

ကမ္ဘာတွင် ထောပတ်သီးအများဆုံးတင်ပို့သည့် (၁၀)နိုင်ငံ (၂၀၂၁ ခုနှစ်)
 တန်ဖိုး - အမေရိကန်ဒေါ်လာထောင်ပေါင်း

စဉ်	နိုင်ငံအမည်	တန်ချိန်	တန်ဖိုး	ကမ္ဘာ့စေ့ (%)
	ကမ္ဘာ	၃၀၁၃၈၈၀	၂၇၃၆၃၂	၁၀၀ %
၁	မက္ကဆီကို	၁၂၇၇၀၇၀	၂၉၇၅၉၆၀	၄၀.၉ %
၂	နယ်သာလန်	၃၆၈၅၅၈	၁၁၆၃၂၂၂	၁၆.၀ %
၃	ပီရူး	၅၄၁၅၀	၁၀၄၈၃၀၀	၁၄.၄ %
၄	စပိန်	၁၃၉၉၅၅	၄၆၂၀၁၃	၆.၄ %
၅	ချီလီ	၉၈၁၈၃	၂၁၄၁၈၇	၂.၉ %
၆	ကိုလံဘီယာ	၉၆၉၀၄	၂၀၄၅၉၀	၂.၈ %
၇	အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု	၆၁၆၃၀	၁၅၇၄၉၀	၂.၂ %
၈	ကင်ညာ	၉၅၀၃၆	၁၄၀၁၁၇	၁.၉ %
၉	တောင်အာဖရိက	၅၂၇၉၅	၁၁၀၄၈၉	၁.၅ %
၁၀	ပြင်သစ်	၃၂၃၇	၉၃၈၀၈	၁.၃ %

Source : <http://www.trademap.org/Country - Selproduct>

ကမ္ဘာတွင် ထောပတ်သီး အများဆုံးတင်သွင်းသည့် (၁၀)နိုင်ငံ (၂၀၂၁ ခုနှစ်)
 တန်ဖိုး - အမေရိကန်ဒေါ်လာထောင်ပေါင်း

စဉ်	နိုင်ငံအမည်	တန်ချိန်	တန်ဖိုး	ကမ္ဘာ့စေ့ (%)
	ကမ္ဘာ	၃၁၁၃၄၂၇	၈၂၃၈၈၅၅	၁၀၀ %
၁	အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု	၁၂၁၃၄၁၂	၃၁၃၈၇၈၆	၃၈.၁ %
၂	နယ်သာလန်	၃၇၈၇၆၁	၁၀၀၉၂၉၂	၁၂.၄ %
၃	ပြင်သစ်	၁၈၁၆၀၉	၅၃၉၅၆၂	၆.၅ %
၄	စပိန်	၂၁၄၂၀၂	၄၈၇၂၆၀	၅.၉ %
၅	ဂျာမနီ	၁၂၀၉၈၆	၃၉၄၁၁၂	၄.၈ %
၆	ယူကေ	၁၁၄၂၇၃	၃၁၂၂၁၉	၃.၈ %
၇	ကနေဒါ	၁၀၉၆၀၃	၂၅၁၈၁၃	၃.၁ %
၈	ဂျပန်	၇၆၆၉၄	၂၂၂၃၃၅	၂.၇ %
၉	ရုရှား	၅၃၉၉၆	၁၃၂၆၇၂	၁.၆ %
၁၀	ချီလီ	၇၁၆၅၄	၁၂၆၄၉၃	၁.၅ %

Source : <http://www.trademap.org/Country - Selproduct>

ကမ္ဘာတွင် ထောပတ်သီးအများဆုံး စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သည့်
 (၁၀) နိုင်ငံ (၂၀၂၁) ခုနှစ်

စဉ်	နိုင်ငံအမည်	တန်ချိန်
၁	မက္ကဆီကို	၂၄၄၂၉၄၅
၂	ကိုလံဘီယာ	၉၇၉၆၁၈
၃	ပီရူး	၇၇၇၀၉၅
၄	အင်ဒိုနီးရှား	၆၆၉၂၆၀
၅	ဒိုမီနီကန်ရီပတ်ဗလစ်	၆၃၄၃၆၈
၆	ကင်ညာ	၄၁၆၈၀၃
၇	ဘရာဇီးလ်	၃၀၀၈၉၄
၈	ဟေတီ	၂၄၈၁၃၅
၉	ဗီယက်နမ်	၂၁၂၉၇၇
၁၀	ချီလီ	၁၆၉၀၃၁

https://www.fao.org/faostat/en/#rankings/countries_by_commodity

ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာ
မြန်မာကုန်သွယ်မှုမြှင့်တင်ရေးအဖွဲ့
 Mail - myantrade.domestic@gmail.com
 ဖုန်းနံပါတ်-၀၆၇-၄၀၈၆၀၅/၀၆၇-၄၀၈၆၁၈

စီးပွားရေးနှင့်ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေးဝန်ကြီးဌာန
 မြန်မာကုန်သွယ်မှုမြှင့်တင်ရေးအဖွဲ့



myantrade

ထောပတ်သီး



- မြန်မာအမည် - ထောပတ်သီး
 အင်္ဂလိပ်အမည် - AVOCADO
 မျိုးရင်း - Persea Americana
 မျိုးရင်းအမည် - LAURA CEAE
 မူရင်းဒေသ - အမေရိကတိုက်
 အလယ်ပိုင်း မက္ကဆီကို
 နိုင်ငံဖြစ်သည်။

H.S Code 080440

ထောပတ်သီး စိုက်ပျိုးမှု

ထောပတ်သီးကို ကမ္ဘာတွင် မကြာခင် နိုင်ငံ၌ အများဆုံးစိုက်ပျိုးမှုရှိပြီး၊ ကိုလံဘီယာ၊ ဝီဂျိုး၊ အင်ဒိုနီးရှား နိုင်ငံတို့တွင်လည်း စိုက်ပျိုးမှုရှိကြောင်း သိရှိရပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရှမ်းပြည်နယ်(တောင်ပိုင်း)၌ အများဆုံးစိုက်ပျိုးမှုရှိပြီး၊ တောင်ကြီး၊ ရွှင်၊ ပင်လောင်း၊ ဟိုပုံး၊ မြို့နယ်များတွင် အများဆုံးစိုက်ပျိုးပါသည်။ ရှမ်းပြည်နယ်(မြောက်ပိုင်း)တွင် လားရှိုး၊ ကွတ်ခိုင်၊ အများဆုံး စိုက်ပျိုးမှုရှိပြီး၊ ကျောက်မဲ၊ သီပေါ၊ နောင်ချိုတို့တွင် စိုက်ပျိုးကြပါသည်။

ထောပတ်သီးတွင် ပါဝင်သော အာဟာရ တန်ဖိုးများ
 ဗီတာမင် ကေ ၂၆ %၊ ဖောလိတ် ၂၀ %
 ဗီတာမင် စီ ၁၇ %၊ ပိုတက်စီယမ် ၁၄ %
 ဗီတာမင် ဘီ ၅ ၁၇ %၊ ဗီတာမင် ဘီ ၆ ၁၃ %
 ဗီတာမင်အီး ၁၀ %

ထောပတ်သီး၏ ဆေးဘက်ဝင်သည့်

အချက်များ

- ၁။ အသားအရေကိုစိုပြေစေခြင်း၊
- ၂။ အဆစ်ရောင်ဝေဒနာကို သက်သာစေခြင်း၊
- ၃။ သန္ဓေသားလောင်းကို ကာကွယ်စေခြင်း၊
- ၄။ ကိုယ်အလေးချိန်ကို လျော့ကျစေခြင်း၊
- ၅။ ကင်ဆာရောဂါကိုကာကွယ်စေခြင်း၊
- ၆။ အဆီဓာတ်(Cholesterol)ကို လျော့ကျစေခြင်း၊
- ၇။ ထောပတ်သီးသည် ငှက်ပျောသီးထက်ပင် ပိုတက်စီယမ်ဓာတ် ၄ ရာခိုင်နှုန်းပိုမိုပါဝင်ခြင်း၊
- ၈။ အမျှင်ဓာတ် (Fibers) ပေါကြွယ်ဝခြင်း၊
- ၉။ ထောပတ်သီးသည်အမြင်အာရုံကိုကောင်းစေခြင်း၊
- ၁၀။ ထောပတ်သီးသည် အစားအစာများမှ လေဖြတ်ခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်း၊
- ၁၁။ အာဟာရဓာတ်များကို စုပ်ယူနိုင်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်း၊
- ၁၂။ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းကို နှေးကွေးစေခြင်း၊
- ၁၃။ ဗီတာမင် C, E နှင့် K ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်ခြင်းများရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံမှ ဘဏ္ဍာနှစ်အလိုက် ထောပတ်သီး ပြည်ပတင်ပို့မှုစာရင်း (ပင်လယ်ရေကြောင်း+နယ်စပ်) တန်ဖိုး - အမေရိကန်ဒေါ်လာသန်း

စဉ်	ဘဏ္ဍာနှစ်	ပင်လယ်ရေကြောင်း		နယ်စပ်လမ်းကြောင်း		စုစုပေါင်း	
		တန်ချိန်	တန်ဖိုး	တန်ချိန်	တန်ဖိုး	တန်ချိန်	တန်ဖိုး
၁	၂၀၂၀-၂၀၂၁	၄	၀.၀၀၆	၂၃၈၁	၀.၅၅၈	၂၃၈၅	၀.၅၆၄
၂	၂၀၂၁-၂၀၂၂ (Mini Budget)	-	-	၂၇၉၅	၀.၉၄၂	၂၇၉၅	၀.၉၄၂
၃	၂၀၂၂-၂၀၂၃ (ယာယီ)	၁	၀.၀၀၂	၇	၀.၀၀၁	၈	၀.၀၀၃

Source: Customs

မြန်မာနိုင်ငံမှ ထောပတ်သီး နိုင်ငံအလိုက် ပြည်ပတင်ပို့မှုစာရင်း (ပင်လယ်ရေကြောင်း + နယ်စပ်လမ်းကြောင်း) တန်ဖိုး - အမေရိကန်ဒေါ်လာသန်း

စဉ်	နိုင်ငံ	၂၀၂၀-၂၀၂၁		၂၀၂၁-၂၀၂၂ (Mini Budget)		၂၀၂၂-၂၀၂၃ (ယာယီ)	
		တန်ချိန်	တန်ဖိုး	တန်ချိန်	တန်ဖိုး	တန်ချိန်	တန်ဖိုး
၁	အိန္ဒိယ			၂၉	၀.၀၀၃		
	ပင်လယ်ရေကြောင်း						
	နယ်စပ်လမ်းကြောင်း			၂၉	၀.၀၀၃		
၂	ထိုင်း	၂၃၈၁	၀.၅၅၉	၂၇၆၆	၀.၉၃၉	၇	၀.၀၀၁
	ပင်လယ်ရေကြောင်း						
	နယ်စပ်လမ်းကြောင်း	၂၃၈၁	၀.၅၅၉	၂၇၆၆	၀.၉၃၉	၇	၀.၀၀၁
၃	ကိုရီးယား	၄	၀.၀၀၄				
၄	မလေးရှား					၁	၀.၀၀၂
၅	စင်ကာပူ	၀.၂	၀.၀၀၁				
၆	ယူကေ	၀.၃	၀.၀၀၀၃				
	စုစုပေါင်း	၂၃၈၅	၀.၅၆၄	၂၇၉၅	၀.၉၄၂	၈	၀.၀၀၃

Source: Customs