

ကမ္ဘာတွင် ဖရဲသီး အများဆုံးတင်ပို့သည့် (၁၀) နိုင်ငံ
(၂၀၂၁ ခုနှစ်)

တန်ဖိုး- အမေရိကန်ဒေါ်လာထောင်ပေါင်း

စဉ်	နိုင်ငံ	တန်ချိန်	တန်ဖိုး	ကမ္ဘာ့စေ့ (%)
	ကမ္ဘာ	-	၂၁၆၃၁၉၁	၁၀၀ %
၁	စပိန်	၉၉၆၆၁၅	၅၅၄၉၇၆	၂၅.၇၀ %
၂	မော်ရိုကို	၂၅၂၉၈၃	၂၀၉၀၇၀	၉.၇၀ %
၃	အီရန်	၉၀၂၁၀၂	၂၀၈၅၈၄	၉.၆၀ %
၄	အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု	၂၅၃၁၄၅	၁၅၃၆၈၅	၇.၁၀ %
၅	မက္ကဆီကို	၃၀၃၅၇၂	၁၂၇၅၇၆	၅.၉၀ %
၆	နယ်သာလန်	၁၂၅၁၀၀	၁၂၂၃၄၄	၅.၇၀ %
၇	အီတလီ	၂၈၄၀၂၂	၁၂၀၆၉၁	၅.၆၀ %
၈	မြန်မာ	၁၂၅၇၄၅	၆၉၀၅၇	၃.၂၀ %
၉	ဂရိ	၂၀၈၂၃၉	၆၈၃၁၇	၃.၂၀ %
၁၀	ဘရာဇီးလ်	၁၁၈၀၁၀	၅၂၇၃၂	၂.၄၀ %

Source: <https://www.trademap.org/Country>

ကမ္ဘာတွင် ဖရဲသီး အများဆုံးတင်သွင်းသည့် (၁၀) နိုင်ငံ
(၂၀၂၁ ခုနှစ်)

တန်ဖိုး- အမေရိကန်ဒေါ်လာထောင်ပေါင်း

စဉ်	နိုင်ငံ	တန်ချိန်	တန်ဖိုး	ကမ္ဘာ့စေ့ (%)
	ကမ္ဘာ	၇၇၁၅၆၇၂	၂၁၅၆၆၃၀	၁၀၀ %
၁	အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု	၈၁၀၈၁၅	၄၁၇၈၃၈	၁၉.၄၀ %
၂	ဂျာမနီ	၄၃၁၅၂၈	၂၈၅၁၄၂	၁၃.၂၀ %
၃	ပြင်သစ်	၂၅၃၈၉၁	၁၇၉၁၅၆	၈.၃၀ %
၄	ကနေဒါ	၂၅၇၇၈၇	၁၄၆၆၄၈	၆.၈၀ %
၅	နယ်သာလန်	၁၇၈၇၃၉	၁၂၇၁၀၂	၅.၉၀ %
၆	ပိုလန်	၁၈၆၃၉၀	၉၇၅၅၂	၄.၅၀ %
၇	အီရတ်	၄၇၂၈၂၀	၉၆၅၅၆	၄.၅၀ %
၈	UK	၁၃၆၁၂၇	၈၈၀၇၃	၄.၁၀ %
၉	စပိန်	၁၁၄၁၂၉	၇၆၇၃၉	၃.၆၀ %
၁၀	ချက်ရိုပတ်ဗလစ်	၉၀၃၂၈	၄၁၆၈၃	၁.၉၀ %

Source: <https://www.trademap.org/Country>

ကမ္ဘာတွင် ဖရဲသီးအများဆုံးစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သည့်
(၁၀)နိုင်ငံ (၂၀၂၁ ခုနှစ်)

တန်ချိန် - မက်ထရစ်တန်

စဉ်	နိုင်ငံ	တန်ချိန်
၁	တရုတ်	၆၀၈၆၂၃၄၇
၂	တူရကီ	၃၄၆၈၇၁၇
၃	အိန္ဒိယ	၃၂၅၄၀၀၀
၄	ဘရာဇီးလ်	၂၁၄၁၉၇၀
၅	အယ်လ်ဂျီးရီးယား	၂၀၇၅၈၇၄
၆	ရုရှား	၁၈၉၇၁၇၈
၇	ဆီနီဂေါ	၁၆၁၁၁၈၈
၈	အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု	၁၅၄၂၄၁၉
၉	ဗီယက်နမ်	၁၅၃၄၆၁၃
၁၀	ကာဇက်စတန်	၁၃၈၃၄၇၄

Source: <https://www.fao.org/faostat/en/#rankings/countries>

စီးပွားရေးနှင့်ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေးဝန်ကြီးဌာန
မြန်မာကုန်သွယ်မှုမြှင့်တင်ရေးအဖွဲ့



myantrade



မြန်မာအမည် - ဖရဲသီး
အင်္ဂလိပ်အမည် - Watermelon
ရုက္ခဗေဒအမည် - Citullus lanatus
မျိုးရင်းအမည် - Cucurbitaceae

HS.Code 080711

ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာ

မြန်မာကုန်သွယ်မှုမြှင့်တင်ရေးအဖွဲ့

Mail - myantrade.domestic@gmail.com

ဖုန်းနံပါတ်-၀၆၇-၄၀၈၆၀၅/၀၆၇-၄၀၈၆၁၈

မူရင်းဒေသ

အာဖရိကတိုက်(၁၆)ရာစုမှစ၍ အာဖရိကတိုက်မှ

ဥရောပတိုက်၊ အာရှတိုက်၊ အမေရိကတိုက်

အစရှိသည့် ကမ္ဘာ့အနှံ့ ဒေသများသို့

ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဖရဲသီး

စိုက်ပျိုးရာဒေသများ

ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊

ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး

ပြည်ပသို့အဓိက တင်ပို့နေသော ဖရဲသီး

အမျိုးအစားများ

- ဖရဲအကြားသီး
- ဖရဲအဖြူသီး
- ဖရဲအဝိုင်းသီး
- အစေ့မဲ့ဖရဲ



မြန်မာနိုင်ငံမှ ဘဏ္ဍာနှစ်အလိုက် ဖရဲသီးပြည်ပတင်ပို့မှုစာရင်း (ပင်လယ်ရေကြောင်း + နယ်စပ်)						
တန်ဖိုး - အမေရိကန်ဒေါ်လာသန်းပေါင်း						
စဉ်	အကြောင်းအရာ	ပင်လယ်ရေကြောင်း		နယ်စပ်လမ်းကြောင်း		စုစုပေါင်း
		တန်ချိန်	တန်ဖိုး	တန်ချိန်	တန်ဖိုး	တန်ချိန်
၁	၂၀၂၀-၂၀၂၁	၄၅	၀.၀၃၄	၄၆၄၁၅	၄၃.၇၃၀	၄၆၄၆၀
၂	၂၀၂၁-၂၀၂၂ (Mini Budget)	၀.၆၅၀	၀.၀၀၁	၇၅၃၆၆	၅.၆၅၃	၇၅၃၆၇
၃	၂၀၂၂-၂၀၂၃ (ယာယီ)	၀.၄၀၀	၀.၀၀၀၁	၁၅၂၉၇၁	၁၆.၄၄၃	၁၅၂၉၇၁

Source:Cutoms

မြန်မာနိုင်ငံမှ ဖရဲသီး နိုင်ငံအလိုက် ပြည်ပတင်ပို့မှုစာရင်း (ပင်လယ်ရေကြောင်း+နယ်စပ်)						
တန်ဖိုး - အမေရိကန်ဒေါ်လာသန်းပေါင်း						
စဉ်	နိုင်ငံ	၂၀၂၀-၂၀၂၁		၂၀၂၁-၂၀၂၂ (Mini)		၂၀၂၂-၂၀၂၃ (ယာယီ)
		တန်ချိန်	တန်ဖိုး	တန်ချိန်	တန်ဖိုး	တန်ချိန်
၁	တရုတ်	၄၆၃၂၄၃	၄၃.၅၈၁	၇၅၃၆၆	၅.၆၅၀	၁၅၂၆၈၈
	ပင်လယ်ရေကြောင်း					
	နယ်စပ်လမ်းကြောင်း	၄၆၃၂၄၃	၄၃.၅၈၁	၇၅၃၆၆	၅.၆၅၀	၁၅၂၆၈၈
၂	အိန္ဒိယ	၄၃၂	၀.၁၀၆	၅	၀.၀၀၃	
	ပင်လယ်ရေကြောင်း					
	နယ်စပ်လမ်းကြောင်း	၄၃၂	၀.၁၀၆	၅	၀.၀၀၃	
၃	ထိုင်း	၄၅၀	၀.၀၄၃			၂၈၃
	ပင်လယ်ရေကြောင်း					
	နယ်စပ်လမ်းကြောင်း	၄၅၀	၀.၀၄၃			၂၈၃
၄	ရုရှား			၀.၆၅၀	၀.၀၀၀၇	
၅	စင်ကာပူ					၀.၄၀၀
၆	ယူအေအီး	၄၅	၀.၀၃၄			
	TOTAL	၄၆၄၁၇၀	၄၃.၇၆၄	၇၅၃၆၇	၅.၆၅၄	၁၅၂၉၇၁

Source:Cutoms

ဖရဲသီး၏ကောင်းကျိုးများ

- ❖ ကာဗွန်ဟိုက်ဒရိတ်နှင့် ဗီတာမင်အေ၊ စီ၊ ပါဝင်သည့် ရာသီစာဖရဲသီးကို အသီးလိုက်စားကြသကဲ့သို့ ဖျော်ရည်အဖြစ် သောက်သုံး၍ရသော သစ်သီးတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။
- ❖ ရေဓာတ်ပေါကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်သည့်အတွက် ရေအစားထိုးအနေဖြင့် စားသုံးနိုင်သကဲ့သို့ အပူကင်းစေရန် စားပေးသင့်သည့် အသီးတစ်မျိုးလည်းဖြစ်ပါသည်။
- ❖ အသားဓာတ်၊ အမျှင်ဓာတ်၊ ကာဗွန်ဟိုက်ဒရိတ်၊ ဆိုဒီယမ်နှင့်ပိုတက်ဆီယမ်တို့ပါဝင်ပြီး ဖရဲသီးကို စားသုံးပေးခြင်းကြောင့် အောက်ပါ ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိစေပါသည် -
 - ပန်းနာရင်ကျပ်၊ လေးဘက်နာ၊ အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါနှင့် အရိုးဆိုင်ရာရောဂါများကို ဖြစ်နိုင်ချေ လျော့နည်း ကောင်းမွန်စေပါသည်။
 - မှတ်ဉာဏ်ကို ကောင်းစေပါသည်။
 - ဖရဲအစေ့သည် သွေးတိုးပျောက်ပါသည်။
 - ဖရဲသီးတွင်ပါဝင်သည့်ရေနှင့် အမျှင်ဓာတ်ကြောင့် အစာချေဖျက်ခြင်းနှင့်အဟာရစုပ်ယူခြင်းကို ထိရောက်စွာကူညီပေးသည့် ပြင် ဝမ်းကိုလည်း မှန်စေပါသည်။
 - ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့်ကျောက်ကပ်ဝေဒနာကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။