

འདིར་ང་ཚོར་འདོད་པ་གཏན་ནས་མེད་པའི་དོན་ཚན་ལག་གཅིག་འདུག

- གཤེར་ལུའི་གཞི་ཅན་གང་ཡང་མེད་པ།
- རིམ་པ་དམའ་ཤོས་(ཡང་ཡང་བོད་སྐད་ལྟ་བུ་རྒྱུ་ཟས་)འདིར་འབྲུ་རིགས་ཡོངས་རྒྱུ་གས་དང་ཚེ་ཤིང་གི་སྐྱུ་མ་མ་ཐེ་བའི་ཟས་རིགས་རྣམས་ལྡན་ཡོད། སྐྱུ་(ཚེ་ཤིང་གི་སྐྱུ་ཡང་)ནི་རིམ་པ་འདིའི་ནང་ཚུད་མེད་ཀྱང་ཟས་ཀྱི་གཏོར་དབྱིབས་རེའུ་མིག་གི་ཚེ་མོའི་འོག་མ་རིམ་པ་སེར་པོ་རོ་བཅུད་ལྡན་པའི་ཟས་རིགས་ནང་ཚུད་ཡོད། འདིས་ཟས་ཀྱི་གཏོར་དབྱིབས་རེའུ་མིག་འགའ་ཞིག་ནང་མགོ་རྩོག་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་སྟོན་གྱི་ཡོད། ཚེ་ཤིང་གི་སྐྱུ་མ་རིགས་ནང་དགོས་མཁོའི་ཟས་བཅུད་རྣམས་ལྡན་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེ་དག་ནི་འབོར་ཚད་ཉུང་ལུང་ཐོག་སྐྱོད་དགོས་པ་ཡིན།
- འབྲུ་རིགས་ཀྱི་ཐོན་རྒྱུ་ཞིབ་མཐུན་བཏགས་པའི་རིགས་དང། ཞོག་ཞོག་རྣམས་ཀྱང་ཟས་ཀྱི་གཏོར་དབྱིབས་རེའུ་མིག་གི་ཚེ་མོ་རོ་བཅུད་ལྡན་པའི་ཐོན་རྒྱུ་གཞན་རྣམས་དང་མཉམ་དུ་བཞག་ཡོད། འདིས་མི་ཚོས་འབྲུ་རིགས་ཀྱི་ཐོན་རྒྱུ་གང་མང་སྐྱོད་ཐུབ་པའི་རེ་བ་བྱས་ཀྱང་དོན་འདོད་འདྲ་བྱུང་མེད། བོད་མི་ཚོས་(རྒྱ་གར་བ་ཚོས་ཀྱང་)ཞོག་ཞོག་དེ་ཚམས་གཞན་དང་མཉམ་དུ་བཞེབས་ནས་གཡོ་སྐྱོར་བྱེད་གྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་ཞོག་ཞོག་ལ་སྤྱི་དཀར་གྱི་སྐྱུ་ཚད་ལོགས་གསུམ་ཉུང་ལུ་ཅན་ཡང་ལྡན་མེད།
- འོ་མའི་ཐོན་རྒྱུ་རྣམས་ཟས་ཀྱི་གཏོར་དབྱིབས་རེའུ་མིག་གི་རིམ་པ་མཐོ་ཤོས་གཉིས་པ་སྤྱི་དཀར་གྱི་རིམ་པ་སོ་སོར་བྱེ་བའི་ནང་ལྡན་ཡོད། ང་ཚོས་ཉེན་རྟོག་འོ་མའི་ཐོན་རྒྱུ་ཐོན་ཐངས་གཉིས་རེ་སྐྱོད་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་བྱས་པ་ལྟར། ཞོང་ཚོས་ཀྱང་ཉེན་རྟོག་ཐོན་ཐངས་གཅིག་གམ་གཉིས་སྐྱོད་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་གནང་ཡོད། ཞོང་ཚོས་མི་ལམ་ཆེ་བས་བཅུད་སྐྱུ་སྐྱ་མང་ལྡན་པའི་རིམ་པ་བྱ་དང། འོ་མ་མི་འབྲུང་མཁར་ཚོས་དཀར་ཤམ་ (calcium) གྱི་རིམ་པ་སྐྱོད་དགོས་པ་བཤད་ཡོད། བོད་བྱིམ་གྱི་སྐྱ་གུ་ཚོ་ལའང་དེ་ལྟར་ལམ་སྟོན་བྱ་འོས་པ་ཡིན་ཡང་། ལྷབས་མི་ལོགས་པར་འདི་ནི་རིན་འབབ་མཐོ་དུགས་པའི་རྒྱུ་གྱིས་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དང་མི་མཐུན་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེ་ཚམས་དུ་མ་ཟད་ཟས་ཀྱི་གཏོར་དབྱིབས་རེའུ་མིག་དང་འབྲེལ་བའི་རོ་སྐྱོད་ལམ་སྟོན་དེ་དག་འཛམ་གླིང་གི་སྤྱོད་ཀྱིས་འདུག་ཀྱང་འདྲེལ་བཤད་པ་མ་མཐོང་།

ཅོན་ཏ་ར་བོད་བྱིམ་སློབ་གྲུའི་ཚན་རིག་ཚོགས་ཚུང་དང་། བོད་བྱིམ་སློབ་གྲུ་སྤྱིའི་བྱིམ་ཚང་ཨ་མའི་སྤོང་བརྟེན་གནས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་ཟུར་པ་ཤར་གླིང་སྐལ་བཟང་ལགས། ཨ་རི་ནས་སྤོང་བརྟེན་ཐོན་པའི་འཚོ་བཅུད་ཉུང་མཁུ་ལས་པ་བཅས་ཐུན་མོང་ཐོག་ནས་བྱ་ལོ་ ༢༠༡༩ ལོར་བོད་ཟས་ཀྱི་གཏོར་དབྱིབས་རེའུ་མིག་དམིགས་བསལ་ཞིག་བཅོ་རྒྱུའི་ལས་དོན་ལྷག་ཅིག་གསུང་འཇུགས་བྱས་ཡོད། ལས་དོན་ལྷག་འདིས་ཉུང་ཚོས་དེས་ཅན་ལྡན་པའི་བོད་ཟས་ཀྱི་གཏོར་དབྱིབས་རེའུ་མིག་ཅིག་བཅོ་རྒྱུ་ཐག་གཅོད་བྱས་པ་རེད། ང་ཚོས་ཟས་བཅུད་དོ་མའི་རོ་སྐྱོད་ལམ་སྟོན་བྱས་པའི་ཐོག་བོད་གྲུ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཟས་རིགས་རྣམས་པ་དང་། རྒྱ་སྐད་འཐེན་སྐད་ལྡན་མིག་སྐད་ལྡན་པའི་ཟས་རིགས་སྤྱོད་ཀྱིས་འཛམ་གླིང་གི་སྤྱོད་ཀྱིས་འདུག་ཀྱང་འདྲེལ་བཤད་པ་མ་མཐོང་།

འོན་ཀྱང་བྱིམ་ལོ་ ༢༠༢༠ དང་། ༢༠༢༡ ལོར་ཏོག་དབྱིབས་གཏན་རིམས་ཀྱི་ནད་གཞིས་རྒྱུན་པས་འཆར་གཞི་བཞོད་པ་ལྟར་ལག་བཟུར་ཐུབ་པ་བྱུང་མེད། ང་ཚོ་ཚོགས་མི་རྣམས་རྒྱུན་རིང་པོ་ཞིག་དོ་སྐྱོབ་མ་བྱུང་བའི་དབང་གིས་སློབ་འཇུག་ (email) དང་། ཚུམ་ (zoom) གྱི་བརྒྱུན་ཚོགས་འདུའི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་མཐུད་བྱེད་དགོས་ཐུག་ཡོད། འོན་ཀྱང་འབྲེལ་མཐུད་གྱི་ལས་དོན་རྣམས་ཡིད་ལ་འཇུག་པོ་ཞིག་བྱུང་སྟེ། བྱིམ་ལོ་ ༢༠༢༠ ལོ་མཇུག་ཏུ་དབྱིན་སྐད་ཐོག་ཡོད་པའི་འདོན་ཐངས་དོ་མ་དེ་གྲ་སྐྱོག་ཐུབ་ཅན་བྱུང་ཡོད། བོད་ཟས་ཀྱི་གཏོར་དབྱིབས་རེའུ་མིག་གསུང་པ་དེ་བཅོས་ཟིན་ལ་ཉེ་བའི་སྐབས་སུ་ཅོན་ཏ་ར་བོད་བྱིམ་སློབ་གྲུའི་ཚན་རིག་ཚོགས་ཚུང་དང། ཤར་གླིང་སྐལ་བཟང་ལགས་ནས་གཏོར་དབྱིབས་རེའུ་མིག་དེར་མཐུན་པའི་བཅོ་བཞོད་ཚད་ལྡན་ཡོད་ཚད་ལས་འཆར་གྱི་བདུན་པུག་ཟེར་བ་ཞིག་གོ་སྐྱོག་གནང་ཡོད།

དེ་རྗེས་དེ་དུང་ང་ཚོས་ཟས་ཀྱི་གཏོར་དབྱིབས་རེའུ་མིག་དེ་རྒྱུ་མན་དང་། བོད་གྱི་སྐད་ཡིག་ཐོག་བཟུར་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་བོད་ཡིག་ཐོག་བཟུར་རྒྱུ་ཐག་གཅོད་བྱས་པ་རེད། གང་ལ་ཟེར་ན། བོད་པའི་ཨ་མ་ལགས་དགུང་ལོ་བཟུང་པ་ཚོས་དབྱིན་སྐད་ཡིག་པོ་བཟུབ་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པ་དང། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ང་ཚོས་ཟས་ཀྱི་གཏོར་དབྱིབས་རེའུ་མིག་དེ་རྒྱ་སེར་ཡོད་པའི་བོད་མིའི་སྐྱོག་འཇུགས་དང་། དེ་བཞིན་སྤང་ཚར་ལེ་རྒྱ་དང་། རར་མན། ཨོ་སོ་ཉེ་རི་ཡ་བཅས་ཀྱི་ནང་གསུང་དུ་འབྲིང་བའི་བོད་རིགས་དབྱིན་སྐད་དང་རར་མན་གྱི་སྐད་ཡིག་པོ་རྒྱག་མི་ཤེས་མཁན་ཚོར་འབྲུལ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེར་བརྟེན་མཐུན་པའི་ཐོད་མིའི་སྐྱོག་འཇུགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་ལག་གཅིག་གིས་བོད་སྐད་ཐོག་པུར་རྒྱུར་ལས་པ་དང། ཤར་གླིང་སྐལ་བཟང་ལགས་ནས་རེའུ་མིག་དེར་ལུ་དག་ཀྱང་གནང་ཡོད།

ངོས་རང་ནས་རར་མན་གྱི་སྐད་ཡིག་ཐོག་པུར་རྒྱུར་ལུ་ཏེ། བྱིམ་ལོ་ ༢༠༢༡ ལོའི་དབྱིན་ཀའི་དུས་སུ་སྤང་ཚར་ལེ་རྒྱ་ནང་ཟས་ཀྱི་གཏོར་དབྱིབས་རེའུ་མིག་དེ་སྐད་ཡིག་གསུམ་གའི་ནང་དབར་རྒྱུན་ལྷན་པ་ཡིན། རྒྱ་གར་ནང་ཡོད་པའི་བོད་བྱིམ་སློབ་གྲུ་ནས་བོད་ཡིག་དང་དབྱིན་ཡིག་ཐོག་ཡོད་པའི་ཟས་ཀྱི་རེའུ་མིག་དེ་ཀྱང་རྒྱུར་ཚུང་ཚུང་ཅན་མ་ཡིན་པར། བོད་བྱིམ་སློབ་གྲུ་ལག་བཟུད་ཚང་མའི་རྩོག་ཐོབས་སུ་རྒྱུར་རྒྱུའི་ཚེད་རས་གཞི་ཚེན་པའི་སྤོང་དབར་རྒྱུན་ལུས་པ་རེད།

དཔལ་འཕྱོར་དང་འབྲེལ་བའི་སྐོར།

རར་མན་དིུ་སི་ལེ་རྒྱ (Deutschland) ནང་ཡོད་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་བོད་དོན་ཚོགས་པའི་ངོས་ནས་སྐར་ཡང་ལས་འཆར་འདིའི་འགྲོ་ཤོར་ཆེ་ལག་རྣམས་གཏོར་གནང་མཛད་རྒྱུའི་ཐུགས་འགན་བཞེས་ཡོད། དེ་བཞིན་གངས་རྒྱུངས་བྱིས་པའི་ཐེབས་རྒྱུའི་ (Snowland Children Foundation) ངོས་ནས་ཀྱང་ཟས་ཀྱི་གཏོར་དབྱིབས་འདི་དག་བཅོ་སྐྱོན་དང་གྲ་སྐྱོག་གནང་རྒྱུ་སྐོག་གྱི་ཐད་འགྲོ་ཤོར་གཏོར་གནང་མཛད་ཡོད།

ཟས་ཀྱི་གཏོར་དབྱིབས་རེའུ་མིག་གི་རིམ་པ་སྤྱི་ཚོགས་པའི་གནས་ཚུལ་འཕར་མ།

ལ་སོགས་པ། (རིམ་པ་རྒྱ་སྐྱེག་ལ་གཟིགས་རྒྱ།) ཤུའམ་མཚོ་ཟས། སྲན་ལུང། ཤེའོ་དང་ལྷུར་བ་མཁུགས་པོ་དེ་ཡང་ཐོན་རྫས་འདིའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་
མ་ཟང་ཟས་རིགས་འདི་དག་ཉིན་རེར་ཐེངས་གཉིས་སྤྱོད་དགོས།

གཏེར་རྫས་དང་སྤྱི་དཀར་གྱིས་ང་ཚོའི་གཟུགས་པོའི་རིང་ཚད་དང་སྐྱོམ་གཞི་བཅས་སྐབ་པར་བྱེད་པ་ཡིན། ཟས་རིགས་དེ་དག་ང་ཚོའི་ལུས་ཀྱི་ཤ་གནད་དང་ལུས་རྒྱུ་མ་ལག་ལ་
གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད། དེར་བརྟེན་སྤྱི་དཀར་ལུང་ལས་མ་སྤྱོད་པ་ཡིན་ན། ལོ་ན་ཉི་ཤུ་མ་ལོངས་བར་གྱི་སྤྱ་གུའི་འཚར་ལོངས་ཇི་བཞིན་མི་ཐུབ་པ་མཐོང་ཐུབ་པ་མ་ཟང་
མི་ཚང་མའི་གཏུན་ཁའི་ཉེན་ཚབ་འཕར་བ་ལས་སྤྱོད་པོའི་ཐོག་ནས་ཤེས་ཐུབ། མི་ལོ་ན་བཟོས་པ་ཚོར་(གཞོན་ནུའི་སྐབས་བཞིན་)ཡང་སྤྱི་དཀར་མང་བ་དགོས་པ་ཡིན། གང་ལ་ཟེར་
ན། ལོ་ན་ཆུན་པ་ཚོའི་ཤ་གནད་གྱི་སྤྱི་དཀར་ཚད་གཞི་ནི་ལོ་ན་གཞོན་པ་ཚོར་སྟོན་ཏེ་ཞེ་དག་ལུང་བ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ལོ་ན་ཚུང་བའི་སྐབས་སུ་སྤྱི་དཀར་གྱི་འཕོར་ཚད་ལུང་བ་སྤྱོད་
མཁན་གན་གཞོན་ཚང་མས་སྤྱི་དཀར་གྱི་སྤྱས་ཚད་ཡག་པོ་སྤྱོད་དགོས་པ་ཏེ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད།

སྲན་ཚོད་དུ་ཡིད་རིགས་གྱི་སྲན་རིགས་ཚོན་སྣ་འདྲ་མེན་དང། ཅ་ན། མཁུལ་སྲན་(རིམ་པ་རྒྱ་སྐྱེག་ནང་གི་སྲན་རིགས་འདྲ་མེན་ལ་གཟིགས་རྒྱ།)ལ་སོགས་པ་ནི་དཀར་ཟས་གྱི་ཟས་
བཅུད་ནང་སྤྱི་དཀར་གྱི་འབྲུང་ལུངས་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེ་དག་ལ་ས་རྩ་སྤྱི་དཀར་པོ་མང་པོ་ལྡན་ཡོད། ང་ཚོར་དེ་དག་རིམ་པ་རྒྱ་སྐྱེག་དང་དམར་པོའི་ནང་རག་ཐུབ།

གོང་འཁོད་སྤྱི་དཀར་གྱི་འབྲུང་ལུངས་རེ་རེར་གལ་ཆེའི་ཟས་བཅུད་གཞན་དག་ཀྱང་ལྡན་ཡོད། དཔེར་ན། དཀར་ཤམ་དང། (འོ་མ་དང། འོ་མའི་ཐོན་རྫས། དམིགས་བསལ་ལྷུར་བ་
མཁུགས་པོ་) ལྷགས་རྫས་(སྤོང་དང་ཤ་) བཅུད་སྲན་ལྟེ་ ༡༢ (སེམས་ཅན་གྱི་སྤྱི་དཀར་དང་སྤོང་ཁོ་ན་) ཨོ་མེ་ག་ ༣ པའི་སྤྱི་དཀར་བཅུད། (n-3) བསྐྱོར་མ་བྱས་པའི་ཚེ་ལ་
ཞག་གི་སྐྱར་རྫས། དམིགས་བསལ་ལྷུང་བ་དང་སྤོང་གི་ཤ་གནད་གྱི་བྱེད་ལས་བཅས།

དུམ་ལུའི་ཚད་གཞི།

- འོ་མའི་དུམ་ལུ་གཅིག་དང་འོ་མའི་ཐོན་རྫས། འོ་མ་མི་ལེ་ལེ་ཏར་ ༢༠༠ ཡང་ན་གླ་རམ་ ༡༥༠ འོ་མའི་ཐོན་རྫས་གཞན། (ཨུའུ་སི་ ༥་༣)
- གླ་རམ་ ༣༠ (ཨུའུ་སི་ ༡་༡) དང་མཉམ་པའི་ལྷུར་བའི་དུམ་ལུ་གཅིག་ ལྷུར་བ་མཁུགས་པོ་གླ་རམ་ ༥༠ (ཨུའུ་སི་ ༡་༤) ཡང་ན་ལྷུར་བ་སོབ་སོབ་གླ་རམ་ ༥༠
- སེམས་ཅན་གྱི་སྤྱི་དཀར་དུམ་ལུ་གཅིག་དང། ཉ་ཤུའམ་སྲན་ལུང་གླ་རམ་ ༡༠༠ ལས་ ༡༢༠ དང་མཉམ་པ། (ཨུའུ་སི་ ༣་༥ ལས་ ༤་༢)
- སྤོང་གཉིས་གྱི་དུམ་ལུ་གཅིག

**རིམ་པ་འདིའི་ནང་(རིམ་པ་ཚང་མའི་ནང་ལྟར་)རིགས་འདྲ་མེན་ཡོང་རྒྱ་ནི་ཏེ་ཅང་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཡིན། དཀར་ཟས་གྱི་ཟས་བཅུད་བཞེན་རྒྱ་སྤོང་དང། སྲན་ཚོད། སྲན་
ལུང། ལྷུར་བ་བཅས་དང། གལ་ཏེ་ཐོབ་པ་ཡིན་ན་འོ་མ་དང་འོ་མའི་ཐོན་རྫས་རྣམས་འཕོར་ཚད་སྟོན་པོ་སྤྱོད་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད། དམར་ཟས་གྱི་ཟས་བཅུད་ནང་བདུན་
ཕྱག་རེར་ཤ་དང་ལྷུམ་བུའི་རིགས་ཐེངས་གཉིས་ནས་གསུམ་བར་སྤྱོད་དགོས།**

རིམ་པ་སེར་པོའི་ནང་གི་སྐྱར་དང། ཚེས་ཞག་སྐྱགས་མཁུགས་ཤིང་འབྲས། (ལ་ལག་ཚང་མའི་ནང་འཕོར་ཚད་ལུང་བ་གང་ཞིག་ལ་སྐྱར་ཚད་ཡག་པོ་དགོས།)

ད་ཆ་ང་ཚོ་ལས་ཆེར་ཟས་གྱི་གཏོར་དབྱིབས་རེའུ་མིག་གི་རིམ་པ་ཐོད་ཅམ་ལ་སྐྱབས་ཡོད། རིམ་པ་སེར་པོ་འདིའི་ནང་སྐྱར་དང། ཚེས་ཞག་མ་ཟང། སྐྱགས་མཁུགས་ཤིང་འབྲས་འདྲ་
མེན་སྣ་ཚོགས་ཚུད་ཡོད། (བ་དམ་ནི་སྐྱགས་མཁུགས་ཤིང་འབྲས་མེན།) ཚེས་ཞག་(སྐྱར་ནི་ཚེས་ཞག་ཡིན་ཅུང་གཤེར་ལུ་དང་སྐྱགས་མཁུགས་ཤིང་འབྲས་ལ་ཏེ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་པ་
མ་ཟང་གལ་ཆེའི་ཟས་བཅུད་རིགས་ཀྱང་ལྡན་ཡོད།) བེ་རུས་ཤུགས་སྤྱི་དཀར་འབྲུང་ལུངས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟང། རུས་ཤུགས་ཉར་ཚགས་བྱེད་མཁན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཀྱང་ཆགས་
ཡོད། ཚེས་ཞག་ལ་ས་རྩ་སྤྱི་དཀར་པོ་(རུས་ཤུགས་སྤྱི་དཀར་)དང། སྤྱི་དཀར་(སྤྱི་དཀར་དེ་རུས་ཤུགས་ཀྱི་ཚད་དུ་སྤྱོད་པ་ཡིན་ན་ང་ཚོའི་གཟུགས་པོར་བེད་སྤྱོད་དེ་ཅམ་ཆེན་པོ་མེད་)ལ་
སྟོན་པ་ཡིན་ན་གླ་རམ་རེར་རུས་ཤུགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་(calories)ཉེས་ལུས་མང་བ་ཡོད། ང་ཚོས་ཚེས་ཞག་འདི་འཕོར་ཚད་གྱི་ཐོག་ནས་སྤྱོད་དགོས། ང་ཚོས་ཚེས་ཞག་མང་
པོ་ཡོད་པའི་ཐོན་རྫས་དཔེར་ན། མར་དང། ཤིང་མར་དང་ཤ་ཚེས་ལྷ་བུའི་མར་ཚབ། མ་ཡོ་ནེ་སི་ (mayonnaise) གྱི། ཐོད་སྐྱར་མང་པོ་ཡོད་པ། དམིགས་བསལ་ཞོག་ཞོག་
གི་ཞིག་ཏུག་ལྷ་བུ་བེད་སྤྱོད་མང་པོ་གཏོར་རྒྱ་མེད། ཡིན་ནའང་ཚེ་ཤིང་གི་སྐྱམ་(ཚེ་ཤིང་ལག་གཅིག་གི་སྐྱམ་སྤེ་དཔེར་ན། ཡུངས་ཀར་གྱི་སྐྱམ་ (canola oil) སྲན་སྐྱམ། བད་
ཁའི་སྐྱམ་སོགས་ལ་ཨོ་མེ་ག་ ༣ པ་ལྡན་ཞིང། གཤེར་ལུའི་ནང་བསྐྱོར་མ་བྱས་པའི་ཚེས་ཞག་གི་སྐྱར་རྫས་ཀྱང་ལྡན་ཡོད། ང་ཚོའི་ལྷུང་པའི་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠ བེ་ཚེས་ཞག་གི་སྐྱར་རྫས་
ལས་ཀྱབ་པ་བཞིག་ཡིན་པ་དང། ང་ཚོའི་གཟུགས་པོས་རྫས་རིགས་དེ་དག་སྐྱར་མི་ཐུབ་པ་མ་ཟང་ཨོ་མེ་ག་ཏུག་པས་ (n-6) ཀྱང་དེ་ལྟར་མི་ཡོད། བསྐྱོར་མ་བྱས་པའི་ཚེས་ཞག་
གི་སྐྱར་རྫས་ནི་ང་ཚོའི་རྒྱན་ལྡན་གྱི་ཟས་བཅུད་ནང་ལྡང་པའི་བཞིན་ཡོད།

ཚེས་ལྷག་དང་སྐྱམ་རིགས་ལ་ཚེས་ལྷག་བཟུང་བའི་བུ་བུ་སྐྱུ་ཨེ་ཏེ་ཨི་གེ་ (ADEK) འཕར་མ་ལྡན་ཡོད། དེ་དག་དང་ཚོའི་རྒྱ་མའི་ནང་ཚེས་ལྷག་དང་འབྲེས་ནས་ཐིམ་པར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་(བུ་བུ་སྐྱུ་ A གྱི་སྐྱོན་དུ་བསྐྱོད་པའི་ལ་སེར་བུ་སྐྱུ་ཚེས་ (Beta-carotin) གཞུང་མ་ཚོན་སྐྱ་འདྲ་མིན། མེ་ཏོག་ལྡང་ཚལ་སོགས་ཀྱི་སྐྱོ་ཚལ་མང་ཆེ་བའི་མཉམ་དུ་ཚེས་ལྷག་ཉུང་ཉུང་ཞིག་སྐྱུ་དགོས་པ་ཉ་ཅང་གསལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

ཚེས་ལྷག་ལས་གཞན་པའི་སྐྱོགས་མཁུགས་ཤིང་འབྲས་ལ་ཐག་རན་དང་། སྐྱིད་ཀར། གཏེར་རྒྱས། སྐྱེད་དོས་ཀྱི་འདུས་རྒྱས་ལྷ་མོའི་རིགས་ཀྱི་གསལ་ཆའི་འབོར་ཚད་ལྡན་ཡོད་པ་དང་། སྐར་སྐྱེས་ཆེ་ཤིང་འཚོ་རྒྱུ་འགོག་བྱེད་ (antioxidant) ཀྱི་རྒྱས་ཆ་ལའང་དེ་ལྟར་ལྡན་ཡོད།

ཆེ་ཤིང་གི་སྐྱམ་འདྲ་མིན་ལ་ཚེས་ལྷག་གི་སྐྱུར་རྒྱས་འཇའ་མངས་འདྲ་མིན་ལྡན་ཡོད་པ་ཤེས་དགོས་པ་གསལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེ་ཚོས་དང་ཚོའི་འགྲུག་གི་མཁུགས་ལྷག་གི་རིམ་པ་མཐོ་དམའ་ལ་དབགས་ཏེ་ཤུགས་སྐྱེད་སྐྱོད་སྐྱེད་མེ་འདྲ་བ་ཡོད། སྐྱུར་བཏང་བསྐྱོར་མ་བྱས་པའི་ཚེས་ལྷག་གི་སྐྱུར་རྒྱས་ཚད་གཞི་ཇི་ཅམ་མཐོ་བ་ཡོད་པ་དེ་ཅམ་གྱིས་འགྲུག་གི་མཁུགས་ལྷག་གི་ཚད་གཞིར་ཤུགས་སྐྱེད་མེ་སྐྱོད་པའམ་ཉུང་བསྐྱོད་པ་དང་། དེ་ཚོ་མི་དང་ཚོའི་ལྷན་པ་དང་། སྤོང་། ལུས་བྱུངས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ལ་ཡག་པོ་ཡོད་པ་རེད།

རྒྱ་མཚན་གང་གི་སྐྱུར་རྒྱས་ལྷག་དང་སྐྱམ་རིགས་སྐྱོད་དགོས་པ།

ཨེ་ཤི་ཡ་དང་། ཡོ་རོབ་ལྷུ་ལ་དུ་ཡུངས་ཀར་གྱི་སྐྱམ་(རྒྱ་གར་ནང་གེ་ལོ་ལ་སྐྱམ་)དེ་ལེགས་གསལ་རིམ་པ་དང་བོའི་ནང་རྒྱུད་པ་དང་། ཡིན་ནའང་ཐམས་དཀར་གྱི་སྐྱམ་དང་། བ་དམ་གྱི་སྐྱམ། གོ་འདུའི་སྐྱམ་མམ་ཡང་ན་བད་སྐྱམ་ལ་སོགས་པར་ཡང་བསྐྱོར་མ་བྱས་པའི་ཚེས་ལྷག་གི་སྐྱུར་རྒྱས་ཀྱི་འབོར་ཚད་མང་པོ་ལྡན་ཡོད། ཉེ་མའི་སྐྱམ་དེ་ཡང་ཡང་བེད་སྐྱོད་བྱེད་པ་ཡིན་ན་དེ་ཅམ་ཡག་པོ་མེད། གང་ལ་ཟེར་ན། དེ་ལ་བསྐྱོར་མ་བྱས་པའི་ཚེས་ལྷག་གི་སྐྱུར་རྒྱས་ཀྱི་ཨོ་མེ་ག་ (n-6) ཤས་ཆེ་བ་ཡོད་པའི་རྒྱུ་གྱིས་ཨོ་མེ་ག་ (n-3) དང་།

(n-6) ཀྱི་སྐྱམ་གཉེས་དབར་གྱི་སྐྱོམས་ཚད་ལ་གཞོན་ཀྱི་ཡོད། ཨོ་ལི་བ་སྐྱམ་(བསྐྱོར་མ་བྱས་པའི་ཚེས་ལྷག་གི་སྐྱུར་རྒྱས་རྒྱུང་བ་) དེ་དང་ཚོའི་འཕྲོད་བསྐྱེད་ལ་ཡག་པོ་ཞེ་དག་ཡོད་པ་རེད།

གང་ལྟར་ཡང་བསྐྱོར་མ་བྱས་པའི་ཚེས་ལྷག་གི་སྐྱུར་རྒྱས་ཚད་མར་ཐུན་མོང་གི་ཉུང་ཚོས་གཅིག་ཚད་ཡོད། དེ་ནི་བསྐྱོར་མ་བྱས་པའི་ཚེས་ལྷག་གི་སྐྱུར་རྒྱས་ཀྱིས་དོད་དང་སོག་འཛིན་རྒྱུ་ཡག་པོ་རག་རྒྱུ་རོགས་བྱེད་ཐུབ་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་དང་ཚོས་རྒྱས་དེ་དག་ཁང་པའི་ནང་གི་དོད་ཚད་དང་བསྐྱེད་ཏེ་གང་ཚལ་དང་མཉམ་དུ་སྐྱོད་དགོས་པའམ། ཡང་ན་རྒྱས་དེ་དག་དོད་ཉུང་བའི་ཞིག་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན། སྐབས་རེ་དང་ཚོར་དོད་ཚད་མཐོ་བའི་ཡུངས་ཀར་གྱི་སྐྱམ་དུངས་མ་རག་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས། ཡུངས་ཀར་གྱི་སྐྱམ་དུངས་མ་དང་ཨོ་ལི་བ་སྐྱམ་གཉེས་ཁ་ལག་བཟོ་རྒྱུ་ལས་སྐྱོ་བོའི་སོག་ནས་བེད་སྐྱོད་གཏོང་ཐུབ། ཁ་ལག་དེ་ཚོ་སྐྱམ་མང་པོ་སྐྱུགས་ནས་བཟོ་རྒྱུ་མེད། གང་ལ་ཟེར་ན་སྐྱམ་མང་པོ་སྐྱུགས་ཏེ་བརྒྱུ་པའི་ཁ་ལག་ལ་དམིགས་བསལ་ཚེས་ལྷག་གི་ཚད་གཞི་མཐོ་བོ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་བྱང་ལྟེན་ (label) ལྟེང་དུ་བཞག་ཡོད་པ་རེད།

ཤིང་ཏོག་ཨ་ཕོ་ཀཱོ་ (avocado) རི་ཚེས་ལྷག་མང་པོ་ལྡན་པའི་ཤིང་ཏོག་གཅིག་ལུ་དེ་ཡིན། (དེ་ལ་ལེ་ལོ་ལེ་མང་པོ་ལྡན་ཡོད།) ཤིང་ཏོག་དེར་ཚེས་ལྷག་མང་པོ་ཡོད་སྐབས་དེ་ལ་བསྐྱོར་མ་བྱས་པའི་ཚེས་ལྷག་གི་སྐྱུར་རྒྱས་དང་། ཚེས་ལྷག་བཟུང་བའི་བུ་བུ་སྐྱུ་ (ADEK) ཡོངས་སུ་རྒྱུགས་པ་དང་། དཀར་ཤམ་གྱི་འབོར་ཚད་ཀྱང་ལྡན་ཡོད།

མངོན་པར་མི་གསལ་བའི་ཚེས་ལྷག་(ཚེས་ལྷག་དང་པ་)ལ་ཐུགས་སྐྱེད་དགོས་པ། ཚེས་ལྷག་དེ་དག་ཟས་བཅོས་མ་སྐྱེད་པའི་ན། ཞོག་ཞོག་སྐྱམ་སྐྱེག་དང་། ཞོག་ཞོག་ཏིག་ཏུག་མཁུགས་ཟས། ཁེངས་ཟས། ཅོ་ལེ་ལེ་ལ་སོགས་པར་ལྡན་ཡོད།

དུས་བུའི་ཚད་གཞི།

- ཉེན་རྫོང་མཐུར་མ་ 2 ནས་ 3 བར། (ལྷ་རམ་ 20 ནས་ 30 དང་། ཡང་ན། ཨུའུ་ལི་ 7 ནས་ 7.7)
- ཉེན་རྫོང་སྐྱོགས་མཁུགས་ཤིང་འབྲས་ཀྱི་དུམ་བུ་ 7 (ལྷ་རམ་ 20 ནས་ 30 དང་། ཡང་ན། ཨུའུ་ལི་ 7 ནས་ 7.7)
- ཉེན་རྫོང་མར་རམ་ཡང་ན་མར་ཚབ་མཐུར་མ་གཅིག་ (ལྷ་རམ་ 70 དང་། ཡང་ན། ཨུའུ་ལི་ 0.5)

ཉར་ཚགས་བྱེད་སྟོན་གས།

སྐྱམ་ནང་བསྐྱོར་མ་བྱས་པའི་ཚེས་ལྷག་གི་སྐྱུར་རྒྱས་ཇི་ཅམ་མཐོ་བ་ཡོད་པ་དེ་ཅམ་གྱིས་དེའི་སོན་རྒྱས་དེ་ཚོ་ཚོ་བོ་བཟོ་དུས་སྐོག་འཛིན་རྒྱུ་དང་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་ལས་སྐྱ་བ་དང་། ཉེ་མའི་འོད་ལ་འགོག་སྐྱེད་བྱེད་མི་ཐུབ། དེར་བརྟེན་དང་ཚོར་ **3 <<C>>** ཞེས་པའི་སྐྱིག་གཞི་ཡོད་པ་ཡིན།

- བྱང་མོ།
- བུལ་པ། (འཆའ་སྐྱམ་མམ། ཡང་ན་ནག་ཤས་ཆེ་བའི་ཤེལ་དམ་ནང་།)

- བུའུ་པ། (སློག་འཛིན་རྒྱུ་འགོག་སྲུང་བྱེད་པའི་ཤེལ་དམ་ཁ་བརྒྱབ་པ་དེ་ཡང་སློག་འཛིན་རྒྱུ་དང་ཐེབ་པའི་ཚེ་ཞག་ཡིན།)

ཟས་ཀྱི་གཏོར་དབྱིབས་རེའུ་མིག་གི་རིམ་པ་མཐོ་ཤོས་སུ་མེན་གྱི་རིམ་པ། (སྦྱིད་སྤང་ཆེད་སྦྱོད་རྒྱུའི་རོ་བཅུད་ཐུན་པའི་ཟས་དང་། མངར་མོ། ཚུ་ཅན་རིགས།)

རོ་བཅུད་ཐུན་པའི་ཐོན་རྒྱུ་དང་། ཞལ་ཏྟོག་མངར་མོ། ཚུ་ཅན། བུའུ་བ་འཇམ་པོའི་གས། རུས་ཤུགས་སྦྱིན་པའི་བུའུ་བ་རྣམས་ཟས་ཀྱི་གཏོར་དབྱིབས་རེའུ་མིག་གི་ཚེ་མར་ཡོད། ཐོན་རྒྱུ་དེ་དག་ལ་སྦྱིད་སྤང་དམ་ཚོར་བ་བདེ་བ་སྦྱིན་པའི་ཐོན་རྒྱུ་ཞེས་ཟེར་བ་ཡིན། སྦྱིད་བུའུ་བ་ཐོན་རྒྱུ་དེ་ཚོར་ཁེ་ལོ་རི་(རུས་ཤུགས་)མང་པོ་ཐུན་ཡོད། ཐོན་རྒྱུ་མངར་མོའི་རིགས་ལ་བྱེ་མ་ཀ་ར་དང་ཚེལ་གྱིས་ཁེངས་པ་དང་། ཚུ་ཤས་ཆེ་བའི་ཐོན་རྒྱུ་རྣམས་ལ་ཚུ་དང་ཚེལ་གྱིས་ཁེངས་ཡོད། བུའུ་བ་འཇམ་པོའི་གས་དང་རུས་ཤུགས་ཀྱི་བུའུ་བ་རྣམས་ལ་བྱེ་མ་ཀ་ར་མེད་པའི་ཟས་བཅུད་དང་གལ་ཆེའི་ཟས་རིགས་གཞན་ཡང་ཐུན་ཡོད། རྒྱ་མཚན་དེའི་ཕྱིར་དེ་ཚོར་ཁེ་ལོ་རི་མེད་པའི་ཐོན་རྒྱུ་ཀྱང་ཟེར་བ་ཡིན།

རིམ་པ་འདྲིའི་ནང་ཐོན་རྒྱུ་གང་དང་གང་ཞིག་རྒྱུད་ཡོད་དམ།

- **མངར་ཆ།** ཅོ་ཁོ་ལེའ་དང་། བྱེ་མ་ཀ་ར་དཀར་པོ། ཀེལ། སྤང་མེ། མངར་ཟས། འབྲུགས་པ་བྱེ་རིལ། ཅོ་ཁོ་ལེའ་ལས་གྲུབ་པའི་བྱུག་རྒྱུ། (chocolate bread spreads) སིལ་ལྷག (confiture) ཡོས་མངར་མོ་སོགས།
- **ཚུ་ཤས་ཅན་གྱི་ཟས་རིགས།** ཞོག་ཞོག་ལྷོག་རྒྱུ་དང་། བ་དམ་གྱི་མར། ཡོས་ཚུ་ཤས་ཅན་སོགས།
- **བུའུ་བ་འཇམ་པོའི་གས་དང་རུས་ཤུགས་སྦྱིན་པའི་བུའུ་བ།** ཀོ་ཀོ་ཀོ་ལ་ (coke) བེ་མངར་མོ་དང་སྦྱར་རྒྱུ་ཚན་གཉིས་ཀ་ཡིན་ཞིང་། སྦྱར་འབྲས་ཀྱི་བུའུ་བ། སུམ་རྒྱ་མངར་མོ། འབྲུགས་ཇ་མངར་མོ། སི་རབ་ (sirop) རྒྱུས་བྱེད་ཀྱི་བུའུ་བ་སོགས།

དངོས་འབྲེལ་བྱས་ན་དེ་ཚོར་ཟས་རིགས་དེ་ཚོ་དགོས་མཁོ་མེད། ཡིན་ནའང་ཟས་དེ་ཚོ་མཐའ་འཁོར་དུ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཟས་བཅུད་སྦྱོམས་རྒྱུ་ཡག་པོ་ཡོད། དེ་དག་ནི་སྦྱིད་སྤང་ཡོད་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ཡང་མང་པོ་སྦྱོད་རྒྱ་མེད། དཔེར་ན། ང་ཚོས་གཟུགས་མཐོང་བརྟན་འཕྲིན་སོགས་ལྟ་མོ་ལྟ་སྐབས་ཅོ་ཁོ་ལེའ་ཐུན་མ་གང་ཅམ་སྐར་མ་ཁ་ཤས་ནང་མ་ཤེས་བཞིན་དུ་བ་བ་ཡིན་ན་སྦྱག་ཅག་དེ་ཅམ་མ་རེད། ཡིན་ནའང་དེ་དང་མཉམ་དུ་ཁམ་སུའུ་ཚུ་མེད་ཀྱི་སྐྱོགས་མཁྲིགས་ཤིང་འབྲས་རིགས་བཟས་པ་ཡིན་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།

དེར་བརྟེན་ཟས་ཀྱི་གཏོར་དབྱིབས་རེའུ་མིག་གི་རིམ་པ་མཐོ་ཤོས་སུ་ཡོད་པའི་ཟས་རིགས་དེ་ཚོ་སྤང་བ་སྦྱིད་པོ་བྱས་ནས་ག་ལེར་ག་ལེར་དང་། རྣམ་དཔྱོད་ཐུན་པའི་སློ་ནས་སྦྱོད་དགོས་པ་ལས་བྲེལ་འཚུབ་དང་སྦྱོད་རྒྱ་མེད།

དུམ་སྤུའི་ཚད་གཞི།

- ཅོ་ཁོ་ལེའ་གྱི་དུམ་སྤུ་གཅིག
- འབྲུགས་པ་བྱེ་རིལ་རྒྱུད་ཀྱི་གཅིག
- ཞོག་ཞོག་ལྷོག་རྒྱུ་སྤར་བ་གང་། (སྤར་མ་ ༥༠ ཅན་གྱི་ཐུམ་སྤུའི་རྒྱུད་རྒྱུད་གཅིག་གམ་ཡང་ན། ཨུའུ་སི་ ༡.༥ ལ་གོ་ཀོ་ལ་ ༢.༧ ཡོད་པ།)
- ཚུ་ཤས་ཆེ་བའི་ཟས་རིགས་སྤར་བ་གང་། (སྤར་མ་ ༢༠ རས་ ༣༠ བར། ཡང་ན། ཨུའུ་སི་ ༠.༧ རས་ ༡.༡ བར་ཡོད་པ།)
- བུའུ་བ་འཇམ་པོའི་གས་མེ་ལི་ལེའ་ར་ ༢༠༠ ཅན་ (གོ་ཀོ་ལ་ ༡༠༠) ཀྱི་ཤེལ་པོར་གཅིག་ ཤེལ་པོར་ཆ་ཚང་བུའུ་བ་རྒྱུ་མེད། (མེ་ལི་ལེའ་ར་ ༥༠༠ ལ་གོ་ཀོ་ལ་ ༢༥༠ ཡོད་རེད།)