

ການຮັບປະທານອາຫານໃນລະຫວ່າງການເຈັບເປັນ

1. ສ່ວນຫລາຍ, ເມື່ອທ່ານເຈັບເປັນ ທ່ານກໍ່ຈະບໍ່ສາມາດ ຮັບປະທານອາຫານຕາມເວລາທີ່ກຳໜົດຕາມປຶດກະຕິໄດ້. ເພາະສະນັ້ນ, ທ່ານຈະຕ້ອງທົດແທນພວກຄາໂບໂຮເຄຼດທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບຈາກຄາບອາຫານນັ້ນ ດ້ວຍຂອງແຫລວຫລືອາຫານເບົາຢູ່ເລື້ອຍໆ.
2. ມີການແນະນຳໃຫ້ທ່ານບໍລິໂພກອາຫານຈຳພວກ **ຄາໂບໂຮເຄຼດປະມານ 15 ກູາມທຸກ ຊົ່ວໂມງ** ໃນລະຫວ່າງເວລາທີ່ເຈັບເປັນ. ອາຫານຕໍ່ໄປນີ້ແຕ່ລະຢ່າງໃຫ້ຄາໂບໂຮເຄຼດ 15 ກູາມ:
 - A. ນ້ຳແກງຊູບ 1 ຖ້ວຍ
 - B. ຊີຣີໂອທີ່ສຸກແລ້ວ 1/2 ຖ້ວຍ
 - C. ນ້ຳໝາກເດັ່ນຫລືຜັກ 1 ຖ້ວຍ 1/2
 - D. ນ້ຳໝາກໄມ້ 1/2 ຖ້ວຍ ຫລືນ້ຳໂຊດາທັມມະດາ 6 ອອນ (1/2 ກະປອງ)
 - E. ນ້ຳນົມ 10 ອອນ
 - F. ກະແລ້ມ 1/2 ຖ້ວຍ
 - G. ວຸ້ນລິດຫວານ (Jell-O) ທຳມະດາ 1/2 ຖ້ວຍ
 - H. ເຂົ້າໝືນປັງເຄັມ (Saltine) 6 ແຜ່ນ.
 - I. ກະແລ້ມຫວານ (Popsicle) 1 ກ້ອນ (2 ດ້ຳມ)
 - J. ນ້ຳແຮ່ລິດຫວານ (Gatorade) 8 ອອນ
3. ຢ່າລືມ:
 - A. ຮັບປະທານຢາຮັກສາພະຍາດເບົາຫວານທີ່ທ່ານກຳລັງ ໃຊ້ຢູ່.
 - B. ດື່ມຂອງແຫລວໃຫ້ຫຼາຍໆ
 - C. ກວດນ້ຳຕານໃນເລືອດຂອງທ່ານເລື້ອຍໆ.
 - D. ໂທໄປຫາທ່ານໝໍຮັກສາສຸຂະພາບຂອງທ່ານເມື່ອມີ ຄວາມຈຳເປັນ.

