ကန့်သတ်

စီးပွားရေးနှင့်ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေးဝန်ကြီးဌာန

မြန်မာကုန်သွယ်မှုမြှင့်တင်ရေးအဖွဲ့

ကုန်သွယ်မှုသတင်းအချက်အလက်နှင့် သုတေသနဌာနခွဲ

ထောပတ်သီး

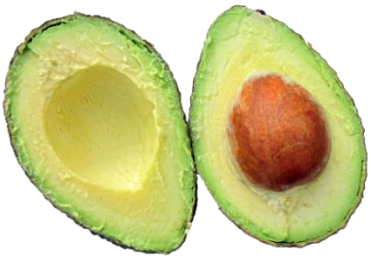
ဈေးကွက်အလားအလာလေ့လာချက်

(ITC MARKET SCAN)

အမှတ်စဉ် (၀၀၁၅)

(HS- Code **080440**)

Fresh or dried avocados



January 2024

ကန့်သတ်

ဈေးကွက်အလားအလာလေ့လာချက်

(ITC MARKET SCAN)

PRODUCT : 080440 **Fresh or dried avocados**

(HS–Code 080440)

Fresh or dried avocados

ကမ္ဘာ့ထိပ်တန်းဝယ်ယူသောနိုင်ငံများနှင့် မြန်မာ့ပို့ကုန်နှိုင်းယှဉ် လေ့လာချက်

၂၀၂၂ ခုနှစ်၌ ကမ္ဘာ့ ထောပတ်သီး အများဆုံးတင်သွင်းသော(၁၀) နိုင်ငံ

080440 **Fresh or dried avocados**

Fig 1: Top 10 World importers in 2022

No	Importers	Value Imported in 2022 (US$,000)	Quantity Imported in 2022(Tons)	Unit Value $/Ton	Market Share %
1	United States of America	3380386	1132800	2984	42.8
2	Netherlands	912397	348367	2619	11.6
3	France	532654	200627	2655	6.7
4	Spain	410416	202014	2032	5.2
5	Germany	369229	127200	2903	4.7
6	Canada	270347	98496	2745	3.4
7	United Kingdom	260960	115906	2251	3.3
8	Japan	159378	50574	3151	2
9	Russian Federation	113434	44172	2568	1.4
10	Italy	112692	46977	2399	1.4
	other	1373657	582256	-23630	17.5
	World Total	7895550	2949389	2677	100

Source : ITC Trade Map

၁။ ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် (HS.Code–080440) ထောပတ်သီးအား အများဆုံးတင်သွင်းခဲ့သည့် ကမ္ဘာ့ထိပ်တန်း ၁၀ နိုင်ငံမှာ အမေရိကန်၊ နယ်သာလန်၊ ပြင်သစ်၊ စပိန်၊ ဂျာမနီ၊ ကနေဒါ၊ အင်္ဂလန်၊ ဂျပန်၊ ရုရှား၊ အီတလီတို့ဖြစ်သည်ကို ITC Trade Map အရသိရှိရသည်။ အမေရိကန်သည် ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် သွင်းကုန်တန်ဖိုး ကန်ဒေါ်လာ ၃၃၈၀ ဒသမ ၁၈၆ သန်းရှိပြီး ကမ္ဘာ့ ထောပတ်သီး ဈေးကွက်၏ ဈေးကွက်ဝေစု ၄၂ ဒသမ ၉ ရာခိုင်နှုန်းရရှိထားသည်။ ထို့နောက် နယ်သာလန်က ကန်ဒေါ်လာ ၉၁၂ ဒသမ ၁၉၇ သန်းဖိုး တင်သွင်း၍ ဈေးကွက်ဝေစု ၁၁ ဒသမ ၆ ရာခိုင်နှုန်းဖြင့် ဒုတိယ၊ ပြင်သစ်က ကန်ဒေါ်လာ ၅၁၂ ဒသမ ၆၅၄ သန်းဖိုးတင်သွင်း၍ ဈေးကွက် ဝေစု ၆ ဒသမ ၇ ရာခိုင်နှုန်းဖြင့် တတိယနေရာတွင်ရှိသည်။ အလားတူ စပိန်၊ ဂျာမနီ၊ ကနေဒါ၊ အင်္ဂလန်၊ ဂျပန်၊ ရုရှား၊ အီတလီတို့က အစဉ်လိုက်ရပ်တည်လျက်ရှိကြသည်။ ကမ္ဘာ့ထောပတ်သီး တင်သွင်းသည့် နိုင်ငံပေါင်း (၁၆၃) နိုင်ငံရှိပြီး ကမ္ဘာ့ထိပ်တန်း (၁၀) နိုင်ငံ၏ တစ်တန်ပေါက်ဈေးများကို နှိုင်းယှဉ်လေ့လာရာတွင် ဂျပန်က ဝယ်ယူသည့်ဈေးမှာ တစ်တန်လျှင် ၃၁၅၁ ဒေါ်လာဖြင့် အမြင့်ဆုံးဖြစ်ပြီး အမေရိကန်က ဝယ်ယူသည့်ဈေးမှာ တစ်တန်လျှင် ၂၉၈၄ ဒေါ်လာနှင့် ဒုတိယ၊ ဂျာမနီက ဝယ်ယူသည့်ဈေးမှာ တစ်တန်လျှင် ၂၉၀၃ ဒေါ်လာနှင့် တတိယ၊ ကနေဒါက ဝယ်ယူ သည့်ဈေးမှာ တစ်တန်လျှင် ၂၇၄၅ ဒေါ်လာနှင့် စတုတ္ထ၊ ပြင်သစ်က ဝယ်ယူသည့်ဈေးမှာ တစ်တန် လျှင် ၂၆၅၅ ဒေါ်လာနှင့် ပဉ္စမတို့ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

မြန်မာ့ထောပတ်သီး တင်ပို့သည့် ထိပ်တန်း (၄) နိုင်ငံ (၂၀၂၂)

Fig 2 : Top 4 Importers of Myanmar in 2022

No	Importer Countries	Value Imported in 2022(US$,000)	Quantity Imported in 2022 (Tons)	Unit Value $ /Ton	Market Share %
1	Thailand	464	98.3	726	639
2	Singapore	4	0.8	8	500
3	India	3	0.6	29	103
4	Malaysia	1	0.2	1	1000

Source : ITC Trade Map

၂။ ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် မြန်မာ့ထောပတ်သီးအား အများဆုံးတင်ပို့ရောင်းချခဲ့သည့်နိုင်ငံများမှာ ITC Trade Map အရ ထိုင်း၊ စင်ကာပူ၊ အိန္ဒိယ၊ မလေးရှားတို့ဖြစ်ကြသည်။

၂၀၁၈ ခုနှစ်မှ ၂၀၂၂ ခုနှစ်ထိ ၅ နှစ်တာ ကာလအတွင်း ထောပတ်သီးတင်ပို့မှု

၃။ ၂၀၁၈ ခုနှစ်မှ ၂၀၂၂ ခုနှစ်ထိ ၅ နှစ်တာကာလအတွင်း ထောပတ်သီး တင်ပို့သည့်နိုင်ငံများ၏ တင်ပို့မှုပမာဏနှင့် တန်ဖိုးမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

၂၀၁၈ ခုနှစ်မှ ၂၀၂၂ ခုနှစ်ထိ ၅ နှစ်တာကာလအတွင်း ထောပတ်သီး တင်ပို့သည့် နိုင်ငံများ၏ တင်ပို့သည့်တန်ဖိုးနှင့်အဆင့်နေရာပြဇယား

Fig 3: List of exporters for the selected product

Product: **080440 Fresh or dried avocados**

Unit : US Dollar thousand

NO	Exporters	Exported value in 2018	Exported value in 2019	Exported value in 2020	Exported value in 2021	Exported value in 2022
1	Mexico	2562387	2912587	2665846	2975960	3495161
2	Netherlands	730303	886300	1059181	1158077	905348
3	Peru	722310	751330	759054	1048300	894272
4	Spain	353580	384646	442889	462013	415791
5	Chile	273629	300701	219383	214187	212914
6	Colombia	62732	89053	146029	204590	179263
7	United States of America	179803	154261	164461	156706	149709
8	Morocco	55968	51441	107740	89444	147485
9	Kenya	118289	102397	116255	140123	128955
10	South Africa	116245	70756	76868	110489	118137
52	Myanmar	915	1089	823	944	472
	Other	498443	604471	663744	714883	702061
	World	5674604	6309032	6422273	7275716	7349568

Source: ITC Trade Map

မူရင်းဇယားတွင် မြန်မာနိုင်ငံသည် အဆင့် (၅၂) တွင်ရှိပါသည်။

၂၀၁၈ ခုနှစ်မှ ၂၀၂၂ ခုနှစ်ထိ ၅ နှစ်တာကာလအတွင်း ထောပတ်သီးတင်ပို့သည့် နိုင်ငံများ၏ တင်ပို့မှုပမာဏနှင့်အဆင့်နေရာပြဇယား

Fig 4: List of exporters for the selected product

Product: **080440 Fresh or dried avocados**

No	Exporters	2018 Exported quantity, Tons	2019 Exported quantity, Tons	2020 Exported quantity, Tons	2021 Exported quantity, Tons	2022 Exported quantity, Tons
1	Mexico	1091936	952201	978908	1227070	1041787
2	Peru	359428	312073	410697	541520	583215
3	Netherlands	245776	270108	333212	366439	325431
4	Spain	108891	119144	138401	139925	150148
5	Chile	132525	144621	96884	98183	109287
6	Kenya	71879	63356	79081	95036	103240
7	Colombia	30009	44570	77075	96904	98595
8	South Africa	89343	47948	47265	52795	62985
9	Dominican Republic	36090	44968	50082	56456	57605
10	Morocco	16946	19362	36244	27332	55195
46	Myanmar	2976	2349	2617	2419	763
	Other	248605	283838	317851	346317	
	World	2434404	2304538	2568317	3050396	No Quantity

Source: ITC Trade Map

မူရင်းဇယားတွင် မြန်မာနိုင်ငံသည် အဆင့် (၄၆) တွင်ရှိပါသည်။

၄။ ၂၀၁၈ ခုနှစ်မှ ၂၀၂၂ ခုနှစ်အတွင်း ကမ္ဘာ့ဈေးကွက်တွင် ထောပတ်သီးတင်ပို့သော နိုင်ငံ (၁၄၀) နိုင်ငံရှိပြီး မြန်မာနိုင်ငံသည် ပမာဏအားဖြင့်တင်ပို့မှုတွင် အဆင့် (၄၆) နှင့် တန်ဖိုး အားဖြင့် တင်ပို့မှုတွင် အဆင့် (၅၂) နေရာတွင် ရှိနေပါသည်။

အာရှတွင် ထောပတ်သီး တင်သွင်းသော ထိပ်တန်း (၁၀) နိုင်ငံ (၂၀၂၂)

Fig 5: Top 10 Asia Importers in 2022

No	Importers	Value (in USD Thousand)	Quantity (in Tons)	Unit Value (USD/Unit)	Market Share %
1	Japan	159378	50574	3151	2
2	China	112145	41318	2714	1.4
3	Hong Kong, China	61332	22303	2750	0.8
4	United Arab Emirates	42732	26395	1619	0.5
5	Korea, Republic of	42240	13479	3134	0.5
6	Singapore	19927	5491	3629	0.3
7	Malaysia	14418	4057	3554	0.2
8	Saudi Arabia	14346	8298	1729	0.2
9	Qatar	10155	3496	2905	0.1
10	Thailand	8517	1575	5408	0.1

Source : ITC Trade Map

၅။ ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် ထောပတ်သီးကို အာရှနိုင်ငံများအနက် အများဆုံးဝယ်ယူလျက်ရှိသော နိုင်ငံများမှာ ဂျပန်။ တရုတ်၊ ဟောင်ကောင်(တရုတ်)၊ ယူအေအီး၊ ကိုရီးယား၊ စင်ကာပူ၊ မလေးရှား၊ ဆော်ဒီအာရေဗီးယား၊ ကာတာ၊ ထိုင်းတို့ဖြစ်ကြသည်။ ဂျပန်သည် ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် သွင်းကုန်တန်ဖိုး ကန်ဒေါ်လာ ၁၅၉ ဒသမ ၃၇၈ သန်းဖိုးနှင့် အရေအတွက်တန်ချိန် ၅၀၅၇၄ တန်ဖြင့် အများဆုံး ဝယ်ယူခဲ့ပြီး တရုတ်က ကန်ဒေါ်လာ ၁၁၂ ဒသမ ၁၄၅ သန်းဖိုးနှင့် အရေအတွက် ၄၁၃၁၈ တန်ဖြင့် ဒုတိယအများဆုံး ဝယ်ယူလျက်ရှိကြောင်းတွေ့ရသည်။ ထို့နောက် ဟောင်ကောင် (တရုတ်)၊ ယူအေအီး၊ ကိုရီးယား၊ စင်ကာပူ၊ မလေးရှား၊ ဆော်ဒီအာရေဗီးယား၊ ကာတာ၊ ထိုင်းတို့က အစဉ်လိုက်ရှိကြသည်။

အာရှတွင်ထောပတ်သီးတင်ပို့သော ထိပ်တန်း (၁၀) နိုင်ငံ (၂၀၂၂)

Fig 6. Top 10 Asia exporters in 2022

No	Exporters	Value Exported in 2022(US$,000)	Quantity Exported in 2022(Tons)	Unit Value $/Ton	Market Share %
1	Israel	96358	32336	2980	1.3
2	Hong Kong, China	24307	10747	2262	0.3
3	Lebanon	7680	8884	864	0.1
4	Türkiye	5940	3804	1562	0.1
5	Philippines	3146	1489	2113	0
6	Singapore	1372	341	4023	0
7	Palestine, State of	579	208	2784	0
8	Myanmar	472	763	619	0
9	Indonesia	247	537	460	0
10	Malaysia	232	251	924	0

Source : ITC Trade Map

၆။ ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် ထောပတ်သီးကို အာရှနိုင်ငံများအနက် အများဆုံးတင်ပို့ရောင်းချလျက်ရှိသော နိုင်ငံများမှာ အစ္စရေး၊ ဟောင်ကောင်(တရုတ်)၊ လက်ဘနွန်၊ တူရကီ၊ ဖိလစ်ပိုင်၊ စင်ကာပူ၊ ဆိုက်ပရပ်စ်၊ မြန်မာ၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ မလေးရှားတို့ဖြစ်ကြသည်။ အစ္စရေးက ကန်ဒေါ်လာ ၉၆ ဒသမ ၃၅၈ သန်းဖိုးနှင့် အရေအတွက်တန်ချိန် ၃၂၃၃၆ တန်ဖြင့် အများဆုံးရောင်းချခဲ့ပြီး ဟောင်ကောင်(တရုတ်)က ကန်ဒေါ်လာ ၂၄ ဒသမ ၃၀၇ သန်းဖိုးနှင့် အရေအတွက်တန်ချိန် ၁၀၇၄၇ တန်နှင့် ဒုတိယအများဆုံး၊ လက်ဘနွန်က ကန်ဒေါ်လာ ၇ ဒသမ ၆၈၀ သန်းဖိုးနှင့် အရေအတွက်တန်ချိန် ၈၈၈၄ တန်ဖြင့် တတိယအများဆုံး တင်ပို့ရောင်းချလျက်ရှိကြောင်းတွေ့ရသည်။ ထို့နောက် ဟောင်ကောင်(တရုတ်)၊ လက်ဘနွန်၊ တူရကီ၊ ဖိလစ်ပိုင်၊ စင်ကာပူ၊ ဆိုက်ပရပ်စ်၊ မြန်မာ၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ မလေးရှားတို့က အစဉ်လိုက်ရှိကြသည်။ ဟောင်ကောင် (တရုတ်)၊ စင်ကာပူ၊

မလေးရှား နိုင်ငံတို့သည် ထောပတ်သီး တင်သွင်းသည့်နိုင်ငံများ ဖြစ်သော်လည်း ပြန်လည်တင်ပို့သည့်နိုင်ငံများလည်း ဖြစ်ကြောင်းတွေ့ရပါသည်။

ကမ္ဘာ့ထောပတ်သီးတင်ပို့သော ထိပ်တန်း (၁၀) နိုင်ငံ (၂၀၂၂)

Fig 7. Top 10 World exporters in 2022

No	Exporter Countries	Value Exported in 2022(US$,000)	Quantity Exported in 2022(Tons)	Unit Value $/Ton	Market Share %
1	Mexico	3495161	1041787	3355	47.6
2	Netherlands	905348	325431	2782	12.3
3	Peru	894272	583215	1533	12.2
4	Spain	415791	150148	2769	5.7
5	Chile	212914	109287	1948	2.9
6	Colombia	179263	98595	1818	2.4
7	United States of America	149709	49332	3035	2
8	Morocco	147485	55195	2672	2
9	Kenya	128955	103240	1249	1.8
10	South Africa	118137	62985	1876	1.6
52	Myanmar	472	763	619	0

Source : ITC Trade Map

၇။ ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် ထောပတ်သီး (HS.Code–080440) အား တင်ပို့ရောင်းချလျက်ရှိသော ကမ္ဘာ့ထိပ်တန်း ၁၀ နိုင်ငံမှာ မက္ကစီကို၊ နယ်သာလန်၊ ပီရူး၊ စပိန်၊ ချီလီ၊ ကိုလံဘီယာ၊ အမေရိကန်၊ မော်ရိုကို၊ ကင်ညာ၊ တောင်အာဖရိကတို့ဖြစ်ကြသည်။ မက္ကစီကိုက ကန်ဒေါ်လာ ၃၄၉၅ ဒသမ ၁၆၁ သန်းဖိုးရောင်းချနိုင်ပြီး ဈေးကွက်ဝေစု ၄၇ ဒသမ ၆ ရာခိုင်နှုန်းဖြင့် ဦးဆောင်နေသည်ကိုတွေ့ရသည်။ နယ်သာလန်က ကန်ဒေါ်လာ ၉၀၅ ဒသမ ၃၄၈ သန်းဖိုး ရောင်းချနိုင်ပြီး ဈေးကွက်ဝေစု ၁၂ ဒသမ ၃ ရာခိုင်နှုန်းဖြင့် ဒုတိယ၊ ပီရူးက ကန်ဒေါ်လာ ၈၉၄ ဒသမ ၂၇၂ သန်းဖိုး ရောင်းချနိုင်ပြီး ဈေးကွက်ဝေစု ၁၂ ဒသမ ၂ ရာခိုင်နှုန်းဖြင့် တတိယရရှိထားသည်။ ထို့နောက် စပိန်၊ ချီလီ၊ ကိုလံဘီယာ၊ အမေရိကန်၊ မော်ရိုကို၊ ကင်ညာ၊ တောင်အာဖရိကတို့က အစဉ်လိုက်

ရှိကြသည်။ ဈေးနှုန်းအနေဖြင့် မက္ကစီကိုက ပထမ၊ အမေရိကန်က ဒုတိယ၊ နယ်သာလန်က တတိယ၊ စပိန်က စတုတ္ထနှင့် မော်ရိုကိုက ပဥ္စမတို့ဖြစ်ကြသည်။ ကမ္ဘာ့ထောပတ်သီးတင်ပို့သော နိုင်ငံ (၁၁၅) နိုင်ငံရှိပြီး မြန်မာက အဆင့် (၅၂) နေရာတွင်ရှိသည်။

အီးယူနိုင်ငံများမှ ထောပတ်သီး တင်သွင်းမှု

၈။ ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် ထောပတ်သီးအများဆုံး တင်သွင်းခဲ့သော အီးယူထိပ်တန်း (၅) နိုင်ငံမှာ နယ်သာလန်၊ ပြင်သစ်၊ စပိန်၊ ဂျာမနီ၊ အင်္ဂလန်တို့ဖြစ်ကြပြီး ၂၀၁၈ ခုနှစ်မှ ၂၀၂၂ ခုနှစ် (၅) နှစ်တာကာလအတွင်း တန်ဖိုးအားဖြင့်တင်သွင်းမှု ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ၂၀၂၁ ခုနှစ်နှင့် ၂၀၂၂ ခုနှစ် (၂) နှစ်တာကာလအတွင်း တန်ဖိုးအားဖြင့် တင်သွင်းမှုရာခိုင်နှုန်းများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

Fig 8. Top Five EU Importers with the Biggest Growth in value Between 2018 and 2022

No	Importers	Annual growth in value between 2018–2022 (%)	Annual growth in value between 2021–2022 (%)
1	Netherlands	14	-11
2	France	6	-1
3	Spain	12	-16
4	Germany	4	-7
5	United Kingdom	-2	-16

source : ITC Trade Map

၉။ ထောပတ်သီးအများဆုံးတင်သွင်းသော အီးယူထိပ်တန်း (၅) နိုင်ငံ၏ ၂၀၂၂ ခုနှစ် အတွက် တင်သွင်းမှု ပမာဏနှင့်တန်ဖိုး၊ တစ်တန်ဈေးနှုန်းနှင့် ဈေးကွက်ဝေစုအခြေအနေများကို အောက်ပါ ဇယားဖြင့် ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

Fig 9. Top Five Fresh or dried avocados Importers of EU in 2022

N0	Importers	Select your indicators			
		Value imported in 2022 (USD thousand)	Quantity imported in 2022	Unit value (USD/unit)	Share in world imports (%)
	European Union (EU 28) Aggregation	3160168			40
1	Netherlands	912397	348367	2619	11.6
2	France	532654	200627	2655	6.7
3	Spain	410416	202014	2032	5.2
4	Germany	369229	127200	2903	4.7
5	United Kingdom	260960	115906	2251	3.3

source : ITC Trade Map

၁၀။ ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် အီးယူနိုင်ငံများအနေနှင့် ထောပတ်သီး တင်သွင်းမှုပမာဏသည် (၁၂၃၉၃၇၂) တန်ဖြစ်ပြီး တန်ဖိုးအားဖြင့် ကန်ဒေါ်လာ ၃၁၅၉ ဒသမ ၇၄၀ သန်းရှိပါသည်။ ကမ္ဘာ့ဈေးကွက်၏ ဈေးကွက်ဝေစု ၄၀ ဒသမ ၁ ရာခိုင်နှုန်းရယူထားပါသည်။

သွင်းကုန်ခွန်လေ့လာချက်

Tariff Rate of Fresh or dried avocados

Partenr	Tariff regime	Applied tariff (as reported)
india	MFN duties (Applied)	0.3
	Preferential tariff for ASEAN countries	0
	Preferential tariff for Least Developed Countries	0
China	MFN duties (Applied)	0.25
	Preferential tariff (RCEP) for ASEAN countries	0.225
	Preferential tariff for 2 Least Developed Countries	0
	Preferential tariff for ASEAN countries	0
Thailand	MFN duties (Applied)	0.40% or 33.50 Baht/kg, whichever is higher
	Preferential tariff for AANZFTA countries	0
	Preferential tariff for ASEAN countries	0

	Preferential tariff for Least Developed Countries	0
U A E	MFN duties (Applied)	0
Malaysia	MFN duties (Applied)	0.05
	Preferential tariff for AANZFTA countries	0
	Preferential tariff for ASEAN countries	0
Russian Federation	MFN duties (Applied)	0.05
	Preferential tariff for Least Developed Countries	0
Singapore	MFN duties (Applied)	0
Canada	MFN duties (Applied)	0
Turkiye	MFN duties (Applied)	0.45
Netherland	MFN duties (Applied)	0.04
	Preferential tariff for Least Developed Countries	0
France	MFN duties (Applied)	0.04
	Preferential tariff for Least Developed Countries	0
Spain	MFN duties (Applied)	0.04
	Preferential tariff for Least Developed Countries	0
Germany	MFN duties (Applied)	0.04
	Preferential tariff for Least Developed Countries	0
United Kingdom	MFN duties (Applied)	0.04
	Preferential tariff for Least Developed Countries	0

Source: Market Access Map

၁၁။ အခွန်စည်းကြပ်မှုများကို လေ့လာရာတွင် အိန္ဒိယက MFN duties သုညဒသမ ၃ ရာခိုင်နှုန်း၊ ASEAN Countries, LDC Countries သုညရာခိုင်နှုန်း၊ တရုတ်က MFN duties သုညဒသမ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ ASEAN Countries သုညဒသမ ၂၂၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ LDC Countries သုညရာခိုင်နှုန်း၊ ထိုင်းက MFN duties သုညဒသမ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း သို့မဟုတ် တစ်ကီလိုဂရမ်ကို ၃၃ ဒသမ ၅၀ ဘတ်နှုန်းများရာကိုလည်းကောင်း၊ AANZFTA Countries , ASEAN Countries, LDC Countries သုညရာခိုင်နှုန်း၊ ယူအေအီး၊ စင်ကာပူ၊ ကနေဒါတို့က MFN duties သုညရာခိုင်နှုန်း၊ တူရကီက MFN duties သုညဒသမ ၄၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ နယ်သာလန်၊ ပြင်သစ်၊ စပိန်၊ ဂျာမနီ၊ အင်္ဂလန်တို့က MFN duties သုညဒသမ ၀၄ ရာခိုင်နှုန်း၊ LDC Countries သုညရာခိုင်နှုန်း သတ်မှတ်ထားကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံအတွက်အလားအလာအကောင်းဆုံး ဈေးကွက်များ ရွေးချယ်ခြင်း

၁၂။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ထောပတ်သီး အများဆုံး တင်သွင်းသော ထိပ်တန်းနိုင်ငံများကို လေ့လာရာတွင် အမေရိကန်သည် ကမ္ဘာ့ထောပတ်သီး အများဆုံး ဝယ်ယူသော နိုင်ငံဖြစ်ပြီး၊ တစ်ကမ္ဘာလုံး၏ ဈေးကွက်ဝေစု ၄၂ ဒသမ ၉ ရာခိုင်နှုန်းရရှိထားသည်။ ဒုတိယနေရာရှိ နယ်သာလန်က ဈေးကွက်ဝေစု ၁၁ ဒသမ ၆ ရာခိုင်နှုန်း၊ တတိယနေရာရှိ ပြင်သစ်က ဈေးကွက်ဝေစု ၆ ဒသမ ၇ ရာခိုင်နှုန်း ရရှိထားသည်။

၁၃။ မြန်မာနိုင်ငံမှ ထောပတ်သီး တင်ပို့သည့် နိုင်ငံပေါင်း (၄) နိုင်ငံရှိပါသည်။ ITC Trade Map Data အရ ထိုင်း၊ စင်ကာပူ၊ အိန္ဒိယ၊ မလေးရှားတို့ဖြစ်ကြောင်းသိရပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသည် ကမ္ဘာ့ပို့ကုန်အဆင့် (၅၂) တွင်တည်ရှိကာ ထိုင်းသို့ တင်ပို့မှုတွင် အဆင့် (၃) ၊ အိန္ဒိယသို့ တင်ပို့မှုတွင် အဆင့် (၅) ၊ စင်ကာပူသို့ တင်ပို့မှုတွင် အဆင့် (၁၅) ၊ မလေးရှားသို့ တင်ပို့မှုတွင် အဆင့် (၁၈) နေရာများတွင် စာရင်းဝင်လျက်ရှိပါသည်။

၁၄။ ထူးခြားချက်အနေဖြင့် နယ်သာလန်သည် ၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် ကန်ဒေါ်လာ ၇၃၀ သန်းကျော်ဖိုးနှင့် ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် ကန်ဒေါ်လာ ၉၀၅ သန်းကျော်ဖိုးတင်ပို့ခဲ့သည့် Top-2 Exporter အနေဖြင့်တွေ့ရှိရသည်။ သို့သော် ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် ပြည်ပမှ ကန်ဒေါ်လာ ၉၁၅ သန်းကျော်ဖိုး တင်သွင်းထားသည်ကိုတွေ့ရှိရပါသည်။

၁၅။ စပိန်သည် ၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် ကန်ဒေါ်လာ ၃၅၃ သန်းကျော်ဖိုးနှင့် ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် ကန်ဒေါ်လာ ၄၁၅ သန်းကျော်ဖိုးတင်ပို့ခဲ့သည့် Top-4 Exporter အနေဖြင့် တွေ့ရှိရသည်။ သို့သော် ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် ပြည်ပမှ ကန်ဒေါ်လာ ၄၁၀ သန်းကျော်ဖိုး တင်သွင်းထားသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။

၁၆။ အမေရိကန်သည် ၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် ကန်ဒေါ်လာ ၁၇၉ သန်းကျော်ဖိုးနှင့် ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် ကန်ဒေါ်လာ ၁၄၉ သန်းကျော်ဖိုးတင်ပို့ခဲ့သည့် Top-7 Exporter အနေဖြင့် တွေ့ရှိရသည်။ သို့သော် ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် ပြည်ပမှ ကန်ဒေါ်လာ ၃၃၈၀ သန်းကျော်ဖိုး တင်သွင်းထားသည်ကို

လေ့လာတွေ့ရှိရသဖြင့် နယ်သာလန်၊ စပိန်၊ အမေရိကန်နိုင်ငံတို့သည် ပြည်တွင်းစားသုံးမှုအတွက် ပြည်ပမှတင်သွင်းပြီး Re-Export ဆောင်ရွက်နေသည်ဟု သုံးသပ်ရပါသည်။

၁၇။ ၂၀၁၈ ခုနှစ်မှ ၂၀၂၂ ခုနှစ်အတွင်း ထောပတ်သီးတင်ပို့သည့် နိုင်ငံ (၁၉၀) နိုင်ငံရှိပြီး မြန်မာနိုင်ငံသည် အဆင့် (၅၂) တွင်တည်ရှိနေပါသည်။ ၂၀၂၂ ခုနှစ် တစ်ခုတည်းကြည့်ရာတွင် ထောပတ်သီးတင်ပို့သည့် နိုင်ငံပေါင်း (၁၆၅) နိုင်ငံရှိပြီး (၂၅) နိုင်ငံလျော့ကျနေကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

၁၈။ ထိုင်း၊ စင်ကာပူ၊ အိန္ဒိယ၊ မလေးရှားနိုင်ငံတို့သည် မြန်မာနိုင်ငံမှ ထောပတ်သီး တင်ပို့သည့် နိုင်ငံများ ဖြစ်သော်လည်း ၂၀၂၁-၂၀၂၂ နှစ်နှစ်အတွင်း တင်သွင်းမှုရာခိုင်နှုန်းလျော့ကျ ခြင်းကြောင့် မူလဈေးကွက်ကို ဆက်လက်ထိန်းထားသင့်ပါသည်။ အမေရိကန်၊ တရုတ်၊ ယူအေအီး၊ ရုရှား၊ ကနေဒါ၊ တူရကီနိုင်ငံတို့သည် ကမ္ဘာ့ဝယ်လိုအားနှင့် အာရှဝယ်လိုအား ထိပ်တန်းနိုင်ငံဖြစ်ခြင်း၊ အခွန်နည်းပါးခြင်း၊ ၂၀၂၁-၂၀၂၂ နှစ်နှစ်အတွင်း တင်သွင်းမှုရာခိုင်နှုန်း မြင့်တက်လာခြင်း၊ ယင်းနိုင်ငံများသို့ မြန်မာနိုင်ငံမှ ထောပတ်သီးတင်ပို့ထားခြင်းမရှိသေးကြောင်း တွေ့ရှိရပါသဖြင့် ၎င်းနိုင်ငံများသို့ ဈေးကွက်သစ် ထိုးဖောက်သင့်သည်ဟု သုံးသပ်ရပါသည်။

အလားအလာရှိသော ဈေးကွက်တစ်ခုစီလေ့လာချက်

တရုတ် ဈေးကွက်

Fig 10 : Top 7 world exporters to China in 2022

Country	Value(in USD Thousand)	Quantity (in Tons)	Unit Value $/Ton	Market Share %
Peru	72814	28408	2563	64.9
Chile	27738	9143	3034	24.7
Mexico	7525	2288	3289	6.7
Philippines	1788	620	2884	1.6
New Zealand	1174	397	2957	1
Kenya	1058	444	2383	0.9
Colombia	48	17	2824	0

Source : ITC Trade Map

ထိုင်း ဈေးကွက်

Fig 11 : Top 7 world exporters to Thailand in 2022

Country	Value(in USD Thousand)	Quantity (in Tons)	Unit Value $/Ton	Market Share %
New Zealand	5322	960	5544	62.5
Peru	3195	615	5195	37.5

Source : ITC Trade Map

အိန္ဒိယ ဈေးကွက်

Fig 12: Top 5 world exporter to India in 2022

Country	Value(in USD Thousand)	Quantity (in Tons)	Unit Value $/Ton	Market Share %
Tanzania, United Republic of	3044	1104	2757	47.8
Netherlands	1575	549	2869	24.7
New Zealand	1544	439	3517	24.3
Peru	79	16	4938	1.2
Kenya	71	53	1340	1.1
United Arab Emirates	37	35	1057	0.6
Canada	15	4	3750	0.2
Tanzania, United Republic of	3044	1104	2757	47.8

Source : ITC Trade Map

မလေးရှား ဈေးကွက်

Fig 13: Top 10 world exporter to Malaysia in 2022

Country	Value(in USD Thousand)	Quantity (in Tons)	Unit Value $/Ton	Market Share %
Australia	11228	2507	4479	77.9
Kenya	1078	579	1862	7.5
Philippines	531	281	1890	3.7
New Zealand	450	139	3237	3.1
United States of America	431	99	4354	3
Mexico	276	92	3000	1.9
Indonesia	155	217	714	1.1
Netherlands	39	9	4333	0.3
Türkiye	36	5	7200	0.2
Lebanon	35	19	1842	0.2
Spain	34	6	5667	0.2
Myanmar	2	1	2000	0

Source : ITC Trade Map

ယူအေအီး ဈေးကွက်

Fig 14: Top 10 world exporter to United Arab Emirates in 2022

Country	Value(in USD Thousand)	Quantity (in Tons)	Unit Value $/Ton	Market Share %
Kenya	20128	17464	1153	47.1
Mexico	5594	1861	3006	13.1
Rwanda	4729	2224	2126	11.1
Netherlands	4036	866	4661	9.4
Tanzania, United Republic of	2722	1655	1645	6.4
South Africa	2132	1107	1926	5
Colombia	805	274	2938	1.9
Lebanon	745	289	2578	1.7
United States of America	559	153	3654	1.3
Spain	332	54	6148	0.8

Source : ITC Trade Map

ရုရှားဈေးကွက်

Fig 15 : Top 10 world exporters to Russian Federation in 2022

Country	Value(in USD Thousand)	Quantity (in Tons)	Unit Value $/Ton	Market Share %
Israel	38427	12896	2980	33.9
Netherlands	30658	11055	2773	27
Belgium	15638	5709	2739	13.8
Peru	13383	7009	1909	11.8
Türkiye	3999	2147	1863	3.5
Kenya	3025	1479	2045	2.7
Lithuania	2882	1084	2659	2.5
South Africa	2683	1398	1919	2.4
Colombia	1270	638	1991	1.1
Morocco	727	361	2014	0.6

Source : ITC Trade Map

စင်ကာပူ ဈေးကွက်

Fig 16: Top 10 world exporter to Singapore in 2022

Country	Value (in USD Thousand)	Quantity (in Tons)	Unit Value $/Ton	Market Share %
Australia	15513	4030	3849	77.8
New Zealand	1481	462	3206	7.4
Kenya	1192	481	2478	6
United States of America	644	119	5412	3.2
Mexico	249	57	4368	1.2
Philippines	168	62	2710	0.8
Netherlands	145	19	7632	0.7
Malaysia	144	56	2571	0.7
South Africa	118	53	2226	0.6
Viet Nam	78	84	929	0.4

Source : ITC Trade Map

ကနေဒါဈေးကွက်

Fig 17: Top 10 world exporter to Canada of in 2022

Country	Value(in USD Thousand)	Quantity (in Tons)	Unit Value $/Ton	Market Share %
Mexico	253075	90677	2791	93.6
Peru	12224	5504	2221	4.5
United States of America	2178	741	2939	0.8
Dominican Republic	1352	757	1786	0.5
Colombia	679	432	1572	0.3
Morocco	339	105	3229	0.1
Brazil	283	162	1747	0.1
Jamaica	94	55	1709	0
Kenya	82	50	1640	0
Ecuador	14	4	3500	0

Source : ITC Trade Map

တူရကီဈေးကွက်

Fig 18: Top 10 world exporter to Türkiye in 2022

Country	Value(in USD Thousand)	Quantity (in Tons)	Unit Value $/Ton	Market Share %
Kenya	5403	6261	863	84.6
Peru	321	508	632	5
Tanzania, United Republic of	238	200	1190	3.7
Israel	191	118	1619	3
South Africa	92	80	1150	1.4
Morocco	75	45	1667	1.2
Chile	26	44	591	0.4
Colombia	18	33	545	0.3
Mexico	14	31	452	0.2
Spain	10	17	588	0.2

Source : ITC Trade Map

အမေရိကန် ဈေးကွက်

Fig 19: Top 6 world exporter to United States of America in 2022

Country	Value(in USD Thousand)	Quantity (in Tons)	Unit Value $/Ton	Market Share %
Mexico	2940727	946503	3107	87
Peru	301565	122313	2466	8.9
Dominican Republic	62054	37287	1664	1.8
Colombia	51466	19250	2674	1.5
Chile	24566	7445	3300	0.7
Jamaica	7	2	3500	0

Source : ITC Trade Map

မြန်မာ့ထောပတ်သီးအား ပင်လယ်ရေကြောင်းနှင့် နယ်စပ်မှတင်ပို့မှု

၁၉။ Tradedata.moc.local အရ မြန်မာ့ထောပတ်သီးများကို ၂၀၁၈ ခုနှစ်မှ ၂၀၂၂ ခုနှစ်ထိ ပင်လယ်ရေကြောင်းနှင့် နယ်စပ်မှတင်ပို့မှုအခြေအနေများအား အောက်ပါဇယားဖြင့် ဖော်ပြအပ်ပါသည်-

၂၀၁၈ ခုနှစ်မှ ၂၀၂၂ ခုနှစ်အတွင်း မြန်မာနိုင်ငံမှ ထောပတ်သီးပြည်ပတင်ပို့မှု

တန်ဖိုး-ကန်ဒေါ်လာ

စဉ်	ခုနှစ်	ရေတွက်ပုံ	ပင်လယ်ရေကြောင်း		နယ်စပ်		စုစုပေါင်း	
			အရေအတွက်	တန်ဖိုး	အရေအတွက်	တန်ဖိုး	အရေအတွက်	တန်ဖိုး
၁	၂၀၁၈	မတန်	၂.၂၄၂	၃၉၆၅.၇၅၀	၃၂၃၀.၅၀၀	၇၇၂၂၃၉.၆၆၄	၃၂၃၃.၇၄၂	၇၇၆၂၀၅.၄၁၄
၂	၂၀၁၉	မတန်	၁.၀၄၄	၇၇၉.၀၈၀	၄၆၇၃.၀၀၀	၉၅၃၀၆၀.၉၃၀	၄၆၇၄.၀၄၄	၉၅၃၈၄၀.၀၁၀
၃	၂၀၂၀	မတန်	၁.၄၀၀	၃၃၃၈.၀၀၀	၂၅၃၄.၂၀၅	၆၁၈၅၆၃.၃၆၀	၂၅၃၅.၆၀၅	၆၂၁၉၀၁.၃၆၀
၄	၂၀၂၁	မတန်	၂.၆၆၀	၄.၂၀၂.၇၉၀	၂၅၇၂.၉၀၀	၇၅၃၅၇၁.၅၉၅	၂၅၇၅.၅၆၀	၇၅၇၇၇၄.၃၈၅
၅	၂၀၂၂	မတန်	၀.၅၀၀	၈၅၀.၀၀၀	၁၅၁၃.၀၃၅	၄၇၆၆၅၁.၃၂၅	၁၅၁၁.၅၃၅	၄၇၇၅၀၁.၃၂၅
	စုစုပေါင်း	မတန်	၇.၈၄၆	၁၃၁၃၅.၆၂၀	၁၄၅၂၄.၆၄၀	၃၅၇၄၀၈၆.၈၇၄	၁၄၅၃၂.၄၈၆	၃၅၈၇၂၂၂.၄၉၄

Source; Tradedata.moc.local

၂၀။ Tradedata.moc.local အရ ၂၀၁၈ ခုနှစ်မှ ၂၀၂၂ ခုနှစ် (၅) နှစ်တာ ကာလအတွင်း မြန်မာ့ထောပတ်သီးများကို ပင်လယ်ရေကြောင်းနှင့် နယ်စပ်တို့မှ စုစုပေါင်းတန်ချိန် ၁၄၅၃၂ ဒသမ ၄၈၆ တန်နှင့် တန်ဖိုးကန်ဒေါ်လာ ၃၅၈၇၂၂၂ ဒသမ ၄၉၄ ဖိုးတင်ပို့ထားကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

ထောပတ်သီးစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှုနှစ် အသုံးဝင်ပုံလေ့လာချက်

မြန်မာအမည် – ထောပတ်သီး

အင်္ဂလိပ်အမည် – Avocado

ရုက္ခဗေဒအမည် – Persea Americana

မူရင်းဒေသ – အမေရိကတိုက်အလယ်ပိုင်း၊မက္ကဆီကိုနိုင်ငံရှိကုန်းမြင့်ဒေသများဖြစ်ပါသည်။

၂၁။ ထောပတ်သီးကို ကမ္ဘာတွင် မက္ကဆီကိုနိုင်ငံ၌ အများဆုံးစိုက်ပျိုးမှုရှိပြီး၊ ကိုလံဘီယာ၊ ပီရူး၊ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံတို့တွင်လည်း စိုက်ပျိုးမှုရှိကြောင်း သိရှိရပါသည်။

၂၁။ ထောပတ်သီးကို မြန်မာနိုင်ငံတွင် တောင်ပေါ်ဒေသများ၊ ရှမ်းပြည်နယ် (တောင်ပိုင်း၊ မြောက်ပိုင်း) နှင့် မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး (ပြင်ဦးလွင်) စသည့်ဒေသများတွင် အများဆုံးစိုက်ပျိုးထွက်ရှိကြောင်းသိရပါသည်။ ရှမ်းပြည်နယ် (တောင်ပိုင်း)တွင် တောင်ကြီး၊ ဟိုပုံး၊ ညောင်ရွှေ၊ ဆီဆိုင်၊ ကလော၊ ပင်းတယ၊ ရွာငံ၊ ရပ်စောက်၊ ပင်လောင်း၊ ဖယ်ခုံ၊ လွိုင်ကော်တို့တွင်လည်းကောင်း၊ ရှမ်းပြည်နယ် (မြောက်ပိုင်း)တွင် လားရှိုး၊ ကွက်ခိုင်၊ ကျောက်မဲ၊ သီပေါ၊ နောင်ချိုတို့တွင်စိုက်ပျိုးကြပါသည်။

၂၂။ ထောပတ်ပင်များသည် နှစ်ရှည်သီးနှံပင်များဖြစ်ပြီး အချိန် (၃) နှစ်ကြာမှ စတင်အသီးသီးပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ လက်ရှိအသီးထွက်နေသော ထောပတ်ပင်မျိုးများမှာ အစေ့မှ အပင်ပျိုးကာစိုက်ပျိုးထားသောမျိုးများဖြစ်သည်။ ထောပတ်သီးများမှာ ဒေသမျိုးရင်းများထက် နိုင်ငံခြားမျိုးများမှာ ဝယ်လိုအားကောင်းပြီး ဈေးကောင်းရသောကြောင့် ယခုအခါတွင် နိုင်ငံခြားမျိုး (Hass) များကို တိုးချဲ့စိုက်ပျိုးလာကြောင်း သိရှိရပါသည်။ ဒေသမျိုးအပင်များကို အောက်ခံအပင်အဖြစ်ထားရှိပြီး နိုင်ငံခြားမျိုးများကို ကိုင်းကူး၊ ကိုင်းဆက်နည်းဖြင့် စိုက်ပျိုးကြကြောင်းသိရှိရပါသည်။ အစေ့ပျိုးစိုက်ပျိုးခြင်းနှင့် ကိုင်းကူး၊ ကိုင်းဆက်စိုက်ပျိုးခြင်းတို့တွင် ကိုင်းကူး၊ ကိုင်းဆက် စိုက်ပျိုးခြင်းနည်းသည် အပင်ဖြစ်လွယ်ပြီး အသီးအထွက်နှုန်း ပိုကောင်းကြောင်း သိရှိရသည်။

၂၃။ ထောပတ်သီးများသည် အောက်တိုဘာလတွင် စတင်ထွက်ရှိပြီး ဇန်နဝါရီလလယ်တွင် အသီးကုန်ပါသည်။ ထောပတ်သီးများ စတင်သီးသည့်နှစ်တွင် တစ်ကေလျှင် အလုံး (၂၀၀) ခန့် သီးပြီး၊ ဒုတိယနှစ်တွင် အလုံး (၇၀၀) ခန့်၊ တတိယနှစ်တွင် အလုံး (၂၀၀၀) အထိသီးကြောင်း သိရပါသည်။ ဒေသမျိုးရင်းများအနေဖြင့် ပြည်တွင်းဈေးကွက်တွင် ထောပတ်သီးတစ်ပိဿာ ၆၀၀/၁၀၀၀ကျပ်အထိဈေးပေါက်ကြောင်းနှင့် ပြည်ပဈေးကွက်သို့ တင်ပို့သော ထောပတ်သီးများမှာ တစ်လုံးလျှင် ၆၀၀ ကျပ်မှ ၁၀၀၀ ကျပ်အထိဈေးပေါက်ကြောင်း သိရပါသည်။ ဒေသမျိုး

ရင်းများထက်နိုင်ငံခြားမျိုးများမှာ ဝယ်လိုအားကောင်းပြီး ဈေးကောင်းရသောကြောင့် နိုင်ငံခြားမျိုးများကိုသာ ပိုမိုတိုးချဲ့စိုက်ပျိုးကြကြောင်းကိုလည်း သိရသည်။

၂၄။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ထောပတ်သီးကို နို့ဆီ၊ သကြားများနှင့် ရော၍စားသုံးကြပါသည်။ ထောပတ်သီးတွင် ပါဝင်သော အာဟာရတန်ဖိုးများမှာ ဗီတာမင်ကေ ၂၆ %၊ ဖောလိတ် ၂၀ %၊ ဗီတာမင် စီ ၁၇ %၊ ပိုတက်စီယမ် ၁၄ %၊ ဗီတာမင် ဘီ ၅၁၇ %၊ ဗီတာမင် ဘီ ၆၁၃ %၊ ဗီတာမင် အီး ၁၀ %၊ ကယ်လိုရီနှင့် အဆီဓာတ်များ ကြွယ်ဝစွာပါဝင်ပြီး ထောပတ်သီးသည် အမျှင်ဓာတ်များစွာ ပါဝင်သောကြောင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ အသားအရေကိုစိုပြေစေခြင်း၊ အဆစ်ရောင်ဝေဒနာကိုသက်သာစေခြင်း၊ သန္ဓေသားလောင်းကို ကာကွယ်စေခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျစေခြင်း၊ ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်စေခြင်း၊ အဆီဓာတ်ကို လျော့ကျစေခြင်း၊ ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်ပိုမိုပါဝင်ခြင်း၊ အမြင်အာရုံကိုကောင်းခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေလျော့ကျစေခြင်း၊ သွေးတွင်းအဆီဓာတ်ကျဆင်းစေခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်း၊ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းကိုနှေးကွေးစေခြင်း၊ အာဟာရစုပ်ယူမှုပိုကောင်းစေခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းကျိုးများစွာရှိသော်လည်းကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။ ထောပတ်သီးသည် မိခင်နို့ရည်အထွက်လျော့ကျစေကြောင်း သုတေသနအချို့တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ ထို့ပြင် အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်း မကောင်းသူများအတွက် လေပွလေထဖြစ်စေတတ်သဖြင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးဖြစ်လာနိုင်သည့်အခြေအနေများကိုလည်း သတိပြုသင့်ပါသည်။ ထောပတ်သီးသည် ရေမွှေး၊ အလှကုန်ပစ္စည်းနှင့် အခြားလူသား အကျိုးပြုပစ္စည်းများ အဖြစ်ထုတ်လုပ်နိုင်သည်ဟု လည်းသိရှိရပါသည်။