ངེས་ཀྱང་དགོས་པ་ཡིན།

བཟའ་ཆས་ལས་བྱུང་བའི་ནུས་པ། Energy from Food

བཟའ་ཆས་ལུས་ཀྱི་ཕུང་གྲུབ་གསར་བཟོ་དང་། ནད་རིགས་སྲུང་སྐྱོབ། **རྫས་འགྱུར་བརྒྱུ་ལེན་**(Metabolic)ཀྱི་བྱེད་སྒོ་ལ་སྟངས་འཛིན། ལུས་ཀྱི་བྱེད་ལས་འདྲ་མིན་ལ་ནུས་པ་མཁོ་སྤྲོད་བཅས་བྱེད། ལས་འགན་འདི་དག་ནི་སྙེར་པས་སྤྱུད་པའི་བཟའ་ཆས་ཀྱི་ནུས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤེལ་གྱི་ཡོད། ནུས་པ་དེ་ནི་ལུས་ཀྱི་ཚ་དྲོད་རྒྱུན་འཁྱོངས་ཡོང་བ་དང་། འབྲིན་རྫབ་ཀྱི་མ་ལག་དང་། འཁོར་བསྐྱོད་མ་ལག འཇུ་བྱེད་མ་ལག་སོགས་ལུས་ཀྱི་བྱེད་ལས་གལ་ཆེན་རྣམས་སྤེལ་བར་ཉེ་བར་མཁོ་ཞིང་། དེ་ལ་**གཞི་རྩའི་བརྒྱུ་ལེན་ཚད**(Basal Metabolic Rate, BMR)ཟེར། གལ་ཏེ་མི་ཞིག་གི་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་50 kg ཡིན་ཚེ། མི་དེས་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་བར་ཉིན་རེར་ནུས་པ་5040 kJ དགོས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་ཉིན་རེར་ཆུ་ཚོད་8 ཀྱི་དུས་ཡུན་རིང་། སྡོད་པ་དང་། ལངས་པ། ཁྲུས་རྒྱག་པ། གྱོན་ཆས་གོན་པ། གོམ་བགྲོད་བྱེད་པ་ལྟ་བུའི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ལས་དོན་སྒྲུབ་པར་སྐྱེས་པ་དར་མ་ཞིག་ལ་རོབ་བརྩིས་བྱས་ན་ཕལ་ཆེར་ནུས་པ་5125 kJ དགོས་པ་དང་། བུད་མེད་དར་མ་ཞིག་ལ་ཕལ་ཆེར་ནུས་པ་

རེའུ་མིག་༡༩·༡
ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་དང་འབྲེལ་བའི་ཆུ་ཚོད་རེར་ནུས་པ་འཇོད་སྤྱོད་ཀྱི་ཚད།

	ནུས་པའི་འཇོད་སྤྱོད།(kJ)	
ལུས་པོའི་བྱེད་སྒོ།	ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད། (50 kg)	(75 kg)
ཟས་བཟའ་བ།	328	403
ལྡོད་པོར་སྡོད་པ།	277	403
སྐད་ཆ་བཤད་པ།	328	479
གཉིད་ཁུག་པ།	277	302
བརྙན་འཕྲིན་བལྟ་བ།	277	403
འབྲི་བ།	378	554
ཟས་གཡོ་བ།	596	907
གོམ་བགྲོད། (3.2 km/h)	605	907
ཁྲུས་རྒྱག་པ་དང་གྱོན་ཆས་གྱོན་པ།	656	958
སློབ་ཁྲིད་བྱེད་པ།	756	1058
སྣུམ་འཁོར་སོགས་གཏོང་བ།	756	1058
བྲོ་འཁྲབ་པ།	1461	2066
རྒྱུག་པ།	2419	3074
ཆུར་རྐྱལ་བ།	1789	2376

3470 kJ ཙམ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཉིན་རེའི་བྱེད་སྒོ་གཞན་དག་རྩོམ་དགོས་ཚེ་དེ་ལས་ལྷག་པའི་ནུས་པ་དགོས། རེའུ་མིག་༡༩་༡ ནང་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་མི་འདྲ་བའི་མི་གཉིས་ཀྱིས་ཆུ་ཚོད་རེར་བྱེད་སྒོ་རྩོམ་སྐབས་ནུས་པ་འཛད་སྤྱོད་བྱས་པའི་གནས་ཚུལ་བསྟན་ཡོད། རྒྱགས་ཚད་བཀྲལ་བའི་མིས་ཉིན་རེའི་བྱ་བ་སྒྲུབ་པར་ཟས་ཚད་ལས་བཀྲལ་བ་སྤྲད་དེ་ནུས་པ་མང་པོ་གུན་གསབ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད། བཟའ་ཆས་ཚད་ལས་བཀྲལ་བར་སྤྱད་ན་ལུས་པོར་གནོན་ཤུགས་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད་སྟབས། མི་དེ་དག་རྒྱུན་དུ་སྙིད་ལུག་དང་སྔོད་རྒྱུ་མ་གཏོགས། ལུས་ཤུགས་ཆེན་པོ་འདོན་དགོས་པའི་ལས་དོན་སྒྲུབ་མི་ཐུབ། གནས་སྟངས་དེ་ནི་རྒྱགས་ཚད་བཀྲལ་བའི་བྱིས་པ་རྣམས་ལའང་མཚུངས་སོ། །

ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་རན་པོ་ནི་ལུས་པོའི་བདེ་ཐང་རྒྱུན་འཁྱོངས་ལ་དགོས་ངེས་ཤིག་ཡིན། དེར་བརྟེན། མི་ཚང་མས་རང་རང་གི་ཉིན་རེའི་ནུས་པ་འཛད་སྤྱོད་ཀྱི་གནས་ཚད་ལ་གཞིགས་ནས་བཟའ་ཆས་སྣ་ཁ་མི་འདྲ་བའི་འགོར་ཚད་རན་པར་བསྟེན་དགོས། དེས་ན་ཚུར་བླངས་པའི་ནུས་པ་དང་འཛད་སྤྱོད་བྱས་པའི་ནུས་པ་གཉིས་འདྲ་མཚུངས་བྱེད་པའི་སྒོ་ནས་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ལ་སྟངས་འཛིན་བྱ་ཐུབ།

ཟས་ཚབ། Food Substitution

ང་ཚོས་ཟས་རིགས་གོང་ཆེན་དང་དཀོན་པོ་རྣམས་གོང་ཚད་ཆུང་བའི་ཟས་རིགས་དཀྱུས་མ་རྣམས་ལས་བཅུད་ཆེ་བར་བསམ་གྱི་ཡོད་ནའང་། དོན་དངོས་ཐོག་རྒྱུན་དུ་དེ་ལྟར་མིན། ཟས་ཚབ་ཅེས་པ་ནི་ཟས་རིགས་དཀོན་པོ་དང་གོང་ཆེན་ཁག་གི་ཚབ་ཏུ་འཚོ་བཅུད་ཀྱི་གནས་ཐང་འདྲ་མཚུངས་ཡིན་པའི་གོང་ཚད་ཆུང་བའི་ཟས་རིགས་ཚབ་ཏུ་བསྟེན་པའི་དོན་ཡིན། དཔེར་ན། སྔོ་ཚལ་པ་ལག་(Spinach)ནི་རིན་གོང་ཆུང་ནའང་ལུས་པོའི་བདེ་ཐང་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ། པ་ལག་100 g ནང་སྤྲི་དཀར་2 gདང་། ཞག་ཚིལ་སྒྲ་རམ་0.7 g, གཏེར་རྫས་སྒྲ་རམ་1.7, བཅུད་སྨན་A མི་ལི་སྒྲ་རམ་3, བཅུད་སྨན་C མི་ལི་སྒྲ་རམ་30, རྩ་རྒྱུས་དང་རྩུབ་ཏྲལ་ཟས་རིགས་0.6 g, མངར་བཅུད་དང་ཆུ་2.9 g བཅས་འདུས་ཡོད། པ་ལག་100 g ཡིས་ནུས་པ་སྦྱིན་པའི་ཚད་ནི་109.2 kJ ཡས་མས་ཡིན། དེ་མིན་གཞན་ཏུན་འབྲུམ་སྒྲ་རམ་100g ཡིས་སྤྲི་དཀར་སྒྲ་རམ་0.5 g, ཞག་ཚིལ་སྒྲ་རམ་0.3 g, གཏེར་རྫས་སྒྲ་རམ་0.6 g, འདིའི་བཅུད་སྨན་A དང་B གཉིས་འདུས་མེད། བཅུད་སྨན་C མི་ལི་སྒྲ་རམ་1 mg དང་། རྩ་རྒྱུས་དང་ཆུ་སྒྲ་རམ་2.9 g བཅས་འདུས་ཡོད་ཅིང་། དེས་ནུས་པ་71.4 kJ ཡས་མས་ཙམ་མཁོ་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟ་ནའང་། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཏུན་འབྲུམ་ནི་པ་ལག་ལས་བཅུད་ཆེ་བར་བསམ་གྱི་ཡོད། དེས་ན་ཏུན་འབྲུམ་གྱི་རིན་གོང་ཆེ་བའི་རྒྱུ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས

ཟས་ཀྱི་དང་ཞེན།

ཟས་སྣ་མི་འདྲ་བ་ཁག་གི་གནས་ཚུལ་ཇི་བཞིན་མ་ཤེས་པའམ་དང་ཞེན་ལ་རྗེས་འབྲངས་བྱེད་པ་དེས། ང་ཚོའི་ཟས་རིགས་གདམས་ཀའི་བྱ་བ་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད། གཤམ་དུ་ཟས་རིགས་ཐོག་ལོག་མཐོང་དང་དང་ཞེན་རྐྱེན་གྱིས་ང་ཚོ་ལམ་ནོར་དུ་ཇི་ལྟར་ཁྲིད་ཀྱི་ཡོད་མེད་ལ་བལྟའོ། །

ཀ) གཞོན་སྐྱེས་རྣམས་ཀྱིས་ལུས་པོའི་ལྡིད་ཚད་རྒྱུན་འཁྱོངས་དང་། ཡང་དུ་གཏོང་སྐབས་ནམ་རྒྱུན་འབྲུ་རིགས་ཀྱི་བཟའ་བཏུང་ཉུང་དུ་གཏོང་འདོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། འབྲས་བཙོས་མ་དང་། བག་ལེབ་སྲབ་མོ། བག་ལེབ་ལྷ་བུའི་འབྲུ་རིགས་ཀྱི་ཟས་སྣ་རྣམས་ནུས་པའི་འབྱུང་ཁུངས་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་མེད་པའི་རིགས་ཡིན། ཟས་ཀྱི་ནང་མར་དང་། ཤིང་མར། ཛེམ། བྱེ་མ་ཀ་ར་བཅས་སྦྱད་ན་ནུས་པ་ཚད་བཀལ་བའི་གནས་ཚུལ་འབྱུང་གི་ཡོད།

ཁ) ཚལ་རིགས་ཀྱི་སྣུམ་ཐོན་སྐྱེད་བྱེད་མཁན་མང་ཆེ་བས། ཁོང་ཚོའི་སྣུམ་ནི་སྙིང་གི་ནད་པར་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་དྲིལ་བསྒྲགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་ཚོས་ཚོང་རྟགས་དམིགས་བསལ་ཅན་གྱི་རྩྭ་ཤིང་གི་སྣུམ་ནང་ཚད་མ་ལོངས་པའི་ཞག་ཆིལ་ལམ། ཡང་ན་ཚད་མ་ལོངས་པའི་ཆིལ་སྐྱུར་སྣ་མང་འདུས་ཚད་མཐོན་པོ་ཡོད་པ། མཁྲིས་ཞག་རྩ་བ་ནས་མེད་པར་བསྒྲགས་མོད། དོན་དངོས་ཐོག རྩྭ་ཤིང་གི་སྣུམ་ནང་ཚད་ལོངས་པའི་ཞག་ཆིལ་དང་ཚད་མ་ལོངས་པའི་ཞག་ཆིལ་གཉིས་ཀ་འདུས་ཡོད་པས། བརྗོད་ཚུལ་དེ་རིགས་ལ་དོན་སྙིང་གང་ཡང་མེད་དོ། །

ག) སྒྲོ་ཚོགས་ཁྲོད་ཡོངས་ཁྱབ་བཤད་ཡན་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། ཁྲིམ་བྱའི་སྒོང་ནི་བྱ་གསོ་ཁང་གི་སྒོང་ལས་ལེགས་པར་འདོད། དོན་དངོས་སུ། དེ་གཉིས་ལ་ཁྲིམ་དང་བྱ་གསོ་ཁང་ཞེས་པའི་བྱ་དེ་གསོ་སའི་ཁྱད་པར་ཙམ་མ་གཏོགས་ཟས་བཅུད་ལ་ཁྱད་པར་གང་ཡང་མེད།

ང) ཚོང་ཁང་ནང་ཡོད་པའི་གཡོས་སྦྱོར་ཟིན་པའི་བྱིས་པའི་ཁ་ཟས་ཀྱི་ཟས་བཅུད་ཧ་ཅང་མཐོ་བར་བརྗོད་ནའང་། ཧ་ཅང་མཐོ་བའི་རིན་གོང་དང་བསྡུར་ན། ཚོང་རྫས་དེ་དག་ལ་ཕན་ནུས་དེ་ཙམ་མེད། དོན་དངོས་ཐོག་ང་ཚོས་རིན་གོང་ཆུང་ངུ་ཞིག་གི་ཐོག་དེ་ལྟ་བུའི་ཁ་ལག་ཁྱིམ་དུའང་བཟོས་ཆོག སྐབས་དེར་དགོས་ངེས་ཀྱི་ཟས་སྣ་ནི་འབྲུ་རིགས་དང་། སྔན་མའི་རིགས། བྱེ་མ་ཀ་ར། ཤིང་ཏོག ཆེ་འབྲས། འོ་མ་སོགས་ཡིན།

དེས་འཚོ་བཅུད་ཡག་པོ་སྤྲོད་པའི་ངེས་པ་མེད་དོ། །རིན་ཐང་ཆེ་ཞིང་ལས་སླ་པོར་རག་མི་ཐུབ་པའི་དངོས་པོ་ནི་རིན་ཐང་ཆེ་བར་བརྩི་བ་བཞིན། ཟས་རིགས་ལའང་དེ་ལྟར་བརྩི་བ་དེ་ལ་**ཟས་ཀྱི་དང་ཞེན་**(Food fad) ཟེར། དེར་བརྟེན། རྒྱུན་འབྲུམ་གྱི་ཚབ་ཏུ་པུ་ལག་ཟོས་ན་འགྲོ་གྲོན་ཆུང་བ་ཡིན།

མི་དར་མ་ལ་མཚོན་ན། ལུས་པོའི་ལྡིད་ཚད་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱ་རྒྱུ་ནི་རྒྱུན་གཏན་གྱི་དཀའ་ངལ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། དེང་སྐབས་ན་གཞོན་ཁ་ཤས་ལའང་དཀའ་ངལ་འདི་འཕྲད་བཞིན་ཡོད། ཤ་རྒྱགས་པ་ཆགས་པ་ནི་ཕན་ལས་གནོད་ཆེ་བ་སྟེ། དེས་ལུས་པོའི་བྱེད་ལས་སྤྱིལ་རྒྱུར་ཤུགས་རྐྱེན་ངན་པ་སྦྲད་དེ་སྙིང་གི་ན་ཚ་དང་དབུགས་འཛིན་རྫུབ་ཀྱི་མ་ལག་ལ་གནོད་སྐྱོན་གཏོང་གི་ཡོད། ཟས་ཚབ་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ལ་བརྟེན་ནས་གནས་སྟངས་ཅི་འདྲ་ཞིག་གི་འོག་ནུས་པ་ཤུགས་ཆེར་

རེའུ་མིག་༡༩་༣
ཟས་ཆབ་ལ་བརྟེན་ནས་ནུས་པ་ཞུགས་དུ་གཏོང་ཚུལ།

ཟས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས།	k J	ཟས་ཆབ།	k J	ནུས་པའི་བསྡུ་ལེན་ཞུགས་དུ་ཕྱིན་པ།
ཞོག་ཁོག་གི་ཁ་ཟས། 20 g	108	བ་དམ་སྲེག་མ་ཁེམ་བུ། 1	86	22
འབྲས་ཚོས་མ། 140 g	238	འབྲས་ཀྱི་ཨི་ཊལི་གཉིས།	130	108
ཅོང་རིལ། 1	45	ཊོ་མ་ཊོ། 1	20	25
མ་རྨོས་ལོ་ཏོག་སྲེག་མ། 1	84	ལོ་འཁོར་པད་ཚལ་ཕྱེད་ཀ	12	72
གུང་ལ་ཕུག། 1	45	ཁི་ར།	12	33
ངང་ལག། 1	132	ཀུ་ཤུ། 1	56	76
ཨ་མྲ། 1	122	ག་གོན། 1/ 2	37	85
རྒུམ་འབྲུམ། 25	70	པ་ལམ། 1	30	40
ཁ་སྲུར། 100 g	283	ཚ་ལུ་མ། 1	68	215
བ་དམ་གྱི་སླུམ་ཁེམ་བུ། 1	126	ཞུན་མར།	45	81
འོ་སྤྲི་ཁེམ་བུ། 1	50	མར་ཁེམ་བུ། 1	36	14

སྤྲིན་པའི་ཟས་རིགས་གང་དང་གང་ལ་བརྟེན་དགོས་མིན་ཤེས་ཐུབ། འདིས་ལུས་པོའི་ལྷིད་ཚད་ཡང་དུ་གཏོང་བར་ཕན་ནོ། །རེའུ་མིག་༡༩་༣ ནང་རྒྱུན་ལྡན་སྤྱོད་པའི་ཟས་རིགས་ཀྱི་ནུས་པའི་བྲིན་ནི་ཟས་འོས་འཚམས་ཀྱིས་གདམས་ཀ་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོབ་ཚུལ་བསྟན་ཡོད།

དྲི་བར་ལན་ཐོབས།

༡། གདོས་ཚད་གཅིག་པའི་ཞག་ཚིལ་དང་ཡང་འཚོ་འདུས་པའི་ཀར་བོན་གཉིས་ལས་གང་ཞིག་གིས་ནུས་པ་མང་བ་སྤྲོད་དམ།
༢། བཅུད་སྨན་དང་གཏེར་རྫས་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་གང་ཡིན་ནམ།
༣། འཚོ་བཅུད་དོ་སྙོམས་བསྟེན་པ་ཞེས་པའི་གོ་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ།
༤། ཁྱེད་ཀྱིས་རིན་གོང་མཐོན་པོ་མ་སྤྲད་པར་རང་གི་འཚོ་བཅུད་དོ་སྙོམས་ཇི་ལྟར་ཡོང་བར་བྱེད་དགོས་སམ། དེའི་སྐོར་གྱི་ཐབས་ལམ་གང་རུང་ཞིག་གྲོས་འདོན་བྱོས་དང་།

14.4 ཟས་ཀྱི་སྤུས་ཚད་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་པ། Maintenance of Food Quality

བཟའ་ཆས་ནི་ཐོན་སྐྱེད་ནས་བཟའ་བའི་དབར་གྱི་གནས་སྐབས་མི་འདྲ་བའི་ཁྲོད་དུ་བཙོག་གྲིབ་ཕོག་པའམ་འཕྲོ་བརླག་འགྲོ་ཡི་ཡོད། ཟས་ཀྱི་སྤུས་ཚད་རྒྱུན་འཁྱོངས་ཞེས་པ་ནི་ཟས་རིགས་ཡོངས་ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་དང་། བརྫུ་ལེན། ཉར་ཚགས། བགོད་འགྲེམས། གཡོས་སྦྱོར། ཟས་འདྲེན་བཅས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་ཐམས་ཅད་ནང་ཟས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་བྱ་དགོས་པའི་དོན་ཡིན། ཟས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ནི་ཟས་དུག་སྔོན་འགོག་ལ་དགོས་ངེས་ཤིག་ཡིན།

ཟས་རིགས་མཛོད་ཉར་བྱེད་ཐབས། Food Storage

ཟས་ཀྱི་རྒྱུ་ཆ་འགའ་ཞིག་སྟེ། དཔེར་ན། འོ་མ་དང་། ཚལ་རིགས། ཤིང་ཏོག འབྲས་ཆན། གཡོས་སྦྱོར་ཟིན་པའི་ཟས་མང་པོ་ཞིག་ལས་སླ་པོར་འཕྲོ་བརླག་འགྲོ་ཡི་ཡོད། ཟས་ཀྱི་རྒྱུ་ཆ་འདི་རྣམས་ནི་**རུལ་སླ་བའི་ཟས་རིགས**་(Perishable food)སུ་དབྱེ་བ་དང་། ཕྱོགས་གཞན་ནས་བཤད་ན། གྲོ་དང་། གྲོ་ཞིབ། འབྲས། སྣུན་མའི་རིགས་རྣམས་ནི་རུལ་སྐྱོན་མེད་པར་དུས་ཡུན་རིང་པོར་ཉར་ཐུབ། དེ་ལྟ་བུའི་ཟས་ཀྱི་རྒྱུ་ཆ་རྣམས་**རུལ་མི་སླ་བའི་ཟས་རིགས**་(Non-perishable food)སུ་དབྱེ་བ་ཡིན། མཛོད་ཁང་ནང་ཟས་རིགས་ཉར་ཐབས་ཅི་ཞིག་སྤྱོད་དགོས་མིན་ནི་བཟའ་ཆས་རྣམས་རུལ་སླ་མིན་ལ་རག་ལས་ཡོད། བཟའ་ཆས་ཉར་ཐབས་ནི་**སྐམ་ཉར**་(Dry storage)དང་**བསིལ་ཉར**་(Cold storage)བཅས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་རིགས་གཉིས་ཡོད། རུལ་མི་སླ་བའི་ཟས་རིགས་(ཟ་འབྲུ་དང་། གྲོ་ཞིབ། འབྲུ་རིགས། བྱེ་མ་ཀ་ར། བྲོ་སྣན།)ཉར་སྐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལ་སྐམ་ཉར་ཟེར། དེ་དག་ནི་ཚ་ཚད་སྐེམས་པོའི་ཁང་པ་དང་། རླུང་འགྲོ་མི་ཐུབ་པའི་སྣོད་ཆས་བཅས་ཀྱི་ནང་ཉར་གྱི་ཡོད་པས་ཐལ་རྡུལ་དང་། བཙན་གཤེར། བྱི་བ། འབུ་སྲིན་སོགས་འགོག་ཐུབ། སྐམ་ཉར་བྱེད་སའི་ས་ཆ་ནི་གཙང་མ་དང་། སྐམ་པོ། གྲང་མོ། རླུང་འགྲོ་སའི་ཁུང་བུ་བཅས་གཏོད་དགོས་པ་མ་ཟད། བྱི་བ་དང་འབུ་སྲིན་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་གནོད་མི་ཐུབ་པར་བཟོ་དགོས། རུལ་སྐྱོན་སླ་བའི་ཟས་རིགས་ནི་ཁང་པའི་དྲོད་ཚད་ནང་དུའང་རུལ་སྐྱོན་འབྱུང་གི་ཡོད་སྟབས། དེ་རྣམས་དྲོད་ཚད་དམའ་བའི་གནས་ཤིག་ཏུ་ཉར་ཚགས་བྱ་དགོས། ཁྱེད་ཀྱིས་དགུན་ཁའི་དུས་སམ་འཁྱག་སྣུམ་ནང་འོ་མ་ཉར་སྐབས་ལས་སླ་པོར་སྐྱུར་མོ་མི་ཆགས་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཅི་ཡིན་ཤེས་སམ། རུལ་སླ་བའི་ཟས་རིགས་འཕྲོ་བརླག་འགྲོ་བ་ནི་དེའི་ནང་དང་ཉེ་འཁོར་དུ་འབུ་ཕྲ་ཡོད་པར་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། དྲོད་ཚད་དམའ་པོ་ལས་མེད་ཚེ་འབུ་ཕྲའི་འཚར་ལོངས་ཇེ་དལ་དུ་བཏང་སྟེ་ཟས་རུལ་རྒྱུ་འགོག་གི་ཡོད། རུལ་སླ་བའི་ཟས་རིགས་དྲོད་ཚད་དམའ་པོའི་འོག་ཉར་ན་འཚོ་བཅུད་ཀྱི་གནས་ཐང་རྒྱུན་ཉར་ཐུབ་པ་དང་། རུལ་

རྒྱུ་ཞུང་དུ་གཏོང་བར་ཕན། ཚོང་ལས་ཀྱི་ཆ་ནས་བཤད་ན། ཤིང་འབྲས་དང་། ཚལ་རིགས་ལ་སོགས་པའི་རྡུལ་ཕྲན་སླ་བའི་ཟས་རིགས་རྣམས་འཁྱག་ཁང་ཆེན་པོའམ་ཤིན་ཏུ་འཁྱག་པའི་སྒམ་ནང་ཉར་ཚགས་བྱ་དགོས། ཁྱིམ་ཚང་ནང་རྡུལ་ཕྲན་སླ་བའི་ཟས་རིགས་ནི་འཁྱག་ས་དང་སྐམ་ས། ཡང་ན་འཁྱག་སྒམ་ནང་ཉར་ཚགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དོ། །

ཟས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ནི་ཟས་དེ་ཉར་ཚགས་དང་། གཡོ་སྐོལ། སྐྱེལ་འདྲེན་བཅས་ཀྱི་གནས་སྐབས་སོ་སོར་ལག་པ་འཆང་མཁན་གྱི་གང་ཟག་དེའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་སྟངས་ལ་ཐད་ཀར་རག་ལས་ཡོད་སྟབས། ཟ་མ་དང་། ཐབ་ཆས། ཟས་སྣོད་བཅས་ལ་གཙང་སྦྲ་བྱས་ཏེ་འོས་འཚམས་ཀྱི་སྔོན་འགོག་བྱེད་ཐབས་སྤྱོད་དགོས། **བཤལ་ནད་**(Diarrhoea)དང་། **དམར་བཤལ།**(Dysentery) **རྒྱུ་ཚད།**(Typhoid) **ཉེ་བའི་རྒྱུ་ཚད།**(Para-typhoid) **གདོད་སྐྱེས་སྲིན་ནད།**(Protozoan cysts) རྒྱུ་འབུ་ལེབ་རིང་གི་སྒོ་ངའམ།(Eggs of worm)ཡང་ན་**རྒྱུ་འབུའི་**(Helminthes)**ནད།** **ཕྲ་སྲིན་འགོས་ཁྱབ་**(Bacterial infection)ལྟ་བུའི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ནད་རིགས་ཁག་ཅིག་ནི་ཟས་གཡོ་མཁན་བརྒྱུད་ནས་ཁྱབ་ཀྱི་ཡོད་སྟབས། ཟས་གཡོ་མཁན་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་གལ་འགངས་ཧ་ཅང་ཆེ་བ་ཡིན། ཟས་ཇི་འདྲ་ཞིག་གཡོ་སྐོལ་བྱེད་ནའང་སྔོན་ལ་ཡི་ཅི་བརྒྱབ་སྟེ་ལག་པ་གཙང་མར་འཁྲུ་དགོས་ལ། ལག་པའི་སེན་མོ་གཏུབས་ནས་བཙོག་པ་མེད་པར་བཟོ་དགོས། ཟས་ཀྱི་ཉེ་འཁོར་དུ་གློ་ལུད་དང་སྣ་སྦྲིད་རྒྱག་པ། མཇུབ་མོ་ལྡུག་པ། སྣ་འབུད་པ། **རྣ་སྤབས་**(Earwax)ལེན་པ་སོགས་བྱ་མི་རུང་།

ཟས་བཟའ་བའི་ས་གནས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུ་ཡང་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། ཅོག་ཙེ་དང་སྡྲང་ནག་འགོག་སྐྱེད་ཐབ་ཚང་གི་སྒོ་དང་སྒེའུ་ཁུང་ཚང་མར་རང་འགུལ་གྱིས་སྒོ་རྒྱག་པའི་རིགས་བསྒར་དགོས། ཟས་རིགས་རྡུལ་སླ་མིན་གཉིས་ཀ་ཡོགས་སུ་བཀར་ཏེ་ཉར་ཚགས་བྱ་དགོས། ཚལ་རིགས་དང་གད་སྙིགས་བླུགས་སྣོད་རྣམས་ཁྱིམ་དུ་ཁ་བཀབ་སྟེ་ཉར་བའམ་ས་ཆ་འོས་འཚམས་ཤིག་ཏུ་འཇོག་དགོས། ཟས་གཡོ་བྱེད་དམ་ཟ་མ་བཟའ་བྱེད་ཀྱི་ཅ་ལག་སྟེང་ཟས་རྡུལ་དང་སྣུམ་ཞག་འབྱར་བ་ན་དེའི་སྟེང་ཐལ་རྡུལ་འགོས་པ་དང་འབུ་ཕྲ་འབྱུང་བ་སོགས་ཀྱི་ནད་འབྱུང་བས། ཟས་སྣོད་དང་དཀར་ཡོལ་སོགས་བེད་སྤྱོད་བྱས་རྗེས་ལམ་སང་ཆུ་དྲོད་འཇམ་དང་། ཐལ་བ། འདག་ཚལ་སྤྲུས་དག་སོགས་ཀྱིས་བཀྲུ་དགོས། ཟས་གཡོ་བ་དང་། འཐུང་བ། སྟེར་མ་བཀྲུ་བ་སོགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཆུ་གཙང་མ་སྤྱོད་དགོས།

ཤིང་འབྲས་དང་ཚལ་རིགས་ཀྱང་འབུ་ཕྲ་དང་། གདོད་སྐྱེས་སྲིན་བུ། རྒྱུ་འབུ་བཅས་ཀྱི་ནད་ཡམས་ཁྱབ་བརྡལ་འབྱུང་གཞི་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། ཚལ་རིགས་དང་ཤིང་འབྲས་རྣམས་ཀྱང་མ་ཟོས་སྔོན་དུ་ངེས་པར་གཙང་མར་བཀྲུ་དགོས། ཚལ་རིགས་བཙོས་རྗེས་གནོད་འབུ་དེ་རིགས་ཕལ་ཆེར་མེད་པར་གྱུར་ཡོད། ལྦུད་ཚོས་དང་མ་ཚོས་པའི་ཤ་རིགས་སྤྱི་

དང་ཁྱད་པར་བྱ་ཤ་ཟིན་ན་ནད་སྐྱེད་པའི་སྐྱེ་ལྡན་དང་རྒྱུ་སྲིན་སོགས་འགོས་སླ། གལ་སྲིད་ཤ་དང་། བྱ་ཤ། ཉ་ཤ་སོགས་ དྲོད་ཚད་དམའ་པོ་དང་། སྣང་ནག་དང་བཙོག་གྲིབ་ཀྱིས་མི་བསླད་པའི་སར་ཉར་ཚགས་བྱེད་མ་ཐུབ་ཚེ། ནད་རིགས་ སྐྱེད་པའི་སྐྱེ་ལྡན་ལས་སླ་པོར་སྐྱེ་འཕེལ་འབྱུང་བ་ཡིན།

འོ་མ་ཡང་ནད་སྐྱེད་པའི་སྐྱེ་ལྡན་གྱི་འབྱུང་གཞི་ཞིག་ཡིན། འོ་མའི་རྣལ་སྐྱོན་གྱི་འབྱུང་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ཁག་ནི། ཀ) འོ་མ་སྔྲིན་མཁན་གྱི་བ་ཕྱུགས་དང་། ཁ) དེར་འཚང་མཁན་གྱི་མི། ག) ཟས་སྣོད་བཙོག་གྲིབ་ཅན་དང་། བཙོག་ཆུ། སྣང་ནག་དང་ཐལ་རྡུལ་ཅན་སོགས་ཉེ་འཁོར་བཅས་སོ། །**ཕུ་སི་ཚོར་སྲིན་འཇོམས་ཐབས་ལམ་**(Pasteurization)ལ་བརྟེན་ནས་འོ་མ་རྣལ་སྐྱོན་སྔོན་འགོག་གིས་དུས་ཡུན་རིང་པོར་ཉར་ཚགས་བྱ་ཐུབ།

ཟས་དུག Food Poisoning

ཟས་དུག་ནི་ཟས་མ་འཕྲོད་པའི་ནད་དཀྲུས་མ་ཞིག་ཡིན་ལ། དེ་ནི་སྐྱེ་འཕེལ་མྱུར་བའི་འབུ་ཕྲ་ལྷ་བུའི་ཕྲ་སྲིན་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་ཞིང་། **སལ་མོན་ཕྲ་སྲིན་**(Salmonella)དང་**ཕང་དབྱིབས་ཕྲ་སྲིན་**(Clostridium)གཉིས་ནི་དེ་ལྷ་བུའི་འབུ་ཕྲའི་དཔེ་མཚོན་ཞིག་ཡིན། སན་མོན་ཕྲ་སྲིན་ནི་གང་སར་རྙེད་སླ་བའི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འབུ་ཕྲ་ཞིག་ཡིན། འབུ་ཕྲ་དེ་ཟ་མའི་ནང་ཁྲངས་འཁོར་ཡོན་ཆེར་འཕེལ་བ་ན་ཟས་དུག་གི་ན་ཚ་འབྱུང་བ་ཡིན། ཟས་རིགས་སྦོན་སྐྱེད་དང་། སྐྱེལ་འདྲེན། ཉར་ཚགས། གཡོ་སྐོལ་བཅས་ཀྱི་གནས་སྐབས་སུ་གཟབ་ནན་བྱས་ན། སན་མོན་ཕྲ་སྲིན་དང་ཕྲ་སྲིན་གཞན་རྣམས་འཕེལ་བའི་སྐབས་མེད་དོ། །

ཕྲ་སྲིན་མང་ཆེ་བ་དྲོད་དང་བརླན་གཤེར་གྱི་ནང་
སྐྱེ་འཕེལ་མགྱོགས་པ་ཡོད། གལ་ཏེ་ཟས་དྲོད་ཚད་དམའ་
པོའི་ཐོག་ཉར་ཚགས་བྱས་ཚེ། ཕྲ་སྲིན་གྱི་སྐྱེ་འཕེལ་དལ་
དུ་གཏོང་བའམ་རྩ་བ་ནས་འགོག་ཐུབ། ཟས་མ་ཟིན་སྔོན་
དུ་མེ་བདུང་སྟེ་དྲོད་ཚད་མཐོན་པོའི་ཐོག་བཞག་ན་ཕྲ་སྲིན་
རྣམས་གསོད་ཐུབ། ཁྱེད་ཀྱིས་ནམ་རྒྱུན་ཟ་མ་བཟའ་སྐབས་
འཚོས་མ་ཐག་ཟ་བའམ། ཡང་ན་ཚ་པོ་བཟོས་ཏེ་ཟོས་ན་
ཉེན་ཁ་མེད། འོན་ཀྱང་། ཕྲ་སྲིན་ཁག་ཅིག་ཟས་གཡོས་

དྲི་བར་ལན་ཐོབས།

༡། གཡོ་སྐོལ་ཟིན་པའི་བཟའ་ཆས་རྗེན་པར་བཞག་ན་ཅི་ཞིག་འབྱུང་ངམ།

༢། སྐམ་ཞག་ཅན་དང་ཟས་སྣོད་བཙོག་པ་ཟས་བཟའ་བྱེད་དུ་མི་སྤྱོད་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཅི་ཡིན་ནམ།

༣། ཉར་ཚགས་བྱས་པའི་ཟས་ཀྱི་ནང་འབུ་ཕྲ་མྱུར་དུ་འཕེལ་བའི་དཔེ་མཚོན་ལ་འོས་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཤོད་དང་།

༤། ཁྱེད་ཀྱི་ཉེ་འཁོར་གྱི་གཡོ་སྐོལ་བྱས་མེད་པའི་ཟས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཐོ་འགོད་བྱས་ཏེ། དེ་དག་རེ་རེ་ཁྱེད་ཀྱིས་བཟའ་བཏུང་དུ་བསྟེན་གྱི་ཡོད་མེད་ཤོད། ཟས་རིགས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་འདི་རྣམས་རྣལ་སྐྱོན་དང་བཙོག་གྲིབ་མ་ཕོག་པར་ཉར་ཚགས་ཇི་ལྟར་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ནམ།

པའི་རྗེས་སུ་འཁང་གནས་ཐུབ་པའམ། ཡང་ན་ཟས་གཡོས་རྗེས་བྱུང་བ་གང་ལྟར་ད་དུང་ཟས་ཀྱི་ནང་ཕྲ་སྲིན་ཡོང་སྲིད། དེ་ལྟ་བུའི་ཟས་ཀྱི་སྟེང་དམ་སྦྱ་དང་སྤོ་གཡའ་སྐྱེས་ནས་རུལ་སྐྱོན་ཡང་འབྱུང་བས། དེ་ཟོས་ན་ཟས་དུག་ཕོག་གི་རེད། གྲོ་བ་མི་ཞིམ་པའམ་དྲི་མ་ཁ་བ་ནི་ཟས་དེར་འབུ་ཕྲ་བཏབ་ཡོད་པའི་མཚོན་རྟགས་ཤིག་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་བཟའ་བཏུང་ལ་བརྟེན་ན་ཟས་དུག་ཕོག་པའི་རྐྱེན་བྱེད། ཁྱེད་ཀྱིས་འབུ་ཕྲ་རྣམས་བག་ལེབ་ལྟ་བུའི་ཟ་མའི་ནང་ཇི་ལྟར་འབྱུང་གི་ཡོད་མེད་སྐོར་ཐུར་ནས་སྦྱངས་ཟིན། །

14.5 ཟས་སྙིགས་དང་དེའི་འགོག་ཐབས། Food Wastage and its Prevention

ང་ཚོའི་ཟས་རིགས་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་ཞིང་འབྲས་དང་། ཚལ་རིགས། འབྲུ་རིགས་སྣ་ཚོགས་བཅས་ལས་བྱུང་། ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་གསལ་ལྟར། ལོ་ཏོག་མང་ཆེ་བ་ལོ་འཁོར་རེར་ཐེངས་རེར་བཏཛ་བ་ཡིན། དེ་མཚུངས་ཞིང་འབྲས་དང་ཚལ་རིགས་རྣམས་ལའང་དམིགས་བསལ་གྱི་དུས་ཚིགས་རེ་ཡོད། གང་ལྟར་ཡང་ང་ཚོས་ལོ་འཁོར་ཧྲིལ་པོར་འདོད་པའི་ཟས་ཉར་ཚགས་བྱ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ཟས་ཀྱི་རྒྱུ་ཆ་རྣམས་ཉར་ཚགས་བྱེད་ཡུན་རིང་འབུ་སྲིན་དང་། རྒྱ་འབྲུ། བྱི་འུ། བྱི་བ། འབུ་ཕྲ་བཅས་ཀྱིས་རུལ་སྐྱོན་དང་འཕྲོ་བརླག་གཏོང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན། བཟའ་ཆས་རུལ་སུངས་དང་འཕྲོ་བརླག་གི་འབྱུང་རྐྱེན་ཚང་མ་འགོག་དགོས། ཟས་ཀྱི་རྒྱུ་ཆ་ཉར་སྟངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་འོས་ཤིང་འཚམས་པ་བརྟེན་ན་ཟས་སྙིགས་ཉུང་དུ་གཏོང་བར་ཕན་ཐོགས་ཡོད།

དུས་རྒྱུན་ང་ཚོའི་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་ལུགས་སྲོལ་དང་ལག་ལེན་ཁྲོད་ཟས་སྙིགས་འབོར་ཚད་མི་ཉུང་བ་ཞིག་འཕྲོ་བརླག་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། སྐྱེ་ཚོགས་དང་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བྱེད་སྒོར་ཟས་སྟོན་བཤམས་སྐབས་དོ་དམ་ཚགས་ཚུད་མ་བྱུང་བའི་རྐྱེན་གྱིས་ཟས་སྙིགས་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། མི་སྒེར་ལ་མཚོན་ནའང་། ཟས་ཀྱི་རིན་ཐང་ངོས་ཟིན་མ་ཐུབ་པར་བརྟེན་ནས་ཟས་རིགས་མང་པོ་ཞིག་འཕྲོ་བརླག་གཏོང་གི་ཡོད། མི་གཅིག་གིས་ཉིན་གཅིག་རིང་བཟོས་པའི་ཟས་སྙིགས་ཀྱི་འབོར་ཚད་ཤིན་ཏུ་ཆུང་ནའང་། དེ་འདྲའི་མི་སྒེར་མང་པོ་ཞིག་གི་ཟས་སྙིགས་ནི་ཧ་ཅང་ཕོན་ཆེན་པོ་ཡིན། བཟའ་ཆས་ཐོན་སྐྱེད་དང་། མཛོད་འཇུག སྐྱེལ་འདྲེན། བཟའ་བ་བཅས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཚང་མར་བྱེད་ཐབས་གང་འོས་སྤྱད་ན་ཟས་སྙིགས་ཉུང་དུ་གཏོང་ཐུབ།

ཉར་ཚགས་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་ཟས་སྙིགས་འབྱུང་བ་ཙམ་དུ་མ་ཟད། ཟས་ཀྱི་འཚོ་བཅུད་ཀྱི་གནས་ཐང་ཉམས་ཏེ་བཟའ་ཆས་ཀྱི་སྤུས་ཚད་ཞན་པར་འགྱུར་སྲིད། དཔེར་ན། གལ་ཏེ་ཞིང་འབྲས་ལྟ་བུ་ནི་དྲོད་ཚད་འཚམས་པའི་གནས་

ཤིག་ཏུ་རྒྱུན་མཐུད་ངང་མ་ཉར་ན། དེའི་ནང་ཡོད་པའི་ཤིང་རྫས་དང་བཅུད་སྨན་ཉམས་འགྲོ་བ་ཡིན། ཟས་མ་གཡོས་པའི་སྔོན་ནམ། ཡང་ན་ཟས་གཡོ་བའི་གནས་སྐབས་ལའང་བཅུད་རྫས་ཤོར་སྲིད། དཔེར་ན། པགས་པ་བཤུས་ཟིན་པའི་ཚལ་རིགས་དང་ཤིང་འབྲས་ཁ་ཤས་བཀྲུ་སྐབས་དེའི་བཅུད་སྨན་ཆུ་རུ་བཞུས་ཏེ་ཡལ་སྲིད། གལ་ཏེ་ཚལ་རིགས་དང་ཤིང་འབྲས་མ་གཏུབས་སྔོན་ཉིད་དུ་བཀྲུས་ན་བཅུད་སྨན་ཡལ་རྒྱུ་ཉུང་དུ་གཏོང་ཐུབ། དེ་མཚུངས། འབྲས་དང་རྣ་ལི་ཡང་ཡང་བཀྲུས་ན་ཆུར་བཞུ་རུང་གི་བཅུད་སྨན་རྣམས་ཡལ་སྲིད་པ་མ་ཟད། ད་དུང་དེའི་ནང་གི་གཉེར་རྫས་ཀྱང་ཤོར་སྲིད་ལ། ཚལ་རིགས་དང་ཤིང་འབྲས་ཀྱི་པགས་རིམ་མཐུག་པོ་བཤུས་ན་བཅུད་སྨན་དང་གཉེར་རྫས་གལ་ཆེན་ཁག་ཅིག་ཤོར་གྱི་ཡོད།

ཟས་གཡོ་སྐབས་བཅུད་རྫས་ཤོར་གྱི་ཡོད།

ཟས་གཡོ་སྐོལ་བྱེད་སྐབས་སུའང་འཚོ་བཅུད་ཀྱི་གནས་ཐང་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད། ཟས་གཡོས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཟས་དེ་བྲོ་བ་དང་ལྡན་པར་འགྱུར་བ་མ་ཟད། ད་དུང་ཟས་དེ་འཇུ་རུང་དུ་འགྱུར་གྱི་ཡོད་ནའང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཟས་གཡོ་སྐོལ་བྱ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་ཟས་ཀྱི་འཚོ་བཅུད་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཤོར་གྱི་ཡོད། ཟས་གཡོ་སྐབས་ཟས་ཀྱི་རྒྱུ་ཆར་དྲོད་བྱུང་བར་བརྟེན་བཅུད་སྨན་ཁ་ཤས་མེད་པར་འགྱུར་བ་དང་། སྤྲི་དཀར་ལྷ་བུའི་བཅུད་རྫས་འགའ་ཞིག་གི་ཁྱད་གཤིས་ལ་ཚད་རིམ་མི་འདྲ་བའི་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་སྲིད། སྤྲི་དཀར་ནི་རྡོག་པོ་དང་གར་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། སྒོ་ང་ཡུན་རིང་བཙོས་ན་ནང་ཡོགས་རྡོག་པོར་འགྱུར་བས། དེའི་སྤྲི་དཀར་ལུས་པོས་འཇེབ་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་དཀའ་བ་ཡིན། ཟས་གཡོ་སྐབས་ཆུའི་ནང་ཚད་ལས་བརྐལ་ཏེ་བཙོས་ན་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་སྤྲི་དཀར་དང་གཉེར་རྫས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཤོར་སྲིད། ཟས་གཡོ་སྐབས་སྲེག་ཕྱེ་སོ་ཊ་ལྷ་བུའི་རྫས་བཏབ་ནའང་བཅུད་སྨན་ཤོར་སྲིད།

14.6 ཟས་རིགས་ཉར་ཚགས་བྱེད་ཐབས། Preservation of Food

ཟས་རིགས་ཉར་ཚགས་ཀྱི་ལག་རྩལ་ཪོས་འཚམས་སྤྱད་ན་ཟས་སྐྱིགས་འདོན་རྒྱུ་གང་འཚམས་ཉུང་དུ་གཏོང་ཐུབ། ཟས་རིགས་ཉར་ཚགས་ཞེས་པ་ནི་མདོར་བསྡུས་ནས་བཤད་ན་ཟས་ཀྱི་འཚོ་བཅུད་ཀྱི་གནས་ཐང་དུས་ཡུན་རིང་པོ་ཞིག་ལ་རྒྱུན་མཐུད་ངང་གནས་ཐབས་བྱེད་པ་དེ་ཡིན། རྒྱུན་སྤྱོད་ཟས་རིགས་ཉར་ཚགས་བྱེད་ཐབས་འགའ་ནི་བསྐམ་བསལ་དང་། **འཁྱག་རེངས་གཏོང་བ།**（Deep freezing） **བསྐལ་བ།**（Pickling） རྫམ་དང་**ཐིག་ཐིག་**（Jelly）བཟོ་བ་སོགས་ཡིན། ཤིང་འབྲས་དང་ཚལ་རིགས་ལས་བསྐམ་འདོན་པ་ལ་**བསྐམ་བསལ་**(Dehydration)ཟེར། བསྐམ་བསལ་

ལ་བརྟེན་ནས་ཟས་ཀྱི་རྒྱུ་ཆའི་ནང་ཡོད་པའི་བརླན་གཤེར་ཉུང་དུ་བཏང་སྟེ་འབྲུ་ཕྲའི་སྐྱེ་འཕེལ་འགོག་གི་ཡོད། འདི་ནི་ཤིང་འབྲས་དང་ཚལ་རིགས་ཉི་འོད་འོག་བཞག་ནས་དེའི་ནང་ཡོད་པའི་ཆུ་དེ་ཚ་བའི་འོག་ནས་བརླན་གཤེར་ཉུང་དུ་གཏོང་བ་དེ་ཡིན། ཉི་སྐམ་ནི་སྤྲེར་བཏང་པ་ལག་དང་། མེ་ཐིའི་ལོ་མ། མེ་ཏོག་པད་ཚལ་བཅས་རྣལ་སྐྱོན་འགོག་ཐབས་སུ་སྤྱོད་པ་དང་། དུད་སྐམ་གཏོང་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ནི་ཤ་དང་ཉ་ཤ་གཉིས་ཀྱི་བརླན་བསལ་དང་། དེ་དག་གི་ཐོན་རྫས་སོགས་ལ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པ་རེད། དུད་སྐམ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ནི་ཤ་དང་ཉ་ཤའི་འོག་ཏུ་མེ་དང་དུ་བ་བདུགས་ནས་བརླན་བསལ་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།

དྲི་བར་ལན་ཐོབས།

༡། ཚལ་རིགས་ཉར་ཐབས་སུ་སྤྱོད་པའི་ཐབས་ལམ་གཉིས་ཀྱི་མིང་ཤོད།

༢། ང་ཚོས་བཟའ་འབྲུ་ཉར་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཅི་ཡིན་ནམ།

༣། ཁྱེད་ཀྱིས་སྲན་རིགས་ཇི་ལྟར་ཉར་རྒྱུ་ཡིན་ནམ།

༤། ཟས་བཅུད་ཀྱི་གནས་ཐང་ཤོར་བར་བྱེད་པའི་ཟས་གཡོ་སྐོལ་གྱི་ལག་ལེན་འགའི་མིང་ཤོད།

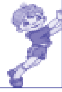
ཚྭ་དང་། མངར་ཆའི་ཁུ་བ། ཚུའུ། ལོ་ཏོག་གི་སྣུམ་བཅས་ནི་ཤིང་འབྲས་དང་ཚལ་རིགས་རྣལ་སྐྱོན་འགོག་ཐབས་སུ་རྒྱ་ཆེར་བེད་སྤྱོད་པ་ཡིན། དེ་ཚོའི་ནང་ཉར་ཚགས་བྱས་ཚེ་ཤིང་འབྲས་དང་ཚལ་རིགས་རྣམས་ལ་ཕྲ་སྲིན་དང་ཧྨ་སྦུ་སྐྱེ་འཕེལ་འབྱུང་མི་ཐུབ། ཁྱེད་ཀྱིས་ཚལ་སྐྱུར་བསྐོལ་བ་དང་། **ཐུགས་སྐྱུར།**(Chutney) ཀེ་ཅབ།(Ketchups) རྫམ། ཕེག་ཕེག བཙིར་ཁུ་རྣམས་ལ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན་པ་མཐོང་ཡོད་སྲིད།

འཁྱག་རེངས་སྒྲིག་ཆས་(Deep freezer) ཀྱིས་དྲོད་ཚད་ཏ་ཅང་དམའ་པོ་རྒྱུན་འཁྱོངས་ཐུབ་སྟབས་ཕྲ་སྲིན་གྱི་སྐྱེ་འཕེལ་སྔོན་འགོག་དང་། རྣལ་རྐྱེན་གཞན་རྣམས་ནུས་མེད་གཏོང་གི་ཡོད། ཐབས་ལམ་དེ་ནི་ཤིང་འབྲས་དང་། ཚལ་རིགས། ཤ། ཉ་ཤ་བཅས་ཉར་ཚགས་བྱ་རྒྱུར་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།

དེང་སྐབས། ཟས་རིགས་ཉར་ཚགས་དང་ཐུམ་རྒྱག་འཕྲུལ་རིག་གསར་པ་མང་པོ་ཐོན་ཡོད། འདི་དག་ནི་མར་དང་། སྲན་མ་སོགས་ཚལ་རིགས། ཞིབ་ཁོག་བརྫོས་མ། བཙོས་ཟིན་པའི་ཁ་ཟས། བསྲེགས་ཟིན་པའི་ཁ་ཟས་བཅས་མཛོད་ཉར་བྱ་བར་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།

ཚིག་གསར།

Protein	**Carbohydrate**	**Fat**	**Food component**
སྤྲི་དཀར།	མངར་བཅུད།	ཞག་ཚིལ།	ཟས་ཀྱི་གྲུབ་རྫས།
Food energy	**Food hygiene**	**Food poisoning**	**Food preservation**
ཟས་ཀྱི་ནུས་པ།	ཟས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན།	ཟས་དུག	ཟས་ཀྱི་ཉར་ཚགས།
Earwax	**Food substitution**	**Food wastage**	**Scurvy**
རྣ་སྦབས།	ཟས་དོད།	ཟས་སྐྱིགས།	ཁྲག་བཙོག་པའི་ནད།
Nutrient	**Perishable food**	**Cellulose**	**Vitamin**
འཚོ་བཅུད།	རུལ་སླ་བའི་ཟས་རིགས།	ཤིང་རྫས།	བཅུད་སྨན།
Mineral	**Dehydration**	**Cereal**	**Food fad**
གཏེར་རྫས།	ལུས་ཆུ་ཤོར་བ།	འབྲུ་རིགས།	ཟས་ཀྱི་དང་ཞེན།
Beri-beri	**Food storage**	**Protective food**	**Non perishable food**
སྐྱུ་ཐབ།	ཟས་རིགས་མཛོད་འཇུག	སྲུང་བྱེད་ཟས་རིགས།	རུལ་མི་སླ་བའི་ཟས་རིགས།
Roughage	**Salmonella**	**Helminth**	**Bacterial infection**
རྩུབ་རྡུལ་ཟས་རིགས།	སལ་མོན་ཕྲ་སྲིན།	རྒྱུ་འབུ།	ཕྲ་སྲིན་འགོས་ཁྱབ།
Clostridium	**Balanced diet**	**Pasteurization**	
ཕང་དབྱིབས་ཕྲ་སྲིན།	འཚོ་བཅུད་དོ་སྙོམས།	པཱ་སི་ཚོར་སྲིན་འཇོམས་ཐབས་ལམ།	



སློབ་ཚན་བསྡུས་དོན།

༡། ང་ཚོས་ལུས་པོའི་འཚར་ལོངས་རྒྱུན་ལྡན་ཡོང་ཆེད་ཟས་འདང་ངེས་བཟའ་དགོས།

༢། ཟས་ཀྱི་ནང་གྲུབ་རྫས་མང་པོ་འདུས་ཡོད།

༣། ང་ཚོའི་བཟའ་ཆས་ནང་མངར་བཅུད་ནི་ནུས་པའི་འབྱུང་ཁུངས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།

༤། སྙི་དཀར་ནི་ཟས་འདུ་བ་དང་། ལུས་ཕུང་གསོ་བ། ལུས་པོའི་བྱེད་ལས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཕན་གྱི་ཡོད།

༥། ཞག་ཚིལ་གྱི་ནང་ནུས་པ་རྒྱ་ཆེར་གསོག་ཉར་བྱས་ཡོད།

༦། བཅུད་སྣན་དང་གཏེར་རྫས་གཉིས་ནི་ལུས་ཀྱི་དབང་པོ་རྣམས་བདེ་ཐང་ཡོང་བར་ཕན་པ་ཡིན།

༧། ཆུ་ནི་ཚེ་སྲོག་གི་འཕེལ་རིམ་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན།

༨། ང་ཚོས་འཚོ་བཅུད་དོ་སྙོམས་བསྟེན་དགོས་ཞེས་པ་ནི། བཅུད་རྫས་སྣ་ཁ་འཛོམས་ཤིང་སྤུར་ཚད་འཚམས་པའི་བཟའ་ཆས་བསྟེན་དགོས་ཞེས་པའི་དོན་ནོ། །

༩། རིན་གོང་མཐོ་བའི་ཟས་རིགས་ནི་བཟའ་ཆས་ཡག་ཤོས་ཡིན་པའི་ངེས་པ་གང་ཡང་མེད། ཟས་ཀྱི་དང་ཞེན་ནི་གནས་ཚུལ་རྟོགས་པ་དང་དངོས་ཡོད་མིན་པའི་ངོས་འཛིན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་།

༡༠། ཟས་སྣིགས་ཉུང་དུ་འགྲོ་དགོས་ན་ཉར་ཚགས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་འོས་འཚམས་བསྟེན་དགོས།

༡༡། ང་ཚོ་ཚང་མས་ཟས་ཚད་ལས་བརྒལ་ཏེ་བཟའ་བ་དང་། འཕྲོ་བརླག་མི་གཏོང་བའི་དམ་བཅའ་བྱ་དགོས།

༡༢། ནམ་རྒྱུན་ཟ་མ་གཡོ་སྐོལ་བྱེད་སྐབས། ཟས་ཀྱི་ནང་གནོད་འབུ་ཕྲ་མོ་རྣམས་མེད་པར་བཟོས་ནས་བྲོ་བ་ལྡན་པ་དང་། འདུ་སླ་བ། ཉེན་ཁ་མེད་པར་བྱ་དགོས།

༡༣། ཚལ་རིགས་དང་། ཤིང་འབྲས། འབྲུ་རིགས་རྣམས་པགས་པ་བཤུས་པ་དང་། གཏུབ་པ། བཀྲུ་བ། གཡོ་སྐོལ་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་བཅུད་སྣན་དང་གཏེར་རྫས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཉམས་བརླག་བྱུང་གི་ཡོད།

༡༤། གལ་ཏེ་ཟས་རིགས་མཛོད་ཉར་བྱེད་ཐབས་འོས་འཚམས་ཤིག་མ་བསྟེན་ཚེ། ཟས་ཀྱི་ནང་འདུས་པའི་བཅུད་རྫས་རྣམས་ཤོར་གྱི་ཡོད།

༡༥། དྲོད་ཚད་དམའ་བའི་མཛོད་ཁང་ནང་ཉར་ཚགས་བྱས་ན། ཚལ་རིགས་དང་། ཤིང་ཏོག གཡོས་སྦྱོར་ཟིན་པའི་ཟས་རིགས་རྣམས་རུལ་སྦྱོན་གྱི་གནས་ཚད་ཉུང་དུ་གཏོང་ཐུབ།

༡༦། བཟའ་བཏུང་གང་བྱུང་བསྟེན་པ་དང་འཕྲོ་བརླག་གཏོང་བ་ནི་ཟས་སྣིགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་གཉིས་ཡིན།

༡༧། འབུ་ཕྲ་ནི་དྲོད་ཚད་རན་པའི་གནས་སྐབས་སམ། བརླན་གཤེར། ཡང་ན་བཅུད་རྫས་འཛོམས་ས་བཅས་ཀྱི་གནས་སྟངས་

འོག་སྐྱེ་འཕེལ་ཏ་ཅང་མྱུར་ལ། འབྲུ་ཕྲ་ཁག་ཅིག་གིས་བཟའ་ཆས་རྡུལ་སྐྱོན་གཏོང་བ་ཡིན།

༡༥། གཡོས་སྦྱོར་ཐེན་པའི་བཟའ་ཆས་རྣམས་ཕྲ་སྲིན་གནོད་པ་ཅན་དང་། སྐྱུར་རྩི། རྫོ་གཡའ་བཅས་ལས་སྲུང་སྐྱོབ་བྱ་དགོས།

༡༦། རྡུལ་སླ་བའི་ཟས་རིགས་ཉར་ཚགས་ཆེད་བྱེད་ཐབས་མང་པོ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

སྦྱོང་ཚན།

༡། གཞམ་འཁོད་བཅུད་རྫས་མང་དུ་འདུས་པའི་ཟས་རིགས་གསུམ་རེའི་མིང་བྲིས།

ཀ) ཟས་རྒྱུ་ཐག་རན།(Dietary fibre)

ཁ) མངར་ཆ།(Sugar)

ག) སྲི་དཀར།(Protein)

ང) བག་ཐི།(Starch)

ཅ) ཞག་ཐིལ་དང་སྣུམ་རིགས།

༢། དགོས་ངེས་ཅན་གྱི་ཟས་རིགས་ཀྱི་མིང་བྲིས།

ཀ) རུས་པ་དང་སོ་མཁྲེགས་པོ་ཡོང་བ།

ཁ) ཁྲག་བསྐྱོག་པའི་ནད་འགོག་པ།

ག) རྒྱ་ཆུ་འགག་པ་ལས་ཐར་བ།

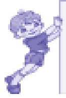
ང) དྲོད་འབྱུང་བ།

ཅ) འཚར་ལོངས་ཡོང་བ།

༣། འཚོ་བཅུད་དོ་སྙོམས་ཡོང་བར་བྱེད་པའི་ཟས་རིགས་ཀྱི་མིང་ཤོད།

༤། ན་གཞོན་རྣམས་ཀྱིས་བྱིས་པ་ལས་མང་བའི་ཟས་བཟའ་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཅི་ཡིན།

༥། སྲུང་བྱེད་ཟས་རིགས་ཟེར་བ་ཅི་ཡིན་ནམ། དཔེ་མཚོན་གཉིས་ལས་མི་ཉུང་བ་བྲིས།



༦། ང་ཚོའི་ལུས་པོར་འཚོ་བཅུད་ལྡན་པའི་བཟའ་ཆས་མཁོ་བའི་རྒྱུ་མཚན་ཅི་ཡིན་ནམ།

༧། གཤམ་གསལ་རྣམས་རྒྱུ་མཚན་ཅིའི་ཕྱིར་ཡིན་མིན་འགྲེལ་བརྗོད་བྱོས།

ཀ) སྔོང་སྲིག་བག་ལེབ་དང་འཁྱུག་པ་བྱེ་རིལ་ཙུང་ཙམ་བཟའ་བ།

ཁ) ཤ་ཡི་ནང་གི་ཞག་ཚིལ་འདོན་པ།

ག) ལས་སྔོན་བྱས་པའི་ཟས་རིགས་ཀྱི་ཚབ་ཏུ་ཟས་སོས་པ་བཟའ་བ།

ང) ཤིང་འབྲས་དང་ཚལ་རིགས་མང་དུ་བཟའ་བ།

༨། ང་ཚོའི་ཟས་ཀྱི་ནང་ཡོད་པའི་ཞག་ཚིལ་དང་མངར་བཅུད་གཉིས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།

༩། ཟས་སྐྱིགས་འགོག་སྟོམ་བྱ་དོན་ཅི་ཡིན་དང་། དེ་འགོག་ཐབས་འགའ་ཞིག་གི་ཐོག་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ཤོད།

༡༠། ཤིང་འབྲས་དང་ཚལ་རིགས་ནི་འབྲུ་རིགས་ལས་རྟུལ་སླ་བའི་རྒྱུ་མཚན་ཅི་ཡིན།

༡༡། ཤིང་འབྲས་དང་ཚལ་རིགས་རྒྱུན་ཉར་བྱ་བར་དྲོད་ཚད་དམའ་བའི་མཛོད་ཁང་ནང་ཉར་ཚགས་བྱ་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཅི་ཡིན་ནམ།

༡༢། ཟས་རིགས་ཉར་ཚགས་བྱེད་ཐབས་ཀྱིས་ང་ཚོར་ལོ་འཁོར་ཧྲིལ་པོའི་རིང་བཟའ་ཆས་མཁོ་སྤྲོད་ལ་ཁག་ཐེག་ཇི་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ།

༡༣། མངར་ཁུ་ཉར་བའི་ཤིང་འབྲས་གང་རུང་གཉིས་ཀྱི་མིང་ཤོད།

༡༤། ཉི་སྐམ་བྱ་རུང་བའི་ཤིང་འབྲས་དང་ཚལ་རིགས་སྦྱིར་བཏང་བ་གསུམ་གྱི་མིང་བྲིས།

༡༥། ཤིང་འབྲས་དང་ཚལ་རིགས་ཉར་ཚགས་བྱེད་པར་ཚྭ་དང་མངར་ཆ་གཉིས་ཇི་ལྟར་ཕན་གྱི་ཡོད་དམ།

༡༦། བསྐལ་རུང་བའི་ཤིང་ཏོག་དང་ཚལ་རིགས་ལྔ་ཡི་མིང་བྲིས།

༡༧། སྤྱིར་བཏང་གི་ཕིག་ཕིག་དང་བཅེར་ཁུའི་ནང་སྦྱོད་པའི་ཤིང་ཏོག་གསུམ་གྱི་མིང་བྲིས།