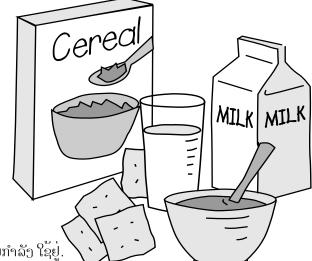
## ການຮັບປະທານອາຫານໃນລະຫວ່າງການເຈັບເປັນ

- ສ່ວນຫລາຍ, ເນື່ອທ່ານເຈັບເປັນ ທ່ານກໍຈະບໍ່ສາມາດ ຮັບປະທານອາຫານຕາມເວລາທີ່ກຳໝົດຕາມປົດກະຕີໄດ້.
  ເພາະສະນັ້ນ, ທ່ານຈະຕ້ອງທົດແທນພວກຄາໂບໄຮເດູດທີ່ບໍ່ ໄດ້ຮັບຈາກຄາບອາຫານນັ້ນ ດ້ວຍຂອງແຫລວຫລືອາຫານ ເປົາຢູ່ເລື້ອຍໆ.
- 2. ມີການແນະນຳໃຫ້ທ່ານບໍລິໂພກອາຫານຈຳພວກ **ຄາໂບ ໂຮເດູດປະມານ 15 ການທຸກ ຊີ່ວໂມງ** ໃນລະຫວ່າງເວລາ ທີ່ເຈັບເປັນ. ອາຫານຕໍ່ໄປນີ້ແຕ່ລະຢ່າງໃຫ້ຄາໂບໂຮເດູດ 15 ການ:
  - A. ນ້ຳແກງຊຸບ 1 ຖ້ວຍ
  - B. ຊິຣິໂອທີ່ສຸກແລ້ວ 1/2 ຖ້ວຍ
  - C. ນ້ຳໝາກເດັນຫລືຜັກ 1 ຖ້ວຍ 1/2
  - D. ນ້ຳໝາກໄນ້ 1/2 ຖ້ວຍ ຫລືນ້ຳໂຊດາທັນນະດາ 6 ອອນ (1/2 ກະປອງ)
  - E. ນ້ຳນິນ 10 ອອນ
  - F. ກະແລ້ນ 1/2 ຖ້ວຍ
  - G. ວຸ້ນລິດຫວານ (Jell-O) ທຳມະດາ 1/2 ຖ້ວຍ
  - H. ເຂົ້າໜິນປັງເຄັນ (Saltine) 6 ແຜ່ນ.
  - I. ກະແລ້ມຫວານ (Popsicle) 1 ກ້ອນ (2 ດ້ານ)
  - J. ນ້ຳແຮ່ລິດຫວານ (Gatorade) 8 ອອນ



## 3. ຢ່າລືນ:

- A. ຮັບປະທານຢາຮັກສາພະຍາດເບົາຫວານທີ່ທ່ານກຳລັງ ໃຊ້ຢູ່.
- B. ດື່ມຂອງແຫລວໃຫ້ຫຼາຍໆ
- C. ກວດນ້ຳຕານໃນເລືອດຂອງທ່ານເລື້ອຍໆ.
- D. ໂທໄປຫາທ່ານໝໍຮັກສາສຸຂພາບຂອງທ່ານເມື່ອນີ ຄວາມຈຳເປັນ.

