



ສາທາລະນະລັດ ປະຊາທິປະໄຕ ປະຊາຊົນລາວ
ສັນຕິພາບ ເອກະລາດ ປະຊາທິປະໄຕ ເອກະພາບ ວັດທະນະຖາວອນ

ຄຳສັບໂພຊະນາການ Nutrition Glossary

2023

ຮຽບຮຽງໂດຍ:

ສູນໂພຊະນາການ ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ແລະ ໂຄງການສ້າງ
ຄວາມເຂັ້ມແຂງໃນການຄົ້ນຄວ້າທາງດ້ານໂພຊະນາການ,
ສະບັບທີ 1.

Prepared by Center of Nutrition, Ministry of Health and the
ANRCB project. 1st edition.

ຄຳນຳ

ວຽກງານໂພຊະນາການມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍເຊິ່ງວຽກງານດັ່ງກ່າວຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ມີສ່ວນຮ່ວມກັບຫຼາຍພາກສ່ວນຂອງລັດຖະບານພ້ອມທັງເອກະຊົນ, ອົງການຈັດຕັ້ງສາກົນພາຍໃນ ແລະ ພາຍນອກ, ຄູ່ຮ່ວມພັດທະນາ. ເພື່ອເປັນການປັບປຸງ ແລະ ສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງໃນວຽກງານໂພຊະນາການຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໃຫ້ນັກວິຊາການ, ຊ່ຽວຊານໂພຊະນາການມີຄວາມເປັນເອກະພາບພ້ອມທັງເຂົ້າໃຈໃນຈຸດປະສົງ, ເປົ້າໝາຍ ແລະ ຄວາມໝາຍອັນດຽວກັນຂອງຄຳສັບໂພຊະນາການ.

ປຶ້ມຄຳສັບໂພຊະນາການສະບັບນີ້ເປັນໜັງສືເພື່ອ ໃຊ້ອ້າງອີງບັນດາຄຳສັບດ້ານວິຊາການຕ່າງໆທີ່ໃຊ້ເຂົ້າໃນວຽກງານໂພຊະນາການທີ່ມາຈາກຫຼາຍຂະແໜງການທີ່ມີສ່ວນຮ່ວມ ເຊິ່ງປະກອບດ້ວຍລາຍການຄຳສັບຕົວອັກສອນທີ່ຫຼາກຫຼາຍ ໂດຍມີຂໍ້ມູນຄວາມ ໝາຍສະເພາະຂອງແຕ່ລະຄຳສັບ ທັງນີ້ກໍເພື່ອຄວາມສະດວກໃຫ້ນັກວິຊາການມີຄວາມເປັນເອກະພາບ ແລະ ມາດຕະຖານດຽວໃນການນຳໃຊ້ພາຍໃນ ສປປ ລາວ.

ໃນນາມຫົວໜ້າກອງເລຂາຄະນະກຳມະການແຫ່ງຊາດດ້ານໂພຊະນາການ ໃນການສ້າງປຶ້ມຄຳສັບໂພຊະນາການ ຂໍສະແດງຄວາມຊົມເຊີຍມາຍັງບັນດາທ່ານຈາກ ຂະແໜງ ສາທາລະນະສຸກ, ສຶກສາທິການ ແລະ ກິລາ, ກະສິກຳ ແລະ ປ່າໄມ້, ແຜນການ ແລະ ການລົງທຶນ, ທິມງານ ມະຫາວິທະຍາໄລ ເພີດູ ແລະ ອິນເດຍນາ ສະຫລັດອະເມລິກາ, ອົງການຈັດຕັ້ງສາກົນ ແລະ ຄູ່ຮ່ວມພັດທະນາ ໂດຍສະເພາະການໃຫ້ການສະໜັບສະໜູນຈາກ ອົງການ USAID ຜ່ານໂຄງການສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງໃນການຄົ້ນຄວ້າທາງດ້ານໂພຊະນາການ (ANRCB) ທີ່ໄດ້ພ້ອມກັນສະລະເວລາອັນມີຄ່າ, ເອົາໃຈໃສ່ພ້ອມທັງສຸມທຸກສະຕິປັນຍາ ສຳລັບການຮິບໂຮມຄຳສັບ ແລະ ພັດທະນາຈົນສາມາດເຮັດໃຫ້ປຶ້ມຄຳສັບໂພຊະນາການສະບັບນີ້ສຳເລັດສົມບູນຕາມຄາດໝາຍທີ່ວາງໄວ້.

**ຮອງລັດຖະມົນຕີ ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ
ຫົວໜ້າກອງເລຂາຄະນະກຳມະການແຫ່ງຊາດດ້ານໂພຊະນາການ**

Introduction

Nutrition work is very important and requires a multisectoral approach which includes the participation of many government departments as well as private individuals, internal and external international organizations, and a range of development partners. To improve individual and institutional capacity to conduct nutrition policies and programs, it is necessary for scholars and nutrition practitioners to have a shared understanding of key nutrition concepts and terms, and to be able to communicate clearly when working between English and Lao languages.

This Nutrition Glossary serves as a reference to the various technical terms used in nutrition work across multiple sectors. It contains an alphabetized list of frequently used terms with both Lao and English translations of the term and the specific meaning of each term.

The committee responsible for creating this Nutrition Glossary would like to express its gratitude to multiple technical advisors. This includes those from the Lao Ministries of Health, Education and Sports, Agriculture and Forestry, and Planning and Investment. We also acknowledge input from multiple international organizations and development partners, as well as that provided by the USAID-supported Applied Nutrition Research Capacity Building (ANRCB) Project team, which includes partners from Catholic Relief Services (CRS), Purdue University and Indiana University. All have given precious time and attention to this undertaking and provided helpful expertise in identifying terms and meanings and helping to make this Nutrition Glossary as complete and useful as possible.

**Deputy Minister of Health
National Nutrition Committee Secretariat**

ຄຳຂອບໃຈ

ສູນໂພຊະນາການ ຂໍສະແດງຄວາມຮູ້ບຸນຄຸນ ແລະ ຂໍຂອບໃຈມາຍັງທຸກໆທ່ານ ທີ່ໄດ້ປະກອບສ່ວນເຂົ້າໃນການພັດທະນາປຶ້ມຫົວນີ້ “ຄຳສັບໂພຊະນາການ” ເຊິ່ງຈະມີປະໂຫຍດຢ່າງໃຫຍ່ຫຼວງ ໃຫ້ແກ່ຜູ້ທີ່ຈັດຕັ້ງປະຕິບັດວຽກງານໂພຊະນາການຂອບເຂດທົ່ວປະເທດ.

ບັນດາຂະແໜງການທີ່ໄດ້ປະກອບສ່ວນເຊັ່ນ: ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ, ກະຊວງສຶກສາທິການ ແລະ ກິລາ, ກະຊວງກະສິກຳ ແລະ ປ່າໄມ້, ສະຖາບັນການສຶກສາ, ໂຮງໝໍສູນກາງ, ອົງການຈັດຕັ້ງມະຫາຊົນ, ອົງການຈັດຕັ້ງທາງສັງຄົມ, ອົງການຈັດຕັ້ງສາກົນ, ທີມງານ ໂຄງການ ANRCB, ເຄືອຂ່າຍອົງການຈັດຕັ້ງທາງສັງຄົມເພື່ອສົ່ງເສີມໂພຊະນາການໃນ ສປປ ລາວ (SUN CSA Laos), ມະຫາວິທະຍາໄລເພີດູ ແລະ ອິນເດຍນາ ສະຫະລັດອາເມລິກາ.

ປຶ້ມຄຳສັບໂພຊະນາການຫົວນີ້ແມ່ນໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນຈາກ USAID ພາຍໃຕ້ການຮ່ວມມື #7200AA18CA00009 (LASER-PULSE) ຂອງມະຫາວິທະຍາໄລ ເພີດູ. ເຊິ່ງເນື້ອຫາຂອງປຶ້ມຫົວນີ້ແມ່ນມາຈາກທັດສະນະຂອງທີມງານ ແລະ ບໍ່ໄດ້ສະທ້ອນເຖິງທັດສະນະຂອງ USAID.

Acknowledgments

The Center of Nutrition would like to express its gratitude and thanks to all who have contributed to the development of this Nutrition Glossary, which we expect will be of great benefit to those implementing nutrition work across the country.

The list of contributors includes: the Ministry of Health, the Ministry of Education and Sports, the Ministry of Agriculture and Forestry, Academic institutions, Central hospitals, Mass organizations, Civil Society Organizations, International organizations, ANRCB project team, and the Scaling Up Nutrition Civil Society Alliance (SUN CSA Laos), Purdue University and Indiana University-USA.

This work was made possible, in part, through support from USAID as a supplement to a USAID Cooperative Agreement #7200AA18CA00009 (LASER-PULSE) to Purdue University. The contents reflect the views of the authors and do not necessarily reflect those of USAID.

ສາລະບານ

Contents

ຄຳນຳ.....	1
Introduction.....	2
ຄຳຂອບໃຈ	3
Acknowledgments.....	4
ສາລະບານ	5
Contents	5
ຕົວຫຍໍ້.....	7
Abbreviations.....	7
ຄຳສັບໂພຊະນາການ.....	11
ກ.....	11
ຂ.....	33
ຄ.....	36
ຈ.....	43
ສ.....	44
ຊ.....	49
ດ.....	50
ຕ.....	52
ທ.....	52
ນ.....	55
ປ.....	59
ຜ.....	61
ຝ.....	62
ພ.....	62
ຟ.....	70
ມ.....	70
ລ.....	72
ວ.....	74

ອ.....	75
ຮ.....	83
ໝ.....	84
ໝ.....	84
A	85
B	88
C	94
D	99
E.....	104
F.....	108
G	120
H	125
I.....	128
J.....	131
K	131
L.....	132
M.....	133
N	140
O	146
P.....	149
R	151
S.....	151
T.....	154
U	154
W	155
Z.....	157
ເອກະສານອ້າງອີງ	158
References.....	159

ຕົວຫຍໍ້ Abbreviations

Abbreviation	Definition (ອັງກິດ)	ນິຍາມ (Lao)
ADI	Acceptable Daily Intake	ປະລິມານການກິນອາຫານປະຈຳວັນທີ່ຍອມຮັບໄດ້
ADS	Agriculture Development Strategy	ຍຸດທະສາດສຳລັບການພັດທະນາດ້ານກະສິກຳ
BCC	Behavior Change Communication	ການສື່ສານເພື່ອປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳ
BCA	Body Composition Analysis	ການວິເຄາະອົງປະກອບຂອງຮ່າງກາຍ
BMI	Body Mass Index	ດັດຊະນີມວນສານຂອງຮ່າງກາຍ
BMR	Basal Metabolic Rate	ອັດຕາການເຜົາຜານຂັ້ນພື້ນຖານ
BMS	Breast milk Substitute	ຜະລິດຕະພັນທົດແທນນ້ຳນົມແມ່
CMF	Commercial Milk Formula	ນົມຜົງທາງການຄ້າ
CU5	Children Under 5 years of age	ເດັກນ້ອຍອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 5 ປີ
DALYs	Disability-Adjusted Life Years	ການປັບປ່ຽນຊີວິດຂອງຄົນພິການ
DHIS2	District Health Information System 2	ລະບົບຂໍ້ມູນຂ່າວສານດ້ານສຸຂະພາບຂັ້ນເມືອງ 2
DM	Diabetes Mellitus	ພະຍາດເບົາຫວານ
DRI	Dietary Referenced Intakes	ປະລິມານສານອາຫານອ້າງອີງທີ່ຄວນໄດ້ຮັບປະຈຳວັນ
DRVs	Dietary Reference Values	ຂໍ້ມູນອ້າງອີງໃນການບໍລິໂພກ
ECE	Early Child Education	ການສຶກສາກ່ອນໄວຮຽນ

EIA	Environmental Impact Assessment	ການປະເມີນຜົນກະທົບຕໍ່ສິ່ງແວດລ້ອມ
GAM	Global Acute Malnutrition	ອັດຕາສ່ວນ ການຂາດສານອາຫານກະທັນຫັນລວມ
GMO	Genetically Modified Organism	ການປ່ຽນແປງພັນທຸກຳ
HAZ	Height for Age Z score	ຄ່າ Z ຂອງ ລວງສູງທຽບໃສ່ອາຍຸ
IFA	Iron Folic Acid	ທາດເຫຼັກ-ອາຊິດໂຟລິກ
IMAM	Integrated Management of Acute Malnutrition	ການຄຸ້ມຄອງການຂາດສານອາຫານກະທັນຫັນແບບເຊື່ອມສານ
IMNCI	Integrated Management of Newborn and Childhood Illnesses	ການຄຸ້ມຄອງການເຈັບປ່ວຍຂອງເດັກນ້ອຍເກີດໃໝ່ ແລະເດັກນ້ອຍ ແບບເຊື່ອມສານ
IYCF	Infant and Young Child Feeding	ການໃຫ້ອາຫານ ເດັກອ່ອນ ແລະເດັກນ້ອຍ
LANN	Linking Agriculture, Natural Resources, and Nutrition	ການເຊື່ອມໂຍງກະສິກຳ, ຊັບພະຍາກອນທຳມະຊາດ, ແລະໂພຊະນາການ
LBW	Low Birth Weight	ນ້ຳໜັກເດັກກຕອນເກີດຕໍ່າ
LSIS	Lao Social Indicator Survey	ການສຳຫຼວດດັດຊະນີໝາຍສັງຄົມລາວ
M&E	Monitoring and Evaluation	ການຕິດຕາມ ແລະ ປະເມີນຜົນ
MAD	Minimum Acceptable Diet	ປະລິມານອາຫານຕໍ່າສຸດທີ່ຍອມຮັບໄດ້
MAM	Moderate Acute Malnutrition	ການຂາດສານອາຫານກະທັນຫັນຂັ້ນປານກາງ

MDD	Minimum Dietary Diversity	ຄວາມຫຼາກຫຼາຍຕໍ່າສຸດຂອງອາຫານ
MEAL	Monitoring, Evaluation, Accountability and Learning	ການຕິດຕາມກວດກາ, ການປະເມີນຜົນ, ຄວາມຮັບຜິດຊອບ ແລະ ການຮຽນຮູ້
MIYCN	Maternal, Infant and Young Child Nutrition	ໂພຊະນາການຂອງແມ່, ເດັກອ່ອນ ແລະ ເດັກນ້ອຍ
MMS	Multiple Micronutrient Supplements	ການເສີມຈຸລະສານອາຫານລວມ
MNP	Multiple Micronutrient Powder	ຜິງຈຸລະສານອາຫານລວມ
MODA	Multiple Overlapping Deprivation Analysis	ການວິໄຈຄວາມຂາດເຂີນ ແລະ ຄວາມທຸກຍາກຂອງເດັກນ້ອຍທີ່ຊ້ຳຊ້ອນໃນຫຼາຍດ້ານ
MUAC	Mid upper arm circumference	ການວັດແທກຮອບກາງແຂນເບື້ອງເທິງ
NCD	Non- Communicable Diseases	ພະຍາດບໍ່ຕິດຕໍ່
NIMSC	National Information Management Supply Chain	ລະບົບການຄຸ້ມຄອງຂໍ້ມູນດ້ານໂພຊະນາການ, ການລາຍງານ ແລະ ການສະໜອງ ວັດສະດຸດ້ານໂພ ຊະນາການ
NTFPs	Non-Timber Forest Products	ເຄື່ອງປ່າຂອງດົງ
RMNCAH	Reproductive, Maternal, Newborn, Child, and Adolescent Health	ສຸຂະພາບໄວຈະເລີນພັນ, ແມ່, ເດັກເກີດໃໝ່, ເດັກນ້ອຍ ແລະ ໄວ ໜຸ່ມ
RUTF	Ready to Use Therapeutic Food	ອາຫານເສີມທາງການແພດ

SAM	Severe Acute Malnutrition	ການຂາດສານອາຫານແບບ ກະທັນຫັນຮ້າຍແຮງ
SBCC	Social and Behavioral Change Communication	ການສື່ສານເພື່ອປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳ ຂອງສັງຄົມ
SDGs	Sustainable Development Goals	ເປົ້າໝາຍການພັດທະນາແບບຍືນ ຍົງ
SLP	School Lunch Program	ແຜນງານອາຫານທ່ຽງໃນໂຮງຮຽນ
SMP	School Meal Program	ແຜນງານອາຫານໃນໂຮງຮຽນ
SNF	Specialized Nutritious Food	ອາຫານພິເສດທາງການແພດ
U5	Child under 5 years old	ເດັກນ້ອຍອາຍຸລຸ່ມ 5 ປີ
WAZ	Weight for Age Z score	ຄ່າ Z ຂອງ ນ້ຳໜັກທຽບໃສ່ອາຍຸ
WHZ	Weight for Height Z score	ຄ່າ Z ຂອງ ນ້ຳໜັກທຽບໃສ່ລວງ ສູງ
WASH	Water, Sanitation and Hygiene	ນ້ຳ, ສຸຂະພິບານ ແລະ ສຸຂະ ອານາໄມ
WRA	Women of Reproductive Age (15-49 years of age)	ແມ່ຍິງໃນໄວຈະເລີນພັນ (15-49 ປີ)

ຄຳສັບໂພຊະນາການ

Nutrition Glossary

ຄຳສັບ - ຄວາມໝາຍ

Word – Definition

ກ

ການກິນ

1. ອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມທີ່ບໍລິໂພກໂດຍບຸກຄົນໃດ ໜຶ່ງ;
2. ການຄວບຄຸມອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມ, ກ່ຽວກັບການເພີ່ມ ຫຼື ສູນເສຍນ້ຳໜັກ ຫຼື ມີອິດທິພົນຕໍ່ສຸຂະພາບ.

Diet

1. Foods and beverages consumed by an individual;
2. A controlled regimen of food and drink, as to gain or lose weight or otherwise influence health.

ການກະກຽມອາຫານ

ຂະບວນການຂອງການໄດ້ຮັບວັດຖຸດິບ ແລະ ເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາກຽມພ້ອມສຳລັບການບໍລິໂພກເພື່ອຮັບປະກັນໃຫ້ອາຫານມີຄວາມປອດໄພສຳລັບການບໍລິໂພກ ຫຼື ມີລົດຊາດທີ່ຕ້ອງການໃນລະຫວ່າງຂະບວນການປະກອບ ແລະ ຂະບວນປຸງແຕ່ງ (ຕົວຢ່າງ ການຕັດ, ການລ້າງ, ການປຸງແຕ່ງ).

Food preparation

The process of obtaining raw materials and making them ready for consumption to ensure that the food is safe for consumption or has the desired taste during the assembly and processing process (e.g., cutting, washing and cooking).

ການຂາດ (ບໍ່ພຽງພໍ)

ສະພາບທີ່ມີຄວາມບົກຜ່ອງ ຫຼື ຂາດ/ ບໍ່ພຽງພໍ ຂອງສານອາຫານ ຫຼື ອາຫານ.

ການຂາດຈຸລະສານອາຫານ

ພາວະການຂາດສານອາຫານເປັນ ສາເຫດຈາກ ການຂາດວິຕາມິນ ຫຼື ແຮ່ທາດທີ່ຈຳເປັນສຳລັບການເຕີບໂຕ ແລະ ການພັດທະນາ, ເຮັດໃຫ້ມີ ລະບົບພູມຄຸ້ມກັນທີ່ດີ ແລະ ການ ເຮັດວຽກທີ່ເໝາະສົມຂອງຮ່າງກາຍ. ຄົນເຮົາມັກຈະຂາດຈຸລະສານອາຫານ ຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຊະນິດ, ອາດຈະບໍ່ ສະແດງອາການໃຫ້ເຫັນ ຫຼື ບໍ່ມີ ອາການໃດໆເລີຍ ບາງຄັ້ງຖືກເອີ້ນວ່າ "ຄວາມອິດຫົວທີ່ເຊື່ອງຊ້ອນ"

ການຂາດສານອາຫານ

ໂດຍຄຳສັບທົ່ວໄປ ໝາຍເຖິງສະພາບ ທັງສອງຢ່າງ ຄື ໂພຊະນາການບໍ່ ພຽງພໍ ແລະ ໂພຊະນາການເກີນ. ການຂາດສານອາຫານເກີດຂຶ້ນ ເມື່ອ ບຸກຄົນໄດ້ຮັບ ສານອາຫານ ຫຼື ພະລັງງານ ບໍ່ພຽງ ພໍ ຫຼື ເກີນກວ່າ ຄວາມຕ້ອງການ ທີ່ຄວນໄດ້ຮັບ

Deficiency

The condition of lacking or being insufficient in a nutrient or food.

Micronutrient deficiency

A state of malnutrition caused by a shortage of essential vitamins or minerals need for growth and development, a healthy immune system and proper functioning of the body. People often suffer from more than one deficiency at a time but nonetheless may not show any signs or symptoms, leading to it sometimes being referred to as “hidden hunger”

Malnutrition

A general term that refers to situations of both undernutrition and overnutrition. Malnutrition occurs when an individual receives either a shortfall or excess of nutrients or energy than required.

ການຂາດສານອາຫານ

ກະທັນຫັນປານກາງ

ຖືກກຳນົດໂດຍການ ເສຍນ້ຳໜັກປານກາງ, ມີຄວາມສ່ຽງການເພີ່ມຂຶ້ນຕໍ່ການເສຍຊີວິດ ແລະ ມີຄວາມສ່ຽງໃນການກ້າວໄປສູ່ການຂາດສານອາຫານກະທັນຫັນຮ້າຍແຮງ ຖ້າຫາກບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ. ຖືກກຳນົດໂດຍ $WHZ \geq -3$ ຫາ < -2 , $MUAC$ 11,5cm ຫາ 12,5cm ແລະ ບໍ່ມີອາການບວມ ມີຄວາມຢາກອາຫານດີ.

ການຂາດສານອາຫານ

ກະທັນຫັນຮ້າຍແຮງ

ສະພາບລັກສະນະທີ່ນ້ຳໜັກຫຼຸດຫຼາຍ ເມື່ອທຽບໃສ່ລວງສູງ, ເບິ່ງເຫັນວ່າຈ່ອຍຜອມຮ້າຍແຮງຢ່າງຊັດເຈນ ຫຼື ມີອາການບວມດ້ານໂພຊະນາການ. ການຂາດສານອາຫານກະທັນຫັນຮ້າຍແຮງຖືກກຳນົດດ້ວຍທຽບໃສ່ນ້ຳໜັກຕໍ່າຫຼາຍ ທຽບໃສ່ລວງສູງ/ລວງຍາວ (ຕົວຢ່າງ ຄະແນນ ນ້ຳໜັກທຽບໃສ່ລວງສູງ $WHZ < -3$ ຫຼື $MUAC < 11.5cm$).

Moderate Acute

Malnutrition (MAM)

Defined by moderate weight loss, there is an increased risk of death and the risk of progressing to acute malnutrition if not treated. Defined by $WHZ \geq -3$ to < -2 , $MUAC$ 11.5cm to 12.5cm and no swelling with good appetite.

Severe Acute Malnutrition (SAM)

A condition characterized by very low weight for height, visible severe wasting, or the presence of nutritional oedema. SAM is defined as very low weight for height/length (i.e., $WHZ < -3$ or $MUAC < 11.5cm$).

ການຂາດສານອາຫານຊ້ຳຊ້ອນ ສອງປະເພດ

ການຂາດສານອາຫານທັງສອງຢ່າງ ຄື ພາວະໂພຊະນາການຕໍ່າ ແລະ ພາວະໂພຊະນາການເກີນ ໃນກຸ່ມປະຊາກອນດຽວກັນຕະຫຼອດຊີວິດ.

Double burden of malnutrition

The coexistence of both undernutrition and overnutrition in the same population across the life course.

ການຂາດສານອາຫານຊ້ຳຊ້ອນ ສາມປະເພດ

ພາວະໂພຊະນາການຕໍ່າ, ພາວະໂພຊະນາການເກີນ ແລະ ພາວະຂາດຈຸລະສານອາຫານ ໃນກຸ່ມປະຊາກອນທີ່ມີອາຍຸຊ່ວງດຽວກັນ. ທັງສາມພາວະນີ້ມັກເກີດຂຶ້ນໃນປະເທດດຽວ ແລະ ແມ້ແຕ່ຄອບຄົວດຽວກັນກໍສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້.

Triple burden of malnutrition

The coexistence of undernutrition, overnutrition and hidden hunger in the same population across the life course. These three burdens often co-exist in the same country, and can even occur in the same family.

ການຂາດສານອາຫານແບບຊໍາ ເຮື້ອ

ຮູບແບບຂອງພາວະໂພຊະນາການຕໍ່າ ຫຼື ບໍ່ພຽງພໍ ທີ່ເກີດຂຶ້ນ ເປັນເວລາດົນນານ ການຕິດເຊື້ອເລື້ອຍໆ ຫຼື ເກີດທັງສອງຢ່າງພ້ອມກັນ.

Chronic malnutrition

A form of undernutrition that occurs over a slow cumulative process as a result of inadequate nutrition, repeated infections or both.

ການຂາດທາດເຫຼັກ

ຮ່າງກາຍບໍ່ໄດ້ຮັບທາດເຫຼັກພຽງພໍ ໃນການຜະລິດ ທາດເຮໂບໂກລບິນ. ເລືອດຈາງດ້ວຍການຂາດທາດເຫຼັກແມ່ນໜຶ່ງປະເພດຂອງພາວະເລືອດຈາງ ແຕ່ວ່າບໍ່ເກີດຂຶ້ນໄດ້ໂດຍຊະນິດດຽວ.

ກິດໄຂມັນທີ່ຈຳເປັນ

ກິດໄຂມັນບໍ່ອີ່ມຕົວທີ່ຈຳເປັນສຳລັບການຈະເລີນເຕີບໂຕ ບໍ່ສາມາດສັງເຄາະໄດ້ ແລະ ໄດ້ຮັບເປັນສ່ວນໃຫຍ່ຈາກອາຫານ ຫຼື ຢາ.

ການຄວບຄຸມແຄລໍລີ

ໃຊ້ສຳລັບການອະທິບາຍອາຫານທີ່ມີແຄລໍລີຕໍ່າ ເພື່ອ ຈຸດປະສົງຂອງການຄວບຄຸມນ້ຳໜັກໃຫ້ຫຼຸດລົງ.

ການຄ້ຳປະກັນສະບຽງອາຫານ

ໃນສະຖານະການ, ເວລາທີ່ບຸກຄົນ, ຄົວເຮືອນ ຫຼື ຊຸມຊົນ, ໃນທຸກເວລາມີການເຂົ້າເຖິງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ເສດຖະກິດ ການມີອາຫານປອດໄພ ແລະ ພຽງພໍ ໃນການຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ອາຫານທີ່ພວກເຂົາມັກ ເພື່ອສຸຂະພາບຊີວິດທີ່ດີ

Iron deficiency

A situation in which the body lacks enough iron to produce hemoglobin. Iron deficiency anemia is a common type of anemia, but not the only type.

Essential fatty acid

An unsaturated fatty acid that is essential for growth and cannot be biosynthesized and so must be obtained from food or medicinal substances.

Calorie - Controlled

Used for describing a diet that is low in calories for the purposes of losing weight.

Food security

A situation when an individual, household or community, at all times, has physical and economic access to sufficient safe and nutritious food that meets their dietary needs and food preferences for a healthy life.

ການງົດອາຫານ

ການຄວບຄຸມການກິນອາຫານດ້ວຍລັກສະນະທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ເພື່ອຢຸດເບິ່ງວ່າມີຜົນແນວໃດ ເພື່ອໃຫ້ເຫັນຜົນກະທົບຂອງອາການ, ໃຊ້ໃນເງື່ອນໄຂ ເຊັ່ນອາການແພ້ ແລະ ຂາດຄວາມສົນໃຈສິ່ງທີ່ຜິດປົກກະຕິຈາກກິດຈະກຳສູງໂພດ

ການເຈືອປົນ

ການຕື່ມສິ່ງເຈືອປົນທີ່ມີລາຄາຖືກກວ່າເຂົ້າໃນອາຫານເພື່ອໃຫ້ມີນ້ຳ ຫັກພົ້ມຂຶ້ນໂດຍບໍ່ມີການປ່ຽນແປງຮູບຮ່າງລັກສະນະພາຍນອກ. ປົກກະຕິແລ້ວແມ່ນເຮັດແບບຫຼອກລວງ ແລະ ມີຜົນກະທົບທາງລົບ ແລະ ບາງຄັ້ງກໍເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບ

ການຈະເລີນເຕີບໂຕ

ຂະບວນການຂະຫຍາຍຕົວຂອງຮ່າງກາຍ.

Elimination diet

Controlling the intake of food with different textures or characteristics to eliminate one at a time in order to see the effect on symptoms, used in conditions such as allergies and attention deficit hyperactivity disorder.

Adulterant

Adding a substance to food in order to increase its weight without changing its appearance. Typically done deceptively and with negative and sometimes harmful implications for health.

Growth

The process of increasing in size.

ກະສິກຳອິນຊີ

ລະບົບການຜະລິດ ທີ່ຮັກສາຄວາມ ຍືນຍົງ ຂອງຄວາມອຸດົມສົມບູນຂອງ ດິນ, ລະບົບນິເວດວິທະຍາ ແລະ ສຸຂະພາບຂອງຄົນ, ສັດ ໂດຍອີງໃສ່ ຂະບວນການທາງນິເວດວິທະຍາ, ຄວາມຫຼາກຫຼາຍທາງຊີວະນາໆພັນ ແລະ ຮອບວຽນການຜະລິດທີ່ປັບໂຕ ເຂົ້າກັບສະພາບເງື່ອນໄຂຂອງ ທ້ອງຖິ່ນ, ທົດແທນການນຳໃຊ້ປັດ ໄຈການຜະລິດ ທີ່ອາດເກີດມີຜົນ ກະທົບທາງລົບ; ເປັນລະບົບປະສົມ ປະສານລະຫວ່າງ ຄວາມຮູ້ພູມປັນຍາ ທ້ອງຖິ່ນ, ເຕັກນິກ ແລະ ວິທະຍາສາດ ເພື່ອໃຫ້ເກີດຜົນ ປະໂຫຍດ, ປັບປຸງຊີວິດການເປັນຢູ່ ແລະ ຄວາມເປັນທຳ ໃຫ້ແກ່ຄົນ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມ.

Organic agriculture

A production system that maintains the sustainability of the fertility of the soil, the ecological system and the health of people and animals based on ecological processes, biodiversity and production cycles that adapt to local conditions, replacing the use of production factors that may cause negative effects; It is a system that combines local wisdom, technology and science to create benefits, improve living conditions and fairness for people and the environment.

ການສົ່ງເສີມ

ໝາຍເຖິງ ການນຳໃຊ້ວິທີການໃດ ໜຶ່ງ ໂດຍທາງກົງ ຫຼື ທາງອ້ອມໃນການ ຊັກຊວນ ບຸກຄົນ, ນິຕິບຸກຄົນ ແລະ ການຈັດຕັ້ງໃດໜຶ່ງ ຊັກຊວນໃຫ້ ແມ່ ຫຼື ຜູ້ດູແລເດັກ ຊື່ ຫຼື ນຳໃຊ້ ຜະລິດຕະພັນອາຫານ ແລະ ອຸປະກອນກ່ຽວກັບອາຫານສຳລັບ ເດັກອ່ອນ ແລະ ເດັກນ້ອຍ ບໍ່ວ່າຈະ ເປັນການອ້າງອີງ ຊື່ ຫຼື ຍໍ້ຫໍ້ ສະເພາະ.

ການສູນເສຍຄວາມໜາແໜ້ນ ກະດູກ

ຄວາມອ່ອນແອຂອງ ເສັ້ນໄຍກະດູກ ທີ່ເກີດຈາກອາຍຸ ຫຼື ພະຍາດ, ເຮັດ ໃຫ້ເກີດພະຍາດກະດູກຜຸ່ຍ

ການສຶກສາດ້ານໂພຊະນາການ

ການສຶກສາທີ່ໃຫ້ບຸກຄົນໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນ ທາງດ້ານໂພຊະນາການ.

ການສື່ສານເພື່ອປ່ຽນແປງພຶດຕິ ກຳ

ການນຳໃຊ້ຮູບແບບການສື່ສານຕ່າງໆ ເພື່ອຊຸກຍູ້ໃຫ້ບຸກຄົນ ແລະ ຊຸມຊົນ ຍອມຮັບນິໄສ, ພຶດຕິກຳ ແລະ ການ ປະຕິບັດເພື່ອໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີກວ່າ.

Promotion

Refers to any method, direct or indirect, for convincing people, entities and organizations to encourage mothers or caregivers to purchase or use food products and feeding equipment for infants and toddlers whether or not referencing specific names or brands.

Bone loss

Weakness of bone fibers caused by age or disease, causing osteoporosis.

Nutrition education

Education to provide individuals with nutritional information.

Behavior Change Communication (BCC)

The use of various modes of communication to encourage individuals and communities to adopt healthier habits, behaviors, and practices.

**ການສື່ສານເພື່ອປ່ຽນແປງພຶດຕິ
ກຳ ແລະ ຄວາມຊົນເຄີຍຂອງ
ສັງຄົມ**

ການສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງໃຫ້ແກ່
ບຸກຄົນ ແລະ ສັງຄົມ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນ
ອຸປະສັກ ແນ່ໃສ່ໃຫ້ ສັງຄົມມີຄວາມ
ເທົ່າທຽມກັນ, ລວມສູນ, ສາມັກຄີ
ແລະ ສະຫງົບສຸກຫຼາຍຂຶ້ນ ເຮັດໃຫ້
ນຳໄປສູ່ການປ່ຽນແປງ ແລະ ສະໜັບ
ສະໜູນການຂັບເຄື່ອນພາຍໃນ
ທ້ອງຖິ່ນ ໃຫ້ກ້າວໄປສູ່ສະພາບທາງ
ສັງຄົມທີ່ດີຂຶ້ນ.

ການສູນເສຍອາຫານ

ສ່ວນໜຶ່ງຂອງອາຫານທີ່ໄດ້ຜະລິດ
ແລ້ວ ແຕ່ວ່າບໍ່ເຂົ້າເຖິງຜູ້ບໍລິໂພກ.
ມັນອາດຖືກຍົກເລີກຢູ່ພາກສະໜາມ,
ຫຼຸດລົງຈາກຕ່ອງໂສ້ການຜະລິດທີ່ບໍ່
ໄດ້ມາດຕະຖານ. ການສູນເສຍມັກ
ຈະເກີດຂຶ້ນໃນລະຫວ່າງຂະບວນ
ການຊຸດຄົ້ນ, ການປູກ, ການເກັບ
ກ່ຽວ ແລະ ຂະບວນການປຸງແຕ່ງ,
ລວມທັງໃນລະຫວ່າງການຂົນສົ່ງ ໄປ
ຫາຈຸດໝາຍປາຍທາງສຸດທ້າຍ.

**Social & Behavior Change
Communication (SBCC)**

Empowering individuals and
society to reduce obstacles to
ensure that society is more
equal, united, and peaceful,
leading to change and
supporting local drive to move
towards better social
conditions.

Food loss

A portion of food that has
been produced but does not
reach the consumer. It may
have been discarded in the
field, dropped from the
production chain because it
does not meet standards.
Losses often occur during the
process of cultivation
harvesting and processing,
including during transportation
to the final destination.

ການເສີມວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດໃສ່ອາຫານ

ການປະຕິບັດໂດຍເຈດຕະນາ ການເຕີມຈຸລະສານອາຫານໃດໜຶ່ງ ຫຼື ຫຼາຍຊະນິດ (ວິຕາມິນ, ແຮ່ທາດ) ເຂົ້າໃນອາຫານ ຫຼື ເຄື່ອງປຸງອາຫານ ເພື່ອປັບປຸງຄຸນະພາບທາງດ້ານໂພຊະນາການ ຂອງແຫຼ່ງອາຫານ ແລະ ໃຫ້ປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງປະຊາຊົນ ໂດຍມີຄວາມສ່ຽງໜ້ອຍທີ່ສຸດຕໍ່ສຸຂະພາບ.

ການໃຊ້ພະລັງງານ

ປະລິມານພະລັງງານທີ່ໃຊ້ ໃນລະຫວ່າງກິດຈະກຳໃດໜຶ່ງ ເຊັ່ນ: ແລ່ນ, ຍ່າງ ຫຼື ເຮັດວຽກ.

ການຍ່ອຍອາຫານ

ການຍ່ອຍອາຫານໃນກະເພາະອາຫານ, ລຳໄສ້ ແລະ ປັບປ່ຽນເປັນສານອາຫານທີ່ຮ່າງກາຍສາມາດດູດຊຶມໄດ້.

ການດູດຊຶມ

ຄວາມສາມາດໃນການດູດຊຶມຢາ ຫຼື ສານອື່ນໆ ເພື່ອນຳໄປໃຊ້ໃນຮ່າງກາຍ.

Food fortification

The practice of deliberately increasing the content of one or more micronutrients (vitamins and minerals) in a food or condiment to improve the nutritional quality of the food supply and provide a public health benefit with minimal risk to health.

Energy expenditure

The amount of energy used during a particular physical activity such as running, walking or work.

Digestion

The act of breaking down food in the stomach and intestine, and converting food into elements that can be absorbed by the body.

Bioavailable

The ability of a drug or other substance to be absorbed and used by the body.

**ການດູດຊຶມສານອາຫານທີ່ຜິດ
ປົກກະຕິ**

ພາວະທີ່ລຳໄສ້ອ່ອນບໍ່ສາມາດດູດຊຶມ
ຂອງແຫຼວ ແລະ ສານອາຫານໄດ້ຢ່າງ
ຖືກຕ້ອງ.

Malabsorption

A situation in which the
intestines are unable to absorb
fluids and nutrients properly.

ການໄດ້ຮັບສານອາຫານ

ປະລິມານຂອງສານອາຫານທີ່
ຮ່າງກາຍໄດ້ຮັບແມ່ນຂຶ້ນກັບການ
ບໍລິໂພກ.

Nutrient intake

The amount of nutrients that
the body receives according to
consumption.

**ການໄດ້ຮັບສານອາຫານທີ່
ພຽງພໍ**

ລະດັບການບໍລິໂພກປະຈຳວັນເພື່ອ
ໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີ.

Adequate nutrient intake

Level consumed daily for
good health.

**ການເຕີມຈຸລະສານອາຫານໃສ່
ພືດ**

ຂະບວນການປັບປຸງອາຫານໂດຍການ
ເພີ່ມສານອາຫານສະເພາະເຂົ້າໃນພືດ
ອາຫານ(ໂດຍປົກກະຕິແມ່ນຜ່ານ
ການປັບປຸງພັນພືດ).

Biofortification

The process of adding specific
nutrients into a food crop
(typically through crop
breeding).

ການຕິດສະຫຼາກ ໂພຊະນາ ການ

ການເພີ່ມສະຫຼາກ ໃສ່ຜະລິດຕະພັນ
ອາຫານ ແມ່ນສະແດງໃຫ້ເຫັນເນື້ອ
ຫາທາງດ້ານໂພຊະນາການ, ຂະໜາດ
ທີ່ໃຫ້ບໍລິໂພກ ແລະ ແຄລໍລີ ໃນ
ຜະລິດຕະພັນນັ້ນໆ ເພື່ອຊ່ວຍການ
ຕັດສິນໃຈ ຂອງຜູ້ບໍລິໂພກ.

ການຖາມຄົນກ່ຽວກັບການກິນ

ວິທີການເກັບກຳຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບ
ອາຫານທີ່ເຄີຍກິນຜ່ານມາ. ໂດຍ
ປົກກະຕິແມ່ນການສຳພາດເພື່ອ
ເກັບກຳຂໍ້ມູນລະອຽດກ່ຽວກັບ
ອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມທັງໝົດ
(ອາດຈະເປັນ ອາຫານເສີມ) ທີ່ຜູ້
ຕອບໄດ້ບໍລິໂພກໃນໄລຍະເວລາຜ່ານ
ມາສະເພາະໃດໜຶ່ງ, ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ
ແມ່ນ 24 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື 7 ມື້.

ການທົດສອບສາຍຕາກັບຄວາມ ມືດ

ການທົດສອບວ່າ ຕາຕ້ອງໃຊ້ເວລາ
ດົນປານໃດ ເພື່ອປັບຕົວກັບຄວາມ
ມືດ.

Nutrition labelling

Labels added to packaged food
products showing nutritional
content, serving size and
calories in products to help
consumers make informed
eating decisions.

Dietary recall

A method of collecting
information about foods
previously eaten. It is typically
conducted as a structured
interview intended to capture
detailed information about all
foods and beverages (and
possibly, dietary supplements)
consumed by the respondent in
a specific period from the past,
generally 24 hours or 7 days.

Dark adaptation test

A test for how long it takes the
eye to adjust to the dark.

ການບໍ່ມັກອາຫານ

ອາຫານສະເພາະຢ່າງໜຶ່ງທີ່ບໍ່ມັກແທ້ໆ , ບໍ່ວ່າຈະເປັນການເຫັນ, ໄດ້ກິນ ຫຼື ລິດຊາດເຮັດໃຫ້ບຸກຄົນຮູ້ສຶກປວດຮາກ. ຄວາມບໍ່ມັກອາຫານມັກຈະເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆໃນລະຫວ່າງການຖືພາ.

ການບໍລິໂພກ

ການກິນອາຫານ ຫຼື ດື່ມເຄື່ອງດື່ມ.

ການບໍລິໂພກອາຫານທີ່ສົມດຸນ

ການກິນອາຫານຫຼາກຫຼາຍຊະນິດທີ່ມີສ່ວນປະກອບທີ່ຈຳເປັນທີ່ຮ່າງກາຍຂອງຄົນຕ້ອງການ.

Food aversion

A strong dislike for a particular food. The sight, smell or taste of the food may cause an individual to feel nauseated. Food aversions often occur during pregnancy.

Consume

To eat a solid food or drink a liquid.

Balanced diet

A diet containing all of the essential elements that the human body needs

**ການບໍລິໂພກອາຫານທີ່ມີ
ຄວາມຫຼາກຫຼາຍ**

ການວັດແທກ ຄວາມຫຼາກຫຼາຍຂອງ
ອາຫານທີ່ໄດ້ບໍລິໂພກ ສາມາດວັດ
ແທກໄດ້ໃນລະດັບຄົວເຮືອນ ຫຼື
ບຸກຄົນ.

ໃນລະດັບຄົວເຮືອນການບໍລິໂພກ
ອາຫານຫຼາກຫຼາຍຊະນິດ ໄດ້ສະແດງ
ເຖິງການພົວພັນກັບ ເຄລໍລີ້ ແລະ ໂປຼ
ຕິນ ທີ່ໄດ້ຮັບພຽງພໍ ແລະ ລາຍຮັບ
ຂອງຄົວເຮືອນ.

ສ່ວນບຸກຄົນສະແດງໃຫ້ເຫັນເຖິງ
ຄຸນະພາບຂອງອາຫານ ແລະ ຄວາມ
ພຽງພໍຂອງສານອາຫານທີ່ໄດ້ຮັບຕໍ່
ຄົນ.

ການບວມ ສອງເບື້ອງ

ການໄຫຼວຽນຂອງແຫຼວທີ່ຜິດ
ປົກກະຕິເຂົ້າໄປໃນຈຸລັງຂອງຊ່ອງ
ຫວ່າງເຍື່ອເມືອກ ຫຼື ໂພ້ງໃນຮ່າງກາຍ
ທັງສອງຂ້າງ ອັນເປັນຜົນມາຈາກການ
ຂາດສານອາຫານຮ້າຍແຮງ.

Dietary diversity

A measure of variety in the
foods eaten. Dietary diversity
can be measured at either the
household or individual level.

Household dietary diversity
has been shown to be
associated with caloric and
protein adequacy and
household income.

Individual dietary diversity
indices have been shown to be
a rough proxy for diet quality
and nutrient adequacy.

Bilateral pitting edema

The abnormal effusion of fluid
into the cells of tissue spaces
or body cavities on both sides
of the body as result of severe
nutritional deficiencies.

ການປັບປຸງຊີວິດຂອງຄົນພິການ

ວິທີການປະເມີນ ຜົນສະທ້ອນ ຂອງພະຍາດ, ຄວາມພິການ ແລະ ການເສຍຊີວິດກ່ອນໄວອັນຄວນ.

DALYs/ Disability-Adjusted Life Years

A way of quantifying the consequences of diseases, disabilities and premature death.

ການປົນເປື້ອນແຜ່ລາມ

ການປົນເປື້ອນຂອງເຊື້ອຈຸລິນຊີຖືກສົ່ງຕໍ່ ຈາກສິ່ງໜຶ່ງໄປຫາສິ່ງອື່ນ ທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຮ່າງກາຍ.

Cross-contamination

Bacterial contamination transmitted from one thing to another that has a harmful effect on the body.

ການປະເມີນທາງຊີວະເຄມີ

ການກວດສອບການຍ່ອຍອາຫານສະເພາະທີ່ພົບເຫັນຢູ່ໃນທາດແຫລວໃນຮ່າງກາຍ, ເພື່ອກຳນົດຂໍ້ບົກຜ່ອງ ແລະ ຄວາມຜິດປົກກະຕິໃນການເຜົາຜານຈຸລະສານອາຫານ.

Biochemical assessment

The examination of specific metabolites found in body fluids, to determine deficiencies and abnormalities in the metabolism of nutrients.

ການເຜົາຜານຜິດປົກກະຕິ

ສະພາບ ທີ່ເກີດຈາກ ການເຜົາຜານອາຫານໃນຮ່າງກາຍ ຜິດປົກກະຕິ.

Metabolic syndrome

A condition caused by abnormal body metabolism.

ແກ່ນພືດ

- (1) ເມັດພືດທີ່ກິນໄດ້ ຫຼື ຄ້າຍຄື ແກ່ນຂອງຫຍ້າທີ່ເປັນທັນຍາພືດ (ເຊັ່ນ: ເຂົ້າ ເບ່, ສາລີ, ຫຼື ເຂົ້າໂອດ)
- (2) ເມັດພືດ ຫຼື ໝາກໄມ້ຂອງພືດ ອາຫານຕ່າງໆ (ເຊັ່ນ: ພືດທັນຍາພືດ, ຖົ່ວ, ຫຼື ອ້ອຍ)
- (3) ຕົ້ນພືດທີ່ຜະລິດຈາກເມັດພືດ.

ການພັດທະນາສະຕິປັນຍາ

ການປ່ຽນແປງຄວາມກ້າວໜ້າດ້ານ ການພັດທະນາທາງຈິດໃຈ, ຄວາມ ສາມາດ, ຄວາມຮັບຮູ້ ແລະ / ຫຼື ຄວາມເຂົ້າໃຈ

ການປັບປຸງພືດພັນແບບດັ້ງ ເດີມ

ການພັດທະນາ ຫຼື ປັບປຸງ ແນວພັນທີ່ ນຳໃຊ້ເຄື່ອງມືແບບດັ້ງເດີມເພື່ອຄວບ ຄຸມພັນທຸກຳພືດຕາມວິຖີທຳມະຊາດ ຂອງຊະນິດພັນ.

Grains

- (1) The edible seed or seedlike fruit of grasses that are cereals (including wheat, corn, and oats).
- (2) The threshed seed or fruits of various food plants (as cereal grasses, flax, peas, or sugarcane).
- (3) Plants producing grain.

Cognitive development

Progressive change in mental development, ability, awareness and/or understanding

Conventional plant breeding

The development or improvement of cultivars using conservative tools for manipulating plant genome within the natural genetic boundaries of the species.

ການເພີ່ມ ລະດັບນ້ຳຕານໃນ ເລືອດ

ຜົນໄດ້ຮັບ ຂອງການເພີ່ມປະລິມານ ຄາໂບໄຮເດດໃນອາຫານໂດຍມັນ ສະແດງອອກ ໃນດັດຊະນີ ລະດັບນ້ຳ ຕານໃນເລືອດ.

ກິດໂຟລິກ

ຮູບແບບທຳມະຊາດຂອງວິຕາມິນ ບີ 9, ລະລາຍໃນນ້ຳ ແລະ ມີຢູ່ໃນ ອາຫານຫຼາຍຊະນິດ ຍັງຖືກຕື່ມເຂົ້າ ໃນອາຫານ ແລະ ຈຳໜ່າຍເປັນ ອາຫານເສີມໃນຮູບແບບ ຂອງ ອາ ຊິດໂຟລິກ. ເຊິ່ງອາຊິດໂຟລິກແມ່ນ ໄດ້ຮັບການເສີມຮ່ວມກັບທາດ ເຫຼັກສຳລັບແມ່ຍິງຖືພາເພາະວ່າມັນ ຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນໂອກາດຂອງຄວາມຜິດ ປົກກະຕິຂອງທໍ່ລະບົບປະສາດໃນ ເດັກ.

ການມີອາຫານ

ການເຂົ້າເຖິງອາຫານໃນປະລິມານທີ່ ພຽງພໍ ແລະ ມີຄຸນນະພາບເໝາະສົມ.

Glycemic load

The result of multiplying the amount of carbohydrate in a food by its glycemic index.

Folic acid

The natural form of vitamin B9, which is water-soluble and naturally found in many foods. It is also added to foods and sold as a supplement in the form of folic acid. Folic acid is also typically supplemented with iron for pregnant women because it reduces the chance of neural tube defects among children.

Food availability

Access to sufficient quantities of food of appropriate quality.

ກາເລັກໂຕສ

ນ້ຳຕານທີ່ປະກອບເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງ
ນົມ ແລະ ຖືກປ່ຽນເປັນ ນ້ຳຕານ
ກລູໂກສ ໂດຍຕັບ.

ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ່

ຂະບວນການໃຫ້ນ້ຳນົມແມ່ແກ່ ເດັກ,
ແມ່ນການໃຫ້ເດັກກິນໂດຍກົງຈາກ
ເຕົ້ານົມແມ່ ຫຼື ປໍ້ນ້ຳນົມແມ່ອອກ
ມາເພື່ອໃຫ້ເດັກກິນ.

ການວິເຄາະທາງດ້ານໂພຊະນາ ການ

ການປະເມີນພາວະທາງດ້ານໂພຊະນາ
ການຂອງປະຊາກອນກ່ຽວກັບບັນຫາ
ຕົ້ນຕໍ, ຄຸນລັກສະນະ ແລະ ການ
ວິເຄາະສະຖານະການທາງດ້ານໂພຊະ
ນາການເພື່ອໃຫ້ຂໍ້ມູນທີ່ຈຳເປັນສໍາລັບ
ການອອກແບບ ແລະ ການປະຕິບັດ
ແຜນງານໂພຊະນາການ.

ການວິເຄາະອົງປະກອບຂອງ ຮ່າງກາຍ

ວິທີການທົດສອບອັດຕາສ່ວນທີ່ແຕກ
ຕ່າງກັນ ຂອງໄຂມັນ ແລະ ເນື້ອເຍື່ອ
ຕິດໄຂມັນ ທີ່ປະກອບເປັນຮ່າງກາຍ
ຂອງຄົນ.

Galactose

A sugar that forms part of milk
and is converted to glucose by
liver.

Breastfeeding

The process of feeding breast
milk to a child, either directly
from the breast or by
expressing milk from the
breast to feed to the child.

Nutrition situation analysis

Assessment of the nutritional
status of the population on the
main problems, characteristics
and analysis of the nutritional
situation to provide the
necessary information for the
design and implementation of
nutrition programs.

Body Composition Analysis (BCA)

A method of testing the
proportions of different fat and
lean tissue that make up a
person's body.

ການວັດແທກຮ່າງກາຍຂອງຄົນ
ການວັດແທກຮ່າງກາຍ ໃຊ້ເປັນຕົວຊີ້
ບອກເຖິງການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ
ສະພາວະໂພຊະນາການຂອງຄົນ.

**ການວັດແທກຮອບກາງແຂນ
ສ່ວນເທິງ**

ວິທີການເພື່ອວັດແທກກ້າມຊີ້ນແຂນ
ແລະ ໄຂມັນກ້ອງຜິວໜັງ, ເຊິ່ງເປັນ
ຕົວຊີ້ບອກຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຕາຍ
ຂອງເດັກ. ໂດຍປົກກະຕິການ
ວັດແທກແມ່ນໃຊ້ເຊືອກວັດແທກ
ເປັນສີທີ່ຊ່ວຍໃນການປະເມີນລະດັບ
ຂອງການຂາດສານອາຫານ. ມັນຍັງ
ເປັນຕົວຊີ້ບອກເຖິງສະພາບໂພຊະນາ
ການຂອງແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ
ສາມາດໃຊ້ເປັນເຄື່ອງມືກວດຫາການ
ຂາດສານອາຫານໄລຍະສັ້ນ/
ກະທັນຫັນຂອງເດັກນ້ອຍ ແລະ
ແມ່ຍິງຖືພາ.

ການວັດແທກຮອບຫົວ

ການວັດແທກຫົວຂອງເດັກຢູ່ບໍລິເວນ
ທີ່ໃຫຍ່ສຸດ ຂອງ ຫົວເດັກ. ເປັນຕົວ
ຊີ້ບອກທີ່ສໍາຄັນສໍາລັບການຈະເລີນ
ເຕີບໂຕຂອງເດັກອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 2 ປີ.

Anthropometry

Body measurements used as
an indicator of an individual's
growth and nutritional status.

**Mid Upper Arm
Circumference (MUAC)**

A method to measure arm
muscle and subcutaneous fat,
which is a good predictor of
child mortality risk. Typically
measured using a colored tape
that helps in assessing degrees
of undernutrition. It is also an
indicator of nutritional status
of pregnant women and can be
used as a screening tool for
short-term/ acute malnutrition
among children and pregnant
women.

Head circumference

The measurement of a child's
head around its largest area.
An important indicator of
growth for all children under 2
years.

ການວາງແຜນລາຍການ

ອາຫານ

ການອອກແບບອາຫານທີ່ສົມດຸນເພື່ອຊ່ວຍຮັບປະກັນປະລິມານ ອາຫານທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ໃຫ້ພຽງພໍ ແລະ ຊ່ວຍຫຼີກເວັ້ນການກິນອາຫານປະເພດດຽວຊ້າໆ.

ການໃຫ້ຄໍາປຶກສາທາງດ້ານ

ໂພຊະນາການ

ຂະບວນການ ດ້ານວິຊາການ ເພື່ອໃຫ້ຜູ້ຮັບຄໍາປຶກສາສາມາດພິຈາລະນາ ແລະ ເຂົ້າໃຈບັນຫາຂອງຕົນເອງຢ່າງຈະແຈ້ງ ແລະ ຕັດສິນໃຈຈັດການປັບປ່ຽນພຶດຕິກຳການບໍລິໂພກດ້ວຍຄວາມພໍໃຈ ເພື່ອໃຫ້ໝາະສົມແລະສອດ ຄ່ອງ ກັບວິຖີຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ ເພື່ອປັບປຸງໂພຊະນາການ ແລະ ສຸຂະພາບທີ່ດີຂຶ້ນ.

ການໃຫ້ອາຫານ

ເອົາໃຫ້ຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງ (ໂດຍສະເພາະເດັກ) ອາຫານສະເພາະສໍາລັບການບໍລິໂພກ

Menu planning

Designing a balanced diet to help ensure adequate quantities of different foods and avoid diet monotony.

Nutrition counselling

A technical process that enables a person receiving a consultation to consider and clearly understand their own consumption and nutrition behaviors and problems, as well as decide to manage and adjust their consumption behavior to be appropriate and consistent with their lifestyle in order to improve their nutrition and health.

Feeding

To give someone (typically a child) a particular food item for consumption.

ການໃຫ້ອາຫານຫຼັງເກີດ

ການໃຫ້ອາຫານ ຫຼື ນໍ້າ ນອກຈາກນໍ້ານົມແມ່ ໃນໄລຍະສາມມື້ທໍາອິດ ຫຼັງຈາກເກີດ.

ກົດອາມິໂນ

ໂມເລກຸນທີ່ລວມກັນເປັນໂປຼຕິນ. ກົດອາມິໂນເປັນໂຄງປະກອບສໍາຄັນ ຂອງໂປຼຕິນ ເມື່ອໂປຼຕິນຖືກຍ່ອຍ ຫຼື ແຕກຕົວກໍຈະ ເຫຼືອພຽງແຕ່ກົດອາມິໂນໄວ້.

ກົດອາມິໂນ ທີ່ຈໍາເປັນ

ອະນິໂນອາຊິດ 09 ຢ່າງທີ່ຈໍາເປັນສໍາລັບການຈະເລີນເຕີບໂຕແຕ່ບໍ່ສາມາດສັງເຄາະໄດ້ ແລະ ສວ່ນຫຼາຍແມ່ນໄດ້ຮັບຈາກອາຫານ ຫຼື ຢາ.

ການເຮັດໃຫ້ແຫ້ງດ້ວຍຄວາມເຢັນ

ຂະບວນການຮັກສາອາຫານໂດຍການເອົານໍ້າອອກຈາກອາຫານ ໂດຍນໍາໃຊ້ຄວາມດັນ ແລະ ອຸນຫະພູມ ເພື່ອຢັບຢ້ຽງການຂະຫຍາຍໂຕຂອງຈຸລິນຊີ ແລະ ອັງຊີມທີ່ອາດຈະເຮັດໃຫ້ອາຫານເສື່ອມຄຸນະພາບ.

Prelacteal feeding

Giving any solid or liquid foods other than breast milk during the first three days after birth.

Amino acid

Molecules that combine to form proteins. Amino acids are the building blocks of protein. When proteins are digested or broken down, amino acids are left.

Essential amino acids

The nine amino acids that are essential for growth but cannot be biosynthesized and so must be obtained from food or medicinal substances.

Freeze drying

The process of preserving food by removing water using pressure and temperature. Inhibits the growth of microorganisms and enzymes that may cause food spoilage.

ການໝັກ, ໝັກບົ່ມ, ດອງ

ການປ່ຽນແປງທາງເຄມີໄດ້ເກີດເປັນທາດແຫຼວ, ໂດຍປົກກະຕິແມ່ນນໍ້າໄປສູ່ການຜະລິດເຫຼົ້າ. ຕົວຢ່າງ ເຄື່ອງດອງ ລວມທັງເຫຼົ້າເບຍ ແລະ ວາຍ, ນົມສົ້ມ, ຂອງດອງ ແລະ ອື່ນໆ.

ເກືອແຮ່ K^+ , Na^+ , Ca^+ , Mg^+ , Cl^-

ສານຢູ່ໃນຈຸລັງ, ເລືອດ ຫຼື ສານອື່ນຊື່ອື່ນໆ ທີ່ຊ່ວຍຄວບຄຸມລະດັບຂອງແຫຼວໃນຮ່າງກາຍ ແລະ ຮັກສາລະດັບ pH ໃຫ້ປົກກະຕິ.

Fermentation

Chemical change brought about in liquids, usually leading to the production of alcohol. Examples of fermented items include beer and wine, yoghurt, pickles, etc.

Electrolyte

A substance in cell, blood or other organic material that helps to control fluid levels in the body and maintain normal pH levels.

ຂ

**ຂໍ້ຈຳກັດໃນການຈະເລີນເຕີບໂຕ
ຕັ້ງແຕ່ຕອນທີ່ຢູ່ໃນທ້ອງ**

ຄ້າຍຄືກັນກັບ ຂໍ້ຈຳກັດການເຕີບ
ໃຫຍ່ຂອງເດັກໃນທ້ອງ ຊຶ່ງໝາຍເຖິງ
ການຈະເລີນເຕີບໃຫຍ່ທີ່ບໍ່ສົມບູນ
ຂອງເດັກນ້ອຍໃນທ້ອງຢູ່ໃນຊ່ວງການ
ຖືພາ.

**Intrauterine growth
restriction**

Synonymous with fetal growth
restriction, this refers to poor
growth of a fetus while in the
womb during pregnancy.

**ຂາດສານອາຫານ ລວງສູງບໍ່ໄດ້
ມາດຕະຖານ ຫຼື ຂາດສານ
ອາຫານແບບຊໍາເຮື້ອ**

ເປັນຜົນມາຈາກການເປັນຊໍາເຮື້ອ
ແລະ ເປັນຊໍາຄືນຂອງໂພຊະນາ
ການຕໍ່າ ໂດຍປົກກະຕິແມ່ນກ່ຽວພັນ
ກັບຄວາມທຸກຍາກ, ສຸຂະພາບໂພຊະ
ນາການຂອງແມ່ບໍ່ດີ ຫຼື , ມີການ
ເຈັບເປັນເລື້ອຍໆ, ການໃຫ້ອາຫານ
ແລະ ການດູແລທີ່ບໍ່ ເໝາະສົມໃນ
ໄລຍະໄວເດັກ. ຂາດສານອາຫານ
ລວງສູງບໍ່ໄດ້ມາດຕະຖານ ຂັດຂວາງ
ຄວາມສາມາດໃນການພັດ ທະນາ
ດ້ານສະຕິປັນຍາ ແລະ ການຈະເລີນ
ເຕີບໃຫຍ່ຂອງຮ່າງກາຍ. ເສັ້ນການ
ຈະເລີນເຕີບໂຕຫຼຸດລົງ ແມ່ນປະເມີນ
ໂດຍ ລວງສູງທຽບໃສ່ອາຍຸ ໂດຍການ
ປຽບທຽບກຸ່ມປະຊາກອນທີ່ມີ
ສຸຂະພາບດີ.

Stunting

It results from chronic or
recurrent undernutrition,
usually associated with
poverty, poor maternal health
and nutrition, frequent illness
and/or inappropriate feeding
and care in early life. Stunting
prevents children from
reaching their physical and
cognitive potential. Reduced
linear growth is typically
assessed by HAZ relying on
comparison to a standard
healthy reference population.

ຂະບວນການເຜົາຜານ

ຂະບວນການທາງເຄມີທີ່ກຳລັງເກີດຂຶ້ນຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ ໃນຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດ ແລະ ເປັນສິ່ງຈຳເປັນຕໍ່ຊີວິດ. ໂດຍສະເພາະແມ່ນຂະບວນການທີ່ປ່ຽນອາຫານໃຫ້ເປັນພະລັງງານ.

ໄຂມັນ

ໝວດຂອງທາດອາຫານຫຼັກປະເພດໜຶ່ງທີ່ຜະລິດຈາກກົດໄຂມັນ ເຊິ່ງເປັນແຫຼ່ງພະລັງງານທີ່ສຳຄັນ. ໄຂມັນຍັງຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍດູດຊຶມວິຕາມິນທີ່ລະລາຍໃນໄຂມັນ. ໄຂມັນບາງຊະນິດມີຄວາມສຳຄັນຕໍ່ການພັດທະນາທາງດ້ານສະໝອງ, ສະຕີປັນຍາ ແລະ ສາຍຕາ.

ຂໍ້ມູນທາງໂພຊະນາການ

ຂໍ້ເທດຈິງ ກ່ຽວກັບຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການ ຂອງຜະລິດຕະພັນອາຫານ, ມັກຈະໃຊ້ໃນການຕິດສະຫຼາກອາຫານ.

ຂໍ້ມູນອ້າງອິງໃນການບໍລິໂພກ

ປະລິມານ ຂອງສານອາຫານສະເພາະທີ່ແນະນຳບໍລິໂພກຕໍ່ຄົນຕໍ່ມື້.

Metabolism

The chemical processes that are continually taking place in the human body and are essential to life. This includes the processes that convert food into energy.

Lipids (fats and oils)

A category of macronutrient made from fatty acids which are an important source of energy. Lipids also help the body absorb fat-soluble vitamins. Some lipids are important for brain development, cognition and visual acuity.

Nutritional information

Facts about the nutritional value of a food product, often used on food labelling.

Dietary Reference Values (DRVs)

The amount of a particular nutrient that is recommended per person per day.

ຂະໜາດສັດສ່ວນ

ປະລິມານຂອງອາຫານ ຫຼື ເຄື່ອງດື່ມ ທີ່ບໍລິໂພກໃນຄັ້ງໜຶ່ງ. ອີງຕາມ ມາດຕະຖານຂໍ້ມູນທາງດ້ານໂພຊະນາ ການ. ບາງຄັ້ງເອີ້ນວ່າແມ່ນຂະນາດການກິນ ເທືອໜຶ່ງ.

Portion size

The amount of a food or drink that is generally served, based on standard nutritional information.

Also know as serving size

ຄໍາ Z

ການວັດແທກໄລຍະຫ່າງລະຫວ່າງ ດັດຊະນີໂພຊະນາການຂອງບຸກຄົນ ສໍາລັບການວັດແທກ ຮ່າງກາຍ ແລະ ເປັນການວັດແທກມາດຕະຖານໃນ ປະຊາກອນທີ່ມີສຸຂະພາບດີ.

ມາດຕະຖານແມ່ນ ສ່ວນສູງທຽບໃສ່ ອາຍຸ (HAZ), ນ້ຳໜັກທຽບໃສ່ລວງ ສູງ (WHZ) ແລະ ນ້ຳໜັກທຽບໃສ່ ອາຍຸ (WAZ). ການວັດແທກ ຄະແນນ Z ເພື່ອວັດຈໍານວນຄ່າປ່ຽງ ເບນມາດຕະຖານ ຂອງການວັດແທກ ທີ່ແທ້ຈິງໃນເດັກນ້ອຍໃນອາຍຸໃກ້ ຄຽງກັນ ທີ່ອ້າງອີງຈາກກຸ່ມປະຊາ ກອນທີ່ມີສຸຂະພາບດີ.

Z score

A measure of the distance between an individual's nutritional index for a given anthropometric measurement and the median measurement from a reference, healthy population. The standard measures are height-for-age (HAZ), weight-for-height (WHZ), and weight-for-age (WAZ). A Z score measures the number of standard deviations of the actual measure of a child from the median measure for similarly-aged children in a healthy reference population.

ຄ່າ Z ຂອງ ນ້ຳໜັກທຽບໃສ່ ລວງສູງ

ການວັດແທກ ນ້ຳໜັກຮ່າງກາຍ ທີ່
ກ່ຽວຂ້ອງກັບການເຕີບໃຫຍ່ຂອງເສັ້ນ
ຊີ້ ສະແດງອອກເປັນຄະແນນມາດຕະ
ຖານ ທີ່ຄິດໄລ່ໂດຍການປຽບທຽບ
ບຸກຄົນກັບປະຊາກອນອ້າງອີງຂອງ
ເດັກນ້ອຍທີ່ມີສຸຂະພາບດີທີ່ມີອາຍຸ
ຄ້າຍຄືກັນ. ສາມາດວັດແທກໄດ້ຢ່າງ
ຖືກຕ້ອງໃນສະຖານທີ່ ທີ່ມີເຄື່ອງ
ແທກລວງສູງ/ລວງຍາວ ແລະ ເຄື່ອງ
ແທກນ້ຳໜັກ ແລະບ່ອນທີ່ຮູ້ຈັກ
ອາຍຸ. ເມື່ອຄະ ແນນນ້ຳໜັກທຽບໃສ່
ລວງສູງຕໍ່າກວ່າລົບສອງ (<-2.0)
(WHZ) ແມ່ນເອີ້ນໄດ້ວ່າ ພາວະ
ຂາດສານອາຫານແບບຈ່ອຍຜອມ
ໄລຍະສັ້ນ (ກະທັນຫັນ), ການຂາດ
ສານອາຫານ ແລະ/ຫຼື ສຸຂະພາບບໍ່ດີ.

Weight-for-Height Z score (WHZ)

A measure of body weight in
relation to linear growth,
expressed as a standardized
score computed by comparing
an individual to a reference
population of similarly-aged
healthy children. Can be
reliably measured where there
is access to a length board, a
stadiometer or another tool for
measuring height, an accurate
scale for measuring weight,
and where age is known. Low
WHZ (<-2.0) is considered
evidence of wasting and is an
indicator of short-term (acute)
malnutrition and/or poor
health.

**ຄ່າ Z ຂອງ ນ້ຳໜັກທຽບໃສ່
ອາຍຸ**

ການວັດແທກການເຕີບໂຕຕາມເສັ້ນສະແດງອອກເປັນຄະແນນມາດຕະຖານ ທີ່ຄິດໄລ່ໂດຍການປຽບທຽບບຸກຄົນກັບປະຊາກອນອ້າງອິງຂອງເດັກນ້ອຍທີ່ມີສຸຂະພາບດີທີ່ມີອາຍຸຄ້າຍຄືກັນ. ສາມາດວັດແທກໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງໃນສະຖານທີ່ ທີ່ມີເຄື່ອງແທກນ້ຳໜັກ ແລະ ບ່ອນທີ່ຮູ້ຈັກອາຍຸ.

**Weight- for-Age Z score
(WAZ)**

A measure of overall growth, expressed as a standardized score computed by comparing an individual to a reference population of similarly-aged healthy children. Can be reliably measured where there is access to scales and where age is known.

ຄ່າ Z ຂອງ ລວງສູງທຽບໃສ່ອາຍຸ

ການວັດແທກການເຕີບໂຕຕາມເສັ້ນສະແດງອອກເປັນຄະແນນມາດຕະຖານ ທີ່ຄິດໄລ່ໂດຍການປຽບທຽບບຸກຄົນກັບປະຊາກອນອ້າງອິງຂອງເດັກນ້ອຍທີ່ມີສຸຂະພາບດີທີ່ມີອາຍຸຄ້າຍຄືກັນ. ສາມາດວັດແທກໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງໃນສະຖານທີ່ ທີ່ມີເຄື່ອງແທກລວງຍາວ/ລວງສູງ ຫຼື ເຄື່ອງມືອື່ນໆສຳລັບການວັດແທກຄວາມສູງ ແລະ ບ່ອນທີ່ຮູ້ຈັກອາຍຸ.

**Height for Age Z score
(HAZ)**

A measure of linear growth, expressed as a standardized score computed by comparing an individual to a reference population of similarly-aged healthy children. Can be reliably measured where there is access to length boards, a stadiometer or other tools for measuring height, and where age is known.

ຄວາມສົມດຸນຂອງພະລັງງານ

ຊຸດການວັດແທກທີ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນການເຄື່ອນໄຫວຂອງພະລັງງານລະຫວ່າງສິ່ງມີຊີວິດ ແລະ ສະພາບແວດລ້ອມ (ໃນການປູກຝັງ ນີ້ແມ່ນການອ້າງອີງ ການນໍາໃຊ້ພະລັງງານທົ່ວໄປທີ່ໃຊ້ໃນການປູກພືດ ແລະ ຈໍານວນພະລັງງານທີ່ຜະລິດພືດ).

Energy balance

A series of measurements showing the movement of energy between organisms and their environment. (In a farm setting, this may refer to the use of the energy used to grow a crop and the amount of energy that crop produces).

ຄວາມຕ້ອງການຂອງພະລັງງານ

ຈໍານວນພະລັງງານທີ່ຕ້ອງການເພື່ອໃຊ້ໃນການດໍາລົງຊີວິດສະເພາະຂອງຄົນຜູ້ໜຶ່ງ.

Energy requirements

The number of calories needed to sustain a person leading a particular lifestyle.

ຄວາມຕ້ອງການທາງໂພຊະນາການ

ຈໍານວນພະລັງງານ, ທາດໂປຼຕີນ, ໄຂມັນ ແລະ ຈຸລະສານອາຫານທີ່ຈໍາເປັນສໍາລັບບຸກຄົນເພື່ອສົ່ງເສີມຊີວິດໃຫ້ມີສຸຂະພາບທີ່ດີ.

Nutritional requirements

The amount of energy, protein, fat and micronutrients needed for an individual to sustain a healthy life.

**ຄວາມຖີ່ຂຶ້ນຕໍ່າສຸດຂອງຄາບ
ອາຫານ**

ຈໍານວນຕໍ່າສຸດ ຂອງຄັ້ງທີ່ໄດ້ຮັບ
ອາຫານ ເພື່ອຕອບສະໜອງຄວາມ
ຕ້ອງການພະລັງງານຂຶ້ນຕໍ່າສຸດຂຶ້ນຢູ່
ກັບອາຍຸ, ລະດັບກິດຈະກຳ ແລະ
ສະຖານະການ.

Minimum meal frequency

A minimum number of
servings to meet the minimum
energy requirement, which
may depend on age, activity
level and situation.

ຄວາມປອດໄພອາຫານ

ລາຍລະອຽດລວມກ່ຽວກັບສະພາບ
ຂອງອາຫານ ສໍາລັບການບໍລິໂພກ,
ມັກຈະເນັ້ນໃສ່ການປົນເປື້ອນດ້ວຍ
ເຊື້ອພະຍາດ, ສານເຄມີທີ່ເປັນພິດ
ຫຼື ສານທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບ
ຂອງຜູ້ບໍລິໂພກ

Food safety

An overall description of the
condition of food for
consumption, often focusing
on contamination by germs,
toxic chemicals or substances
that are harmful to the health
of consumers.

**ຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງການ
ກິນອາຫານ**

ສະພາບ ທີ່ ຮ້າຍແຮງ ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ
ກັບພຶດຕິກຳການກິນຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ ສິ່ງ
ຜົນກະທົບທາງລົບ ຕໍ່ສຸຂະພາບ,
ອາລົມ ແລະ ຄວາມສາມາດໃນການ
ເຮັດວຽກປົກກະຕິ.

Eating disorder

A serious condition related to
persistent eating behaviors that
negatively impact on health,
emotions and
ability to function normally.

ຄູ່ມືດ້ານໂພຊະນາການ

ຄູ່ມືທີ່ໃຫ້ຄໍາແນະນໍາກ່ຽວກັບການກິນ ແລະ ການ ຕື່ມ ເພື່ອ ໃຫ້ໄດ້ສານອາຫານຕາມຄວາມຕ້ອງການ, ເພື່ອ ສິ່ງເສີມສຸຂະພາບ ແລະ ປ້ອງກັນພະຍາດ.

ຄູ່ມືແນະນໍາການກິນອາຫານ

ການແນະນໍາໂດຍທົ່ວໄປກ່ຽວກັບການກິນອາຫານໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີ.

ແຄລໍລີ້

ແຄລໍລີ້ເປັນຫົວໜ່ວຍຂອງການວັດແທກພະລັງງານໃນອາຫານ.

ຄວາມລົ້ມເຫຼວໃນການຈະເລີນເຕີບໂຕ

ພາວະທີ່ນ້ຳໜັກ ແລະ ອັດຕາການເພີ່ມຂຶ້ນຂອງນ້ຳໜັກ ເດັກຕໍ່າກວ່າ ເດັກຄົນອື່ນໆ ທີ່ມີອາຍຸ ແລະ ເພດດຽວກັນ. ເດັກອ່ອນ ຫຼື ເດັກນ້ອຍທີ່ບໍ່ມີການຈະເລີນເຕີບໂຕເບິ່ງຄືວ່າຈະນ້ອຍ ຫຼື ເຕ້ຍກວ່າເດັກຄົນອື່ນໃນໄວດຽວກັນ.

Nutrition guidelines

Guidelines that provide advice on eating and drinking to meet nutrient needs, promote health and prevent disease.

Dietary guideline

Public advice on healthy eating.

Calorie (kCal or Cal)

A unit of measurement of energy in food.

Failure to thrive

Condition in which a child's weight or rate of weight gain is significantly below that of other children of similar age and sex. Infants or children that fail to thrive seem to be dramatically smaller or shorter than other children the same age.

ເຄື່ອງອຸປະໂພກ ບໍລິໂພກ

ສານທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງດ້ານອາຫານ ແລະ ເໝາະສົມໃນການກິນ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນຢູ່ໃນຮູບແບບວັດຖຸດິບ ອາຫານກ່ອນ ຫຼື ຫຼັງປຸງແຕ່ງ.

Foodstuff

A substance with food value and suitable for eating; specifically, the raw material of food before or after processing.

ຄວາມອົດຫົວທີ່ເຊື່ອງຊ້ອນ

ການຂາດຈຸລະສານອາຫານເກີດຂຶ້ນ ໃນເວລາທີ່ຄຸນນະພາບຂອງອາຫານທີ່ຄົນກິນບໍ່ໄດ້ຕາມຄວາມຕ້ອງການ ຂອງສານອາຫານ. ດັ່ງນັ້ນ, ຈຶ່ງບໍ່ໄດ້ຮັບ ວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດທີ່ຈຳເປັນທີ່ພວກເຂົາຕ້ອງການ ສຳລັບການເຕີບໂຕ ແລະ ການພັດທະນາ.

Hidden hunger

Micronutrient deficiencies which arise when the quality of food that people eat does not meet their nutrient requirements, so they are not getting the essential vitamins and minerals they need for their growth and development.

ຄວາມໜາແໜ້ນ ຂອງກະດູກ

ປະລິມານຄວາມໜາແໜ້ນຂອງເນື້ອເຍື່ອຢູ່ໃນກະດູກ, ເຊິ່ງປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ອ່ອນ ຫຼື ແຕກຫັກງ່າຍ.

Bone density

The amount of tissue density in the bones, which prevents them from softening or breaking easily.

ຄວາມໜາແໜ້ນ ແຄລໍລີ

ໃຊ້ເພື່ອອະທິບາຍ ອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີແຄລໍລີສູງ ໂດຍສົມທຽບໃສ່ສານອາຫານທີ່ຈຳເປັນບາງຢ່າງ.

Calorie - dense

Used for describing food and drink that is high in calories with comparatively few essential nutrients.

ຈ

ຈຸລະສານອາຫານ

ສານອາຫານທີ່ມີໂມເລກູນຂະໜາດນ້ອຍທີ່ຮ່າງກາຍຕ້ອງການໃນປະລິມານໜ້ອຍທີ່ສຸດ ແຕ່ມີຄວາມສໍາຄັນທີ່ສຸດສໍາລັບການເຕີບໃຫຍ່ ແລະ ການພັດທະນາຢ່າງເປັນປົກກະຕິ.

ຈຸລະສານອາຫານລວມ

ອາຫານເສີມທີ່ປະກອບດ້ວຍຈຸລະສານອາຫານຫຼາຍຊະນິດສໍາລັບແມ່ຍິງຖືພາ ນັ້ນແມ່ນ ຊ່ວຍເສີມສ້າງສະພາບໂພຊະນາການຂອງແມ່, ຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງຂອງການເກີດລູກກ່ອນກໍານົດ, ການເສຍຊີວິດຕອນເກີດລູກ, ເກີດກ່ອນກໍານົດ ແລະ ເດັກນ້ອຍເກີດມີນ້ຳໜັກຕໍ່າ.

Micronutrient

Small molecule nutrients that the body needs in very small amounts but which are extremely important for normal growth and development.

Multiple Micronutrient Supplements (MMS)

A multi-nutrient supplement for pregnant women that improves the nutritional status of the mother and helps to reduce the risk of preterm birth, perinatal death, preterm birth and low birth weight.

ສານກລູເທັນ

ທາດໂປຼຕິນທີ່ພົບເຫັນຢູ່ໃນທັນຍາພືດ ບາງຊະນິດ ທີ່ເຮັດຈາກເມັດທັນຍະພືດ ມີລັກສະນະໜຽວໃນເວລາທີ່ຕົ້ມນໍ້າໃສ່.

ສານຄຣີອາຕິນ

ສານປະກອບຂອງ ໄນໂຕຣເຈນທີ່ພົບເຫັນຢູ່ໃນກ້າມຊີ້ນຜະລິດໂດຍການເຜົາຜານຂອງທາດໂປຼຕິນ ແລະ ຖືກຂັບໄລ່ອອກເປັນ ເກຣອາເຕນິນ.

ສ່ວນທີ່ກິນໄດ້

ໃຊ້ໃນຕາຕະລາງອົງປະກອບຂອງອາຫານ ເພື່ອຊີ້ບອກຂໍ້ມູນອ້າງອິງເຖິງສ່ວນຂອງອາຫານທີ່ມັກກິນ (ຕົວຢ່າງ: ບໍ່ລວມເບືອກ, ແກ່ນ ແລະ ຜັກຕ່າງໆ).

Gluten

A protein found in some cereals that make the grains form a sticky paste when water is added.

Creatine

A compound of nitrogen found in the muscles, produced by protein metabolism and excreted as creatinine.

Edible portion

Used in food composition tables to indicate that the data refer to the part of the food that is usually eaten (for example: excluding skin/pips of fruit and vegetables).

ສານປຸງແຕ່ງເພື່ອເພີ່ມລົດຊາດ ອາຫານ

ເປັນສານທີ່ມີລົດຊາດພຽງເລັກໜ້ອຍ ຫຼື ບໍ່ມີເລີຍແຕ່ເຮັດໃຫ້ມີລົດຊາດອື່ນ ເພີ່ມຂຶ້ນ ມັກໃຊ້ໃນອາຫານປຸງແຕ່ງ ແລະ ອາຫານ ພ້ອມກິນ (ໝາຍເຫດ: ແປ້ງນົວແມ່ນໃຊ້ຫຼາຍທີ່ສຸດ ແລະ ໃຊ້ເພື່ອເພີ່ມລົດຊາດຂອງຜັກ ແລະ ຊີ້ນ).

ສານໂປຣໄບໂອຕິກ

ຈຸລິນຊີມີຊີວິດທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ ສຸຂະພາບໃນເວລາທີ່ບໍລິໂພກ ຫຼື ນຳ ໃຊ້ກັບຮ່າງກາຍ.

ສານພຣີໄບໂອຕິກ

ເສັ້ນໄຍພືດພິເສດທີ່ ກະຕຸ້ນການເຕີບ ໂຕຂອງເຊື້ອແບັກທີເຣັຍທີ່ມີ ສຸຂະພາບດີໃນລຳໄສ້. ພວກມັນຖືກ ພົບເຫັນຢູ່ໃນຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ ຫຼາຍຊະນິດ.

ສະພາວະທາງດ້ານໂພຊະນາ ການ

ສະພາວະຂອງຮ່າງກາຍທີ່ເກີດຈາກ ການບໍລິໂພກອາຫານ.

Flavor enhancer

A substance that has little or no flavor itself but intensifies other flavors with which it is combined, commonly used in processed and convenience foods. Monosodium glutamate is commonly used to enhance the flavor of vegetables and meat.

Probiotic

Live microorganisms that are expected to have health benefits when consumed or applied to the body.

Prebiotic

Specialized plant fibers that stimulate the growth of healthy bacteria in the gut. They are found in many fruits and vegetables.

Nutritional status

The condition of the body resulting from food consumption.

ສະພາບແວດລ້ອມຂອງ

ອາຫານ

ສະຖານທີ່ ບ່ອນທີ່ຄົນໄດ້ຮັບອາຫານ , ເຊິ່ງມີການກະທົບຕໍ່ອາຫານຂອງຄົນພວກນັ້ນ. ສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນ ລວມມີ ຕະຫຼາດ ຜູ້ຂາຍອາຫານເຄື່ອນທີ່, ສວນອາຫານ, ຟາມ ກະສິກໍາ ແລະ ເພື່ອນບ້ານ. ຕົວຢ່າງ ຢູ່ໃກ້ກັບ ສະຖານທີ່ຮ້ານອາຫານ, ການແຈກຢາຍຂອງຮ້ານຂາຍອາຫານ, ການບໍລິການອາຫານ ແລະ ໜ່ວຍ ງານທາງກາຍຍະພາບທີ່ອາດຈະໄດ້ ຮັບອາຫານ ຫຼື ລະບົບເຊື່ອມຕໍ່ທີ່ ອະນຸຍາດໃຫ້ເຂົ້າເຖິງອາຫານ.

ສາມາດກິນໄດ້

ຄໍາສັບທີ່ໃຊ້ເພື່ອອະທິບາຍສິ່ງທີ່ ສາມາດກິນໄດ້ຢ່າງປອດໄພ.

ສານເລັ່ງປະຕິກິລິຍາ

ສານທີ່ເຜະລິດ ຫຼື ຊ່ວຍປະຕິກິລິຍາ ທາງເຄມີໂດຍບໍ່ປ່ຽນແປງໃນຕົວຂອງ ມັນເອງ.

Food Environment

Place where a person sources their foods, which affects the person's diet. This includes markets, mobile vendors, garden, farms, neighbors. For example, proximity to food store locations, the distribution of food stores, food service, and any physical entity by which food may be obtained, or a connected system that allows access to food.

Edible

A term used to describe something that can be safely eaten.

Catalyst

A substance that produces or helps a chemical reaction without itself changing.

**ສານລະລາຍແຜ່ທາດລະດັບໂມ
ເລກຸນທີ່ມີປະຈຸໄຟຟ້າ**

ສານຢູ່ໃນຈຸລັງ, ເລືອດ ຫຼື ສານອື່ນ
ຊື່ອື່ນໆ ທີ່ຊ່ວຍຄວບຄຸມລະດັບຂອງ
ແຫຼວໃນຮ່າງກາຍ ແລະ ຮັກສາ
ລະດັບ pH ໃຫ້ປົກກະຕິ.

ສະຫຼາກອາຫານ

ເຄື່ອງໝາຍ, ຮູບພາບ ຫຼື ຂໍ້ຄວາມທີ່
ຕິດຢູ່ພາຊະນະບັນຈຸອາຫານ ເພື່ອສະ
ໜອງຂໍ້ມູນທີ່ ກ່ຽວກັບອາຫານ, ການ
ນຳໃຊ້, ການເກັບຮັກສາ ຜູ້ຜະລິດ
ແລະ ຜູ້ຈຳໜ່າຍ.

ສານອາຫານ

ສານອາຫານທີ່ຈຳເປັນສຳລັບການ
ຈະເລີນເຕີບໂຕ, ການຈະເລີນພັນ
ແລະ ສຸຂະພາບ.

ສານອາຫານຫຼັກ

ສ່ວນປະກອບອາຫານທີ່ໃຫ້
ພະລັງງານ (ແຄລໍລີ) ແລະ ປະລິມານ
ການບໍລິໂພກຕໍ່ມື້ແມ່ນວັດແທກ
ເປັນກຼາມ.

Electrolyte

A substance in cell, blood or
other organic material that
helps to control fluid levels in
the body and maintain normal
pH levels.

Food label

Marks, images or text attached
to food containers to provide
information about food, use,
storage, manufacturers and
distributors.

Nutrient

A substance that provides
nourishment essential for
growth, reproduction and
health.

Macronutrient

Food component that
contributes energy (kcal) and
whose quantity of
consumption in a day is
measured in grams.

ສານຮີສຕາມິນ

ສານທີ່ປ່ອຍອອກມາເພື່ອຕອບຮັບ
ກັບອາການພູມແພ້, ເຮັດໃຫ້
ເສັ້ນເລືອດຂະຫຍາຍອອກ ແລະ ນໍາ
ໄປສູ່ການເພີ່ມຂຶ້ນຂອງການຫຼັ່ງຂອງ
ກົດໃນກະເພາະອາຫານ.

Histamine

Substance released in response
to allergens, causing blood
vessels to dilate and leading to
an increase in acid secretions
in the stomach.

ຊ

ເຊລູໂລສ

ຄາໂບໄຮເດດ ທີ່ປະກອບເປັນອັດຕາສ່ວນໃຫຍ່ຂອງພືດລຳຕົ້ນ.

ຊີວະນາໆພັນ

ຂອບເຂດຂອງຊະນິດພັນ, ຊະນິດຍ່ອຍ ຫຼື ໃນທີ່ຢູ່ອາໄສຂອງຊຸມຊົນ ໂດຍສະເພາະ ເຊັ່ນ ນ້ຳຝົນໃນປ່າ ແລະ ທົ່ງຫຍ້າ

Cellulose

A carbohydrate that makes up a large percentage of plant matter.

Biodiversity

The range of species, subspecies or communities in a specific habitat such as a rainforest or a meadow.

ດ

ເດັກຂາດສານອາຫານ

ເດັກບໍ່ມີອາຫານກິນພຽງພໍ ຫຼື ມີພຽງແຕ່ອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນນະພາບ ແລະ ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ ມີການເຈັບປ່ວຍ.

Malnourished child

A child with inadequate food or nutrient intake, or having only poor-quality food, contributing to illness.

ດັດຊະນີ ທາງດ້ານໂພຊະນາການ

ການປະເມີນຜົນ ແລະ ການວັດແທກຕົວແປທາງດ້ານໂພຊະນາການ ເພື່ອປະເມີນລະດັບສະຖານະພາບ ຫຼື ດ້ານໂພຊະນາການຂອງບຸກຄົນ.

Nutrition index

Evaluation and measurement of nutritional variables to assess the level of nutritional status of individuals.

ດັດຊະນີ ນໍ້າຕາມໃນເລືອດ ເວລາງົດອາຫານ

ແຜນການກິນອາຫານ ອີງໃສ່ການເລືອກອາຫານ ຕາມການຈັດອັນດັບຂອງດັດຊະນີລະດັບ ນໍ້າຕາມໃນເລືອດ, ມີເປົ້າໝາຍເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນນໍ້າຕາມໃນເລືອດທີ່ສູງສຸດ ແລະ ຮ່ອງຮອຍທີ່ເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ມີຄວາມຢາກອາຫານ ແລະ ການເພີ່ມຂຶ້ນຂອງ ນໍ້າໜັກ.

Glycemic index diet

A dietary plan based on choosing foods according to their glycemic index ratings, with the goal of reducing blood sugar peaks and troughs that cause food craving and weight gain.

ດັດຊະນີ ມວນສານຂອງ

ຮ່າງກາຍ

ການສະແດງນ້ຳໜັກຂອງຜູ້ໃຫຍ່ທີ່
ກ່ຽວຂ້ອງກັບລວງສູງ. ຄິດໄລ່ນ້ຳໜັກ
ເປັນກິໂລກຣາມ ຫານໃຫ້ກັບ ລວງ
ສູງເປັນແມັດກຳລັງສອງ (m^2).

Body Mass Index (BMI)

An adult person's weight in
kilograms divided by the
square of height in meters (m)
².

ດັດຊະນີ ລະດັບນ້ຳຕານໃນ

ເລືອດ

ຄວາມສາມາດຂອງຄາໂບໄຮເດດທີ່
ຈະເພີ່ມນ້ຳຕານໃນເລືອດທຽບກັບ
ປະລິມານດຽວກັນຂອງລະດັບນ້ຳ
ຕານກູໂກ.

Glycemic index

The ability of a carbohydrate
to increase blood glucose
compared with the same
amount of glucose.

ດື່ມໄດ້

ນ້ຳ ເພື່ອດື່ມ ແມ່ນສະອາດ ແລະ
ປອດໄພ.

Potable

Water that is clean and safe to
drink.

ເດັກອ່ອນ

ເດັກນັບແຕ່ມື້ເກີດ ຫາ ອາຍຸ 12
ເດືອນ.

Infants

Refers to children from birth
to 12 months of age.

ຕ

ຕ່ອງໂສ້ອາຫານ

ອີງໃສ່ລຳດັບຂອງເຫດການໃນລະບົບນິເວດ, ທີ່ສິ່ງມີຊີວິດໜຶ່ງກິນສິ່ງມີຊີວິດອື່ນ, ຕໍ່ມາສິ່ງມີຊີວິດນັ້ນ ຖືກບໍລິໂພກໂດຍສິ່ງມີຊີວິດໃຫຍ່ກວ່າອີກ. ຂະບວນຂອງສານອາຫານ ແລະ ພະລັງງານຈາກສິ່ງມີຊີວິດ ໜຶ່ງໄປຫາອີກອັນໜຶ່ງໃນລະດັບທີ່ແຕກຕ່າງກັນປະກອບເປັນລະບົບຕ່ອງໂສ້ອາຫານ.

ຕົວຊີ້ບອກ

ລັກສະນະສະເພາະສາມາດສັງເກດໄດ້ ແລະ ສາມາດວັດແທກໄດ້ ທີ່ຖືກນຳໃຊ້ເພື່ອສະແດງ ໃຫ້ເຫັນການປ່ຽນແປງ ຫຼື ເຫັນຄວາມຄືບໜ້າຂອງ ຄວາມສຳເລັດສະເພາະໃດໜຶ່ງ

Food chain

Refers to the order of events in an ecosystem, where one living organism eats another organism, and later that organism is consumed by another larger organism. The flow of nutrients and energy from one organism to another at different trophic levels forms a food chain.

Indicator

A specific, observable and measurable characteristic that can be used to show changes or progress toward achieving a specific outcome.

ທ

ທາດເຄຊິນ

ທາດໂປຼຕິນທີ່ມີຢູ່ໃນນ້ຳນົມ.

Casein

A protein found in milk.

ທາດແຄລຊຽມ

ທາດເຄມີ ເຊິ່ງເປັນອົງປະກອບທີ່ສຳຄັນຂອງກະດູກ ແລະ ແຂ້ວ ພ້ອມທັງເປັນສິ່ງຈຳເປັນສຳລັບຂະບວນການຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ.

Calcium (Ca)

A metallic chemical element that is a major component of bones and teeth and is essential for various bodily processes.

ທາດແປ້ງ

Carbohydrate

ປະເພດອາຫານຫຼັກທີ່ປະກອບດ້ວຍ ແປ້ງ, ນໍ້າຕານ ແລະ ແຫຼ່ງຂອງ ໄຍ ອາຫານ ລວມທັງໝົດ ເມັດພືດ, ປະເພດ ຫົວ ແລະ ພືດປະເພດຖ້ວ.

ທາດໂປຼຕິນ

ທາດປະສົມທີ່ເປັນສ່ວນໜຶ່ງທີ່ສໍາຄັນ ຂອງ ຈຸລັງທີ່ມີຊີວິດ ແລະ ເປັນໜຶ່ງ ໃນອົງປະກອບໃນສານອາຫານທີ່ຈໍາ ເປັນເພື່ອເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງ ມະນຸດສາມາດເຮັດວຽກໄດ້ຢ່າງຢ່າງ ຖືກຕ້ອງ.

ທາດໂປຼຕິນທີ່ຄົບຖ້ວນ

ທາດໂປຼຕິນທີ່ປະກອບດ້ວຍ ກົດອາມິ ໂນ ທີ່ຈໍາເປັນທັງໝົດ .

ທາດແປ້ງທີ່ດູດຊຶມຍາກ

ທາດ ຄາໂບຮາຍເດຣັດ ທີ່ມີໂມເລກູນ ຂະໜາດໃຫຍ່ທີ່ປະກອບດ້ວຍຫຼາຍ ການເຊື່ອມຕໍ່ ຂອງຫົວໜ່ວຍຂອງນໍ້າ ຕານ, ຈະດູດຊຶມຊ້າໃນຮ່າງກາຍ.

ທາດເຫຼັກ non heme ຈາກພືດ

ທາດເຫຼັກຈາກອາຫານມີສອງຮູບ ແບບ: heme ແລະ non-heme. Heme ແມ່ນພົບເຫັນພຽງແຕ່ຢູ່ໃນ ຊີ້ນສັດເຊັ່ນ: ຊີ້ນ, ສັດປີກ ແລະ

A category of macronutrient consisting mainly of starches, sugars and fiber sources including whole grains, tubers and legumes.

Protein

A compound that is an essential part of living cells and is one of the elements in food that is necessary to keep the human body working properly.

Complete Protein

A protein that contains all of the essential amino acids.

Complex Carbohydrate

Any carbohydrate with large molecules containing many linked sugar units, broken down slowly by the body.

Non-heme iron

Iron from food comes in two forms: heme and non-heme. Heme is found only in animal flesh like meat, poultry, and seafood. Non-heme iron is found in plant foods like

ອາຫານທະເລ. ທາດເຫຼັກທີ່ບໍ່ແມ່ນ
heme ແມ່ນພົບເຫັນຢູ່ໃນອາຫານ
ໝວດພືດເຊັ່ນ: ເມັດພືດທັງໝົດ ບໍ່
ວ່າຈະເປັນ ໝາກຖົ່ວ, ແກ່ນ, ທັນຍະ
ພືດ ແລະ ຜັກໃບຂຽວ.

whole grains, nuts, seeds,
legumes and leafy greens.

ນ

ນົມ ຫຼື ຜະລິດຕະພັນຈາກນົມ
ນົມສົດ ແລະ ອາຫານທີ່ເຮັດຈາກ
ນົມລວມທັງນໍ້າມັນເບີ, ເນີຍແຂງ,
ກະແລັມ, ນົມສົ້ມ, ນົມຊຸ້ນ, ນົມຜົງ.

ນັກກຳນົດອາຫານ

ຜູ້ທີ່ຊ່ຽວຊານໃນການສຶກສາກ່ຽວກັບ
ອາຫານ, ໂດຍສະເພາະຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກ
ຢູ່ໃນໂຮງຫມໍເບິ່ງແຍງກ່ຽວກັບ
ອາຫານ ທີ່ເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງການ
ປິ່ນປົວທາງການແພດຂອງຄົນເຈັບ.

ນົມໃຊ້ທົດແທນນໍ້ານົມແມ່

ອາຫານໃດໜຶ່ງທີ່ວາງຂາຍໃນທ້ອງ
ຕະຫຼາດ ຫຼື ຖືກນຳສະເໜີເປັນ
ສ່ວນໜຶ່ງ ຫຼື ທັງໝົດທີ່ໃຊ້ເພື່ອທົດ
ແທນນໍ້ານົມແມ່, ບໍ່ວ່າຈະເໝາະສົມ
ກັບຈຸດປະສົງນັ້ນ ຫຼື ບໍ່ກໍຕາມ.
ເປັນທີ່ຮູ້ຈັກກັນໃນນາມນົມຜົງທາງ
ການຄ້າ

ນໍ້າຕານ ກູໂກ

ນໍ້າຕານທີ່ພົບໃນເລືອດຂອງຄົນເປັນ
ສ່ວນໃຫຍ່ ເຊິ່ງມາຈາກອາຫານທີ່ເຮົາ
ກິນເຂົ້າໄປ, ເລືອດຈະນຳເອົານໍ້າຕານ
ກູໂກໄປຫາຈຸລັງຕ່າງໆ ຂອງຮ່າງກາຍ
ເພື່ອໃຊ້ເປັນພະລັງງານ.

Dairy or Dairy products

Fresh milk and any of the
foods made from milk,
including butter, cheese, ice-
cream, yogurt and condensed
and dried milk.

Dietitian

Someone who specializes in
the study of diet, especially
someone in a hospital who
supervises diets as part of the
medical treatment of patients.

Breastmilk Substitute (BMS)

Any food being marketed or
otherwise presented as a
partial or total replacement for
breast milk, whether or not
suitable for that purpose.
Also known as commercial
milk formula

Glucose

The main sugar found in
blood. It comes from the food
eaten. Blood carries glucose to
all of the body's cells for
use as energy.

ນ້ຳນົມເຫຼືອງ ຫຼື ຫົວນ້ຳນົມ

ນ້ຳນົມໄລຍະທຳອິດທີ່ມີໃນ (0 ຫາ 3 ມື້) ທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍພູມຕ້ານທານ ແລະ ບັນດາແຮ່ທາດ.

Colostrum

The first mother's milk available following birth (during days 0 to 3), which is rich in immunity and minerals.

ນົມຜົງສຸດຕໍ່ເນື່ອງ

ນົມຜົງທີ່ວາງຂາຍໃນທ້ອງຕະຫຼາດ ຫຼື ສາມາດໃຫ້ແທນທີ່ ຊຶ່ງເໝາະສົມກັບ ເດັກອາຍຸຫົກເດືອນຂຶ້ນໄປ. ເປັນທີ່ຮູ້ຈັກກັນດີວ່າແມ່ນນົມ/ນົມຜົງສຸດຕໍ່ເນື່ອງ

Follow-up formula

Formula milk marketed or otherwise represented as suitable for infants from six months of age. Also known as follow-on milk/formula

ນົມຜົງສຳລັບການຈະເລີນເຕີບ ໂຕ

ນົມຜົງທີ່ວາງຂາຍໃນທ້ອງຕະຫຼາດ ຫຼື ໃຊ້ແທນນ້ຳນົມທີ່ ເໝາະສົມກັບ ເດັກນ້ອຍ 12 – 36 ເດືອນ. ເປັນທີ່ຮູ້ກັນວ່າແມ່ນນ້ຳນົມຜົງສຸດຕໍ່ເນື່ອງ, ນົມ/ສຸດສຳລັບເດັກນ້ອຍ, ຜະລິດຕະພັນ/ເຄື່ອງດື່ມສຳລັບ ເດັກນ້ອຍ

Growing-up milk

Formula milk marketed or otherwise represented as suitable for children 12 – 36 months. Also known as growing-up formula, toddler milk/formula, product/drink for young children.

ນົມຜົງສໍາລັບເດັກ

ນົມໃດໆທີ່ໃຊ້ລ້ຽງເດັກນ້ອຍ ແລະ ເດັກອາຍຸເຖິງ 3 ປີ. ນໍ້ານົມຜົງແມ່ນ ໃຊ້ແທນນໍ້ານົມແມ່ ແລະ ລວມເອົາ ຜະລິດຕະພັນເຊັ່ນ: ນົມຜົງສູດຕໍ່ ເນື່ອງ, ນົມສໍາລັບການຕົບໃຫຍ່. ເປັນທີ່ຮູ້ຈັກກັນວ່າແມ່ນນົມຜົງທາງ ການຄ້າ

ນົມຜົງສໍາລັບເດັກອ່ອນ

ອາຫານທີ່ທົດແທນນົມແມ່ທີ່ຜະລິດ ຂຶ້ນສະເພາະເພື່ອຕອບສະຫນອງ ຄວາມຕ້ອງການດ້ານໂພຊະນາການ ຂອງເດັກນ້ອຍໃນໄລຍະເດືອນທໍາອິດ ຂອງຊີວິດຈົນເຖິງເວລາທີ່ແນະນໍາ ການໃຫ້ອາຫານເສີມທີ່ເໝາະສົມ. ນົມຜົງດັດແປງສໍາລັບເດັກແມ່ນ ປະເພດນົມຜົງຊະນິດນຶ່ງ.

ນ້ຳໜັກເກີນ

ນ້ຳໜັກຫຼາຍກວ່ານ້ຳໜັກປົກກະຕິ ຫຼື ນ້ຳໜັກທີ່ຄວນມີ.

ນ້ຳໜັກເດັກຕອນເກີດຕໍ່າ

ກໍານົດເປັນນ້ຳໜັກເກີດຂອງເດັກເກີດ ໃໝ່ ຕໍ່າກວ່າ 2500 ກຣາມ, ໂດຍບໍ່ ອີງໃສ່ອາຍຸຂອງການຖືພາ.

Formula milk

Any milks intended for feeding infants and young children up to the age of 3 years. Formula milks are breastmilk substitutes and includes products such as infant formula, follow up formula, growing up milk. Also known as commercial milk formula

Infant formula

A breastmilk substitute specially manufactured to satisfy, by itself, the nutritional requirements of infants during her first months of life up to the introduction of appropriate complementary feeding. Infant formula is a type of Formula Milk.

Overweight

Above a weight considered normal or desirable.

Low Birth Weight (LBW)

Defined as an infant birth weight of <2500 g, regardless of the gestational age.

ນ້ຳໜັກຮ່າງກາຍ

ການຊັງນ້ຳໜັກຮ່າງກາຍຂອງຄົນຈະມີ
ເທົ່າໃດ.

Body Weight

A measure of how heavy a
person is.

ປ

**ປະລິມານການກິນອາຫານ
ປະຈຳວັນທີ່ຍອມຮັບໄດ້**

ປະລິມານສານທີ່ມີຢູ່ໃນອາຫານ ຫຼື
ນ້ຳດື່ມ ທີ່ຮ່າງກາຍສາມາດຍອມຮັບ
ໄດ້ ໂດຍບໍ່ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ສຸຂະພາບ.

ປະລິມານໄຂມັນ

ປະລິມານຂອງໄຂມັນໃນອາຫານ,
ປົກກະຕິແລ້ວມີຫົວໜ່ວຍວັດແທກ
ເປັນກຼາມ.

**ປະລິມານສານອາຫານອ້າງອີງ
ທີ່ຄວນໄດ້ຮັບປະຈຳວັນ**

ປະລິມານສານອາຫານອ້າງອີງທີ່ຄວນ
ໄດ້ຮັບປະຈຳວັນຂອງມະນຸດ ເປັນຄ່າ
ສະເລ່ຍຂອງສານອາຫານທີ່ເໝາະສົມ
ສຳລັບບຸກຄົນທົ່ວໄປ ທີ່ມີສຸຂະພາບດີ
ຊຶ່ງຈະຊ່ວຍຄວບຄຸມນ້ຳໜັກໃຫ້ຢູ່ໃນ
ເກນມາດຕະຖານ ຊ່ວຍໃຫ້ສຸຂະພາບ
ແຂງແຮງ ແລະ ປ້ອງກັນພະຍາດທີ່
ກ່ຽວຂ້ອງກັບການຮັບປະທານ
ອາຫານ ເຊັ່ນມະເຮັງບາງຊະນິດ.

**Acceptable Daily Intake
(ADI)**

The amount of a substance in
food or drinking water that the
body can accept without risk
to health.

Fat content

The amount of fat in a
foodstuff, usually measured in
grams.

**Dietary Referenced Intakes
(DRI)**

The Daily Human Reference
Nutrient Amount is the
average amount of nutrients
suitable for a healthy
individual to help maintain a
healthy weight, maintain good
health, and prevent diet-related
diseases such as certain
cancers.

**ປະລິມານຕໍ່າສຸດ ຄວາມຫຼາກ
ຫຼາຍຂອງອາຫານ**

ການບໍລິໂພກອາຫານຢ່າງໜ້ອຍ 4
ໝວດຂຶ້ນໄປຈາກຈໍານວນ 6 ໝວດ
ອາຫານ.

**Minimum Dietary Diversity
(MDD)**

The consumption at least of
four or more food groups from
the six food groups.

**ປະລິມານອາຫານຕໍ່າສຸດທີ່
ຍອມຮັບໄດ້**

ການປະສົມປະສານຄວາມຫຼາກຫຼາຍ
ຂອງອາຫານຂຶ້ນຕໍ່າສຸດ ແລະ ຄວາມ
ຖີ່ຂອງອາຫານຂຶ້ນຕໍ່າສຸດ.

**Minimum Acceptable Diet
(MAD)**

A combination of the
minimum dietary diversity and
minimum meal frequency.

ປະລິມານອາຫານຕໍ່ວັນ

ການກໍານົດຂອງສານອາຫານທີ່ຈະ
ບໍລິໂພກແຕ່ລະມື້.

Daily value

Referent amount of nutrients
to consume each day.

ຜົນກະທົບການຂາດສານ

ອາຫານ

ການເພີ່ມຂຶ້ນຂອງຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃນການ
ດູແລສຸຂະພາບ, ການຫຼຸດຜ່ອນຜົນ
ຜະລິດ ແລະ ການຊັກຊ້າຂອງການ
ເຕີບໂຕຂອງເສດຖະກິດ, ເຊິ່ງ
ສາມາດນຳໄປສູ່ວົງຈອນຖາວອນຂອງ
ຄວາມທຸກຍາກ ແລະ ສຸຂະພາບທີ່ບໍ່
ດີພາຍໃນຄອບຄົວ ຫຼື ຊຸມຊົນ.

ຜົນກະທົບ ຂອງພະຍາດ

ຜົນກະທົບຂອງບັນຫາສຸຂະພາບ,
ຕາມການວັດແທກໂດຍອັດຕາຊຸກ
ຊຸມ, ກໍລະນີໃໝ່ຂອງພະຍາດ,
ອັດຕາການຕາຍ, ການເຈັບປ່ວຍ,
ຂອບເຂດຂອງ ຄວາມພິການ, ຄ່າໃຊ້
ຈ່າຍ ທາງດ້ານການເງິນ ຫຼື ຕົວຊີ້
ບອກອື່ນໆ ທີ່ແຕ່ລະຄົນສາມາດ
ວັດແທກໄດ້ດ້ວຍວິທີທີ່ແຕກຕ່າງ
ກັນ.

Impact of malnutrition

Increases in health care costs,
reductions in productivity and
slowing of economic growth,
which can lead to a permanent
cycle of poverty and poor
health within a family or
community.

Burden of Disease

The impact of a health
problem, as measured by
prevalence, incidence,
mortality, morbidity, extent of
disability, financial cost or
other indicators, each of which
can be measured in different
ways.

ຝ

ຝຸ່ນວິຕະມິນເກືອແຮ່

ຈຸລະສານອາຫານໃນຮູບແບບ ເປັນຝຸ່ນ, ທີ່ສາມາດເພີ່ມໃສ່ອາຫານທີ່ກຽມພ້ອມສຳລັບບໍລິໂພກ.

Micronutrient Powders

Micronutrients in pulverized form that can be added to any semi solid or solid food that is ready for consumption.

ພ

ໂພຊະນາການ

ຂະບວນການທີ່ຄົນໄດ້ຮັບອາຫານ ເພື່ອດຳລົງຊີວິດ, ເຕີບໃຫຍ່ ຂະຫຍາຍຕົວ ແລະ ສະໜັບສະໜູນການເຮັດວຽກຂອງ ອະໄວຍະວະ ແລະ ເນື້ອເຍື່ອ. ສາຂາ ຂອງວິທະຍາສາດໄດ້ສຶກສາເຖິງ ຂະບວນການເຫຼົ່ານີ້.

Nutrition

The process by which a person takes in food to maintain life, grow and support the functioning of organs and tissues. The branch of science that studies these processes.

ໂພຊະນາການ ທາງກົງ

ບັນດາມາດຕະການ ການແກ້ໄຂ ບັນຫາທັນທີ ທີ່ເປັນສາເຫດຂອງການ ຂາດສານອາຫານ.

Nutrition specific

Interventions which address the immediate cause of malnutrition.

ໂພຊະນາການ ທາງອ້ອມ

ໝາຍເຖິງການກະທຳທີ່ແນໃສ່ແກ້ໄຂ ສາເຫດ ທີ່ຕາມມາຂອງການຂາດສານ ອາຫານ.

Nutrition sensitive

Actions that address underlying causes of malnutrition.

ໂພຊະນາການທີ່ດີ

ການໄດ້ຮັບສານອາຫານ, ວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດທັງໝົດທີ່ຮ່າງກາຍ ຕ້ອງການເພື່ອເຮັດວຽກທີ່ດີທີ່ສຸດ.

ໂພຊະນາການທີ່ເໝາະສົມ

ການໄດ້ຮັບອາຫານ ທີ່ເຮັດໜ້າທີ່ ຮັກສາການເຮັດວຽກຂອງອະໄວຍະ ວະໃຫ້ປົກກະຕິ ແລະ ເກັບຮັກສາ ພະລັງງານຂອງຮ່າງກາຍເພື່ອ ຮັບປະກັນການຢູ່ລອດໃນຊ່ວງເວລາ ທີ່ຂາດແຄນອາຫານ ຊື່ວຄາວ.

ໂພຊະນາບໍາບັດ

ການນໍາໃຊ້ໂພຊະນາການການເຂົ້າໃນ ການປິ່ນປົວພະຍາດ.

ພາຊະນະບັນຈຸອາຫານ

ຜະລິດຕະພັນ ແລະ ວັດຖຸ ອຸປະກອນທີ່ນໍາໃຊ້ ເພື່ອບັນຈຸ ຫຼື ຫຸ້ມຫໍ່ຜະລິດຕະພັນເພື່ອການຂາຍ.

Good nutrition

Obtaining all of the nutrients, vitamins and minerals the body needs to work its best.

Optimum nutrition

Intake that serves to maintain normal organ function and to preserve body energy stores to guarantee survival during times of temporary food shortage.

Clinical nutrition

The use of nutrition as a means of treating illnesses.

Food containers

Products or equipment used for holding or packaging food products for sale.

ພະຍາດຂາດສານອາຫານແບບ ຕຸ້ຍ (ບວມ)

ພະຍາດທີ່ມີຜົນມາຈາກການຂາດ ທາດໂປຼຕີນທີ່ມີຢູ່ໃນອາຫານຢ່າງຮ້າຍ ແຮງ, ເຊິ່ງສະແດງອອກໂດຍ ອາການໄຄ່ ບວມ (ການສະສົມ ຂອງນ້ຳ). ບຸກຄົນໃດໜຶ່ງອາດຈະ ໄດ້ຮັບພະລັງງານທີ່ພຽງພໍ, ແລະ ນ້ຳ ໜັກປົກກະຕິເມື່ອ ທຽບນ້ຳໜັກໃສ່ ຄວາມສູງ ເປັນຜົນເຮັດໃຫ້ການ ບົ່ງມະຕິຜິດພາດ

ພະຍາດຕິດຕໍ່

ພະຍາດທີ່ສາມາດແຜ່ຈາກຄົນ ໜຶ່ງໄປ ສູ່ອີກຄົນໜຶ່ງໂດຍ ທາງກົງ ຫຼື ທາງ ອ້ອມ.

ພະຍາດທາງກຳມະພັນ

ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກຄວາມຜິດ ປົກກະຕິ ທາງພັນທຸກຳຂອງບຸກຄົນ. ຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງພັນທຸກຳ ສາມາດເປັນແຕ່ກຳເນີດ ແລະ ອາດ ສົ່ງຕໍ່ຈາກລຸ້ນສູ່ລຸ້ນ.

Kwashiorkor

A disease resulting from a severe lack of dietary protein, marked by oedema (fluid accumulation). An individual may have adequate energy intake, and normal weight-for-height that could result in under-diagnosis.

Communicable

A disease that can spread from one person to another through direct or indirect contact.

Genetic disease

A disease caused by an individual's genetic disorder. Genetic disorders can be congenital and may be transferred from generation to generation.

ພະຍາດທ້ອງບົດ

ການຕິດເຊື້ອ ແລະ ອັກເສບຂອງລຳ
ໃສ່ໃຫຍ່ ເຮັດໃຫ້ຖ່າຍເປັນເລືອດ
ແລະ ເປັນຖອກທ້ອງ.

ພະຍາດທີ່ບໍ່ຕິດຕໍ່

ພະຍາດທີ່ບໍ່ສາມາດຕິດຕໍ່ໂດຍກົງ
ຈາກຄົນໜຶ່ງໄປຫາອີກຄົນໜຶ່ງ.

ພະຍາດບຸທິລີຊິມ

ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກອາຫານເປັນພິດ
ເຊິ່ງມີສາເຫດຈາກການກິນອາຫານທີ່
ເຈືອປົນສານພິດຂອງເຊື້ອ ບຸທິລີຊິມ
(ຄໍສຕຣິດຽມ ບຸທິລີນັມ) ສ່ວນຫຼາຍ
ພົບໃນ ອາຫານກະປ່ອງ ຫຼື ອາຫານ
ດອງ.

ພະຍາດເບລີ - ເບລີ

ພະຍາດທີ່ຮ່າງກາຍໄດ້ຮັບວິຕະມິນ ບີ
1 ບໍ່ພຽງພໍ.

ພະຍາດເບົາຫວານ

ກຸ່ມຂອງພະຍາດໃດໜຶ່ງທີ່ຮ່າງກາຍບໍ່
ສາມາດຄວບຄຸມ ການດູດຊຶມນ້ຳຕານ
ໄດ້ເພາະວ່າມ້າມບໍ່ສາມາດຜະລິດອິນ
ຊູລິນພຽງພໍ.

Dysentery

An infection and inflammation
of the colon causing bleeding
and diarrhea.

Non-Communicable Disease

A disease that is not
transmissible directly from one
person to another.

Botulism

Diseases caused by food
poisoning which are caused by
eating food containing the
toxins of the bacteria
Clostridium botulinum which
is mostly found in canned food
or fermented food.

Beri-Beri

A disease in which the body
does not have enough thiamine
(Vitamin B1).

Diabetes Mellitus (DM)

Any of a group of diseases in
which the body cannot control
sugar absorption because the
pancreas does not secrete
enough insulin.

ພິດດັດແປງພັນທຸກຳ

ພິດ ຫຼື ສັດທີ່ຜະລິດໂດຍເຕັກນິກ
ການດັດແປງພັນທຸກຳ.

Genetically Modified Organism (GMO)

A plant or animal produced by the technique of genetic modification.

ພິດຕິກຳການກິນອາຫານ

ການປະສົມປະສານທີ່ສັບຊ້ອນ ຂອງ
ປັດໃຈທາງສະລິລະວິທະຍາ, ຈິດໃຈ,
ສັງຄົມ ແລະ ກຳມະພັນທີ່ມີອິດທິພົນ
ຕໍ່ໄລຍະເວລາການກິນອາຫານ
ອາຫານ, ປະລິມານການກິນ ແລະ
ຄວາມມັກຂອງອາຫານ.

Eating behavior

A complex interplay of physiologic, psychological, social and genetic factors that influence meal timing, quantity of food intake and food preference.

ພິດຕິກຳການເບິ່ງແຍງ

ສຸຂະພາບ

ກິດຈະກຳເນັ້ນໃສ່ຄວາມເຂົ້າໃຈຕໍ່
ສຸຂະພາບ, ການຮັກສາສຸຂະພາບ
ແລະ ການປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍ
ແລະ ການບາດເຈັບ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮັບ
ຄວາມສຳເລັດສູງສຸດ ທາງດ້ານ
ຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈ.

Health seeking behavior

An activity directed at understanding health, maintaining health and preventing illness and injury, so as to achieve maximum physical and mental performance.

ພືດຕະກູນຖົ່ວ

ໝາກໄມ້ຂອງຕົ້ນພືດໃນຄອບຄົວພືດຕະກູນຖົ່ວ. ສ່ວນໃຫຍ່ເປັນໝາກໄມ້ທີ່ລອກເມັດອອກໂດຍແຕກອອກເປັນສອງງຶມ. ບາງເທື່ອເອີ້ນວ່າເປັນຝັກ

ພະລັງງານທີ່ໄດ້ຮັບ

ປະລິມານພະລັງງານທັງໝົດຂອງອາຫານທີ່ໄດ້ບໍລິໂພກ.

ພາວະການຂາດສານອາຫານແບບນ້ຳໜັກຕໍ່າກວ່າ

ມາດຕະຖານ

ນ້ຳໜັກທຽບໃສ່ອາຍຸຕໍ່າກວ່າມາດຕະຖານ ອ້າງອີງ. ມັນສະທ້ອນເຖິງທັງການຂາດສານອາຫານ ໄລຍະຍາວ (ຊຳເຮື້ອ) ແລະ/ຫຼື ໄລຍະສັ້ນ (ຮຸນແຮງ). ແຕ່ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ສາມາດຈຳແນກໄດ້ງ່າຍ ໂດຍໃຊ້ມາດຕະການນີ້ພຽງຢ່າງດຽວ ປົກກະຕິວັດແທກໂດຍນ້ຳໜັກທຽບໃສ່ອາຍຸ.

Legumes

Fruit of plants in the pea family (Fabaceae). Most legumes are dehiscent fruits that release their seeds by splitting open along two seams. Sometimes referred to as a pod.

Energy intake

Total amount of food energy consumed.

Underweight

Weight below a reference standard for a given age. It may reflect either long-term (chronic) and/or short-term (acute) malnutrition, but these cannot be easily distinguished using this measure alone. Typically measured by WAZ.

ພາວະການບໍ່ຢາກອາຫານ

ການສູນເສຍການຢາກອາຫານເຊິ່ງອາດເກີດມາຈາກພະຍາດມະເຮັງ, ພະຍາດເອດ ຫຼື ຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງຈິດ ແລະ ອື່ນໆ.

ພາວະຂາດສານອາຫານແບບຈ່ອຍຜອມ ນ້ຳໜັກທຽບໃສ່

ລວງສູງ

ນ້ຳໜັກ ທຽບໃສ່ລວງສູງ ຕໍ່າກວ່າມາດຕະຖານ ປຽບທຽບໃນກຸ່ມປະຊາກອນທີ່ມີສຸຂະພາບດີໃນຊ່ວງອາຍຸດຽວກັນ, ເປັນຜົນມາຈາກການມີນ້ຳໜັກຫຼຸດລົງຢ່າງໄວວາ (ໄລຍະສັ້ນ) ຂາດສານອາຫານ ຫຼື ບໍ່ຮັກສາສຸຂະພາບ. ສາມາດນຳໃຊ້ເພື່ອທົດສອບຜົນກະທົບໄລຍະສັ້ນ, ການສະໜອງອາຫານ ໃນໄລຍະປ່ຽນແປງລະດູການ ຫຼື ການຂາດອາຫານໃນໄລຍະສັ້ນ ທີ່ປະເມີນໂດຍ ນ້ຳໜັກທຽບໃສ່ລວງສູງ.

ພາວະຕຸ້ຍ

ການສະສົມໄຂມັນຫຼາຍທີ່ຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ຫຼາຍເກີນໄປ ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ສຸຂະພາບ.

Anorexia Nervosa

An abnormal loss of the appetite for food. Anorexia can be caused by cancer, AIDS, a mental disorder or other causes.

Wasting

Low weight for a given height in comparison to a healthy reference population of the same age, typically indicating acute (short-term) malnutrition or health insults. Can be useful for examining short-term effects, seasonal changes in food supply, or short-term malnutrition. Typically measured by WHZ.

Obesity

Abnormal or excessive fat accumulation that presents a risk to health.

ພາວະພູມຄຸ້ມກັນບົກພ່ອງ

ສະຖານະ ຄວາມສາມາດ ຂອງ ລະບົບພູມຄຸ້ມກັນ ໃນການຕໍ່ສູ້ກັບ ພະຍາດຊຶມເຊື້ອ ໄດ້ຖືກຫຼຸດນ້ອຍ ຖອຍລົງ

Immune deficiency

A state in which the immune system's ability to fight infectious diseases has been compromised.

ພາວະໂພຊະນາການເກີນ

ພາວະທີ່ຮ່າງກາຍ ໄດ້ຮັບສານອາຫານ ຫຼາຍເກີນຄວາມຕ້ອງການຂອງ ຮ່າງກາຍ ເຮັດໃຫ້ເກີດໄຂມັນສະສົມ ໃນຮ່າງກາຍ.

Overnutrition

A condition in which the body receives more nutrients than it needs, causing fat to accumulate in the body.

ພາວະເລືອດຈາງ

ຈຳນວນ ຈຸລັງເມັດເລືອດແດງ ຫຼື ຄວາມສາມາດການລຳລຽງອົກຊີເຈນ ໄປລໍ່ລ້ຽງຮ່າງກາຍບໍ່ພຽງພໍຕາມ ຄວາມຕ້ອງການດ້ານສາລິລະ ວິທະຍາ.

Anemia

The number of red blood cells or their oxygen-carrying capacity is insufficient to meet physiologic needs.

ຟ

ຟູໂອລາຍ

ແຮ່ທາດຕາມທຳມະຊາດ ທີ່ພົບໃນ ອາຫານບາງຊະນິດ ແລະ ນໍ້າ. ມີ ຄຸນສົມບັດຊ່ວຍເສີມໂຄງສ້າງຂອງ ແຂ້ວ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມທົນ ທານຕໍ່ມຕໍ່ການເຊາະເຈື່ອນຂອງກົດ ອາຊິດ

Fluoride

A naturally-occurring mineral. Some foods and water supplies contain fluoride. Fluoride has properties that help to strengthen the structure of teeth and make them more resistant to acid erosion.

ມ

ມວນກະດູກ

ຄວາມໜາແໜ້ນຂອງເສັ້ນໄຍໃນ ກະດູກ.

Bone Mass

The concentration of fibers in bone.

ເມັດຈຸລະສານອາຫານ

ຈຸລະສານອາຫານ (ວິຕະມິນ ຫຼື ແຮ່ທາດ) ທີ່ຄັດເລືອກອັດເປັນເມັດ ເພື່ອປະສົມເຕີມໃສ່ອາຫານ.

Fortification Tablet

A micronutrient (vitamin or mineral) selected to fortify food.

ແມ່ຍິງທີ່ໃຫ້ນໍ້ານົມລູກ

ແມ່ຍິງທີ່ສາມາດຜະລິດນໍ້ານົມ ເພື່ອ ລ້ຽງລູກຂອງເຂົາເຈົ້າ.

Lactating women

A woman who can produce milk for feeding to a baby.

ມາດຕະການ

ການປະຕິບັດ ເພື່ອປ້ອງກັນຄວາມ ເສຍຫາຍ ຫຼື ແກ້ໄຂ ຫຼື ປັບປຸງ ສະ ຖານະການທີ່ບໍ່ຕ້ອງການ ໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

Intervention

An action to prevent damage or repair or improve an undesired condition or situation.

**ມາດຕະການແກ້ໄຂບັນຫາທາງ
ດ້ານໂພຊະນາການໂດຍທາງ
ອ້ອມ**

ມາດຕະການແກ້ໄຂ ເປັນຕົວກຳນົດ
ພື້ນຖານ ແລະ ທີ່ຕາມມາຂອງການ
ຂາດສານອາຫານ ຄືການຄ້າປະກັນ
ສະບຽງອາຫານ, ການເບິ່ງແຍງດູແລ
ແລະ ການເຂົ້າເຖິງການບໍລິການ ດ້ານ
ສຸຂະພາບ ແລະ ສະພາບແວດລ້ອມ
ທີ່ປອດໄພ ແລະ ສຸຂະອະນາໄມ.

**ມາດຕະຖານຂອງຜະລິດຕະ
ພັນອາຫານ**

ການລວບລວມມາດຕະຖານ ແລະ
ຫຼັກການ ການປະຕິບັດ ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ
ກັບອາຫານ. ກຳນົດໂດຍ: ອົງການ
ອາຫານ ແລະ ກະເສດໂລກ ແລະ
ອົງການອານາໄມໂລກ.

**Nutrition sensitive
intervention**

Interventions addressing the
basic and underlying
determinants of malnutrition;
namely, food security,
caregiving, and access to
health services and a safe and
hygienic environment.

Codex Alimentarius

A collection of standards and
codes of practice relating to all
aspects of food production,
documented by the FAO and
WHO.

ລ

ລາຍການແລກປ່ຽນ

ພື້ນຖານຂອງລະບົບການວາງແຜນອາຫານ ເພື່ອຊ່ວຍປະຊາຊົນ ກ່ຽວກັບອາຫານພິເສດ. ໃນແຕ່ລະກຸ່ມ. ອາຫານແມ່ນໄດ້ລະບຸໄວ້ໃນ ຂະໜາດການບໍລິການ ທີ່ມີການປ່ຽນແປງກ່ຽວກັບ ທາດແປ້ງ (ຄາໂບໄຮເດດ), ໄຂມັນ, ທາດໂປຼຕິນ ແລະ ພະລັງງານ.

ໄລຍະທາງຈາກບ່ອນຜະລິດ ເຖິງຜູ້ບໍລິໂພກ

ໄລຍະການເດີນທາງ ສິ່ງສະບຽງອາຫານຈາກ ຜູ້ຜະລິດ ເຖິງ ຜູ້ບໍລິໂພກ ໄລຍະທາງໄກຖືວ່າ ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຄຸນນະພາບອາຫານ, ແລະ ການສິ້ນເບື້ອງພະລັງງານ.

Exchange list

The basis of a meal planning system to assist people on special diets. In each group, foods are listed in serving sizes that are interchangeable with respect to carbohydrates, fat, protein and calories.

Food Mile

The distance food travels between the producer and the consumer. A long distance is generally considered to be harmful to food quality and uses energy.

**ລະບົບການຄຸ້ມຄອງຂໍ້ມູນດ້ານ
ໂພຊະນາການ, ການລາຍງານ
ແລະ ການສະໜອງ ວັດສະດຸ
ດ້ານໂພຊະນາການ**

ໜຶ່ງໃນອົງປະກອບຂອງລະບົບຕ່ອງ
ໂສ້ທີ່ສາມາດ ປັບປຸງປະສິດພາບ
ແລະ ມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍຕໍ່າ ໃຫ້ອົງກອນ
ສາມາດຮັກສາຂໍ້ມູນ ໃນຮູບແບບທີ່
ເຂົ້າເຖິງໄດ້ ເພື່ອຊ່ວຍໃນການຕັດສິນ
ໃຈ ແລະ ການວາງແຜນ.

ລະບົບອາຫານ

ອົງປະກອບ ແລະ ກິດຈະກຳທັງໝົດ
ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການຜະລິດ ແລະ
ການບໍລິໂພກອາຫານ ແລະ ຜົນ
ກະທົບຂອງມັນ. ລວມທັງຜົນໄດ້ຮັບ
ທາງດ້ານເສດຖະກິດ, ສຸຂະພາບ
ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມ.

**National Information
Management Supply Chain
(NIMSC)**

One of the elements of a
supply chain that can improve
efficiency and lower costs by
allowing organizations to
maintain information in an
accessible format to aid in
decision-making and planning.

Food System

All of the elements and
activities related to producing
and consuming food, and their
effects, including economic,
health and environmental
outcomes.

໑

ວິຕາມິນທີ່ລະລາຍໃນໄຂມັນ

ມີ ວິຕາມິນ ເອ, ດີ, ອີ ແລະ ເຄ ທີ່ສາມາດລະລາຍໃນໄຂມັນໄດ້ ແຕ່ບໍ່ສາມາດລະລາຍໃນນໍ້າ.

Fat-soluble vitamins

Vitamin A, D, E and K, which are not soluble in water.

**ວິທີການເຮັດວຽກຮ່ວມກັນ
ແບບຫຼາຍພາກສ່ວນ**

ການຮ່ວມມືໂດຍເຈດຕະນາລະຫວ່າງບັນດາຜູ້ມີສ່ວນຮ່ວມຕ່າງໆ ແລະຂະແໜງການເພື່ອຮ່ວມກັນບັນລຸຜົນສໍາເລັດດ້ານນະໂຍບາຍ.

Multi-sectoral approach

Deliberate collaboration among various stakeholder groups and sectors to jointly achieve a policy outcome.

9

ອາການບວມ

ອາການໄຄ່ບວມຂອງພາກສ່ວນໃດໜຶ່ງຂອງຮ່າງກາຍ ເກີດຈາກການສະສົມຂອງແຫຼວໃນຊ່ອງຫວ່າງເນື້ອເຍື່ອຂອງຈຸລັງ.

Edema

The swelling of the part of the body caused by accumulation of fluid in the intercellular tissue spaces.

ອາການບຸລີເມຍ, ບຸລີເມຍ ເນີໂວສາ

ພາວະທາງຈິດຂອງຄົນທີ່ກິນຫຼາຍໂດຍບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມໄດ້ ແລະ ມີພຶດຕິກຳ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ນ້ຳໜັກຂຶ້ນເຊັ່ນ: ການຮາກ, ໃຊ້ຢາລະບາຍຫຼື ການອອກກຳລັງກາຍຫຼາຍເກີນຄວນ.

Bulimia, Bulimia Nervosa

A psychological condition in which a person overeats uncontrollably and follows this with behavior to prevent weight gain, e.g. vomiting, use of laxatives, or excessive exercise.

ອາການແພ້ອາຫານ

ປະຕິກິລິຍາທີ່ເກີດຈາກຄວາມຮູ້ສຶກໄວຕໍ່ກັບອາຫານ.

Food allergy

A reaction caused by sensitivity to foods.

ອາການອາຫານບໍ່ຍ່ອຍ

ການລົບກວນຂະບວນການປົກກະຕິຂອງການຍ່ອຍອາຫານທີ່ເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບມີອາການເຈັບປວດ ຫຼື ບໍ່ສະບາຍໃນກະເພາະອາຫານ ແລະ ລະບົບຍ່ອຍອາຫານ.

Indigestion

A disturbance of the normal process of digestion that causes the person to experience pain or discomfort in the stomach dyspepsia.

ອັງຊິມ

ທາດໂປຼຕິນ ທີ່ຜະລິດຈາກຈຸລັງທີ່ມີຊີວິດ ເພື່ອຊ່ວຍປະຕິກິລິຍາທາງຊີວະເຄມີໃນຮ່າງກາຍ.

ອັງຊິມອາມິລາ

ອັງຊິມ ຫຼື ໂປຼຕິນພິເສດ ທີ່ຊ່ວຍຍ່ອຍຄາໂບໄຮເດດ. ອັງຊິມອາເມລາສ່ວນໃຫຍ່ໃນຮ່າງກາຍຖືກສ້າງຂຶ້ນຈາກມ້າມ ແລະ ຕ່ອມນ້ຳລາຍ.

ອັດຕາການເຜົາຜານຂັ້ນພື້ນຖານ

ປະລິມານພະລັງງານທີ່ຮ່າງກາຍໃຊ້ເພື່ອແລກປ່ຽນອົກຊີ ແລະ ອາຍກາກໂບນິກໃນເວລາພັກຜ່ອນ.

Enzyme

A protein substance produced by a living cell that aids a biochemical reaction in the body.

Amylase

An enzyme or special protein, that helps to digest carbohydrates. Most of the amylase in the body is made by pancreas and salivary glands.

Basal Metabolic Rate (BMR)

The amount of energy used by the body in exchanging oxygen and carbon dioxide when at rest.

**ອັດຕາສ່ວນລວມ ການຂາດ
ສານອາຫານກະທັນຫັນ**

ຕົວຊີ້ບອກສໍາລັບຄວາມຮຸນແຮງຂອງ
ວິກິດການດ້ານອາຫານ ຫຼື ໂພຊະນາ
ການ. ການຂາດສານອາຫານແບບ
ກະທັນຫັນໃນລະດັບປະຊາກອນ
ແມ່ນຄາດຄະເນໂດຍອີງໃສ່ອັດຕາຊຸກ
ຊຸມຂອງ GAM ໃນເດັກນ້ອຍອາຍຸ
6-59 ເດືອນ. ອັດຕາຂອງ GAM
ໝາຍເຖິງເດັກນ້ອຍທີ່ຖືກຈັດປະເພດ
ທີ່ມີການຂາດສານອາຫານກະທັນຫັນ
ປານກາງ (MAM) ບວກກັບ
ເດັກນ້ອຍທີ່ຖືກຈັດປະເພດການຂາດ
ສານອາຫານກະທັນຫັນຮ້າຍແຮງ
(SAM).

**Global Acute Malnutrition
(GAM)**

A proxy indicator for the
severity of food or nutrition
crisis. Acute malnutrition at
the population levels is
estimated based on the
prevalence of GAM in
children aged 6-59 months.
The prevalence of GAM refers
to children classified with
moderate acute malnutrition
(MAM) plus children
classified with Severe Acute
Malnutrition (SAM).

ອໍໂທເລັກເຊຍ

ຄວາມໝັກໝູ່ນໃນອາຫານເພື່ອ
ສຸຂະພາບ ທີ່ບໍ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ. ຄົນໆ
ໜຶ່ງໃຊ້ເວລາສ່ວນໃຫຍ່ໃນການຄິດ
ເຖິງອາຫານ ແລະ ເປັນທຸກໂດຍ
ອາຫານ, ພວກເຂົາຄິດວ່າມັນຈະມີ
ຜົນເສຍຕໍ່ຮ່າງກາຍຂອງພວກເຂົາ.

Orthorexia

Unhealthy obsession with
eating healthy food. A person
spends a lot of time thinking
about food and is distressed by
foods they think may be bad
for the body.

ອະນາໄມ

ການຮັກສາຕົນເອງ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມອ້ອມຂ້າງໃຫ້ສະອາດ ໂດຍສະເພາະເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດ ຫຼື ການແຜ່ລະບາດຂອງພະຍາດຕ່າງໆ.

ອົງປະກອບໄຂມັນໃນຮ່າງກາຍ

ອັດຕາສ່ວນຂອງໄຂມັນຕໍ່ເນື້ອເຍື່ອທີ່ເປັນສ່ວນປະກອບຂອງຮ່າງກາຍຄົນ, ກຳນົດໂດຍ ການນຳໃຊ້ການວິເຄາະອົງປະກອບຂອງຮ່າງກາຍ.

ອົງປະກອບຂອງອາຫານ

ການກຳນົດຂອງສານອາຫານ (ວິຕາມິນ, ແຮ່ທາດ) ແລະ ປະລິມານພະລັງງານໃນອາຫານທີ່ພວກເຮົາກິນ ແລະ ເປັນການເຊື່ອມຕໍ່ທີ່ສຳຄັນລະຫວ່າງໂພຊະນາການ, ການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບ, ການປ້ອງກັນພະຍາດ ແລະ ການຜະລິດອາຫານ.

Hygiene

The practice of keeping one's self and surroundings clean, especially in order to prevent illness or the spread of diseases.

Body fat composition

The proportion of fat to lean tissue that makes up a person's body, determined using body composition analysis.

Food composition

Determination of nutrient (vitamin, mineral) and energy content in the foods we eat and is the critical bridge between nutrition, health promotion, disease prevention, and food production.

ອາຫານຈານດ່ວນ

ອາຫານທີ່ສາມາດກຽມ ແລະ ບໍລິການໄດ້ຢ່າງໄວ, ອາຫານຈານດ່ວນມີປະລິມານເກືອ, ນໍ້າຕານ ແລະ ພະລັງງານສູງ. ຮ້ານອາຫານຈານດ່ວນ ແມ່ນອອກແບບມາເພື່ອໃຫ້ອາຫານມີຄວາມພ້ອມທັນທີ.

ອາຫານເສີມ

ຜະລິດຕະພັນອາຫານທີ່ບໍລິໂພກນອກ ເໜືອຈາກ ອາຫານຫຼັກຂອງຄົນເຮົາ, ມັກຈະມີ ວິຕາມິນ, ແຮ່ທາດ ຫຼື ໄຍອາຫານ ຊຶ່ງມີຈຸດປະສົງໃນການເສີມອາຫານເຫຼົ່ານັ້ນ.

ອາຫານເສີມ (ສໍາລັບເດັກ)

ອາຫານໃດໜຶ່ງບໍ່ວ່າຈະແມ່ນຈາກການຜະລິດຫຼື ກະກຽມໃນທ້ອງຖິ່ນ, ເໝາະ ແກ່ການໃຫ້ເສີມກັບນໍ້ານົມແມ່ ຫຼື ນົມຜິງສໍາລັບເດັກ, ເມື່ອອາຫານໃດໜຶ່ງບໍ່ພຽງພໍທາງດ້ານໂພຊະນາການຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງເດັກ. ເປັນທີ່ຮູ້ກັນວ່າແມ່ນອາຫານເດັກນ້ອຍ, ອາຫານເສີມ

Fast food

Food that can be prepared and served quickly. Fast food typically has high salt, sugar and energy content. A fast-food restaurant is one that is designed for ready availability of food.

Dietary supplement

Food products that are consumed in addition to the main foods in a person's diet, often including vitamins, minerals, or fiber, which are intended to supplement those in the diet.

Complementary Food

Any food whether manufactured or locally prepared, suitable as a complement to breast milk or to infant formula, when either become insufficient to satisfy the nutritional requirements of the infant.

Also known as baby food, weaning food

ອາຫານເສີມທາງການແພດ

ອາຫານປິ່ນປົວທີ່ພ້ອມໃຊ້ເປັນຢາທີ່ມີທາດອາຫານໃຫ້ພະລັງງານສູງ ເຮັດດ້ວຍຖົ່ວດິນ, ນໍ້າຕານ, ຜິງນົມ, ນໍ້າມັນ, ວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດທີ່ຊ່ວຍປິ່ນປົວເດັກ ຈ່ອຍຜອມຮ້າຍແຮງ. ຮູບແບບຮ້າຍແຮງທີ່ສຸດຂອງການຂາດສານອາຫານ

ອາຫານເສດເຫຼືອ

ອາຫານທີ່ ກິນໄດ້ ແລະ ມີສໍາລັບຜູ້ບໍລິໂພກ ແຕ່ບໍ່ໄດ້ກິນ. ເສດອາຫານເກີດໃນຕອນທ້າຍຂອງຕ່ອງໂສ້ອາຫານຈາກທັງຜູ້ຂາຍຍ່ອຍ ແລະ ຜູ້ບໍລິໂພກ.

ອາຫານທາງການແພດ

ຜະລິດຕະພັນອາຫານຫຼາກຫຼາຍ ຊະນິດທີ່ໃຫ້ພະລັງງານ, ຈຸລະສານອາຫານ ແລະ ສານອາຫານທີ່ຈໍາເປັນຕໍ່ການເຕີບໂຕ ແລະ ສຸຂະພາບໃຊ້ໃນການປ້ອງກັນ ຫຼື ການປິ່ນປົວ. ປະເພດທີ່ມີທົ່ວໄປແມ່ນ ອາຫານທີ່ພ້ອມໃຊ້ໃນການປິ່ນປົວ ຫຼື ເປັນອາຫານເສີມ.

Ready to Use Therapeutic Food (RUTF)

An energy dense, micronutrient paste made using peanuts, sugar, milk powder, oil, vitamins and minerals to treat children threatened by severe wasting – the most dangerous form of malnutrition.

Food Waste

Food that is edible and available to the consumer which does not get consumed. Food waste occurs at the end of the food supply chain from both retailers and consumers.

Specialized Nutritious Food (SNF)

A range of food products that provide varying levels of energy, micronutrients, and macronutrients necessary for growth and health in order to prevent or treat. The most common types are ready-to-use therapeutic or supplementary foods.

ອາຫານທີ່ບໍ່ມີພະລັງງານ

ອາຫານທີ່ໃຫ້ພະລັງງານແຕ່ບໍ່ມີສານອາຫານ.

Empty calories

Food that contains energy but no nutrients.

ອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງ

ຂັ້ນຕອນຕ່າງໆທີ່ປ່ຽນແປງອາຫານຈາກສະພາບທຳມະຊາດຂອງມັນ.

Food processing

Any procedure that alters food from its natural state.

ອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງດ້ານໂພຊະນາການ

ອາຫານທີ່ໃຫ້ສານອາຫານທີ່ເປັນປະໂຫຍດ ແລະ ຫຼຸດຜ່ອນອົງປະກອບທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ.

Nutritious food

Food which provides beneficial nutrients and minimizes potentially harmful elements.

ອາຫານໃນໂຮງຮຽນ

ອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງ ໃນສະຖານການສຶກສາກ່ອນໄວຮຽນ ແລະ ສາມັນສຶກສາເພື່ອໃຫ້ນັກຮຽນໄດ້ກິນ.

School feeding

Food prepared in pre-school and general education facilities for students to eat.

ອາຫານບໍ່ມີປະໂຫຍດ (ອາຫານຂີ້ເຫຍື້ອ)

ອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີສານອາຫານຕ່ຳ, ມີໄຂມັນອີ່ມຕົວສູງ, ການເພີ່ມນ້ຳຕານ ແລະ/ຫຼື ເກືອ.

Junk food

Foods and drinks low in nutrients, and high in saturated fat, sugar and/or added salt.

ອາຫານປຸງແຕ່ງ, ອາຫານແປຮູບ

ອາຫານທີ່ຜ່ານກຳມະວິທີພິເສດ ເພື່ອຖະໜອມອາຫານ ໂດຍປັບປຸງຮູບລັກສະນະ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ສະດວກໃນການນຳໃຊ້.

ອາຫານເປັນພິດ

ການເຈັບເປັນທີ່ເກີດມາຈາກການກິນອາຫານທີ່ປົນເປື້ອນ. ໃນກໍລະນີສ່ວນຫຼາຍຂອງອາຫານເປັນພິດ, ອາຫານແມ່ນ. ປົນເປື້ອນຈາກຈຸລິນຊີ ແລະ ເຊື້ອຈຸລະໂລກ.

ອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບ

ອາຫານທີ່ໃຫ້ສານອາຫານຕາມຄວາມຕ້ອງການເພື່ອຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ຮັກສາພະລັງງານ, ນ້ຳ, ຄາໂບໄຮເດດ, ໄຂມັນ, ທາດໂປຼຕີນ, ວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດຕ່າງໆ ແມ່ນສານອາຫານ ຕົ້ນຕໍທີ່ເຮັດໃຫ້ ມີສຸຂະພາບດີ, ມີຄວາມສົມດຸນດ້ານອາຫານ.

Processed food

Food that is specially treated to preserve it, improve its appearance or make it more convenient to use.

Food Poisoning

An illness caused by eating contaminated food. In most cases of food poisoning, the food is contaminated by bacteria or a virus.

Healthy Food

Food which provides nutrients needed to sustain the body's well-being and retain energy. Water, carbohydrates, fat, protein, vitamins and minerals are the key nutrients that make up a healthy, balanced diet.

ແຮ່ທາດ

ແຮ່ທາດເປັນອົງປະກອບ ຫຼື ສານປະກອບທີ່ເກີດຂຶ້ນຕາມທຳມະຊາດທີ່ມີໂຄງສ້າງພາຍໃນຢ່າງເປັນລະບຽບ ແລະ ລັກສະນະ ທາງເຄມີ ອົງປະກອບ ແລະ ຄຸນສົມບັດ ສະເພາະທາງດ້ານຮ່າງກາຍ.

ຮໍໂມນການຈະເລີນເຕີບໂຕ

ທາດໂປຼຕິນທີ່ຜະລິດໂດຍຕ່ອມໃຕ້ສະໝອງ ທີ່ຊ່ວຍຄວບຄຸມການເຕີບໂຕຂອງຮ່າງກາຍໃນໄວເດັກ, ຊ່ວຍຮັກສາເນື້ອເຍື່ອ ແລະ ອະໄວຍະວະຕ່າງໆຕະຫຼອດຊີວິດ.

Mineral

A naturally occurring inorganic element or compound having an orderly internal structure and characteristic chemical composition and physical properties.

Growth hormone

A protein produced by the pituitary gland that helps regulate body growth during childhood, helping to maintain tissues and organs throughout life.

ໝ **ໝວດອາຫານ**
ໝວດທົ່ວໄປຂອງອາຫານ ລວມທັງ
ອາຫານທີ່ຄ້າຍຄືກັນ ຫຼື ມີສ່ວນ
ປະກອບດ້ານໂພຊະນາການຄືກັນ
(ຕົວຢ່າງ ທາດແປ້ງ, ຜັກ, ໝາກໄມ້,
ໂປຼຕີນ, ແຄນຊຽມ ແລະ ໄຂມັນ).

ໝ **ໜຶ່ງພັນວັນ (1000 ວັນ) ທຳ
ອິດຂອງຊີວິດເດັກ**
ນັບຕັ້ງແຕ່ແມ່ຖືພາຈົນຮອດເດັກອາຍຸ
ໄດ້ 24 ເດືອນ ເຊິ່ງເປັນໄລຍະທີ່ສຳ
ຄັນໃນການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ
ພັດທະນາການຂອງເດັກ. ເນື່ອງຈາກ
ວ່າ ການຂະຫຍາຍຕົວ ແລະ ການ
ພັດທະນາຂອງເດັກສ່ວນໃຫຍ່ເກີດ
ຂຶ້ນໃນຊ່ວງເວລານີ້ແມ່ນມີຄວາມຈຳ
ເປັນທາງດ້ານໂພຊະນາການ ແລະ
ສຸຂະພາບທີ່ດີທີ່ສຸດ.

Food group
A general category including
foods of a similar type or with
a similar nutritional profile or
content. (e.g. carbohydrates,
vegetables, fruits, proteins,
calcium and fats).

First 1000 days
The period from the mother's
conception (pregnancy) until
the child is 24 months old. An
important period in the growth
and development of the child
because most growth and
development of the child
occurs during this time,
necessitating optimal nutrition
and wellbeing.

Word – Definition

ຄຳສັບ - ຄວາມໝາຍ

A Acceptable Daily Intake (ADI)
The amount of a substance in food or drinking water that the body can accept without risk to health.

Adequate nutrient intake
The average nutrient level consumed daily for good health.

Adulterant
Adding a substance to food in order to increase its weight without changing its appearance. Typically done deceptively and with negative and sometimes harmful implications for health.

**ປະລິມານການກິນອາຫານ
ປະຈຳວັນທີ່ຍອມຮັບໄດ້**
ປະລິມານສານທີ່ມີຢູ່ໃນອາຫານ ຫຼື ນໍ້າ
ດື່ມ ທີ່ຮ່າງກາຍສາມາດຍອມຮັບໄດ້
ໂດຍບໍ່ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ສຸຂະພາບ.

**ການໄດ້ຮັບສານອາຫານທີ່
ພຽງພໍ**
ລະດັບຄ່າສະເລ່ຍຂອງສານອາຫານທີ່
ຕ້ອງບໍລິໂພກປະຈຳວັນເພື່ອໃຫ້ມີ
ສຸຂະພາບດີ.

ການເຈືອປົນ
ການຕື່ມສິ່ງເຈືອປົນເຂົ້າໃນອາຫານ
ເພື່ອໃຫ້ມີນ້ຳໜັກເພີ່ມຂຶ້ນໂດຍບໍ່ມີ
ການປ່ຽນແປງຮູບຮ່າງລັກສະນະພາຍ
ນອກ. ປົກກະຕິແລ້ວແມ່ນເຮັດແບບ
ຫຼອກ ແລະ ມີຜົນກະທົບທາງລົບ
ແລະ ບາງຄັ້ງກໍເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່
ສຸຂະພາບ.

Amino acid

Molecules that combine to form proteins. Amino acids are the building blocks of protein. When proteins are digested or broken down, amino acids are left.

Amylase

An enzyme or special protein, that helps to digest carbohydrates. Most of the amylase in the body is made by pancreas and salivary glands.

Anemia

The number of red blood cells or their oxygen-carrying capacity is insufficient to meet physiologic needs.

Anorexia nervosa

An abnormal loss of the appetite for food. Anorexia can be caused by cancer, AIDS, a mental disorder or other causes.

ກົດອາມິໂນ

ໂມເລກຸນທີ່ລວມກັນເປັນໂປຼຕິນ. ກົດອາມິໂນເປັນໂຄງປະກອບສໍາຄັນຂອງໂປຼຕິນ. ເມື່ອໂປຼຕິນຖືກຍ່ອຍ ຫຼື ແຕກຕົວກໍ່ຈະເຫຼືອພຽງແຕ່ກົດອາມິໂນ.

ອັງຊິມອາມິລາ

ອັງຊິມ ຫຼື ໂປຼຕິນພິເສດ ທີ່ຊ່ວຍຍ່ອຍ ຄາໂບໄຮເດດ. ອັງຊິມອາເມລາສ່ວນໃຫຍ່ໃນຮ່າງກາຍຖືກສ້າງຂຶ້ນຈາກມ້າມ ແລະ ຕ່ອມນໍ້າລາຍ.

ພາວະເລືອດຈາງ

ຈໍານວນເມັດເລືອດແດງ ຫຼື ຄວາມສາມາດການລໍາລຽງອົກຊີເຈນ ໄປລໍ່ລ້ຽງຮ່າງກາຍບໍ່ພຽງພໍຕາມຄວາມຕ້ອງການດ້ານສາລິລະວິທະຍາ.

ພາວະການບໍ່ຢາກອາຫານ

ການສູນເສຍການຢາກອາຫານເຊິ່ງອາດເກີດມາຈາກພະຍາດມະເຮັງ, ພະຍາດເອດ ຫຼື ຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງຈິດ ແລະ ອື່ນໆ.

Anthropometry

An indicator of an individual's growth and nutritional status.

ການວັດແທກຮ່າງກາຍຂອງຄົນ

ເປັນຕົວຊີ້ບອກເຖິງການຈະເລີນເຕີບ
ໂຕ ແລະ ສະພາວະໂພຊະນາການຂອງ
ຄົນ.

B**Balanced diet**

A diet containing all of the essential elements that the human body needs.

Basal Metabolic Rate (BMR)

The amount of energy used by the body in exchanging oxygen and carbon dioxide when at rest.

Behavior Change Communication (BCC)

The use of various modes of communication to encourage individuals and communities to adopt healthier habits, behaviors, and practices.

Beri-Beri

A disease in which the body does not have enough thiamine (Vitamin B1).

ການບໍລິໂພກອາຫານທີ່ສົມດູນ

ການກິນອາຫານຫຼາກຫຼາຍຊະນິດທີ່ ມີສ່ວນປະກອບທີ່ຈໍາເປັນທີ່ຮ່າງກາຍຂອງຄົນຕ້ອງການ.

ອັດຕາການເຕົາຜານຂັ້ນພື້ນຖານ

ປະລິມານພະລັງງານທີ່ຮ່າງກາຍໃຊ້ ເພື່ອແລກປ່ຽນອົກຊີແຊນ ແລະ ອາຍກາກໂບນິກໃນເວລາພັກຜ່ອນ.

ການສື່ສານເພື່ອປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳ

ການນໍາໃຊ້ຮູບແບບການສື່ສານຕ່າງໆ ເພື່ອຊຸກຍູ້ໃຫ້ບຸກຄົນ ແລະ ຊຸມຊົນ ຍອມຮັບນິໄສ, ພຶດຕິກຳ ແລະ ການປະຕິບັດເພື່ອໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີກວ່າ.

ພະຍາດເບລີ - ເບລີ

ພະຍາດທີ່ຮ່າງກາຍໄດ້ຮັບວິຕະມິນ ບີ 1 ບໍ່ພຽງພໍ.

Bilateral pitting edema

The abnormal effusion of fluid into the cells of tissue spaces or body cavities on both sides of the body as result of severe nutritional deficiencies.

Bioavailable

The ability of a drug or other substance to be absorbed and used by the body.

Biochemical assessment

The examination of specific metabolites found in body fluids, to determine deficiencies and abnormalities in the metabolism of nutrients.

Biodiversity

The range of species, subspecies or communities in a specific habitat such as a rainforest or a meadow.

ການບວມ ສອງເບື້ອງ

ການໄຫຼວຽນຂອງແຫຼວທີ່ຜິດປົກກະຕິເຂົ້າໄປໃນຈຸລັງຂອງຊ່ອງຫວ່າງເຍື່ອເມືອກ ຫຼື ໂພ້ງໃນຮ່າງກາຍທັງ ສອງຂ້າງ ອັນເປັນຜົນມາຈາກການຂາດສານອາຫານຮ້າຍແຮງ.

ການດູດຊຶມ

ຄວາມສາມາດໃນການດູດຊຶມ ຢາ ຫຼື ສານອື່ນໆ ເພື່ອນຳໄປໃຊ້ໃນຮ່າງກາຍ.

ການປະເມີນທາງຊີວະເຄມີ

ການກວດສອບການຍ່ອຍອາຫານສະເພາະທີ່ພົບເຫັນ ທາດແຫລວພາຍໃນຮ່າງກາຍ, ເພື່ອກຳນົດຂໍ້ບົກຜ່ອງແລະ ຄວາມຜິດປົກກະຕິໃນການເຜົາຜານຈຸລະສານອາຫານ.

ຊີວະນາໆພັນ

ຂອບເຂດຂອງຊະນິດພັນ, ຊະນິດຍ່ອຍ ຫຼື ໃນທີ່ຢູ່ອາໄສຂອງຊຸມຊົນໂດຍສະເພາະ ເຊັ່ນ ນ້ຳຝົນໃນປ່າແລະ ທົ່ງຫຍ້າ.

Biofortification

The process of adding specific nutrients into a food crop (typically through crop breeding).

ການເຕີມຈຸລະສານອາຫານໃສ່ພືດ

ຂະບວນການປັບປຸງອາຫານໂດຍການເພີ່ມສານອາຫານສະເພາະເຂົ້າໃນການປູກພືດອາຫານ(ໂດຍປົກກະຕິແມ່ນຜ່ານການປັບປຸງພັນພືດ).

Body Composition Analysis

A method of testing the proportions of different fat and lean tissue that make up a person's body.

ການວິເຄາະອົງປະກອບຂອງຮ່າງກາຍ

ວິທີການທົດສອບອັດຕາສ່ວນທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ຂອງໄຂມັນ ແລະ ເນື້ອເຍື່ອຕິດໄຂມັນ ທີ່ປະກອບເປັນຮ່າງກາຍຂອງຄົນ.

Body fat composition

The proportion of fat to lean tissue that makes up a person's body, determined using body composition analysis.

ອົງປະກອບໄຂມັນໃນຮ່າງກາຍ

ອັດຕາສ່ວນຂອງໄຂມັນຕໍ່ເນື້ອເຍື່ອທີ່ເປັນສ່ວນປະກອບຂອງຮ່າງກາຍຄົນ, ກຳນົດໂດຍການໃຊ້ການວິເຄາະອົງປະກອບຂອງຮ່າງກາຍ.

Body Mass Index (BMI)

An adult person's weight in kilograms divided by the square of height in meters (m²).

ດັດຊະນີມວນສານຂອງຮ່າງກາຍ

ນ້ຳໜັກຂອງຜູ້ໃຫຍ່ ເປັນກິໂລກຣາມຫານໃຫ້ກັບ ລວງສູງເປັນແມັດກຳລັງສອງ (m²).

Body weight

A measure of how heavy a person is.

ນ້ຳໜັກຮ່າງກາຍ

ການຊັ່ງນ້ຳໜັກຮ່າງກາຍຂອງຄົນຈະມີເທົ່າໃດ.

Bone density

The amount of tissue density in the bones, which prevents them from softening or breaking easily.

ຄວາມໜາແໜ້ນຂອງກະດູກ

ປະລິມານຄວາມໜາແໜ້ນຂອງເນື້ອເຍື່ອຢູ່ໃນກະດູກ, ເຊິ່ງປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ອ່ອນ ຫຼື ແຕກຫັກງ່າຍ.

Bone loss

Weakness of bone fibers caused by age or disease, causing osteoporosis.

ການສູນເສຍຄວາມໜາແໜ້ນກະດູກ

ຄວາມອ່ອນແອຂອງ ເສັ້ນໄຍກະດູກ ທີ່ເກີດຈາກອາຍຸ ຫຼື ພະຍາດ, ເຮັດໃຫ້ເກີດ ພະຍາດກະດູກຜຸ່ຍ.

Bone mass

The concentration of fibers in bone.

ມວນກະດູກ

ຄວາມໜາແໜ້ນຂອງເສັ້ນໄຍໃນກະດູກ.

Botulism

Diseases caused by food poisoning which are caused by eating food containing the toxins of the Clostridium botulinum bacteria which is mostly found in canned food or fermented food.

ພະຍາດບູທິລິຊິມ

ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກອາຫານເປັນພິດ ເຊິ່ງມີສາເຫດຈາກການກິນອາຫານທີ່ເຈືອປົນສານພິດຂອງເຊື້ອ ບູທິລິຊິມ (ຄໍສຕຣິດຽມ ບູທິລິນັມ) ສ່ວນຫຼາຍພົບໃນ ອາຫານກະປ່ອງ ຫຼື ອາຫານດອງ.

Breastfeeding

The process of feeding breast milk to a child, either directly from the breast or by expressing milk from the breast to feed to the child.

ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ່

ຂະບວນການໃຫ້ນ້ຳນົມແມ່ແກ່ ເດັກ, ແມ່ນການໃຫ້ເດັກກິນໂດຍກົງຈາກເຕົ້ານົມແມ່ ຫຼື ປ້ານ້ຳນົມແມ່ອອກມາ ເພື່ອໃຫ້ເດັກກິນ.

Breastmilk Substitute (BMS)

Any food being marketed or otherwise presented as a partial or total replacement for breast milk, whether or not suitable for that purpose. Also known as commercial milk formula

ນົມໃຊ້ທົດແທນນົມແມ່

ອາຫານໃດໜຶ່ງທີ່ວາງຂາຍໃນທ້ອງຕະຫຼາດ ຫຼື ຖືກນຳສະເໜີເປັນສ່ວນໜຶ່ງ ຫຼື ທັງໝົດທີ່ໃຊ້ເພື່ອທົດແທນນ້ຳນົມແມ່, ບໍ່ວ່າຈະເໝາະສົມກັບຈຸດປະສົງນັ້ນ ຫຼື ບໍ່ກໍຕາມ.ເປັນທີ່ຮູ້ຈັກກັນໃນນາມນົມຜົງທາງການຄ້າ

Bulimia/ Bulimia Nervosa

A psychological condition in which a person overeats uncontrollably and follows this with behavior to prevent weight gain, e.g., vomiting, use of laxatives or excessive exercise.

ອາການບຸລີເມຍ, ບຸລີເມຍ ເນີໂວສາ

ພາວະທາງຈິດຂອງຄົນທີ່ກິນຫຼາຍ ໂດຍບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມໄດ້ ແລະ ມີພຶດຕິກຳ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ນ້ຳໜັກຂຶ້ນເຊັ່ນ: ການຮາກ, ໃຊ້ຢາລະບາຍ ຫຼື ການອອກກຳລັງກາຍຫຼາຍເກີນຄວນ.

Burden of disease

The impact of a health problem, as measured by prevalence, incidence, mortality, morbidity, extent of disability, financial cost or other indicators, each of which can be measured in different ways.

ຜົນກະທົບ ຂອງພະຍາດ

ຜົນກະທົບຂອງບັນຫາສຸຂະພາບ, ຕາມການວັດແທກໂດຍອັດຕາຊຸກຊຸມ, ກໍລະນີເກີດຂຶ້ນໃໝ່, ອັດຕາການຕາຍ, ການເຈັບປ່ວຍ, ຂອບເຂດ ຄວາມພິການ, ຄ່າໃຊ້ຈ່າຍທາງດ້ານການເງິນ ຫຼື ຕົວຊີ້ບອກອື່ນໆ , ແຕ່ລະຄົນສາມາດວັດແທກໄດ້ດ້ວຍວິທີທີ່ແຕກຕ່າງກັນ.

C

Calcium (Ca)

A metallic chemical element that is a major component of bones and teeth and is essential for various bodily processes.

ທາດແຄລຊຽມ

ທາດເຄມີ ເຊິ່ງເປັນອົງປະກອບທີ່ສໍາຄັນຂອງກະດູກ ແລະ ແຂ້ວ ພ້ອມທັງເປັນສິ່ງຈໍາເປັນສໍາລັບຂະບວນການຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ.

Calorie (kCal or Cal)

A unit of measurement of energy in food.

ແຄລໍລີ

ຫົວໜ່ວຍຂອງການວັດແທກພະລັງງານໃນອາຫານ.

Calorie - controlled

Used for describing a diet that is low in calories for the purposes of losing weight.

ການຄວບຄຸມແຄລໍລີ

ໃຊ້ສໍາລັບການອະທິບາຍອາຫານທີ່ມີແຄລໍລີຕໍ່າ ເພື່ອ ຈຸດປະສົງຂອງການຫຼຸດນ້ຳໜັກ.

Calorie - dense

Used for describing food and drink that is high in calories with comparatively few essential nutrients.

ຄວາມໜາແໜ້ນ ແຄລໍລີ

ໃຊ້ເພື່ອອະທິບາຍ ອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີແຄລໍລີສູງ ໂດຍສົມທຽບໃສ່ສານອາຫານທີ່ຈໍາເປັນບາງຢ່າງ.

Carbohydrate

A category of macronutrient consisting mainly of starches, sugars and fiber sources including whole grains, tubers and legumes.

ທາດແປ້ງ

ປະເພດອາຫານຫຼັກທີ່ປະກອບດ້ວຍແປ້ງ, ນໍ້າຕານ ແລະ ແຫຼ່ງຂອງໄຍອາຫານ ລວມທັງໝົດ ເມັດພືດ, ປະເພດຫົວ ແລະ ພືດປະເພດຖ້ວ.

Casein

A protein found in milk.

Catalyst

A substance that produces or helps a chemical reaction without itself changing.

Cellulose

A carbohydrate that makes up a large percentage of plant matter.

Chronic malnutrition

A form of undernutrition that occurs over a slow cumulative process as a result of inadequate nutrition, repeated infections or both.

Clinical nutrition

The use of nutrition as a means of treating illnesses.

ທາດເຄຊິນ

ທາດໂປຼຕິນທີ່ມີຢູ່ໃນນ້ຳນົມ.

ສານເລັ່ງປະຕິກິລິຍາ

ສານທີ່ຜະລິດ ຫຼື ຊ່ວຍປະຕິກິລິຍາທາງເຄມີໂດຍບໍ່ປ່ຽນແປງໃນຕົວຂອງມັນເອງ.

ເຊລູໂລສ

ຄາໂບໄຮເດດ ທີ່ປະກອບເປັນອັດຕາສ່ວນໃຫຍ່ ຂອງພືດ ຊະນິດລຳຕົ້ນ .

ການຂາດສານອາຫານແບບຊຳເຮື້ອ

ຮູບແບບຂອງພາວະໂພຊະນາການຕໍ່າ ຫຼື ບໍ່ພຽງພໍ ທີ່ເກີດຂຶ້ນ ເປັນເວລາດົນນານ ການຕິດເຊື້ອເລື້ອຍໆ ຫຼື ເກີດທັງສອງຢ່າງພ້ອມກັນ.

ໂພຊະນາບຳບັດ

ການນຳໃຊ້ໂພຊະນາການເຂົ້າໃນການປິ່ນປົວພະຍາດ.

Codex Alimentarius

A collection of standards and codes of practice relating to all aspects of food production, documented by the FAO and WHO.

ມາດຕະຖານຂອງຜະລິດຕະພັນອາຫານ

ການລວບລວມມາດຕະຖານ ແລະ ຫຼັກການ ການປະຕິບັດ ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບອາຫານ. ກຳນົດໂດຍ: ອົງການອາຫານ ແລະ ການກະເສດໂລກ ແລະ ອົງການອານາໄມໂລກ.

Cognitive development

Progressive change in mental development, ability, awareness and/or understanding.

ການ ພັດທະນາສະຕິປັນຍາ

ການປ່ຽນແປງ ທີ່ກ້າວໜ້າ ໃນການພັດທະນາທາງດ້ານຈິດໃຈ, ຄວາມສາມາດ, ຄວາມຮັບຮູ້ ແລະ/ຫຼື ຄວາມເຂົ້າໃຈ

Colostrum

The first breast milk available following birth (during days 0 to 3), which is rich in immunity and minerals.

ນ້ຳນົມເຫຼືອງ ຫຼື ຫົວນ້ຳນົມ

ນ້ຳນົມແມ່ໄລຍະທຳອິດທີ່ມີໃນ (0 ຫາ 3 ມື້) ທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍພູມຕ້ານທານ ແລະ ບັນດາແຮ່ທາດ.

Communicable disease

A disease that can spread from one person to another through direct or indirect contact.

ພະຍາດຕິດຕໍ່

ພະຍາດທີ່ສາມາດແຜ່ຈາກຄົນໜຶ່ງໄປສູ່ອີກຄົນໜຶ່ງໂດຍ ທາງກົງ ຫຼື ທາງອ້ອມ.

Complementary Food

Any food whether manufactured or locally prepared, suitable as a complement to breast milk or to infant formula, when either become insufficient to satisfy the nutritional requirements of the infant.

Also known as baby food, weaning food.

Complete protein

A protein that contains all of the essential amino acids.

Complex Carbohydrate

Any carbohydrate with large molecules containing many linked sugar units, broken down slowly by the body.

Consume

To eat a solid food or drink a liquid.

ອາຫານເສີມ (ສໍາລັບເດັກ)

ອາຫານໃດໜຶ່ງ ບໍ່ວ່າຈະແມ່ນຈາກການຜະລິດ ຫຼື ກະກຽມໃນທ້ອງຖິ່ນ, ເໝາະແກ່ການໃຫ້ເສີມກັບນ້ຳນົມແມ່ ຫຼື ນົມຝິງສໍາລັບເດັກ, ເມື່ອອາຫານໃດໜຶ່ງບໍ່ພຽງພໍທາງດ້ານໂພຊະນາການຕາມຄວາມຕ້ອງການ ຂອງເດັກ.ເປັນທີ່ຮູ້ ກັນວ່າແມ່ນອາຫານເດັກນ້ອຍ, ອາຫານເສີມ.

ທາດໂປຼຕິນທີ່ຄົບຖ້ວນ

ທາດໂປຼຕິນ ທີ່ປະກອບດ້ວຍ ກົດອາມິໂນ ທີ່ຈໍາເປັນທັງໝົດ.

ທາດແປ້ງ ທີ່ດູດຊຶມຍາກ

ທາດຄາໂບຮາຍເດັຣດທີ່ມີໂມເລກຸນຂະ ໜາດໃຫຍ່ທີ່ປະກອບດ້ວຍຫຼາຍການເຊື່ອມຕໍ່ຂອງຫົວໜ່ວຍນໍ້າຕານ ຈະດູດຊຶມຊ້າໃນຮ່າງກາຍ.

ການບໍລິໂພກ

ການກິນອາຫານ ຫຼື ການດື່ມ ທາດແຫຼວ.

Conventional plant breeding

The development or improvement of cultivars using conservative tools for manipulating plant genome within the natural genetic boundaries of the species.

ການເພາະພັນແບບດັ້ງເດີມ

ການພັດທະນາ ຫຼື ປັບປຸງ ແນວພັນທີ່ນຳໃຊ້ເຄື່ອງມືແບບ ດັ້ງເດີມ ເພື່ອຄວບຄຸມ ພັນທຸກຳພຶດຕາມວິຖີທຳມະຊາດຂອງຊະນິດພັນ.

Creatine

A compound of nitrogen found in the muscles, produced by protein metabolism and excreted as creatinine.

ສານຄຣີອາຕິນ

ສານປະກອບຂອງ ໄນໂຕຣເຈນທີ່ ພົບເຫັນຢູ່ໃນກ້າມຊີ້ນ, ຜະລິດໂດຍການເຜົາຜານຂອງ ທາດໂປຼຕິນ ແລະ ຖືກຂັບໄລ່ອອກເປັນ ເກຣອາເຕນິນ.

Cross-contamination

Bacterial contamination transmitted from one thing to another that has a harmful effect on the body.

ການປົນເປື້ອນແຜ່ລາມ

ການປົນເປື້ອນຂອງເຊື້ອຈຸລິນຊີຖືກສົ່ງຕໍ່ ຈາກສິ່ງໜຶ່ງໄປຫາສິ່ງອື່ນ ທີ່ ມີຜົນກະທົບ ທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຮ່າງກາຍ.

D DALYs/ Disability-Adjusted Life Years

A way of quantifying the consequences of diseases, disabilities and premature death.

Daily value

Reference amount of nutrients to consume each day.

Dairy or Dairy products

Fresh milk and any of the foods made from milk, including butter, cheese, ice-cream, yogurt and condensed and powdered milk.

Dark adaptation test

A test for how long it takes the eye to adjust to the dark.

Deficiency

The condition of lacking or being insufficient in a nutrient or food.

ການປັບປຸງນຊີວິດຂອງຄົນພິການ

ວິທີການປະເມີນຜົນສະທ້ອນ ຂອງພະຍາດ, ຄວາມພິການ ແລະ ການເສຍຊີວິດກ່ອນໄວອັນຄວນ.

ປະລິມານອາຫານຕໍ່ວັນ

ການກຳນົດຂອງສານອາຫານທີ່ຈະບໍລິໂພກແຕ່ລະມື້.

ນົມ ຫຼື ຜະລິດຕະພັນຈາກນົມ

ນົມສົດ ແລະ ອາຫານທີ່ເຮັດຈາກນົມລວມທັງນ້ຳມັນເບີ, ເນີຍແຂງ, ກະແລັມ, ນົມສັ້ມ, ນົມຊຸ້ນຫວານ ແລະ ນົມຜົງ.

ການທົດສອບສາຍຕາກັບຄວາມມືດ

ການທົດສອບວ່າ ຕາຕ້ອງໃຊ້ເວລາດົນປານໃດ ເພື່ອປັບຕົວກັບຄວາມມືດ.

ການຂາດ (ບໍ່ພຽງພໍ)

ສະພາບທີ່ມີຄວາມບົກຜ່ອງ ຫຼື ຂາດ/ບໍ່ພຽງພໍ ຂອງສານອາຫານ ຫຼື ອາຫານ.

Diabetes Mellitus (DM)

Any of a group of diseases in which the body cannot control sugar absorption because the pancreas does not secrete enough insulin.

ພະຍາດເບົາຫວານ

ກຸ່ມຂອງພະຍາດໃດໜຶ່ງທີ່ຮ່າງກາຍບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມ ການດູດຊຶມນ້ຳຕານ ໄດ້ເພາະວ່າມັນບໍ່ສາມາດຜະລິດອິນສູລິນພຽງພໍ.

Diet

1. Foods and beverages consumed by an individual;
2. A controlled regimen of food and drink, as to gain or lose weight or otherwise influence health.

ການກິນ

1. ອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມ ທີ່ບໍລິໂພກໂດຍບຸກຄົນໃດໜຶ່ງ;
2. ການຄວບຄຸມອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມ, ກ່ຽວກັບການເພີ່ມ ຫຼື ສູນເສຍນ້ຳໜັກ ຫຼື ມີອິດທິພົນຕໍ່ສຸຂະພາບ.

Dietary diversity

A measure of variety in the foods eaten. Dietary diversity can be measured at either the household or individual level. Household dietary diversity has been shown to be associated with caloric and protein adequacy and household income. Individual dietary diversity indices have been shown to be a rough proxy for diet quality and nutrient adequacy.

ການບໍລິໂພກອາຫານທີ່ມີຄວາມຫຼາກຫຼາຍ

ການວັດແທກ ຄວາມຫຼາກຫຼາຍຂອງອາຫານ ທີ່ ໄດ້ບໍລິໂພກ ສາມາດວັດແທກໄດ້ໃນລະດັບຄົວເຮືອນ ຫຼື ບຸກຄົນ. ການບໍລິໂພກອາຫານທີ່ຫຼາກຫຼາຍລະດັບຄົວເຮືອນ ໄດ້ສະແດງເຖິງການພົວພັນກັບ ເຄລໍລີ້ ແລະ ໂປຼຕີນ ທີ່ໄດ້ຮັບພຽງພໍ ແລະ ລາຍຮັບຂອງຄົວເຮືອນ. ສ່ວນບຸກຄົນສະແດງໃຫ້ເຫັນເຖິງຄຸນະພາບຂອງອາຫານ ແລະ ຄວາມພຽງພໍຂອງສານອາຫານທີ່ໄດ້ຮັບຕໍ່ຄົນ.

Dietary Referenced Intakes (DRI)

Average amount of nutrients suitable for a healthy individual to help maintain a healthy weight, maintain good health, and prevent diet-related diseases such as certain cancers.

**ປະລິມານສານອາຫານອ້າງອິງ
ທີ່ຄວນໄດ້ຮັບປະຈຳວັນ**

ຄ່າສະເລ່ຍຂອງສານອາຫານທີ່ ເໝາະສົມສຳລັບບຸກຄົນທົ່ວໄປ ທີ່ມີສຸຂະພາບດີ ຊຶ່ງຈະຊ່ວຍຄວບຄຸມນ້ຳໜັກໃຫ້ຢູ່ໃນເກນມາດຕະຖານ ຊ່ວຍໃຫ້ສຸຂະພາບແຂງແຮງ ແລະ ປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການຮັບປະທານອາຫານ ເຊັ່ນມະເຮັງບາງຊະນິດ.

Dietary guideline

Public advice on healthy eating.

ຄູ່ມືແນະນຳການກິນອາຫານ

ການແນະນຳໂດຍທົ່ວໄປກ່ຽວກັບການກິນອາຫານໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີ.

Dietary recall

A method of collecting information about foods previously eaten. It is typically conducted as a structured interview intended to capture detailed information about all foods and beverages (and possibly, dietary supplements) consumed by the respondent in a specific period from the past, generally 24 hours or 7 days.

ການຖາມຄົນກ່ຽວກັບການກິນ

ວິທີການເກັບກຳຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບອາຫານທີ່ເຄີຍກິນຜ່ານມາ. ໂດຍປົກກະຕິແມ່ນການສຳພາດເພື່ອເກັບກຳຂໍ້ມູນລະອຽດກ່ຽວກັບອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມທັງໝົດ (ອາດຈະເປັນ ອາຫານເສີມ) ທີ່ຜູ້ຕອບໄດ້ບໍລິໂພກໃນໄລຍະເວລາຜ່ານມາສະເພາະໃດໜຶ່ງ, ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວແມ່ນ 24 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື 7 ມື້.

Dietary Reference Values (DRVs)

The amount of a particular nutrient that is recommended per person per day.

Dietary supplement

Food products that are consumed in addition to the main foods in a person's diet, often including vitamins, minerals, or fiber, which are intended to supplement those in the diet.

Dietitian

Someone who specializes in the study of diet, especially someone in a hospital who supervises diets as part of the medical treatment of patients.

Digestion

The act of breaking down food in the stomach and intestine, and converting food into elements that can be absorbed by the body.

ຂໍ້ມູນອ້າງອິງໃນການບໍລິໂພກ

ປະລິມານ ຂອງສານອາຫານສະເພາະ ທີ່ແນະນຳບໍລິໂພກຕໍ່ຄົນຕໍ່ມື້.

ອາຫານເສີມ

ຜະລິດຕະພັນອາຫານທີ່ບໍລິໂພກນອກ ເໜືອຈາກອາຫານຫຼັກຂອງຄົນເຮົາ, ມັກຈະມີ ວິຕາມິນ, ແຮ່ທາດ, ຫຼື ໄຍ ອາຫານ ຊຶ່ງມີຈຸດປະສົງໃນການເສີມ ເຂົ້າໃນອາຫານເຫຼົ່ານັ້ນ.

ນັກກຳນົດອາຫານ

ຜູ້ທີ່ຊ່ຽວຊານໃນການສຶກສາກ່ຽວກັບ ອາຫານ, ໂດຍສະເພາະຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກຢູ່ ໃນໂຮງຫມໍເບິ່ງແຍງກ່ຽວກັບອາຫານ ທີ່ເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງການປິ່ນປົວທາງ ການແພດຂອງຄົນເຈັບ.

ການຍ່ອຍອາຫານ

ການຍ່ອຍອາຫານໃນກະເພາະອາຫານ, ລຳໄສ້ ແລະ ປັບປ່ຽນເປັນສານ ອາຫານທີ່ຮ່າງກາຍສາມາດດູດຊຶມໄດ້.

Double burden of malnutrition

The coexistence of both undernutrition and overnutrition in the same population across the life course.

Dysentery

An infection and inflammation of the colon causing bleeding and diarrhea.

ການຂາດສານອາຫານຊ້ຳຊ້ອນສອງປະເພດ

ການຂາດສານອາຫານທັງສອງຢ່າງ ຄື ພາວະໂພຊະນາການຕໍ່າ ແລະ ພາວະໂພຊະນາການເກີນ ໃນກຸ່ມປະຊາກອນດຽວກັນຕະຫຼອດຊີວິດ.

ພະຍາດທ້ອງບິດ

ການຕິດເຊື້ອ ແລະ ອັກເສບຂອງລຳໃສ່ໃຫຍ່ ເຮັດໃຫ້ຖ່າຍເປັນເລືອດ. ແລະ ເປັນຖອກທ້ອງ.

E**Eating behavior**

A complex interplay of physiologic, psychological, social and genetic factors that influence meal timing, quantity of food intake and food preference.

ພຶດຕິກຳການກິນອາຫານ

ການປະສົມປະສານທີ່ສັບຊ້ອນຂອງ ປັດໃຈທາງສະລິລະວິທະຍາ, ຈິດໃຈ, ສັງຄົມ ແລະ ກຳມະພັນທີ່ມີອິດທິພົນ ຕໍ່ໄລຍະເວລາການກິນອາຫານ, ປະລິມານ ອາຫານທີ່ໄດ້ກິນ ແລະ ຄວາມມັກຂອງອາຫານ.

Eating disorder

A serious condition related to persistent eating behaviors that negatively impact on health, emotions and ability to function normally.

ຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງການກິນອາຫານ

ສະພາບທີ່ຮ້າຍແຮງ ກ່ຽວຂ້ອງກັບ ພຶດຕິກຳການກິນຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ ສິ່ງຜົນ ກະທົບທາງລົບຕໍ່ ສຸຂະພາບ, ອາລົມ ແລະ ຄວາມສາມາດໃນການເຮັດວຽກ ປົກກະຕິ.

Edema

The swelling of the part of the body caused by accumulation of fluid in the intercellular tissue spaces.

ອາການບວມ

ອາການໃຄ່ບວມຂອງພາກສ່ວນໃດ ໜຶ່ງຂອງຮ່າງກາຍ ເກີດຈາກການສະ ສົມຂອງແຫຼວໃນຊ່ອງຫວ່າງເນື້ອເຍື່ອ ຂອງຈຸລັງ.

Edible

A term used to describe something that can be safely eaten.

ສາມາດກິນໄດ້

ຄຳສັບທີ່ໃຊ້ເພື່ອອະທິບາຍສິ່ງທີ່ ສາມາດກິນໄດ້ຢ່າງປອດໄພ.

Edible portion

Used in food composition tables to indicate that the data refer to the part of the food that is usually eaten (for example: excluding skin/pips of fruit and vegetables).

Elimination diet

Controlling the intake of food with different textures or characteristics to eliminate one at a time in order to see the effect on symptoms, used in conditions such as allergies and attention deficit hyperactivity disorder.

Electrolytes

A substance in cell, blood or other organic material that helps to control fluid levels in the body and maintain normal pH levels.

Empty calories

Food that contains energy but no nutrients.

ສ່ວນທີ່ກິນໄດ້

ໃຊ້ຕາຕະລາງອົງປະກອບຂອງອາຫານ ເພື່ອຊີ້ບອກວ່າ ຂໍ້ມູນອ້າງອິງເຖິງສ່ວນ ຂອງອາຫານທີ່ມັກກິນ (ຕົວຢ່າງ: ບໍ່ລວມເອົາເປືອກ, ແກ່ນ ແລະ ຜັກ ຕ່າງໆ).

ການງົດອາຫານ

ການຄວບຄຸມການກິນອາຫານດ້ວຍ ລັກສະນະທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ເພື່ອຢຸດ ເບິ່ງວ່າມີຜົນແນວໃດເພື່ອໃຫ້ເຫັນຜົນ ກະທົບຂອງອາການ, ໃຊ້ໃນສະພາບ ອາການແພ້ ແລະ ຂາດຄວາມສົນໃຈ ສິ່ງຜິດປົກກະຕິ ຈາກ ກິດຈະກຳສູງ ໂພດ

ເກືອແຮ່ K^+ , Na^+ , Ca^+ , Mg^+ , Cl^-

ສານຢູ່ໃນຈຸລັງ, ເລືອດ ຫຼື ສານອິນ ຊີອື່ນໆ ທີ່ຊ່ວຍຄວບຄຸມລະດັບຂອງ ແຫຼວໃນຮ່າງກາຍ ແລະ ຮັກສາ ລະດັບ pH ໃຫ້ປົກກະຕິ.

ອາຫານທີ່ບໍ່ມີພະລັງງານ

ອາຫານທີ່ໃຫ້ພະລັງງານ ແຕ່ວ່າບໍ່ມີ ສານອາຫານ.

Energy balance

A series of measurements showing the movement of energy between organisms and their environment. In a farm setting, this may refer to the use of the energy used to grow a crop and the amount of energy that crop produces.

Energy expenditure

The amount of energy used during a particular physical activity such as running, walking or work.

Energy requirements

The number of calories needed to sustain a person leading a particular lifestyle.

Enzyme

A protein substance produced by a living cell that aids a biochemical reaction in the body.

Energy Intake

Total amount of food energy consumed.

ຄວາມສົມດຸນຂອງພະລັງງານ

ຊຸດການວັດແທກທີ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນການເຄື່ອນໄຫວຂອງພະລັງງານລະຫວ່າງສິ່ງມີຊີວິດ ແລະ ສະພາບແວດລ້ອມ ໃນການປູກຝັງ, ນີ້ແມ່ນອາດອ້າງອີງການນໍາໃຊ້ພະລັງງານທົ່ວໄປທີ່ໃຊ້ໃນການປູກພືດ ແລະ ຈໍານວນພະລັງງານທີ່ຜະລິດພືດ.

ການໃຊ້ພະລັງງານ

ປະລິມານພະລັງງານທີ່ໃຊ້ໃນລະຫວ່າງກິດຈະກຳໃດໜຶ່ງ ເຊັ່ນ: ແລ່ນ, ຍ່າງ ຫຼື ເຮັດວຽກ.

ຄວາມຕ້ອງການຂອງພະລັງງານ

ຈໍານວນພະລັງງານທີ່ຕ້ອງການເພື່ອໃຊ້ໃນການດໍາລົງຊີວິດສະເພາະຂອງຄົນຜູ້ໜຶ່ງ.

ອັງຊິມ

ທາດໂປຼຕີນ ທີ່ຜະລິດຈາກຈຸລັງທີ່ມີຊີວິດ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ມີປະຕິກິລິຍາທາງຊີວະເຄມີໃນຮ່າງກາຍ.

ພະລັງງານທີ່ໄດ້ຮັບ

ປະລິມານພະລັງງານທັງໝົດຂອງອາຫານທີ່ໄດ້ບໍລິໂພກ.

Essential amino acids

The nine amino acids that are essential for growth but cannot be biosynthesized and so must be obtained from food or medicinal substances.

Essential fatty acid

An unsaturated fatty acid that is essential for growth and cannot be biosynthesized and so must be obtained from food or medicinal substances.

Exchange list

The basis of a meal planning system to assist people on special diets. In each group, foods are listed in serving sizes that are interchangeable with respect to carbohydrates, fat, protein and calories.

ກົດອາມິໂນ ທີ່ຈຳເປັນ

ກົດອະນິໂນ 09 ຢ່າງ ທີ່ຈຳເປັນສຳລັບ ການຈະເລີນເຕີບໂຕແຕ່ບໍ່ສາມາດສັງ ເຄາະໄດ້ ແລະ ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນໄດ້ຮັບ ຈາກອາຫານ ຫຼື ຢາ.

ກົດໄຂມັນທີ່ຈຳເປັນ

ກົດໄຂມັນບໍ່ອີ່ມຕົວທີ່ຈຳເປັນສຳລັບ ການຈະເລີນເຕີບໂຕ ບໍ່ສາມາດສັງ ເຄາະໄດ້ ແລະ ໄດ້ຮັບເປັນສ່ວນໃຫຍ່ ຈາກອາຫານ ຫຼື ຢາ.

ລາຍການແລກປ່ຽນ

ພື້ນຖານຂອງລະບົບການວາງແຜນ ອາຫານ ເພື່ອຊ່ວຍປະຊາຊົນ ກ່ຽວກັບ ອາຫານພິເສດ. ໃນແຕ່ລະກຸ່ມ, ອາຫານແມ່ນໄດ້ລະບຸໄວ້ໃນ ຂະນາດ ການບໍລິການ ທີ່ມີການປ່ຽນແປງ ກ່ຽວ ກັບທາດແປ້ງ (ຄາໂບໄຮເດດ), ໄຂມັນ, ທາດໂປຼຕິນ ແລະ ພະລັງງານ.

F**Failure to thrive**

Condition in which a child's weight or rate of weight gain is significantly below that of other children of similar age and sex. Infants or children that fail to thrive seem to be dramatically smaller or shorter than other children the same age.

Fast food

Food that can be prepared and served quickly. Fast food typically has high salt, sugar and energy content. A fast-food restaurant is one that is designed for ready availability of food.

Fat content

The amount of fat in a foodstuff, usually measured in grams.

Fat-soluble vitamins

Vitamin A, D, E and K, which are not soluble in water.

ຄວາມລົ້ມເຫຼວໃນການຈະເລີນເຕີບໂຕ

ພາວະທີ່ນ້ຳໜັກ ແລະ ອັດຕາການເພີ່ມຂຶ້ນຂອງນ້ຳໜັກ ເດັກ ຕໍ່າກວ່າເດັກຄົນອື່ນໆ ທີ່ມີອາຍຸ ແລະ ເພດດຽວກັນ. ເດັກອ່ອນ ຫຼື ເດັກ ນ້ອຍ ທີ່ບໍ່ມີການຈະເລີນເຕີບໂຕເບິ່ງຄືວ່າຈະນ້ອຍ ຫຼື ຈະເຕັຍກວ່າເດັກຄົນອື່ນ ໃນໄວອາຍຸດຽວກັນ.

ອາຫານຈານດ່ວນ

ອາຫານທີ່ສາມາດກຽມ ແລະ ບໍລິການໄດ້ຢ່າງວ່ອງໄວ, ອາຫານຈານດ່ວນມີປະລິມານເກືອ, ນ້ຳຕານ ແລະ ພະລັງງານ ສູງ. ຮ້ານອາຫານຈານດ່ວນແມ່ນອອກແບບມາເພື່ອໃຫ້ອາຫານມີຄວາມພ້ອມທັນທີ.

ປະລິມານໄຂມັນ

ປະລິມານຂອງໄຂມັນໃນອາຫານ, ປົກກະຕິແລ້ວມີຫົວໜ່ວຍວັດແທກເປັນກຼາມ.

ວິຕາມິນທີ່ລະລາຍໃນໄຂມັນ

ປະກອບມີ ວິຕາມິນ ເອ, ດີ, ອີ ແລະ ເຄ ທີ່ສາມາດລະລາຍໃນໄຂມັນ ແຕ່ບໍ່ສາມາດລະລາຍໃນນ້ຳ.

Feeding

To give someone (typically a child) a particular food item for consumption.

Fermentation

Chemical change brought about in liquids, usually leading to the production of alcohol. Examples of fermented items include beer and wine, yoghurt, pickles, etc.

First 1000 days

The period from the mother's conception (pregnancy) until the child is 24 months old. An important period in the growth and development of the child because most growth and development of the child occurs during this time, necessitating optimal nutrition and wellbeing.

ການໃຫ້ອາຫານ

ອາຫານສະເພາະສໍາລັບການບໍລິໂພກ, ເອົາໃຫ້ຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງ (ໂດຍສະເພາະ ແມ່ນເດັກ)

ການໝັກ, ໝັກບົ້ມ, ດອງ

ການປ່ຽນແປງທາງເຄມີ ໃຫ້ເກີດ ເປັນ ທາດແຫຼວ, ໂດຍປົກກະຕິແມ່ນນໍາໄປ ສູ່ການຜະລິດເຫຼົ້າ. ຕົວຢ່າງຂອງ ລາຍການຂອງດອງປະກອບດ້ວຍ ເບ້ຍ ແລະ ເຫຼົ້າວາຍ, ນົມສົ້ມ, ເຄື່ອງດອງ ແລະ ອື່ນໆ

1000 ວັນ ທໍາອິດຂອງຊີວິດເດັກ

ນັບຕັ້ງແຕ່ແມ່ຖືພາຈົນຮອດເດັກອາຍຸ ໄດ້ 24 ເດືອນ ເຊິ່ງເປັນໄລຍະທີ່ສໍາ ຄັນໃນການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ພັດທະນາການຂອງເດັກ. ເນື່ອງຈາກ ວ່າ ການຂະຫຍາຍຕົວ ແລະ ການ ພັດທະນາຂອງເດັກສ່ວນໃຫຍ່ເກີດຂຶ້ນ ໃນຊ່ວງເວລານີ້ແມ່ນມີຄວາມຈໍາເປັນ ທາງດ້ານໂພຊະນາການ ແລະ ສຸຂະພາບທີ່ດີທີ່ສຸດ.

Flavor enhancer

A substance that has little or no flavor itself but intensifies other flavors with which it is combined, commonly used in processed and convenience foods. Monosodium glutamate is commonly used to enhance the flavor of vegetable and meat.

Fluoride

A naturally-occurring mineral. Some foods and water supplies contain fluoride. Fluoride has properties that help to strengthen the structure of teeth and make them more resistant to acid erosion.

ສານປຸງແຕ່ງເພື່ອເພີ່ມລົດຊາດ ອາຫານ

ເປັນສານທີ່ມີລົດຊາດພຽງເລັກໜ້ອຍ ຫຼື ບໍ່ມີເລີຍແຕ່ເຮັດໃຫ້ມີລົດຊາດອື່ນ ເພີ່ມຂຶ້ນ ມັກໃຊ້ໃນອາຫານປຸງແຕ່ງ ແລະ ອາຫານ ພ້ອມກິນ (ໝາຍເຫດ: ແປ້ງນົວແມ່ນໃຊ້ຫຼາຍທີ່ສຸດ ແລະ ໃຊ້ ເພື່ອເພີ່ມລົດຊາດຂອງຜັກ ແລະ ຊີ້ນ).

ຟູໂອລາຍ

ແຮ່ທາດຕາມທຳມະຊາດ ທີ່ພົບໃນ ອາຫານບາງຊະນິດ ແລະ ນໍ້າ. ຟູໂອ ລາຍ ມີຄຸນສົມບັດຊ່ວຍເສີມໂຄງສ້າງ ຂອງແຂ້ວ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມທົນ ທານຕໍ່ມຕໍ່ການເຊາະເຈື່ອນຂອງກົດ (ອາຊິດ)

Folic acid

The natural form of vitamin B9, which is water-soluble and naturally found in many foods. It is also added to foods and sold as a supplement in the form of folic acid. Folic acid is also typically supplemented with iron for pregnant women because it reduces the chance of neural tube defects among children.

Follow-up formula

Formula milk marketed or otherwise represented as suitable for infants from six months of age. Also known as follow-on milk/formula

Food allergy

A reaction caused by sensitivity to foods.

Food availability

Access to sufficient quantities of food of appropriate quality.

ກົດໂຟລິກ

ຮູບແບບທຳມະຊາດຂອງວິຕາມິນ ບີ9, ລະລາຍໃນນໍ້າ ແລະ ມີຢູ່ໃນອາຫານຫຼາຍຊະນິດ ຍັງຖືກຕື່ມເຂົ້າໃນອາຫານ ແລະ ຈຳໜ່າຍເປັນອາຫານເສີມໃນຮູບແບບ ຂອງ ອາຊິດໂຟລິກ. ເຊິ່ງອາຊິດໂຟລິກແມ່ນ ໄດ້ຮັບການເສີມຮ່ວມ ກັບທາດເຫຼັກສຳລັບແມ່ຍິງຖືພາ ເພາະວ່າມັນຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນໂອກາດຂອງຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງທໍ່ລະບົບປະສາດໃນເດັກ.

ນົມຜົງສຸດຕໍ່ເນື່ອງ

ນົມຜົງທີ່ວາງຂາຍໃນທ້ອງຕະຫຼາດ ຫຼື ສາມາດໃຫ້ແທນທີ່ ຊຶ່ງເໝາະສົມກັບ ເດັກອາຍຸຫົກເດືອນຂຶ້ນໄປ. ເປັນທີ່ຮູ້ຈັກກັນດີວ່າແມ່ນນົມ/ນົມຜົງສຸດຕໍ່ເນື່ອງ

ອາການແພ້ອາຫານ

ປະຕິກິລິຍາທີ່ເກີດຈາກຄວາມຮູ້ສຶກໄວ ຕໍ່ກັບອາຫານ.

ການມີອາຫານ

ການເຂົ້າເຖິງ ອາຫານປະລິມານ ທີ່ພຽງພໍ ແລະ ມີຄຸນະພາບທີ່ເໝາະສົມ.

Food aversion

A strong dislike for a particular food. The sight, smell or taste of the food may cause an individual to feel nauseated. Food aversions often occur during pregnancy.

Food chain

Refers to the order of events in an ecosystem, where one living organism eats another organism, and later that organism is consumed by another larger organism. The flow of nutrients and energy from one organism to another at different trophic levels forms a food chain.

Food composition

Determination of nutrient (vitamin, mineral) and energy content in the foods we eat and is the critical bridge between nutrition, health promotion, disease prevention and food production.

ການບໍ່ມັກອາຫານ

ອາຫານສະເພາະຢ່າງໜຶ່ງທີ່ບໍ່ມັກແທ້ໆ. ບໍ່ວ່າຈະເປັນການເຫັນ, ໄດ້ ກິນ ຫຼື ລິດ ຊາດ ຂອງອາຫານເຮັດໃຫ້ ບຸກຄົນ ຮູ້ສຶກປວດຮາກ. ຄວາມບໍ່ມັກອາຫານ ມັກຈະເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆໃນລະຫວ່າງ ການຖືພາ.

ຕ່ອງໂສ້ອາຫານ

ອີງໃສ່ລຳດັບຂອງເຫດການໃນລະບົບ ນິເວດ, ສິ່ງມີຊີວິດໜຶ່ງກິນສິ່ງມີຊີວິດ ອື່ນ, ຕໍ່ມາສິ່ງມີຊີວິດນັ້ນ ຖືກບໍລິໂພກ ໂດຍສິ່ງມີຊີວິດໃຫຍ່ກວ່າອີກ.

ຂະບວນຂອງສານອາຫານ ແລະ ພະລັງງານຈາກສິ່ງມີຊີວິດ ໜຶ່ງໄປຫາ ອີກອັນໜຶ່ງໃນລະ ດັບທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ປະກອບເປັນລະບົບຕ່ອງໂສ້ອາຫານ.

ອົງປະກອບຂອງອາຫານ

ການກຳນົດຂອງສານອາຫານ (ວິຕາມິນ, ແຮ່ທາດ) ແລະ ປະລິມານ ພະລັງງານໃນອາຫານທີ່ພວກເຮົາກິນ ແລະ ເປັນການເຊື່ອມຕໍ່ທີ່ສຳຄັນ ລະຫວ່າງໂພຊະນາການ, ການສົ່ງເສີມ ສຸຂະພາບ, ການປ້ອງກັນພະຍາດ ແລະ ການຜະລິດອາຫານ.

Food containers

Products or equipment used for holding or packaging food products for sale.

ພາຊະນະບັນຈຸອາຫານ

ຜະລິດຕະພັນ ຫຼື ອຸປະກອນທີ່ໃຊ້ ເພື່ອບັນຈຸ ຫຼື ຫຸ້ມຫໍ່ຜະລິດຕະພັນ ອາຫານເພື່ອຂາຍ.

Food Environment

Place where a person sources their foods, which affects the person's diet. This includes markets, mobile vendors, garden, farms and neighbors. For example, proximity to food store locations, the distribution of food stores, food service, and any physical entity by which food may be obtained, or a connected system that allows access to food.

ສະພາບແວດລ້ອມຂອງອາຫານ

ສະຖານທີ່ ບ່ອນທີ່ຄົນໄດ້ຮັບອາຫານ, ເຊິ່ງມີການກະທົບຕໍ່ອາຫານຂອງຄົນ ພວກນັ້ນ. ສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນ ລວມມີຕະຫຼາດ ຜູ້ຂາຍອາຫານເຄື່ອນທີ່, ສວນອາຫານ, ຟາມ ແລະ ເພື່ອນບ້ານ. ຕົວຢ່າງ ຢູ່ໃກ້ ກັບສະຖານທີ່ຮ້ານອາຫານ, ການແຈກຢາຍຂອງຮ້ານຂາຍອາຫານ, ການບໍລິການອາຫານ ແລະ ໜ່ວຍງານ ທາງກາຍຍະພາບທີ່ອາດຈະໄດ້ຮັບ ອາຫານ ຫຼື ລະບົບເຊື່ອມຕໍ່ທີ່ ອະນຸຍາດໃຫ້ເຂົ້າເຖິງອາຫານ.

Food fortification

The practice of deliberately increasing the content of one or more micronutrients (vitamins and minerals) in a food or condiment to improve the nutritional quality of the food supply and provide a public health benefit with minimal risk to health.

Food group

A general category including foods of a similar type or with a similar nutritional profile or content. (e.g., carbohydrates, vegetables, fruits, proteins, calcium and fats).

Food label

Marks, images or text attached to food containers to provide information about food, use, storage, manufacturers and distributors.

ການເສີມວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດໃສ່ອາຫານ

ການປະຕິບັດໂດຍເຈດຕະນາ ການເຕີມຈຸລະສານອາຫານໃດໜຶ່ງ ຫຼື ຫຼາຍຊະນິດ (ວິຕາມິນ, ແຮ່ທາດ) ເຂົ້າໃນອາຫານ ຫຼື ເຄື່ອງປຸງອາຫານ ເພື່ອປັບປຸງຄຸນະພາບທາງດ້ານໂພຊະນາການ ຂອງແຫຼ່ງອາຫານ ແລະ ໃຫ້ປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງປະຊາຊົນ ໂດຍມີຄວາມສ່ຽງໜ້ອຍທີ່ສຸດຕໍ່ສຸຂະພາບ.

ໝວດອາຫານ

ໝວດທີ່ໄປຂອງອາຫານ ລວມທັງອາຫານທີ່ຄ້າຍຄືກັນ ຫຼື ມີສ່ວນປະກອບດ້ານໂພຊະນາການຄ້າຍຄືກັນ (ຕົວຢ່າງ: ທາດແປ້ງ, ຜັກ, ໝາກໄມ້, ໂປຼຕີນ, ແຄວຊຽມ ແລະ ໄຂມັນ).

ສະຫຼາກອາຫານ

ເຄື່ອງໝາຍ, ຮູບພາບ ຫຼື ຂໍ້ຄວາມທີ່ຕິດຢູ່ພາຊະນະບັນຈຸອາຫານ ເພື່ອສະໜອງຂໍ້ມູນ ກ່ຽວກັບອາຫານ, ການນໍາໃຊ້, ການເກັບຮັກສາ ຜູ້ຜະລິດ ແລະ ຜູ້ຈໍາໜ່າຍ.

Food loss

A portion of food that has been produced but does not reach the consumer. It may have been discarded in the field, dropped from the production chain because it does not meet standards. Losses often occur during the process of cultivation harvesting and processing, including during transportation to the final destination.

Food Mile

The distance food travels between the producer and the consumer. A long distance is generally considered to be harmful to food quality and uses energy.

Food poisoning

An illness caused by eating contaminated food. In most cases of food poisoning, the food is contaminated by bacteria or a virus.

ການສູນເສຍອາຫານ

ສ່ວນໜຶ່ງຂອງອາຫານທີ່ໄດ້ຜະລິດແລ້ວ ແຕ່ວ່າບໍ່ເຂົ້າເຖິງຜູ້ບໍລິໂພກ. ມັນອາດຖືກຍົກເລີກຢູ່ພາກສະໜາມ, ຫູດລົງຈາກຕ່ອງໂສ້ການຜະລິດທີ່ບໍ່ໄດ້ມາດຕະຖານ. ການສູນເສຍມັກຈະເກີດຂຶ້ນໃນລະຫວ່າງຂະບວນການຊຸດຄົ້ນ, ການປູກ, ການເກັບກ່ຽວ ແລະ ຂະບວນການປຸງແຕ່ງ, ລວມທັງໃນລະຫວ່າງການຂົນສົ່ງ ໄປຫາຈຸດໝາຍປາຍທາງສຸດທ້າຍ.

ໄລຍະທາງຈາກບ່ອນຜະລິດ ເຖິງຜູ້ບໍລິໂພກ

ໄລຍະການເດີນທາງສິ່ງອາຫານ ຈາກຜູ້ຜະລິດເຖິງຜູ້ບໍລິໂພກ. ໄລຍະທາງໄກຖືວ່າ ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຄຸນະພາບອາຫານ ແລະ ສິ້ນເປືອງພະລັງງານ.

ອາຫານເປັນພິດ

ການເຈັບເກີດມາຈາກການກິນອາຫານທີ່ປົນເປື້ອນ. ກໍລະນີສ່ວນໃຫຍ່ຂອງອາຫານເປັນພິດ, ອາຫານແມ່ນປົນເປື້ອນຈາກຈຸລິນຊີ ຫຼື ຈຸລະໂລກ.

Food preparation

The process of obtaining raw materials and making them ready for consumption to ensure that the food is safe for consumption or has the desired taste during the assembly and processing process (e.g., cutting, washing and cooking).

ການກະກຽມອາຫານ

ຂະບວນການຂອງການໄດ້ຮັບວັດຖຸດິບ ແລະ ເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາກຽມພ້ອມສໍາລັບການບໍລິໂພກເພື່ອຮັບປະກັນໃຫ້ອາຫານມີຄວາມປອດໄພສໍາລັບການບໍລິໂພກ ຫຼື ມີລົດຊາດທີ່ຕ້ອງການໃນລະຫວ່າງ ການປະກອບ ແລະ ຂະບວນການປຸງແຕ່ງ (ຕົວຢ່າງ: ການຕັດ, ການລ້າງ, ການປຸງແຕ່ງ).

Food processing

Any procedure that alters food from its natural state.

ອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງ

ຂັ້ນຕອນຕ່າງໆທີ່ປ່ຽນແປງອາຫານຈາກສະພາບທໍາມະຊາດຂອງມັນ.

Food safety

An overall description of the condition of food for consumption, often focusing on contamination by germs, toxic chemicals or substances that are harmful to the health of consumers.

ຄວາມປອດໄພອາຫານ

ລາຍລະອຽດລວມກ່ຽວກັບສະພາບຂອງອາຫານ ສໍາລັບການບໍລິໂພກ, ມັກຈະເນັ້ນໃສ່ການປົນເປື້ອນດ້ວຍເຊື້ອພະຍາດ, ສານເຄມີທີ່ເປັນພິດ ຫຼື ສານທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງຜູ້ບໍລິໂພກ

Food security

A situation when an individual, household or community, at all times, has physical and economic access to sufficient safe and nutritious food that meets their dietary needs and food preferences for a healthy life.

Food system

All of the elements and activities related to producing and consuming food, and their effects, including economic, health and environmental outcomes.

Food waste

Food that is edible and available to the consumer which does not get consumed. Food waste occurs at the end of the food supply chain from both retailers and consumers.

ການຄ້າປະກັນສະບຽງອາຫານ

ໃນສະຖານະການ, ເວລາ ທີ່ບຸກຄົນ, ຄົວເຮືອນ ຫຼື ຊຸມຊົນ, ໃນທຸກເວລາມີການເຂົ້າເຖິງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ເສດຖະກິດ ການມີອາຫານປອດໄພ ແລະ ພຽງພໍ ໃນການຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ອາຫານທີ່ພວກເຂົາມັກ ເພື່ອສຸຂະພາບຊີວິດທີ່ດີ.

ລະບົບອາຫານ

ອົງປະກອບ ແລະ ກິດຈະກຳທັງໝົດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການຜະລິດ ແລະ ການບໍລິໂພກອາຫານ ແລະ ຜົນກະທົບຂອງມັນ. ລວມທັງຜົນໄດ້ຮັບທາງດ້ານເສດຖະກິດ, ສຸຂະພາບ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມ.

ອາຫານເສດເຫຼືອ

ອາຫານທີ່ກິນໄດ້ ແລະ ມີສຳລັບຜູ້ບໍລິໂພກແຕ່ບໍ່ໄດ້ກິນ ແລະ ເສດເຫຼືອອາຫານເກີດໃນຕອນທ້າຍຂອງຕ່ອງໂສ້ການສະໜອງອາຫານຈາກທັງຜູ້ຂາຍຍ່ອຍ ແລະ ຜູ້ບໍລິໂພກ.

Foodstuff

A substance with food value and suitable for eating; specifically, the raw material of food before or after processing.

Formula milk

Any milks intended for feeding infants and young children up to the age of 3 years. Formula milks are breastmilk substitutes and includes products such as infant formula, follow up formula, growing up milk. Also known as commercial milk formula

Fortification tablet

A micronutrient (vitamin or mineral) selected to fortify food.

ເຄື່ອງອຸປະໂພກ ບໍລິໂພກ

ສານທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງອາຫານ ແລະ ເໝາະສົມໃນການບໍລິໂພກ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນຢູ່ໃນຮູບແບບວັດຖຸດິບອາຫານກ່ອນ ຫຼື ຫຼັງປຸງແຕ່ງ.

ນົມຜົງສໍາລັບເດັກ

ນົມໃດໜຶ່ງທີ່ໃຊ້ລ້ຽງເດັກນ້ອຍ ແລະ ເດັກອາຍຸເຖິງ 3 ປີ. ນໍ້ານົມຜົງແມ່ນໃຊ້ແທນນໍ້ານົມແມ່ ແລະ ລວມເອົາຜະລິດຕະພັນເຊັ່ນ: ນົມຜົງ, ນົມຜົງສຸດຕໍ່ເນື່ອງ, ນົມສໍາລັບການເຕີບໃຫຍ່. ເປັນທີ່ຮູ້ຈັກກັນວ່າແມ່ນນົມຜົງທາງການຄ້າ

ເມັດຈຸລະສານອາຫານ

ຈຸລະສານອາຫານ (ວິຕະມິນ ຫຼື ແຮ່ທາດ) ທີ່ຄັດເລືອກ ເພື່ອປະສົມໃສ່ກັບອາຫານ.

Freeze-drying

The process of preserving food by removing water using pressure and temperature. Inhibits the growth of microorganisms and enzymes that may cause food spoilage.

ການເຮັດໃຫ້ແຫ້ງດ້ວຍຄວາມເຢັນ

ຂະບວນການຮັກສາອາຫານໂດຍການເອົານໍ້າອອກຈາກອາຫານ ໂດຍນໍາໃຊ້ຄວາມດັນ ແລະ ອຸນຫະພູມ ການຢັບຢ້ຽມການຂະຫຍາຍໂຕຂອງຈຸລິນຊີ ແລະ ອົງຊີມທີ່ອາດຈະເຮັດໃຫ້ອາຫານເສື່ອມຄຸນະພາບ.

G**Galactose**

A sugar that forms part of milk and is converted to glucose by liver.

Global Acute Malnutrition

A proxy indicator for the severity of food or nutrition crisis. Acute malnutrition at the population levels is estimated based on the prevalence of GAM in children aged 6-59 months. The prevalence of GAM refers to children classified with moderate acute malnutrition (MAM) plus children classified with Severe Acute Malnutrition (SAM).

Genetic disease

A disease caused by an individual's genetic disorder. Genetic disorders can be congenital and may be transferred from generation to generation.

ກາເລັກໂຕສ

ນ້ຳຕານທີ່ປະກອບເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງນົມ ແລະ ຖືກປ່ຽນເປັນ ນ້ຳຕານ ກູໂກ ໂດຍຕັບ.

ອັດຕາສ່ວນລວມການຂາດສານອາຫານກະທັນຫັນ

ຕົວຊີ້ບອກສໍາລັບຄວາມຮຸນແຮງຂອງວິກິດການດ້ານອາຫານ ຫຼື ໂພຊະນາການ. ການຂາດສານອາຫານແບບກະທັນຫັນໃນລະດັບປະຊາກອນແມ່ນຄາດຄະເນໂດຍອີງໃສ່ອັດຕາສ່ວນຂອງ GAM ໃນເດັກນ້ອຍອາຍຸ 6-59 ເດືອນ. ອັດຕາຂອງ GAM ໝາຍເຖິງເດັກນ້ອຍທີ່ຖືກຈັດວ່າເປັນການຂາດສານອາຫານກະທັນຫັນປານກາງ (MAM) ບວກກັບເດັກນ້ອຍທີ່ຖືກຈັດວ່າເປັນການຂາດສານອາຫານກະທັນຫັນຮ້າຍແຮງ (SAM).

ພະຍາດທາງກຳມະພັນ

ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກຄວາມຜິດປົກກະຕິ ທາງພັນທຸກຳຂອງບຸກຄົນ. ຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງພັນທຸກຳສາມາດເປັນແຕ່ກຳເນີດ ແລະ ອາດສົ່ງຕໍ່ຈາກລຸ້ນສູ່ລຸ້ນ.

Genetically Modified Organism (GMO)

A plant or animal produced by the technique of genetic modification.

Glycemic index

The ability of a carbohydrate to increase blood glucose compared with the same amount of glucose.

Glycemic index diet

A dietary plan based on choosing foods according to their glycemic index ratings, with the goal of reducing blood sugar peaks and troughs that cause food craving and weight gain

ວິທີການດັດແປງພັນທຸກຳ

ພືດ ຫຼື ສັດທີ່ຜະລິດໂດຍເຕັກນິກຂອງການດັດແປງພັນທຸກຳ.

ດັດຊະນີ ລະດັບນ້ຳຕານໃນເລືອດ

ຄວາມສາມາດຂອງຄາໂບໄຮເດດທີ່ຈະເພີ່ມນ້ຳຕານໃນເລືອດທຽບກັບປະລິມານດຽວກັນຂອງລະດັບນ້ຳຕານກູໂກ

ດັດຊະນີນ້ຳຕານໃນເລືອດເວລາງົດອາຫານ

ແຜນການກິນອາຫານ ອີງໃສ່ການເລືອກອາຫານ ຕາມການຈັດອັນດັບຂອງດັດຊະນີລະດັບ ນ້ຳຕານໃນເລືອດ , ມີເປົ້າໝາຍເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນລະດັບນ້ຳຕານທີ່ຂຶ້ນສູງສຸດ, ນ້ຳຕານໃນເລືອດທີ່ສູງສຸດ ແລະ ຮ່ອງຮອຍ ທີ່ເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ມີຄວາມຢາກອາຫານ ແລະ ການເພີ່ມຂຶ້ນຂອງ ນ້ຳໜັກ.

Glycemic load

The result of multiplying the amount of carbohydrate in a food by its glycemic index.

Glucose

The main sugar found in blood. It comes from the food eaten. Blood carries glucose to all of the body's cells for use as energy

Gluten

A protein found in some cereals that make the grains form a sticky paste when water is added.

Good nutrition

Obtaining all of the nutrients, vitamins and minerals the body needs to work its best.

ການເພີ່ມລະດັບນ້ຳຕານໃນເລືອດ

ຜົນໄດ້ຮັບ ຂອງການ ເພີ່ມ ປະລິມານ ຄາໂບໄຮເດດ ຫຼາຍໃນອາຫານ ໂດຍ ມັນສະແດງອອກ ໃນ ດັດຊະນີ ລະດັບນ້ຳຕານກູໂກ.

ນ້ຳຕານ ກູໂກ

ນ້ຳຕານທີ່ພົບໃນເລືອດຂອງຄົນເປັນສ່ວນໃຫຍ່ ເຊິ່ງມາຈາກອາຫານທີ່ເຮົາກິນເຂົ້າໄປ, ເລືອດຈະນຳເອົານ້ຳຕານກູໂກໄປຫາຈຸລັງຕ່າງໆ ຂອງຮ່າງກາຍ ເພື່ອໃຊ້ເປັນພະລັງງານ.

ສານກລູເທັນ

ທາດໂປຼຕິນທີ່ພົບເຫັນຢູ່ໃນທັນຍາພືດ ບາງຊະນິດ ທີ່ເຮັດຈາກເມັດທັນຍະພືດ ມີລັກສະນະໜຽວໃນເວລາທີ່ຕື່ມນ້ຳໃສ່.

ໂພຊະນາການທີ່ດີ

ການໄດ້ຮັບສານອາຫານ, ວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດທັງໝົດທີ່ຮ່າງກາຍ ຕ້ອງການເພື່ອເຮັດວຽກທີ່ດີທີ່ສຸດ.

Grains

- (1) The edible seed or seed like fruit of grasses that are cereals (including wheat, corn, and oats).
- (2) The threshed seed or fruits of various food plants (as cereal grasses, flax, peas, or sugarcane).
- (3) Plants producing grain.

Growing-up milk

Formula milk marketed or otherwise represented as suitable for children 12 – 36 months.

Also known as growing-up formula, toddler milk/formula, product/drink for young children

Growth

The process of increasing in size.

ແກ່ນພືດ

- (1) ເມັດພືດທີ່ກິນໄດ້ ຫຼື ຄ້າຍຄືແກ່ນຂອງຫຍ້າທີ່ເປັນທັນຍາພືດ (ເຊັ່ນ: ເຂົ້າແບ່, ສາລີ, ຫຼື ເຂົ້າໂອດ)
- (2) ເມັດພືດ ຫຼື ໝາກໄມ້ຂອງພືດອາຫານຕ່າງໆ (ເຊັ່ນ: ພືດທັນຍາພືດ, ຖົ່ວ, ຫຼື ອ້ອຍ)
- (3) ຕົ້ນພືດທີ່ຜະລິດເມັດພືດ.

ນົມຜົງສໍາລັບການຈະເລີນເຕີບໂຕ

ນົມຜົງທີ່ວາງຂາຍໃນທ້ອງຕະຫຼາດ ຫຼື ໃຊ້ແທນນໍ້ານົມທີ່ເໝາະສົມກັບເດັກນ້ອຍ 12 – 36 ເດືອນ. ເປັນທີ່ຮູ້ກັນວ່າແມ່ນນໍ້ານົມຜົງສຸດຕໍ່ເນື່ອງ, ນົມ/ສຸດສໍາລັບເດັກນ້ອຍ, ຜະລິດຕະພັນ/ເຄື່ອງດື່ມສໍາລັບເດັກນ້ອຍ

ການຈະເລີນເຕີບໂຕ

ຂະບວນການຂະຫຍາຍຕົວຂອງຮ່າງກາຍ.

Growth hormone

A protein produced by the pituitary gland that helps regulate body growth during childhood, helping to maintain tissues and organs throughout life.

ຮໍໂມນການຈະເລີນເຕີບໂຕ

ທາດໂປຼຕິນທີ່ຜະລິດໂດຍຕ່ອມໃຕ້ສະໝອງ ທີ່ຊ່ວຍຄວບຄຸມການເຕີບໂຕຂອງຮ່າງກາຍໃນໄວເດັກ, ຊ່ວຍຮັກສາເນື້ອເຍື່ອ ແລະ ອະໄວຍະວະຕ່າງໆ ຕະຫຼອດຊີວິດ.

H

Head circumference

The measurement of a child's head around its largest area. An important indicator of growth for all children under 2 years.

Healthy Food

Food which provides nutrients needed to sustain the body's well-being and retain energy. Water, carbohydrates, fat, protein, vitamins and minerals are the key nutrients that make up a healthy, balanced diet.

Health seeking behavior

An activity directed at understanding health, maintaining health and preventing illness and injury, so as to achieve maximum physical and mental performance.

ການວັດແທກຮອບຫົວ

ການວັດແທກຫົວຂອງເດັກຢູ່ບໍລິເວນທີ່ໃຫຍ່ສຸດ ຂອງຫົວເດັກ. ເປັນຕົວຊີ້ບອກທີ່ສໍາຄັນສໍາລັບການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງເດັກທັງໝົດທີ່ອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 2 ປີ.

ອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບ

ອາຫານທີ່ໃຫ້ສານອາຫານ ຕາມຄວາມຕ້ອງການ ເພື່ອຮັກສາ ສຸຂະພາບຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ຮັກສາພະລັງງານ. ນໍ້າ, ຄາໂບໄຮເດດ, ໄຂມັນ, ທາດໂປຼຕີນ, ວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດຕ່າງໆ ແມ່ນສານອາຫານ ຕົ້ນຕໍ ທີ່ເຮັດໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີ, ມີຄວາມສົມດຸນດ້ານອາຫານ.

ພຶດຕິກຳການເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບ

ກິດຈະກຳ ເນັ້ນໃສ່ ຄວາມເຂົ້າໃຈຕໍ່ສຸຂະພາບ, ການຮັກສາສຸຂະພາບ ແລະ ການປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍ ແລະ ການບາດເຈັບ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຄວາມສໍາເລັດທີ່ ສູງສຸດ ທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈ.

Height-for-Age Z score (HAZ)

A measure of linear growth, expressed as a standardized score computed by comparing an individual to a reference population of similarly-aged healthy children. Can be reliably measured where there is access to length boards, a stadiometer or other tools for measuring height, and where age is known.

Hidden hunger

Micronutrient deficiencies which arise when the quality of food that people eat does not meet their nutrient requirements, so they are not getting the essential vitamins and minerals they need for their growth and development.

Histamine

Substance released in response to allergens, causing blood vessels to dilate and leading to an increase in acid secretions in the stomach.

ຄ່າ Z ຂອງ ລວງສູງທຽບໃສ່ອາຍຸ

ການວັດແທກການເຕີບໂຕຕາມເສັ້ນສະແດງອອກເປັນຄະແນນມາດຕະຖານ ທີ່ຄິດໄລ່ໂດຍການປຽບທຽບບຸກຄົນ ກັບປະຊາກອນອ້າງອີງຂອງເດັກນ້ອຍທີ່ມີສຸຂະພາບດີທີ່ມີອາຍຸຄ້າຍຄືກັນ. ສາມາດວັດແທກໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງໃນສະຖານທີ່ ທີ່ມີເຄື່ອງແທກລວງຍາວ/ລວງສູງ ຫຼື ເຄື່ອງມືອື່ນໆ ຂອງການວັດແທກຄວາມສູງ ແລະ ບ່ອນທີ່ຮູ້ຈັກອາຍຸ.

ຄວາມອົດທົວທີ່ເຊື່ອງຊ້ອນ

ການຂາດຈຸລະສານອາຫານເກີດຂຶ້ນໃນເວລາທີ່ຄຸນນະພາບຂອງອາຫານທີ່ຄົນກິນບໍ່ໄດ້ຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງສານອາຫານ. ດັ່ງນັ້ນ, ຈຶ່ງບໍ່ໄດ້ຮັບວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດທີ່ຈຳເປັນທີ່ພວກເຂົາຕ້ອງການ ສຳລັບການເຕີບໂຕ ແລະ ການພັດທະນາ.

ສານຮິສຕາມິນ

ສານທີ່ປ່ອຍອອກມາເພື່ອຕອບໂຕ້ຕໍ່ອາການແພ້, ເຮັດໃຫ້ເສັ້ນເລືອດຂະຫຍາຍອອກ ແລະ ນຳໄປສູ່ການເພີ່ມຂຶ້ນຂອງການຫຼັ່ງຂອງກົດໃນກະເພາະອາຫານ.

Hygiene

The practice of keeping one's self and surroundings clean, especially in order to prevent illness or the spread of diseases.

ອະນາໄມ

ການຮັກສາຄວາມສະອາດຂອງ ຕົນເອງ ແລະ ສິ່ງທີ່ຢູ່ອ້ອມຂ້າງ ໂດຍສະເພາະເພື່ອປ້ອງກັນ ການເຈັບປ່ວຍ ຫຼື ການແຜ່ລະບາດຂອງພະຍາດ ຕ່າງໆ.

I**Immune deficiency**

A state in which the immune system's ability to fight infectious diseases has been compromised.

Impact of malnutrition

Increases in health care costs, reductions in productivity and slowing of economic growth, which can lead to a permanent cycle of poverty and poor health within a family or community.

Indicator

A specific, observable and measurable characteristic that can be used to show changes or progress toward achieving a specific outcome.

ພາວະພູມຄຸ້ມກັນບົກພ່ອງ

ສະຖານະຄວາມສາມາດ ຂອງລະບົບ ພູມຄຸ້ມກັນ ໃນການຕໍ່ສູ້ກັບພະຍາດ ຊຶມເຊື້ອ ໄດ້ຖືກຫຼຸດນ້ອຍ ລົງ

ຜົນກະທົບການຂາດສານ**ອາຫານ**

ການເພີ່ມຂຶ້ນຂອງຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃນການດູແລສຸຂະພາບ, ການຫຼຸດຜ່ອນຜົນ ຜະລິດ ແລະ ການຊັກຊ້າຂອງການ ເຕີບໂຕຂອງເສດຖະກິດ, ເຊິ່ງ ສາມາດນຳໄປສູ່ວົງຈອນແບບຖາວອນ ຂອງຄວາມທຸກຍາກ ແລະ ສຸຂະພາບ ທີ່ບໍ່ດີພາຍໃນຄອບຄົວ ຫຼື ຊຸມຊົນ.

ຕົວຊີ້ບອກ

ລັກສະນະສະເພາະສາມາດສັງເກດໄດ້ ແລະ ສາມາດວັດແທກໄດ້ ທີ່ຖືກນຳ ໃຊ້ເພື່ອສະແດງ ໃຫ້ເຫັນການ ປ່ຽນແປງ ຫຼື ເຫັນຄວາມຄືບໜ້າຂອງ ຄວາມສຳເລັດສະເພາະໃດໜຶ່ງ.

Indigestion

A disturbance of the normal process of digestion that causes the person to experience pain or discomfort in the stomach dyspepsia.

ອາການອາຫານບໍ່ຍ່ອຍ

ການລົບກວນຂະບວນການປົກກະຕິຂອງການຍ່ອຍອາຫານທີ່ເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບມີອາການເຈັບປວດ ຫຼື ບໍ່ສະບາຍໃນກະເພາະອາຫານ ແລະ ລະບົບຍ່ອຍອາຫານ.

Infants

Refers to children from birth to 12 months of age.

ເດັກກ່ອນ

ເດັກນັບແຕ່ມື້ເກີດ ຫາ ອາຍຸ 12 ເດືອນ.

Infant formula

A breastmilk substitute specially manufactured to satisfy, by itself, the nutritional requirements of infants during her first months of life up to the introduction of appropriate complementary feeding. Infant formula is a type of Formula Milk.

ນົມຜົງສໍາລັບເດັກກ່ອນ

ອາຫານທີ່ທົດແທນນົມແມ່ທີ່ຜະລິດຂຶ້ນສະເພາະເພື່ອຕອບສະຫນອງຄວາມຕ້ອງການດ້ານໂພຊະນາການຂອງເດັກນ້ອຍໃນໄລຍະເດືອນທໍາອິດຂອງຊີວິດຈົນເຖິງເວລາທີ່ແນະນໍາການໃຫ້ອາຫານເສີມທີ່ເໝາະສົມ. ນົມຜົງດັດແປງສໍາລັບເດັກແມ່ນປະເພດນົມຜົງຊະນິດນຶ່ງ.

Intervention

An action to prevent damage or repair or improve an undesired condition or situation.

ມາດຕະການ

ການປະຕິບັດ ເພື່ອປ້ອງກັນຄວາມເສຍຫາຍ ຫຼື ແກ້ໄຂ ຫຼື ປັບປຸງ ສະຖານະການທີ່ບໍ່ຕ້ອງການ ໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

Intrauterine growth restriction

Synonymous with fetal growth restriction, this refers to poor growth of a fetus while in the womb during pregnancy.

**ຂໍ້ຈຳກັດໃນການຈະເລີນເຕີບໂຕ
ຕັ້ງແຕ່ຕອນທີ່ຢູ່ໃນທ້ອງ**

ແມ່ນຄືກັນກັບ ຂໍ້ຈຳກັດການເຕີບໃຫຍ່ຂອງເດັກໃນທ້ອງ, ຊຶ່ງໝາຍເຖິງການຈະເລີນເຕີບໃຫຍ່ບໍ່ສົມບູນຂອງເດັກນ້ອຍໃນທ້ອງ ຢູ່ໃນຊ່ວງການຖືພາ.

Iron deficiency

A situation in which the body lacks enough iron to produce hemoglobin. Iron deficiency anemia is a common type of anemia, but not the only type.

ການຂາດທາດເຫຼັກ

ພາວະທີ່ຮ່າງກາຍບໍ່ໄດ້ຮັບທາດເຫຼັກພຽງພໍ ໃນການຜະລິດ ທາດເຮໂມໂກລບິນ. ເລືອດຈາງດ້ວຍ ການຂາດທາດເຫຼັກແມ່ນໜຶ່ງປະເພດຂອງພາວະເລືອດຈາງ ແຕ່ວ່າຈະບໍ່ມີ ບັນຫາແຕ່ຊະນິດດຽວ.

J**Junk food**

Foods and drinks low in nutrients, and high in saturated fat, sugar and/or added salt.

ອາຫານບໍ່ມີປະໂຫຍດ (ອາຫານ ຂີ້ເຫຍື້ອ)

ອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີສານ ອາຫານຕໍ່າ, ມີໄຂມັນອີ່ມຕົວສູງ, ມີ ການເພີ່ມ ນໍ້າຕານ ແລະ/ຫຼື ເກືອ.

K**Kwashiorkor**

A disease resulting from a severe lack of dietary protein, marked by oedema (fluid accumulation). An individual may have adequate energy intake, and normal weight-for-height that could result in under-diagnosis.

ພະຍາດຂາດສານອາຫານແບບ ຕຸ້ຍ (ບວມ)

ພະຍາດທີ່ມີຜົນມາຈາກການຂາດທາດ ໂປຼຕິນທີ່ມີຢູ່ໃນອາຫານຢ່າງຮ້າຍແຮງ, ເຊິ່ງສະແດງອອກໂດຍ ອາການໄຄ່ ບວມ (ການສະສົມຂອງນໍ້າ). ບຸກຄົນ ໃດໜຶ່ງອາດຈະໄດ້ຮັບພະລັງງານພຽງພໍ ແລະ ນໍ້າໜັກປົກກະຕິເມື່ອ ທຽບນໍ້າ ໜັກໃສ່ຄວາມສູງ ນັ້ນ ເປັນຜົນເຮັດ ໃຫ້ການປິ່ງມະຕິຜິດພາດ

L**Lactating woman**

A woman who can produce milk for feeding to a baby.

Legumes

Fruit of plants in the pea family (Fabaceae). Most legumes are dehiscent fruits that release their seeds by splitting open along two seams. Sometimes referred to as a pod.

Low Birth Weight (LBW)

Defined as an infant birth weight of <2500 g, regardless of the gestational age.

Lipids (fats and oils)

A category of macronutrient made from fatty acids which are an important source of energy. Lipids also help the body absorb fat-soluble vitamins. Some lipids are important for brain development, cognition and visual acuity.

ແມ່ຍິງທີ່ໃຫ້ນ້ຳນົມລູກ

ແມ່ຍິງທີ່ສາມາດຜະລິດນ້ຳນົມ ເພື່ອລ້ຽງລູກຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ພືດຕະກູນຖົ່ວ

ໝາກໄມ້ຂອງພືດໃນຕະກູນຖົ່ວ. ສ່ວນໃຫຍ່ເປັນໝາກໄມ້ ທີ່ລອກເມັດອອກໂດຍແຕກອອກເປັນສອງງິມ. ບາງເທື່ອເອີ້ນວ່າເປັນຝັກ

ນ້ຳໜັກເດັກຕອນເກີດຕໍ່າ

ກຳນົດວ່າເປັນນ້ຳໜັກຂອງເດັກເກີດໃໝ່ ຕໍ່າກວ່າ 2500ກຣາມ, ໂດຍບໍ່ອີງໃສ່ອາຍຸຂອງການຖືພາ.

ໄຂມັນ

ໝວດຂອງທາດອາຫານຫຼັກປະເພດໜຶ່ງທີ່ຜະລິດຈາກ ກົດໄຂມັນ ເຊິ່ງເປັນແຫຼ່ງພະລັງງານທີ່ສຳຄັນ. ໄຂມັນຍັງຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍດູດຊຶມວິຕາມິນທີ່ລະລາຍໃນໄຂມັນ. ໄຂມັນບາງຊະນິດມີຄວາມສຳຄັນຕໍ່ການພັດທະນາທາງດ້ານສະໝອງ, ສະຕິປັນຍາ ແລະ ສາຍຕາ.

M**Macronutrient**

Food component that contributes energy (kcal) and whose quantity of consumption in a day is measured in grams.

Malabsorption

A situation in which the intestines are unable to absorb fluids and nutrients properly.

Malnourished child

A child with inadequate food or nutrient intake, or having only poor-quality food, contributing to illness.

Malnutrition

A general term that refers to situations of both undernutrition and overnutrition. Malnutrition occurs when an individual receives either a shortfall or excess of nutrients or energy than required.

ສານອາຫານຫຼັກ

ສ່ວນປະກອບອາຫານທີ່ໃຫ້ພະລັງງານ (ແຄລໍລີ) ແລະ ປະລິມານການບໍລິໂພກຕໍ່ມື້ແມ່ນວັດແທກເປັນກຼາມ.

ການດູດຊຶມສານອາຫານທີ່ຜິດປົກກະຕິ

ພາວະທີ່ລຳໃສ່ບໍ່ສາມາດດູດຊຶມຂອງເຫຼວ ແລະ ສານອາຫານໃນອາຫານໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງ.

ເດັກຂາດສານອາຫານ

ເດັກບໍ່ມີອາຫານກິນພຽງພໍ ຫຼື ມີສານອາຫານບໍ່ພຽງພໍ ຫຼື ມີພຽງແຕ່ອາຫານທີ່ມີຄຸນນະພາບຕ່ຳ ແລະ ຈຶ່ງ ເຮັດໃຫ້ມີການເຈັບປ່ວຍ.

ການຂາດສານອາຫານ

ໂດຍຄຳສັບທົ່ວໄປ ໝາຍເຖິງສະຖານະທັງສອງຢ່າງຄື ໂພຊະນາການບໍ່ພຽງພໍ ແລະ ໂພຊະນາການເກີນ. ການຂາດສານອາຫານເກີດຂຶ້ນ ເມື່ອບຸກຄົນໄດ້ຮັບ ສານອາຫານ ຫຼື ພະລັງງານບໍ່ພຽງພໍ ຫຼື ເກີນກວ່າຄວາມຕ້ອງການ ທີ່ຄວນໄດ້ຮັບ

Multiple Micronutrient Supplements (MMS)

A multi-nutrient supplement for pregnant women that improves the nutritional status of the mother and helps to reduce the risk of preterm birth, perinatal death, preterm birth and low birth weight.

Menu planning

Designing a balanced diet to help ensure adequate quantities of different foods and avoid diet monotony.

Metabolic syndrome

A condition caused by abnormal body metabolism.

ຈຸລະສານອາຫານລວມ

ອາຫານເສີມທີ່ປະກອບດ້ວຍຈຸລະສານອາຫານຫຼາຍຊະນິດສໍາລັບແມ່ຍິງຖືພານັ້ນແມ່ນຊ່ວຍເສີມສ້າງສະພາບໂພຊະນາການຂອງແມ່, ຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງຂອງການເກີດລູກກ່ອນກໍານົດ, ການເສຍຊີວິດຕອນເກີດລູກ, ເກີດກ່ອນກໍານົດ ແລະ ເດັກນ້ອຍເກີດໃໝ່ມີນ້ຳໜັກຕໍ່າ.

ການວາງແຜນລາຍການ

ອາຫານ

ການອອກແບບອາຫານທີ່ສົມດຸນເພື່ອຊ່ວຍຮັບປະກັນປະລິມານ ອາຫານທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ໃຫ້ພຽງພໍ ແລະ ຊ່ວຍຫຼີກເວັ້ນການກິນອາຫານປະເພດດຽວຊ້າງ.

ການເຜົາຜານຜິດປົກກະຕິ

ສະພາບທີ່ເກີດຈາກ ການເຜົາຜານອາຫານໃນຮ່າງກາຍຜິດປົກກະຕິ.

Metabolism

The chemical processes that are continually taking place in the human body and are essential to life. This includes the processes that convert food into energy.

Micronutrient

Small molecule nutrients that the body needs in very small amounts, but which are extremely important for normal growth and development.

Mineral

A naturally occurring inorganic element or compound having an orderly internal structure and characteristic chemical composition and physical properties.

ຂະບວນການເຜົາຜານ

ຂະບວນການທາງເຄມີທີ່ກຳລັງເກີດຂຶ້ນຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງໃນຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດ ແລະ ເປັນສິ່ງຈຳເປັນຕໍ່ຊີວິດ. ໂດຍສະເພາະແມ່ນຂະບວນການທີ່ປ່ຽນອາຫານໃຫ້ເປັນພະລັງງານ.

ຈຸລະສານອາຫານ

ສານອາຫານທີ່ມີໂມເລກູນຂະໜາດນ້ອຍທີ່ຮ່າງກາຍຕ້ອງການໃນປະລິມານໜ້ອຍທີ່ສຸດ ແຕ່ມີຄວາມສຳຄັນທີ່ສຸດສຳລັບການເຕີບໃຫຍ່ ແລະ ການພັດທະນາຢ່າງເປັນປົກກະຕິ.

ແຮ່ທາດ

ແຮ່ທາດເປັນອົງປະກອບ ຫຼື ສານປະກອບທີ່ເກີດຂຶ້ນຕາມທຳມະຊາດທີ່ມີໂຄງສ້າງພາຍໃນຢ່າງເປັນລະບຽບ ແລະ ລັກສະນະ ທາງເຄມີ ອົງປະກອບ ແລະ ຄຸນສົມບັດທາງດ້ານຮ່າງກາຍ.

Minimum Acceptable Diet (MAD)

A combination of the minimum dietary diversity and minimum meal frequency.

ປະລິມານອາຫານຕໍ່າສຸດທີ່ຍອມຮັບໄດ້

ການປະສົມປະສານຄວາມຫຼາກຫຼາຍຂອງອາຫານຂັ້ນຕໍ່າສຸດ ແລະ ຄວາມຖີ່ຂອງອາຫານຂັ້ນຕໍ່າສຸດ.

Minimum Dietary Diversity (MDD)

The consumption at least of four or more food groups from the six food groups.

ປະລິມານຕໍ່າສຸດ ຄວາມຫຼາກຫຼາຍຂອງອາຫານ

ການບໍລິໂພກອາຫານຢ່າງໜ້ອຍ 4 ໝວດຂຶ້ນໄປຈາກຈຳນວນ 6 ໝວດອາຫານ.

Minimum meal frequency

A minimum number of servings to meet the minimum energy requirement, which may depend on age, activity level and situation.

ຄວາມຖີ່ຂັ້ນຕໍ່າສຸດຂອງຄາບອາຫານ

ຈຳນວນຕໍ່າສຸດຂອງຄັ້ງທີ່ໄດ້ຮັບອາຫານ ເພື່ອຕອບສະໜອງຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງພະລັງງານຂັ້ນຕໍ່າສຸດ ຂຶ້ນຢູ່ກັບອາຍຸ, ລະດັບກິດຈະກຳ ແລະ ສະຖານະການ.

Mid-Upper Arm Circumference (MUAC)

A method to measure arm muscle and subcutaneous fat, which is a good predictor of child mortality risk. Typically measured using a colored tape that helps in assessing degrees of undernutrition. It is also an indicator of nutritional status of pregnant women and can be used as a screening tool for short-term/acute malnutrition among children and pregnant women.

Multi-sectoral approach

Deliberate collaboration among various stakeholder groups and sectors to jointly achieve a policy outcome.

ການວັດແທກຮອບກາງແຂນສ່ວນເທິງ

ວິທີການເພື່ອວັດແທກກ້າມຊີ້ນແຂນ ແລະ ໄຂມັນກ້ອງຜິວໜັງ, ເຊິ່ງເປັນຕົວຊີ້ບອກຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຕາຍຂອງເດັກ. ໂດຍປົກກະຕິການວັດ ແທກແມ່ນໃຊ້ເຊືອກວັດແທກເປັນສີ ທີ່ຊ່ວຍໃນການປະເມີນລະດັບຂອງການຂາດສານອາຫານ. ມັນຍັງເປັນຕົວຊີ້ບອກເຖິງສະພາບໂພຊະນາການຂອງແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ສາມາດໃຊ້ເປັນເຄື່ອງມືກວດຫາການຂາດສານອາຫານໄລຍະສັ້ນ/ກະທັນຫັນຂອງເດັກນ້ອຍ ແລະ ແມ່ຍິງຖືພາ.

ວິທີການເຮັດວຽກຮ່ວມກັນແບບຫຼາຍພາກສ່ວນ

ການຮ່ວມມືໂດຍເຈດຕະນາ ລະຫວ່າງບັນດາຜູ້ມີສ່ວນຮ່ວມຕ່າງໆ ແລະ ຫຼາຍຂະແໜງການເພື່ອຮ່ວມກັນບັນລຸຜົນສໍາເລັດດ້ານນະໂຍບາຍ.

Micronutrient Deficiency

A state of malnutrition caused by a shortage of essential vitamins or minerals need for growth and development, a healthy immune system and proper functioning of the body. People often suffer from more than one deficiency at a time but nonetheless may not show any signs or symptoms, leading to it sometimes being referred to as “hidden hunger.”

ການຂາດຈຸລະສານອາຫານ

ພາວະການຂາດອາຫານ ເປັນສາເຫດ ຈາກການຂາດວິຕາມິນ ຫຼື ແຮ່ທາດ ທີ່ຈຳເປັນສຳລັບການເຕີບໂຕ ແລະ ການພັດທະນາ, ລະບົບພູມຄຸ້ມກັນ ຂອງສຸຂະພາບດີ ແລະ ການເຮັດວຽກ ທີ່ເໝາະສົມຂອງຮ່າງກາຍ. ຄົນເຮົາ ມັກຈະຂາດຈຸລະສານອາຫານຫຼາຍ ກວ່າໜຶ່ງຊະນິດ, ອາດຈະບໍ່ສະແດງ ອາການໃຫ້ເຫັນ ຫຼື ບໍ່ມີອາການໃດໆ ເລີຍ ບາງຄັ້ງຖືກເອີ້ນວ່າ "ຄວາມ ອິດຫົວທີ່ເຊື່ອງຊ້ອນ".

Micronutrient Powders

Micronutrients in pulverized form that can be added to any semi solid or solid food that is ready for consumption.

ຝຸ່ນວິຕະມິນເກືອແຮ່

ຈຸລະສານອາຫານໃນຮູບແບບເປັນຝຸ່ນ , ທີ່ສາມາດເພີ່ມໃສ່ອາຫານ ທີ່ ກຽມພ້ອມສຳລັບການບໍລິໂພກ

**Moderate Acute
Malnutrition (MAM)**

Defined by moderate weight loss, there is an increased risk of death and the risk of progressing to acute malnutrition if not treated.

Defined by WHZ ≥ -3 to < -2 , MUAC 11.5cm to 12.5cm and no swelling with good appetite.

ການຂາດສານອາຫານ

ກະທັນຫັນປານກາງ

ຖືກກຳນົດໂດຍການຈ່ອຍຜອມປານກາງ, ສ່ຽງເພີ່ມຂຶ້ນຕໍ່ການເສຍຊີວິດ ແລະ ມີຄວາມສ່ຽງໃນການກ້າວໄປສູ່ການຂາດສານອາຫານກະທັນຫັນຮ້າຍແຮງຫາກບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ. ຖືກກຳນົດໂດຍ WHZ ≥ -3 ຫາ < -2 , MUAC 11,5cm ຫາ 12,5cm ແລະ ບໍ່ມີອາການບວມ ມີຄວາມຢາກອາຫານດີ.

National Information Management Supply Chain (NIMSC)

One of the elements of a supply chain that can improve efficiency and lower costs by allowing organizations to maintain information in an accessible format to aid in decision-making and planning.

ລະບົບການຄຸ້ມຄອງຂໍ້ມູນດ້ານໂພຊະນາການ, ການລາຍງານ ແລະ ການສະໜອງ ວັດສະດຸດ້ານໂພຊະນາການ

ໜຶ່ງໃນອົງປະກອບຂອງລະບົບຕ່ອງໂສ້ທີ່ສາມາດ ປັບປຸງປະສິດພາບ ແລະ ມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍຕໍ່າ ໃຫ້ອົງກອນສາມາດ ຮັກສາຂໍ້ມູນ ໃນຮູບແບບທີ່ເຂົ້າເຖິງໄດ້ ເພື່ອຊ່ວຍໃນການຕັດສິນໃຈ ແລະ ການວາງແຜນ.

Non-Communicable Disease

A disease that is not transmissible directly from one person to another.

ພະຍາດທີ່ບໍ່ຕິດຕໍ່

ພະຍາດທີ່ບໍ່ສາມາດຕິດຕໍ່ໂດຍກົງຈາກຄົນໜຶ່ງໄປຫາອີກຄົນໜຶ່ງ.

Non-heme iron

Iron from food comes in two forms: heme and non-heme. Heme is found only in animal flesh like meat, poultry, and seafood. Non-heme iron is found in plant foods like whole grains, nuts, seeds, legumes, and leafy greens.

ທາດເຫຼັກ non Heme ຈາກພືດ

ທາດເຫຼັກຈາກອາຫານມີສອງຮູບແບບ: heme ແລະ non-heme . Heme ແມ່ນພົບເຫັນພຽງແຕ່ຢູ່ໃນຊີ້ນສັດເຊັ່ນ: ຊີ້ນ, ສັດປີກ ແລະ ອາຫານທະເລ. ທາດເຫຼັກທີ່ບໍ່ແມ່ນ heme ແມ່ນພົບເຫັນຢູ່ໃນອາຫານ ໝວດພືດເຊັ່ນ: ເມັດພືດທັງໝົດ ບໍ່ວ່າຈະເປັນໝາກຖົ່ວ, ແກ່ນ, ທັນຍະພືດ ແລະ ຜັກໃບຂຽວ.

Nutrient

A substance that provides nourishment essential for growth, reproduction and health.

ສານອາຫານ

ສານອາຫານທີ່ຈຳເປັນສຳລັບການຈະເລີນເຕີບໂຕ, ການຈະເລີນພັນ ແລະ ສຸຂະພາບ.

Nutrient intake

The amount of nutrients that the body receives according to consumption.

ການໄດ້ຮັບ ສານອາຫານ

ປະລິມານຂອງສານອາຫານທີ່ຮ່າງກາຍໄດ້ຮັບແມ່ນຂຶ້ນກັບການບໍລິໂພກ.

Nutrition

The process by which a person takes in food to maintain life, grow and support the functioning of organs and tissues. The branch of science that studies these processes.

ໂພຊະນາການ

ຂະບວນການທີ່ຄົນໄດ້ຮັບອາຫານເພື່ອດຳລົງຊີວິດ, ເຕີບໃຫຍ່ຂະຫຍາຍຕົວ ແລະ ສະຫນັບສະຫນູນການເຮັດວຽກຂອງອະໄວຍະວະ ແລະ ເນື້ອເຍື່ອ. ສາຂາຂອງວິທະຍາສາດໄດ້ສຶກສາເຖິງຂະບວນການເຫຼົ່ານີ້.

Nutritional Information

Facts about the nutritional value of a food product, often used on food labelling.

ຂໍ້ມູນທາງໂພຊະນາການ

ຂໍ້ເທດຈິງກ່ຽວກັບຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການ ຂອງຜະລິດຕະພັນອາຫານ, ມັກຈະໃຊ້ໃນການຕິດສະຫຼາກອາຫານ.

Nutritional requirements

The amount of energy, protein, fat and micronutrients needed for an individual to sustain a healthy life.

ຄວາມຕ້ອງການທາງໂພຊະນາການ

ຈຳນວນພະລັງງານ, ທາດໂປຼຕີນ, ໄຂມັນ ແລະ ຈຸລະສານອາຫານ ທີ່ຈຳເປັນສຳລັບບຸກຄົນເພື່ອສົ່ງເສີມໃຫ້ມີສຸຂະພາບຊີວິດທີ່ດີ.

Nutritional status

The condition of the body resulting from food consumption.

ສະພາວະທາງດ້ານໂພຊະນາການ

ພາວະຂອງຮ່າງກາຍເກີດຈາກການບໍລິໂພກ ອາຫານ.

Nutrition counselling

A technical process that enables a person receiving a consultation to consider and clearly understand their own consumption and nutrition behaviors and problems, as well as decide to manage and adjust their consumption behavior to be appropriate and consistent with their lifestyle in order to improve their nutrition and health.

ການໃຫ້ຄຳປຶກສາທາງດ້ານໂພຊະນາການ

ຂະບວນການ ທາງດ້ານວິຊາການ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ຮັບຄຳປຶກສາສາມາດພິຈາລະນາ ແລະ ເຂົ້າໃຈບັນຫາຂອງຕົນເອງຢ່າງຈະແຈ້ງ ແລະ ຕັດສິນໃຈຈັດການປັບປຸງພຶດຕິກຳການບໍລິໂພກດ້ວຍຄວາມພໍໃຈເພື່ອໃຫ້ເໝາະສົມ ແລະ ສອດຄ່ອງກັບວິຖີຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ ເພື່ອປັບປຸງພາວະໂພຊະນາການ ແລະ ສຸຂະພາບ ຂອງພວກເຂົາ.

Nutrition education

Education to provide individuals with nutritional information.

ການສຶກສາດ້ານໂພຊະນາການ

ການສຶກສາທີ່ໃຫ້ບຸກຄົນໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນທາງດ້ານໂພຊະນາການ.

Nutrition guidelines

Guidelines that provide advice on eating and drinking to meet nutrient needs, promote health and prevent disease.

ຄູ່ມືດ້ານໂພຊະນາການ

ຄູ່ມື ທີ່ໃຫ້ຄໍາແນະນໍາກ່ຽວກັບການກິນ ແລະ ການ ດື່ມເພື່ອ ໃຫ້ໄດ້ສານອາຫານຕາມຄວາມຕ້ອງການ, ເພື່ອສົ່ງເສີມສຸຂະພາບ ແລະ ປ້ອງກັນພະຍາດ.

Nutrition index

Evaluation and measurement of nutritional variables to assess the level of nutritional status of individuals.

ດັດຊະນີ ທາງດ້ານໂພຊະນາການ

ການປະເມີນຜົນ ແລະ ການວັດແທກຕົວແປທາງດ້ານໂພຊະນາການເພື່ອປະເມີນລະດັບສະຖານະພາບທາງດ້ານໂພຊະນາການ ຫຼື ຂອງບຸກຄົນ.

Nutrition labelling

Labels added to packaged food products showing nutritional content, serving size and calories in products to help consumers make informed eating decisions.

ການຕິດສະຫຼາກ ໂພຊະນາການ

ການເພີ່ມສະຫຼາກ ໃສ່ຜະລິດຕະພັນອາຫານ ແມ່ນສະແດງໃຫ້ເຫັນເນື້ອຫາທາງດ້ານໂພຊະນາການ, ຂະໜາດທີ່ໃຫ້ບໍລິໂພກ ແລະ ແຄລໍລີ້ ໃນຜະລິດຕະພັນນັ້ນໆ ເພື່ອຊ່ວຍການຕັດສິນໃຈ ຂອງຜູ້ບໍລິໂພກ.

Nutrition sensitive
Actions that address underlying causes of malnutrition.

Nutrition sensitive intervention
Interventions addressing the basic and underlying determinants of malnutrition; namely, food security, caregiving, and access to health services and a safe and hygienic environment.

Nutrition specific
Interventions which address the immediate cause of malnutrition.

ໂພຊະນາການ ທາງອ້ອມ
ການປະຕິບັດທີ່ແນໃສ່ແກ້ໄຂສາເຫດທີ່ຕາມມາຂອງການຂາດສານອາຫານ.

ມາດຕະການແກ້ໄຂບັນຫາທາງດ້ານໂພຊະນາການໂດຍທາງອ້ອມ
ມາດຕະການແກ້ໄຂ ເປັນຕົວກຳນົດໃສ່ສາຍເຫດພື້ນຖານ ແລະ ສາເຫດ ທີ່ຕາມມາຂອງການຂາດສານອາຫານ ຄື ການຄ້ຳປະກັນສະບຽງອາຫານ, ການເບິ່ງແຍງດູແລ ແລະ ການເຂົ້າເຖິງການບໍລິການ ດ້ານສຸຂະພາບ ແລະ ສະພາບແວດລ້ອມທີ່ປອດໄພ ແລະ ສຸຂະອະນາໄມ.

ໂພຊະນາການ ທາງກົງ
ມາດຕະການ ການແກ້ໄຂ ແນໃສ່ສາເຫດກະທັນຫັນ ທີ່ເປັນສາເຫດຂອງການຂາດສານອາຫານ.

Nutrition Situation Analysis
Assessment of the nutritional status of the population on the main problems, characteristics and analysis of the nutritional situation to provide the necessary information for the design and implementation of nutrition programs.

ການວິເຄາະທາງດ້ານໂພຊະນາການ

ການປະເມີນພາວະໂພຊະນາການຂອງປະຊາກອນກ່ຽວກັບບັນຫາຕົ້ນຕໍ, ຄຸນລັກສະນະ ແລະ ການວິເຄາະສະຖານະການທາງດ້ານໂພຊະນາການ ເພື່ອໃຫ້ຂໍ້ມູນທີ່ຈໍາເປັນ ສໍາລັບການອອກແບບ ແລະ ການປະຕິບັດແຜນງານໂພຊະນາການ.

Nutritious food
Food which provides beneficial nutrients and minimizes potentially harmful elements.

ອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງດ້ານໂພຊະນາການ

ອາຫານທີ່ໃຫ້ສານອາຫານທີ່ເປັນປະໂຫຍດ ແລະ ຫຼຸດຜ່ອນອົງປະກອບທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ.

O**Obesity**

Abnormal or excessive fat accumulation that presents a risk to health.

Optimum nutrition

Intake that serves to maintain normal organ function and to preserve body energy stores to guarantee survival during times of temporary food shortage.

ພາວະຕຸ້ຍ

ການສະສົມໄຂມັນຫຼາຍທີ່ຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ຫຼາຍເກີນໄປ ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ ສຸຂະພາບ.

ໂພຊະນາການທີ່ເໝາະສົມ

ການໄດ້ຮັບສານທີ່ເຮັດໜ້າທີ່ຮັກສາ ການເຮັດວຽກຂອງອະໄວຍະວະໃຫ້ ປົກກະຕິ ແລະ ເກັບຮັກສາພະລັງງານ ຂອງຮ່າງກາຍເພື່ອຮັບປະກັນການຢູ່ ລອດໃນຊ່ວງເວລາທີ່ຂາດແຄນ ອາຫານຊົ່ວຄາວ.

Organic agriculture

A production system that maintains the sustainability of the fertility of the soil, the ecological system and the health of people and animals based on ecological processes, biodiversity and production cycles that adapt to local conditions, replacing the use of production factors that may cause negative effects. It is a system that combines local wisdom, technology and science to create benefits, improve living conditions and fairness for people and the environment.

Orthorexia

Unhealthy obsession with eating healthy food. A person spends a lot of time thinking about food and is distressed by foods they think may be bad for the body.

ກະສິກຳອິນຊີ

ລະບົບການຜະລິດ ທີ່ຮັກສາຄວາມຍືນຍົງ ຂອງຄວາມອຸດົມສົມບູນຂອງ ດິນ, ລະບົບນິເວດວິທະຍາ ແລະ ສຸຂະພາບຂອງຄົນ, ສັດ ໂດຍອີງໃສ່ຂະບວນການທາງນິເວດວິທະຍາ, ຄວາມຫຼາກຫຼາຍທາງຊີວະນາໆພັນ ແລະ ຮອບວຽນການຜະລິດທີ່ປັບໂຕເຂົ້າກັບສະພາບເງື່ອນໄຂຂອງ ທ້ອງຖິ່ນ, ທິດແທນການນຳໃຊ້ປັດໄຈການຜະລິດ ທີ່ອາດເກີດມີຜົນກະທົບທາງລົບ; ເປັນລະບົບປະສົມ ປະສານລະຫວ່າງຄວາມຮູ້ພູມປັນຍາທ້ອງຖິ່ນ, ເຕັກນິກ ແລະ ວິທະຍາສາດ ເພື່ອໃຫ້ເກີດຜົນປະໂຫຍດ, ປັບປຸງຊີວິດການເປັນຢູ່ ແລະ ຄວາມເປັນທຳ ໃຫ້ແກ່ຄົນ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມ.

ອໍໂທເລັກເຊຍ

ຄວາມໝັກໝູ່ນໃນອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບ ທີ່ຄິດວ່າບໍ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ. ຄົນໆໜຶ່ງໃຊ້ເວລາສ່ວນໃຫຍ່ໃນການຄິດເຖິງອາຫານ ແລະ ເປັນທຸກໂດຍອາຫານ, ພວກເຂົາຄິດວ່າມັນຈະມີຜົນເສຍຕໍ່ຮ່າງກາຍຂອງພວກເຂົາ.

Overnutrition

A condition in which the body receives more nutrients than it needs, causing fat to accumulate in the body.

ພາວະໂພຊະນາການເກີນ

ພາວະທີ່ຮ່າງກາຍໄດ້ຮັບສານອາຫານຫຼາຍເກີນຄວາມຕ້ອງການຂອງຮ່າງກາຍ ເຮັດໃຫ້ເກີດໄຂມັນສະສົມໃນຮ່າງກາຍ.

Overweight

Above a weight considered normal or desirable.

ນ້ຳໜັກເກີນ

ນ້ຳໜັກເກີນ ແມ່ນ ຫຼາຍກວ່ານ້ຳໜັກປົກກະຕິ ຫຼື ນ້ຳໜັກທີ່ຄວນມີ.

P**Portion Size**

The amount of a food or drink that is generally served, based on standard nutritional information.

Also known as serving size.

ຂະໜາດສັດສ່ວນ

ປະລິມານຂອງອາຫານ ຫຼື ເຄື່ອງດື່ມທີ່ ບໍລິໂພກໃນເທື່ອໜຶ່ງ. ອີງຕາມ ມາດຕະຖານຂໍ້ມູນທາງດ້ານໂພຊະນາ ການ.

ທີ່ຮູ້ກັນອີກວ່າແມ່ນຂະນາດການກິນ ເທື່ອໜຶ່ງ.

Potable

Water that is clean and safe to drink.

ດື່ມໄດ້

ນ້ຳ ແມ່ນສະອາດ ແລະ ປອດໄພ ສຳລັບດື່ມ.

Prebiotic

Specialized plant fibers that stimulate the growth of healthy bacteria in the gut. They are found in many fruits and vegetables.

ສານພຣີໄບໂອຕິກ

ເສັ້ນໄຍພືດພິເສດທີ່ ກະຕຸ້ນການເຕີບ ໂຕຂອງເຊື້ອແບັກທີເຣັຍທີ່ມີສຸຂະພາບ ດີໃນລຳໄສ້. ພວກມັນຖືກພົບເຫັນຢູ່ ໃນຜັກ ແລະ ໜາກໄມ້ຫຼາຍຊະນິດ.

Prelacteal feeding

Giving any solid or liquid foods other than breast milk during the first three days after birth.

ການໃຫ້ອາຫານຫຼັງເກີດ

ການໃຫ້ອາຫານ ຫຼື ນ້ຳ ນອກຈາກ ນ້ຳນົມແມ່ ໃນໄລຍະສາມມື້ທຳອິດຫຼັງ ຈາກເກີດ.

Probiotic

Live microorganisms that are expected to have health benefits when consumed or applied to the body.

ສານໂປຣໄບໂອຕິກ

ຈຸລິນຊີມີຊີວິດທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ ສຸຂະພາບໃນເວລາທີ່ບໍລິໂພກ ຫຼື ນຳ ໃຊ້ກັບຮ່າງກາຍ.

Processed food

Food that is specially treated to preserve it, improve its appearance or make it more convenient to use.

ອາຫານປຸງແຕ່ງ, ອາຫານແປຮູບ

ອາຫານທີ່ຜ່ານກຳມະວິທີພິເສດ ເພື່ອຖະໜອມອາຫານ ໂດຍປັບປຸງຮູບລັກສະນະ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ສະດວກໃນການນຳໃຊ້.

Promotion

Refers to any method, direct or indirect, for convincing people, entities and organizations to encourage mothers or caregivers to purchase or use food products and feeding equipment for infants and toddlers whether or not referencing specific names or brands.

ການສົ່ງເສີມ

ວິທີການໃດໜຶ່ງ ໂດຍທາງກົງ ຫຼື ທາງອ້ອມໃນການ ຊື້ກຊວນບຸກຄົນ, ນິຕິບຸກຄົນ ແລະ ການ ຈັດຕັ້ງໃດໜຶ່ງ ຊື້ກຊວນໃຫ້ ແມ່ ຫຼື ຜູ້ດູແລເດັກ ຊື້ ຫຼື ນຳໃຊ້ ຜະລິດ ຕະພັນອາຫານ ແລະ ອຸປະກອນກ່ຽວກັບອາຫານ ສຳລັບເດັກອ່ອນ ແລະ ເດັກນ້ອຍ ບໍ່ວ່າຈະເປັນການອ້າງອີງຊື່ ຫຼື ບໍ່ ສະເພາະ.

Protein

A compound that is an essential part of living cells and is one of the elements in food that is necessary to keep the human body working properly.

ທາດໂປຼຕິນ

ທາດປະສົມທີ່ເປັນສ່ວນໜຶ່ງທີ່ສຳຄັນຂອງ ຈຸລັງທີ່ມີຊີວິດ ແລະ ເປັນໜຶ່ງໃນອົງປະກອບໃນສານອາຫານທີ່ຈຳເປັນເພື່ອເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາສາມາດເຮັດວຽກໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງ.

R Ready to Use Therapeutic Food (RUTF)
An energy dense, micronutrient paste made using peanuts, sugar, milk powder, oil, vitamins and minerals to treat children threatened by severe wasting – the most dangerous form of malnutrition.

S School feeding
Food prepared in pre-school and general education facilities for students to eat.

Severe Acute Malnutrition (SAM)

A condition characterized by very low weight for height, visible severe wasting, or the presence of nutritional oedema. SAM is defined as very low weight for height/length (i.e., WHZ <-3 or MUAC <11.5cm).

ອາຫານເສີມທາງການແພດ
ອາຫານປິ່ນປົວທີ່ພ້ອມໃຊ້ເປັນຢາທີ່ມີທາດອາຫານໃຫ້ພະລັງງານສູງ ເຮັດດ້ວຍຖົ່ວດິນ, ນໍ້າຕານ, ຜິງນົມ, ນໍ້າມັນ, ວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດທີ່ຊ່ວຍປິ່ນປົວເດັກ ຈ່ອຍຜອມຮ້າຍແຮງ. ຊຶ່ງແມ່ນຮູບແບບທີ່ຮ້າຍແຮງທີ່ສຸດຂອງການຂາດສານອາຫານ.

ອາຫານໃນໂຮງຮຽນ
ອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງ ໃນສະຖານການສຶກສາກ່ອນໄວຮຽນ ແລະ ສາມັນສຶກສາ ເພື່ອໃຫ້ນັກຮຽນໄດ້ກິນ.

ການຂາດສານອາຫານ ກະທັນຫັນຮ້າຍແຮງ
ສະພາບລັກສະນະທີ່ນ້ຳໜັກຫຼຸດຫຼາຍ ເມື່ອທຽບໃສ່ລວງສູງ, ເບິ່ງເຫັນວ່າ ຈ່ອຍຜອມຮ້າຍແຮງຢ່າງຊັດເຈນ ຫຼື ມີອາການ ບວມດ້ານໂພຊະນາການ. ການຂາດສານອາຫານກະທັນຫັນຮ້າຍແຮງຖືກກຳນົດດ້ວຍ ການທຽບ ນ້ຳໜັກໃສ່ ລວງສູງ/ລວງຍາວ ມີຄ່າຕໍ່າຫຼາຍ (ຕົວຢ່າງ ຄະແນນ ນ້ຳໜັກທຽບໃສ່ລວງສູງ WHZ <-3 ຫຼື MUAC <11.5cm).

Social & Behavior Change Communication (SBCC)

Empowering individuals and society to reduce obstacles to ensure that society is more equal, united, and peaceful, leading to change and supporting local drive to move towards better social conditions.

ການສື່ສານເພື່ອປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳ ແລະ ຄວາມຊື່ນເຄີຍຂອງສັງຄົມ

ການສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງໃຫ້ແກ່ບຸກຄົນ ແລະ ສັງຄົມ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອຸປະສັກ ແນ່ໃສ່ການຮັບປະກັນໃຫ້ສັງຄົມມີຄວາມເທົ່າທຽມກັນ, ລວມສູນ, ສາມັກຄີ ແລະ ສະຫງົບສຸກຫຼາຍຂຶ້ນ ເຮັດໃຫ້ນຳໄປສູ່ການປ່ຽນແປງ ແລະ ສະໜັບສະໜູນການຂັບເຄື່ອນພາຍໃນທ້ອງຖິ່ນ ໃຫ້ກ້າວໄປສູ່ສະພາບທາງສັງຄົມທີ່ດີຂຶ້ນ.

Specialized Nutritious Food (SNF)

A range of food products that provide varying levels of energy, micronutrients, and macronutrients necessary for growth and health in order to prevent or treat. The most common types are ready-to-use therapeutic or supplementary foods.

ອາຫານທາງການແພດ

ລຳດັບຜະລິດຕະພັນອາຫານ ທີ່ໃຫ້ລະດັບພະລັງງານແຕກຕ່າງກັນ, ຈຸລະສານອາຫານ ແລະ ສານອາຫານທີ່ຈຳເປັນຕໍ່ການເຕີບໂຕ ແລະ ສຸຂະພາບໃຊ້ໃນການປ້ອງກັນ ຫຼື ການ ປິ່ນປົວ. ປະເພດທີ່ມີທົ່ວໄປແມ່ນ ອາຫານທີ່ພ້ອມໃຊ້ໃນການປິ່ນປົວ ຫຼື ເປັນອາຫານເສີມ.

Stunting

Low height-for-age. It results from chronic or recurrent undernutrition, usually associated with poverty, poor maternal health and nutrition, frequent illness and/or inappropriate feeding and care in early life. Stunting prevents children from reaching their physical and cognitive potential. Reduced linear growth is typically assessed by HAZ relying on comparison to a standard healthy reference population.

ຂາດສານອາຫານ ລວງສູງບໍ່ໄດ້ ມາດຕະຖານ ຫຼື ຂາດສານ ອາຫານແບບຊໍາເຮື້ອ

ລວງສູງຕໍ່ອາຍຸຕໍ່າ ເປັນຜົນມາຈາກການ ເປັນຊໍາເຮື້ອ ແລະ ເປັນຊໍາຄືນຂອງ ໂພຊະນາການຕໍ່າ ປົກກະຕິແມ່ນກ່ຽວ ພັນກັບຄວາມທຸກຍາກ, ສຸຂະພາບ ໂພຊະນາການຂອງແມ່ບໍ່ດີ ຫຼື ມີການ ເຈັບເປັນເລື້ອຍໆ, ການໃຫ້ອາຫານ ແລະ ການດູແລທີ່ບໍ່ເໝາະສົມໃນ ໄລຍະໄວເດັກ. ຂາດສານອາຫານ ຊໍາ ເຮື້ອ ລວງສູງບໍ່ໄດ້ມາດຕະຖານ ຂັດຂວາງຄວາມສາມາດໃນການ ພັດທະນາດ້ານສະຕິປັນຍາ ແລະ ການ ຈະເລີນເຕີບໃຫຍ່ຂອງຮ່າງກາຍ. ເສັ້ນ ການ ຈະເລີນເຕີບໂຕຫຼຸດລົງ ແມ່ນປະ ເມີນໂດຍ ລວງສູງທຽບໃສ່ອາຍຸ ໂດຍ ການປຽບທຽບກຸ່ມປະຊາກອນທີ່ມີ ສຸຂະພາບດີ.

T Triple burden of malnutrition
The coexistence of undernutrition, overnutrition and hidden hunger in the same population across the life course. These three burdens often co-exist in the same country, and can even occur in the same family.

U Underweight
Weight below a reference standard for a given age. It may reflect either long-term (chronic) and/or short-term (acute) malnutrition, but these cannot be easily distinguished using this measure alone. Typically measured by WAZ.

ການຂາດສານອາຫານຊໍ້າຊ້ອນສາມປະເພດ
ພາວະໂພຊະນາການຕໍ່າ, ພາວະໂພຊະນາການເກີນ ແລະ ພາວະຂາດຈຸລະສານອາຫານ ໃນກຸ່ມປະຊາກອນທີ່ມີອາຍຸຊ່ວງດຽວກັນ. ທັງສາມພາວະນີ້ມັກເກີດຂຶ້ນໃນປະເທດດຽວ ແລະ ແມ້ແຕ່ຄອບຄົວດຽວກັນກໍສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້.

ພາວະການຂາດສານອາຫານແບບນ້ຳໜັກຕໍ່າກວ່າມາດຕະຖານ
ນ້ຳໜັກທຽບໃສ່ອາຍຸ ຕໍ່າ ກວ່າມາດຕະຖານອ້າງອີງ. ມັນສະທ້ອນເຖິງທັງການຂາດສານອາຫານ ໄລຍະຍາວ (ຊໍ້າເຮື້ອ) ແລະ/ຫຼື ໄລຍະສັ້ນ (ຮຸນແຮງ). ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ ບໍ່ສາມາດຈຳແນກໄດ້ງ່າຍດາຍ ໂດຍນຳໃຊ້ມາດຕະການນີ້ພຽງຢ່າງດຽວ. ປົກກະຕິແລ້ວແມ່ນປະເມີນໂດຍ ນ້ຳໜັກທຽບໃສ່ອາຍຸ.

W**Wasting**

Low weight for a given height in comparison to a healthy reference population of the same age, typically indicating acute (short-term) malnutrition or health insults. Can be useful for examining short-term effects, seasonal changes in food supply, or short-term malnutrition. Typically measured by WHZ.

Weight for Age Z score (WAZ)

A measure of overall growth, expressed as a standardized score computed by comparing an individual to a reference population of similarly-aged healthy children. Can be reliably measured where there is access to scales and where age is known.

**ພາວະຂາດສານອາຫານແບບ
ຈ່ອຍຜອມ ນ້ຳໜັກທຽບໃສ່
ລວງສູງ**

ນ້ຳໜັກ ທຽບໃສ່ລວງສູງ ຕໍ່າກວ່າ ມາດຕະຖານ ປຽບທຽບໃນກຸ່ມ ປະຊາກອນທີ່ມີສຸຂະພາບດີໃນຊ່ວງ ອາຍຸດຽວກັນ, ເປັນຜົນມາຈາກການມີ ນ້ຳໜັກຫຼຸດລົງຢ່າງໄວວາ (ໄລຍະສັ້ນ) ຂາດສານອາຫານ ຫຼື ບໍ່ຮັກສາ ສຸຂະພາບ. ສາມາດນຳໃຊ້ເພື່ອທົດ ສອບຜົນກະທົບໄລຍະສັ້ນ, ການສະ ໜອງອາຫານ ໃນໄລຍະປ່ຽນແປງຕາມ ລະດູການ ຫຼື ການຂາດສານອາຫານ ໃນໄລຍະສັ້ນ. ບົກກະຕິແລ້ວ ວັດແທກໂດຍ ນ້ຳໜັກທຽບໃສ່ລວງ ສູງ.

ຄ່າ Z ຂອງ ນ້ຳໜັກທຽບໃສ່ອາຍຸ

ການວັດແທກການເຕີບໂຕຕາມເສັ້ນ ສະແດງອອກເປັນຄະແນນ ມາດຕະຖານ ທີ່ຄິດໄລ່ໂດຍການ ປຽບທຽບບຸກຄົນກັບປະຊາກອນອ້າງ ອີງຂອງເດັກນ້ອຍທີ່ມີສຸຂະພາບດີທີ່ມີ ອາຍຸຄ້າຍຄືກັນ. ສາມາດວັດແທກໄດ້ ຢ່າງຖືກຕ້ອງໃນສະຖານທີ່ ທີ່ມີເຄື່ອງ ແທກນ້ຳໜັກ ແລະ ບ່ອນທີ່ຮູ້ຈັກອາຍຸ.

Weight for Height Z score (WHZ)

A measure of body weight in relation to linear growth, expressed as a standardized score computed by comparing an individual to a reference population of similarly-aged healthy children. Can be reliably measured where there is access to a length board, a stadiometer or another tool for measuring height, an accurate scale for measuring weight, and where age is known. Low WHZ (< -2.0) is considered evidence of wasting and is an indicator of short-term (acute) malnutrition and/or poor health.

ຄ່າ Z ຂອງ ນ້ຳໜັກທຽບໃສ່ລວງສູງ

ການວັດແທກ ນ້ຳໜັກຮ່າງກາຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບ ການຕີບໂຕຂອງເສັ້ນຊີ້ສະແດງອອກເປັນຄະແນນມາດຕະຖານ ທີ່ຄິດໄລ່ໂດຍການປຽບທຽບບຸກຄົນກັບປະຊາກອນອ້າງອີງຂອງເດັກນ້ອຍທີ່ມີສຸຂະພາບດີທີ່ມີອາຍຸຄ້າຍຄືກັນ. ສາມາດວັດແທກໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງໃນສະຖານທີ່ ທີ່ມີເຄື່ອງແທກລວງສູງ/ລວງຍາວ ແລະ ເຄື່ອງແທກນ້ຳໜັກ, ແລະບ່ອນທີ່ຮູ້ຈັກອາຍຸ. ເມື່ອຄະແນນນ້ຳໜັກທຽບໃສ່ລວງສູງຕໍ່າກວ່າລົບສອງ (< -2.0) (WHZ) ແມ່ນເອີ້ນໄດ້ວ່າ ພາວະຂາດສານອາຫານແບບຈ່ອຍຜອມໄລຍະສັ້ນ (ກະທັນຫັນ), ການຂາດສານອາຫານແລະ/ ຫຼື ສຸຂະພາບບໍ່ດີ.

Z**Z score**

A measure of the distance between an individual's nutritional index for a given anthropometric measurement and the median measurement from a reference, healthy population. The standard measures are height-for-age (HAZ), weight-for-height (WHZ), and weight-for-age (WAZ). A Z score measures the number of standard deviations of the actual measure of a child from the median measure for similarly-aged children in a healthy reference population.

ຄໍາ Z

ການວັດແທກໄລຍະຫ່າງລະຫວ່າງ ດັດຊະນີໂພຊະນາການຂອງບຸກຄົນ ສໍາລັບການວັດແທກ ຮ່າງກາຍ ແລະ ເປັນການວັດແທກມາດຕະຖານໃນປະຊາກອນທີ່ມີສຸຂະພາບດີ. ມາດຕະຖານແມ່ນ ສ່ວນສູງທຽບໃສ່ອາຍຸ (HAZ), ນ້ຳໜັກທຽບໃສ່ລວງສູງ (WHZ) ແລະ ນ້ຳໜັກທຽບໃສ່ອາຍຸ (WAZ). ການວັດແທກຄະແນນ Z ເພື່ອວັດຈໍານວນຄ່າປ່ຽງເບນມາດ ຕະຖານ ຂອງການວັດແທກທີ່ແທ້ຈິງໃນເດັກນ້ອຍໃນອາຍຸໃກ້ຄຽງກັນ ທີ່ອ້າງອີງຈາກກຸ່ມປະຊາກອນທີ່ມີສຸຂະພາບດີ.

ເອກະສານອ້າງອີງ

1. ແຜນການປະຕິບັດງານແຫ່ງຊາດດ້ານໂພຊະນາການ 2021 – 2025;
2. ດຳລັດ ວ່າດ້ວຍຜະລິດຕະພັນອາຫານ ແລະ ອຸປະກອນກ່ຽວກັບອາຫານ ສຳລັບເດັກອ່ອນ ແລະ ເດັກນ້ອຍ 2019;
3. ຍຸດທະສາດໃນການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດການເພີ່ມວິຕາມິນແຮ່ທາດໃສ່ອາຫານຢູ່ ສປປ ລາວ 2018;
4. ຄູ່ມືແຫ່ງຊາດການຄຸ້ມຄອງການຂາດສານອາຫານກະທັນຫັນແບບເຊື່ອມສານ 2018;
5. ຍຸດທະສາດການສື່ສານຂອງຫຼາຍຂະແໜງການເພື່ອປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳ ແລະ ຄວາມຊື່ນເຄີຍຂອງສັງຄົມ ດ້ານໂພຊະນາການຢູ່ ສປປ ລາວ 2015;
6. ດຳລັດວ່າດ້ວຍການສົ່ງເສີມອາຫານທ່ຽງໃນໂຮງຮຽນ ເລກທີ 283/ລບ ລົງວັນທີ 11 ສິງຫາ 2028.

References

1. National Plan of Action on Nutrition 2021 – 2025;
2. Decree on Food Products and Feeding Equipment for Infants and Toddlers 2019;
3. Food Fortification Strategic Action Plan for Lao PDR 2018;
4. National Guidelines on Integrated Management of Acute Malnutrition 2018;
5. Social and Behaviour Change Multisectoral Communication Strategy for Nutrition – Lao PDR 2015;
6. Degree on school lunch in school No 283/Lb dated 11 Aug 2028.