Myanmar – EU Trade Helpdesk

အီးယူပို့ကုန်ဈေးကွက်လေ့လာချက် - လက်ဖက်စို

မြန်မာ့လက်ဖက်စို

လက်ဖက်ရွက်များကို အချဉ်ဖောက်ထားသော(နှပ်ထားသော) လက်ဖက် (လက်ဖက်စို) သည်မြန်မာနိုင်ငံ၏လူသိများသောရိုးရာ အစားအစာ တစ်ခုဖြစ်သည်။၎င်းတွင်သောက်သုံးသည့်လက်ဖက်ခြောက် နှင့်မတူသောပြိုင်ဘက်ကင်းအရသာတစ်မျိုးရှိကာ ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများစွာရှိသည်။

လက်ဖက်စိုသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အလွန်ရေပန်းစားသည်မှာမှန်သော်လည်း နိုင်ငံပြင်ပတွင် လူသိများခြင်းမရှိပေ။ မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသွားများကို မြန်မာ့အချက်အပြုတ်နည်းများနှင့်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာအောင် တိုးမြှင့်ဆွဲဆောင်နိုင်သော်လည်း ၎င်းတို့၏နေရပ်နိုင်ငံများရှိ စတိုးဆိုင်များပေါ်တွင် လက်ဖက်စိုကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ခြင်းမရှိချေ။ထို့ကြောင့်မြန်မာလက်ဖက်စိုတင်ပို့သူများ အနေဖြင့်စားသုံးသူများသို့ထုတ်ကုန်နှင့်ပတ်သက်၍နားလည် သဘောပေါက်မှုမြှင့်တင်ပေးရန်လိုအပ်သည်။

မြန်မာ့လက်ဖက်စို

ဓာတ်ပုံ ။ ။ *Luke Duggleby stock archive*

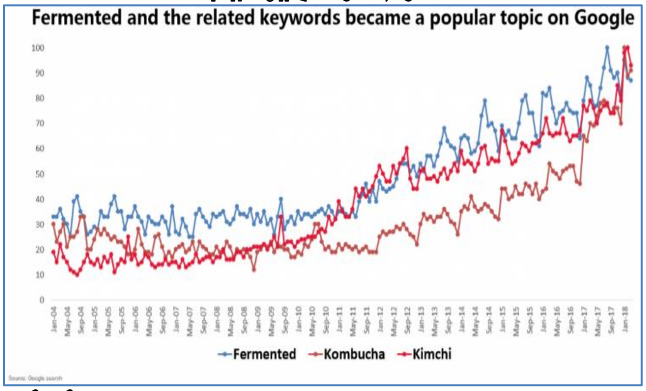
အီးယူလက်ဖက်စိုဈေးကွက်

ဥရောပသမဂ္ဂ(အီးယူ) တွင် လက်ဖက်စိုဈေးကွက်သည် ဖွံ့ဖြိုးစအခြေအနေတွင်သာရှိသေးသည်။အပြီးသတ်ထုတ်ကုန်နှင့် ပတ်သက်သောနားလည်သဘောပေါက်မှုမှာအလွန်နည်းပါးကာလတ်တလော တွင်ကုမ္ပဏီအနည်းငယ်သာလက်ဖက်စိုအနည်းအကျဉ်း ဝယ်ယူတင်သွင်းလျက်ရှိသည်။ဥပမာအနေဖြင့်အီးယူတွင်ဤထုတ်ကုန်ကို လူကြိုက်များလာအောင်ကြိုးပမ်းလျက်ရှိသည့် လက်ဖက်စိုတင်သွင်းသူတစ်ချို့မှာ ဘုရင် (Bayin) အမည်ရှိ အိုင်ယာလန်ကုမ္ပဏီနှင့် ဗြိတိန် Lost Tea Company တို့ ဖြစ်သည်။

လက်ဖက်စိုကိုအရေအတွက် အကန့်အသတ်ဖြင့်သာရောင်းချကြပြီး အဓိကအားဖြင့် မြန်မာ သို့မဟုတ် အာရှအစားအသောက်များအဓိကရောင်းချသောစားသောက်ဆိုင်အနည်းငယ်သို့ ရောင်းချခြင်းဖြစ်ပြီး သွင်းကုန်တင်သွင်းသော ကုမ္ပဏီများ၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်များမှတစ်ဆင့် အွန်လိုင်းမှရောင်းချခြင်းများလည်းရှိသည်။ အခြားရွေးချယ်မှုတစ်ခုအဖြစ် လက်လီရောင်းချသည့်ဆိုင်များ ၌ ထုတ်ကုန်ကို လတ်တလောတွင် တင်ထားနိုင်ခြင်းမရှိသေးပေ။ အကြောင်းမှာ ဆိုင်ပေါ်တွင်တင်ရောင်းနိုင်လောက်သည် အထိ ဝယ်လိုအားမရှိသေး သည့်အတွက်ဖြစ်သည်။ထို့ကြောင့်အထူးသီးသန့်ကျန်းမာရေး အစား အစာစတိုးဆိုင်များ၊ (Amazon ကဲ့သို့) ဝက်ဘ်ဆိုက်များ၊ တိုင်းပြည်၊ ဒေသတစ်ခုခုနှင့်သက်ဆိုင်သော အစားအစာများ ရောင်းချသည့် စားသောက်ဆိုင်များသည် ဝယ်လိုအားစတင်ဖန်တီးမည့် မြန်မာ လက်ဖက်စိုတင်ပို့သူ များအတွက် လမ်းကြောင်းကောင်းများဖြစ်သည်။မြန်မာနိုင်ငံမှလက်ဖက်စိုသည်အီးယူရှိအစားအစာဦးတည်လမ်းကြောင်း များအားလွှမ်းမိုးနိုင်စွမ်းရှိသောကြောင့် လိုက်မီနိုင်သည့်အတွက် အီးယူတွင်ဈေးကွက်ရှာဖွေရန်အလားအလာအကောင်းဆုံးရှိသည်။ အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းကျန်းမာရေး၊အထွေထွေကျန်းမာရေးနှင့် နေထိုင်မှုပုံစံသစ်များအကြားစားသုံးသူများ၏နားလည်သဘောပေါက်မှုတိုးတက်လာခြင်းသည် အသစ်ထပ်မံအာရုံစိုက်လာမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အဓိကအကြောင်းအရင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။အချဉ်ဖောက်ခြင်းကို နို့ထွက်ပစ္စည်းဆိုင်ရာကဏ္ဍတွင်အသုံးပြုမှုအများဆုံးဖြစ်သော်လည်း အပင်အခြေခံအချဉ်ဖောက်ထားသောအစားအစာများ၏ဝယ်လိုအား သည်လည်းတိုးတက်လျက်ရှိသည်။အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်အီးယူရှိ စားသုံးသူအများအပြားသည်အပင်အခြေခံအစားအစာဓာတ်စာ များကို စားသုံးရန်ပိုမိုစိတ်ဝင်စားလာကြပြီးတိရိစ္ဆာန်ထွက်အသားဓာတ်ကို စားသုံးမှုလျှော့ချလာသည့်အတွက် ဖြစ်သည်။

နှပ်ထားသောလက်ဖက်ရွက်များသည် အထူးသဖြင့် အသက်အရွယ်ငယ်ရွယ်သူများနှင့် ၁၉၈၀/၉၀ ပြည့်နှစ်လွန် အစောပိုင်းဖွားအသက်အရွယ်များကိုစိတ်ဝင်စားစေနိုင်သည်။ ၂၀၁၇ ခုနှစ်တွင် Global Data မှ ပြုလုပ်ခဲ့သောသုတေသနအရ ငယ်ရွယ်သောစားသုံးသူ (၄၉) ရာခိုင်နှုန်းသည် အသစ်အဆန်း အနံ့အရသာများနှင့်ပတ်သက်သောအတွေ့အကြုံကို နှစ်သက်ကြကြောင်းသိရသည်။ ဥရောပစားသုံးသူများသည် ဒေသထွက်မဟုတ်သော အနံ့အရသာမျိုးရှိသည့် ကိုရီးယားကင်မ်ချီကဲ့သို့ အချဉ်ဖေါက်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် ခွန်ဘူချာ သို့မဟုတ် လက်စီကဲ့သို့ သောက်သုံးဖွယ်ရာမျိုးကို ပိုမိုစမ်းသပ်စားသုံးလာကြသည်။ ၎င်းတို့သည် အာရှတိုင်းပြည်များတွင် အစဉ်အလာအားဖြင့် လူကြိုက်များသည့်အစားအစာများ ဖြစ်ကြသည်။

Google အဓိကစကားလုံးရှာဖွေမှုများ (၂၀၀၄-၂၀၁၈)



ရည်ညွှန်း ။ ။ *Google ရှာဖွေမှု၊ ၂၀၁၈*

Operated by

Supported by

မြန်မာပို့ကုန်တင်ပို့သူများသည် လွှမ်းမိုးမှုအရှိဆုံးသောအစားအစာနှင့်ကိုက်ညီအောင် လက်ဖက်စိုကိုမြှင့်တင်သင့်သည်။ အချဉ်ဖောက်ခြင်းသည် သဘာဝမှုလဖြစ်ခြင်း၊ ထူးထူးခြားခြား ကျေနပ်မှုရရှိခြင်း၊ အရသာရှိခြင်းနှင့်ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းခြင်းစသည့်လက္ခဏာရပ်များပိုင်ဆိုင်ထားသည့်အတွက်အီးယူစားသုံးသူများ၏ ဝယ်လိုအားတိုးမြင့်လာမှုကိုရရှိစေသည်။ထို့အပြင်လက်ဖက်စိုသည်သကြားဓာတ် နှင့် ကစီဓာတ်ကင်းပြီးနို့ထွက်ပစ္စည်းမပါဝင်သောကြောင့် သက်သတ်လွတ်စားသူများအတွက်သင့်လျော်ကာ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင် ပစ္စည်းနှင့်အကျိုးပြုဘက်တီးရီးယားနှစ်မျိုးစလုံးကြွယ်ဝသည်။ လတ်ဆတ်သောလက်ဖက်ရွက်များနှင့်နှိုင်းယှဉ်လျှင် နှပ်ထားသော လက်ဖက်ရွက်များ၌ရောဂါပိုးမွှားသေစေသောဒြပ်ပေါင်းများပါဝင်မှု ပိုမိုမြင့်မားသည်။

အီးယူမှ အလားအလာရှိသော ရည် မှန်းဈေးကွက်များ

အီးယူဈေးကွက်၌ လက်ဖက်စိုအား အစောဆုံးဝယ်ယူမှုမှာ ယူကေတွင် စတင်ဖွံ့ဖြိုးခဲ့သည်။ ယင်းအချက်သည် ယူကေနှင့်မြန်မာနိုင်ငံအကြားရှိ သမိုင်းဆိုင်ရာဆက်စပ်မှုကိုပြနိုင်ပြီး မြန်မာအစားအသောက်များကို မြှင့်တင်သော ခြေလှမ်းစတင်မှုအမျိုးမျိုးကို ဖြစ်လာစေသည်။ ထို့အပြင် ယူကေဈေးကွက်သည် အမျိုးမျိုးသော အာရှအစားအသောက်များနှင့် လမ်းကြောင်းအသစ်များကို အစဉ်အလာအတိုင်း လွတ်လပ်စွာ ဝင်ရောက်ခွင့်ပေးထားသည်။ မကြာသေးခင်ကပြုလုပ်ခဲ့သော အမေးအဖြေတစ်ခုတွင် Rhythm Health (နို့ထွက်ပစ္စည်းမပါဝင်သော အချဉ်ဖောက်ထားသည့်သောက်ဖွယ်ရာများ) ကုမ္ပဏီပိုင်ရှင် Brian Owens က sauerkraut (အချဉ်ဖောက်ထားသောဂေါ်ဖီထုပ်) သည် အစဉ်အလာအရ ဂျာမနီနိုင်ငံနှင့်ဆက်နွယ်ပတ်သက်မှုရှိသော်လည်း ယူကေတွင် လတ်တလောဝယ်လိုအားများပြားလာကြောင်း ပြောကြားခဲ့သည်။ မြန်မာလက်ဖက်စိုသည်လည်း sauerkraut ကို သာဓကယူ၍ ယူကေစားသုံးသူများ၏အစားအသောက်စာရင်းတွင် နေရာယူနိုင်လာဖွယ်ရှိသည်။ ယူကေမှအလားအလာရှိသော မြှင့်တင်ရေးလုပ်ဆောင်ချက်များသည် ယခင်ရှိပြီးသားကနဦးခြေလှမ်းများနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိနိုင်သည်။ မြန်မာလက်ဖက်စိုအတွက် ယူကေ၌ရောင်းချရန် နေရာဥပမာကောင်းများမှာ-

- Lahpet - စစ်မှန်သောမြန်မာအချက်အပြုတ်၌အထူးပြုသော လန်ဒန်စားသောက်ဆိုင်
- Rangoon Sisters - ကလပ်ညစာစားပွဲများကို မြန်မာ့ရိုးရာအစားအသောက်များနှင့် မြှင့်တင်ခြင်း
- Mum"s House - ယူကေအခြေစိုက် မြန်မာ့အစားအစာအွန်လိုင်းစတိုးဆိုင်
- The Shan State - မြန်မာစားသောက်ဖွယ်ရာများ အထူးရောင်းချသော လန်ဒန်ကဖေးစားသောက်ဆိုင်
- Mandalay Picton House Hotel - မြန်မာ့အစားအစာများကိုရောင်းချပေးသည့် လန်ဒန်ရှိ ဟိုတယ်နှင့်စားသောက်ဆိုင်ငယ်
- Dine with Kyi - မြန်မာအစားအသောက်များကို အထူးရောင်းချသော အစားအသောက် ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း

မြန်မာလက်ဖက်စို ပို့ကုန်တင်ပို့သူများအနေဖြင့် ယူကေပြီးလျှင် အကြီးမားဆုံးအီးယူနိုင်ငံဈေးကွက်ဖြစ်သည့် ဂျာမနီနိုင်ငံတွင်လည်း အခွင့်အလမ်းများရှာဖွေနိုင်သည်။ ဂျာမနီနိုင်ငံကိုလုံးမြို့ တွင် မန္တလေးမြန်မာစားသောက်ဆိုင် (Mandalay Burmesisches Restaurant) အမည်ဖြင့် စားသောက်ဆိုင်တစ်ခုရှိသည်။ ဂေါ်ဖီချဉ်တစ်မျိုးဖြစ်သည့် sauerkraut ကို ဂျာမန်ရိုးရာအစားအစာတစ်ရပ်အနေဖြင့် သတ်မှတ်ထားသည့်အတွက် ဂျာမနီနိုင်ငံသည် အချဉ်ဖောက်ထားသောအစားအစာများကိုလမ်းဖွင့်ထားဖွယ်ရှိသည့် ဈေးကွက်တစ်ခုဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့အပြင် ဂျာမနီနိုင်ငံတွင် (Alnatura နှင့် dmBio) ကဲ့သို့ အမှတ်တံဆိပ်များက ဦးဆောင်သည့်) အသီးဖျော်ရည် တီထွင်ဆန်းသစ်မှုသည် မြန်မာလက်ဖက်စိုထုတ်လုပ်ရာတွင်အသုံးပြုသည့် တူညီဖြစ်စဉ်ဖြစ်သော နို့သကြားဓာတ်ဖြင့်အချဉ်ဖောက်ခြင်းဖြစ်စဉ်ကို ပိုမိုအာရုံစူးစိုက်လာသည်။

လက်ဖက်စိုအနေဖြင့် အီးယူဈေးကွက်တွင်ရင်ဆိုင်ရနိုင်သည့်ကိစ္စရပ်တစ်ခုမှာ ထုတ်ကုန်၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအမြင်ဖြစ်သည်။ လက်ဖက်စိုများကို ပလတ်စတစ်အိပ်များဖြင့်ထုပ်ပိုးထားခြင်းသည် သာမန်အီးယူစားသုံးသူအတွက် လုံလုံလောက်လောက်စွဲဆောင်မှုမရှိပေ။ ရွေးချယ်စရာနောက်ထပ်ထုပ်ပိုးမှုပုံစံမှာ ဖန်ဗူးတစ်ခုအတွင်းထည့်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဥရောပရှိ စားသုံးသူအတွက်ထုပ်ပိုးပြီးလက်ဖက်စို

ဓာတ်ပုံ ။ ။ *www.asiamarket.ie*

အီးယူဈေးကွက်ဝင်ရောက်မှုဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များ

- အီးယူတွင် မည်သည့်အစားအစာပုံစံမျိုးမဆို ဘေးဥပါဒ် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရမည်ဖြစ်သည်။ အီးယူမှတင်သွင်း သူများသည် အစားအစာသန့်ရှင်းမှုရှိမရှိဖြစ်စေနိုင်မည့် အလားအလာရှိသောအရာများ ကိုဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်ရန်တောင်းဆိုမည်ဖြစ်သည်။
- မြန်မာနိုင်ငံတွင် လက်ဖက်စိုကို မြေပဲထွက်ရှိသည့်နေရာများတွင် ထုတ်လုပ်လေ့ရှိသည့်အတွက်အညွှန်းစာတွင်မြေပဲနှင့်ဓာတ်မတည့်မှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော သတိထားဖွယ်ရာတစ်ရပ် အနေဖြင့် မြေပဲများ၏ဓာတ်စိုးစဉ်းကျန်ရှိနိုင်မှုများကို ဖော်ပြသင့်သည်။

အီးယူတွင် ဝယ်သူမည်သို့ရှာမည်နည်း

သင်သည် အီးယူမှအလားအလာရှိသောဝယ်သူများကို အောက်ပါ ကဲ့သို့ သတင်းအရင်းအမြစ်အမျိုးမျိုးမှတစ်ဆင့်ရှာဖွေတွေ့ ရှိနိုင်သည် -

- **ကုန်စည်ပြပွဲများ** - Anuga (တစ်နှစ်လျှင်နှစ်ကြိမ်၊ ဂျာမနီ)၊ SIAL Paris (တစ်နှစ်လျှင်နှစ်ကြိမ်၊ ပြင်သစ်) ၊ Natural & Organic Products Europe (နှစ်စဉ်၊ ယူကေ)

- **အစားအစာမြှင့်တင်ရေးပွဲများ** - BBC Good Food Show (နာမည်ကြီးစားဖိုမှူးများက အပြီးသတ်အစားအသောက်များကို ချက်ပြုတ်ရောင်းချကြမည်) ၊ Taste of London (စားသောက်ဆိုင်ပွဲတော်)
- **အွန်လိုင်းဘလော့ဂါများ နှင့် နာမည်ကြီးစားဖိုမှူးများအား အသုံးပြုခြင်း** - အစားအစာဆိုင်ရာဘလော့ဂါများကို မြန်မာနိုင်ငံသို့အလည်အပတ်လာရောက်ရန် ဖိတ်ခေါ်ခြင်း၊စားဖိုမှူးများမှ မိတ်ဆက်တင်ပြ စေခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ အီးယူတွင် လက်ဖက်စိုကိုမြှင့်တင်ရန်အတွက် အားပေးထောက်ခံသော အစဦးခြေလှမ်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသော စားဖိုးမှူးများအနက်တစ်ဦးမှာ Donal Skehan ဖြစ်သည်။ အရှေ့တောင်အာရှမှအစားအသောက်များကို အထူးစိတ်ဝင်စားသူဖြစ်သည်။

ဆက်သွယ်ရန်

မြန်မာ-အီးယူကုန်သွယ်မှုအကူအညီပေးရေးဌာန
စီးပွားရေးနှင့်ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေးဝန်ကြီးဌာန
အမှတ် ၂၂၈ - ၂၄၀ ၊ ကမ်းနားလမ်း၊ ဒုတိယထပ်
ရန်ကုန်၊ မြန်မာ။
အီးမေးလ် - mmeu.tradehelpdesk@gmail.com

ယခုထုတ်ဝေမှုကို ဥရောပသမဂ္ဂ၏ရန်ပုံငွေအထောက်အပံ့ဖြင့် ပြုလုပ်ပါသည်။ ပါရှိသောအကြောင်းအရာများနှင့်ပတ်သက်၍ ရေးသားသူ (Aleksandar Jovanovic) ထံတွင်အလုံးစုံတာဝန်ရှိပြီး ဥရောပသမဂ္ဂသို့မဟုတ် အခြားမည်သည့်အဖွဲ့အစည်း၏အမြင်ကိုမျှလုံးဝထင်ဟပ်ခြင်းမရှိပါ။

စက်တင်ဘာ၂၀၁၈