



သဘာဝအစာ သဘာဝဆေး



NATURAL FOOD GUIDE

ဟိန်း(ဘူမိ)

အမှာ စကား

သဘာဝအစာ သဘာဝဆေးစာအုပ်ငယ်မှာ စာရေး သူ လစဉ်ရေး သားခဲ့သော ဆောင်းပါး များ ကို ပေါင်းစည်းထုတ်ဝေခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ မထင်မှတ်ထားသော အားပေးမှု များ ရရှိခဲ့၍ စာရှု သူများ နှင့် ထုတ်ဝေဖြန့်ချိသူများ အား ကျေးဇူးအထူးတင်ပါသည်။ အထက်ပါ စာအုပ်ငယ်တွင် မူရင်း စာအုပ်၌ ပါရှိခဲ့ပါသည်။

ကျန်ရှိသော အကြောင်းအရာများ မှ ယနေ့ခေတ်အတွက် အရေး ပါသော ရောဂါ ကြီးများ ဖြစ် သည့် ဆီးချို ရောဂါ၊ အဆစ်အမြစ်ရောင် လိုက်သော ဂေါက်နှင့် လေးဘက်နာကဲ့သို့သော ရောဂါ များ၊ ကိုယ်ခံအားကျသူများ အတွက် ကိုယ်ခံအား တတ်စေသော စားဖွယ်ရာများ၊ ပိုးသတ် အာနိသင်ရှိ စားသောက်ဖွယ်ရာများ စသည်ဖြင့် ရွေးချယ်၍ ဘာသာပြန်ဆို ဖော်ပြပေး သွားပါသည်။

သဘာဝအစာ... သဘာဝဆေး (၂) အ ဖြစ် ဆက်လေ့လာ၍ လက်တွေ့ အသုံးချကာ အကျိုးများ နိုင်ကြပါမည် ။ ဒေါက်တာအိတ်ချ်ကောဘာကရ၏ ‘သဘာဝဆေးများ ဖြင့် ရောဂါ များ ကုသခြင်း’ စာအုပ်မှ ရွေးထုတ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၃-၇-၂၀၁၃၊ ညနေ (၃:၃၀) နာရီ

ရန်ကုန်မြို့ ။

ကျမ်းကိုး။ ။ HEALING THROUGH NATURAL FOODS

By Dr.H.K Bakhru.

ဘက်တီးရီးယားများ သေစေမည့် စားသောက်ဖွယ်ရာများ (ANTI-BACTERIAL Foods)

၁၉၅၈ ခုနှစ် တွင် လူးဝစ်ပါတ်စတု (Louis Pasteur) သည် ရောဂါ များ အတွက် ရောဂါ ပိုး အယူအဆ (the germ theory) ကို ပထမဆုံး ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။ သူက သေးငယ်လှသော ရောဂါ ပိုးများ (microbes) မှာ စားသောက်ဖွယ်ရာများ ၊ ပျက်ယွင်းပုပ်သိုးရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ကြောင်း လက်တွေ့ သရုပ်ပြပေးနိုင်ခဲ့သည်။ သူက အန်းသရက်စ်ဘက်တီးရီးယား (the anthrax bacterium) သည် ထောင့်တန်း ရောဂါ ကို ဖြစ်စေကြောင်း ဖော်ထုတ်ပြခဲ့သည်။ ခွေးရူးပြန် ရောဂါ ကို ဖြစ်စေသည့် သေးငယ်လှသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး (Viruses) ကိုလည်း ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။

လူးဝစ်ပါတ်စတု၏ ပထမဆုံးစာတမ်းကို သူ၏ ပထမဆုံး ရောဂါ ဖြစ်စေသည့် ရောဂါ ပိုး အယူ အဆတစ်ရပ်ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းအဖြစ် ပုံနှိပ်ဖြန့်ချိခဲ့သည်။ သူက ကြက်သွန်ဖြူတွင် ပိုးသတ်အာနိသင် (antibiotic property) ရှိကြောင်းလည်း ဖော်ပြခဲ့သည်။ ဘက်တီးရီးယားများ သည် ကြက် သွန်ဖြူနှင့် ထိတွေ့ ရပါက သေဆုံးသွားတတ်ကြောင်း မှတ်ချက်ပြုခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းရှာဖွေ တွေ့ရှိသော နှစ် ကာလများ အတွင်း ရောဂါ ပိုးများ ကို ဟန့်တားဆန့်ကျင်ရန် ကြက်သွန်ဖြူကို ပိုးသတ်အာနိသင်ရှိသော စားစရာအဖြစ် ပထမဆုံးဖော်ထုတ်ပေးနိုင်ခဲ့သည်။ ဆက်လက်လေ့လာ စူးစမ်းမှု များ အရ အခြားပိုးသတ်အာနိသင်ရှိသော စားစရာများ ကိုလည်း ထပ်မံတွေ့ရှိလာရပေ သည်။

ပိုးဝင်ခြင်းကို တိုက်ဖျက်ပေးသော စားစရာများ (Foods THAT FIGHT INFECTIION)

ဂေါ်ဖီထုပ်၊ မုန့်လာဥဝါ၊ လေးညှင်း၊ အုန်းသီး၊ ဇီယာစေ့၊ ဒိန်ခဲစိမ်း၊ ဒန့်ဒလွန်သီး၊ ခရမ်းရွက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ပျားရည်၊ ရှောက်သီး၊ သံပုရာသီး၊ သရက်သီး၊ တမာ

(Margoca)၊ ကြက်သွန်နီ၊ နာနတ်သီး၊ ဥစားမုန်လာ (Radish)၊ ကလျာဏီပင် (Sage)၊ နန္ဒင်း၊ မတ်ပဲ။

ဂေါ်ဖီထုပ် (Cabbage)

အရွက်ထူထပ်လုံးထွေးနေသော အံ့ဖွယ်စားစရာ ဖြစ်သည်။ တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် စားသုံးသော စားစရာတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ယင်းသည်ကြွက်သားများ တည်ဆောက်ပေးခြင်းနှင့် သန့်စင်စေခြင်း တွင် အံ့ဖွယ်ကောင်းလှသည်။ ယင်းဟင်းသီးဟင်းရွက်တွင် သတ္တုဓာတ်နှင့် ဗီတာမင်ဓာတ်များ အပြင် အယ်ကာလီဆားများ (alaline salts) မြင့်မားစွာ ပါဝင်ပေသည်။

ဂေါ်ဖီထုပ်မှာ ပိုးသတ်အာနိသင်ရှိပြီး ဘက်တီးရီးယားပိုးများ ကို သေစေနိုင်သော စွမ်းရည် ရှိသည်။ စမ်းသပ်ဖန်ဖြန့်အတွင်း ၎င်း ဘက်တီးရီးယားပိုးအများ အစားများ စွာ ကို သေစေနိုင်ကြောင်း လက်တွေ့ တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ ယင်းဘက်တီးရီးယားများ ထဲတွင် ဝမ်းဗိုက်အတွင်း အနာ ဖြစ်စေနိုင် သော အိတ်ချိုပိုင်လိုရီ ဘက်တီးရီးယား (H.Pylori bacteria) ပင် ပါဝင်ခဲ့သည်။ လတ်ဆတ်သော ဂေါ်ဖီထုပ် ကြိတ်ညှစ်ရေကို အသင့်အတင့်မျှ သောက်သုံးပေးခြင်းဖြင့် အစာအိမ်နှင့် အူတွင် အနာ ပေါက်ခြင်းအတွက် ထိရောက်စွာ အကျိုးရှိနိုင်ပါသည်။ ဂေါ်ဖီထုပ်ကြိတ်ညှစ်ရည် ၁၈၀ မီလီမီတာ ခန့်ကို ပျားရည်လက်ဖက်စားဇွန်း (၁) ဇွန်းရော၍ တစ်နေ့နှစ် ကြိမ်မျှ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် အစာ အိမ်နှင့် အူတွင် အနာပေါက်ခြင်းကို ကုသပေးနိုင်ပါသည်။

ယင်းကြိတ်ညှစ်ရည်သည် အခြားပိုးဝင်သော ရောဂါ များ ၊ ဥပမာ - အသည်းရောင် အသားဝါ နှင့် အစာအိမ်တွင် ပိုးဝင်ခြင်းတို့အတွက်လည်း ကောင်းကျိုးရှိစေနိုင်ပါသည်။

မုန်လာဥဝါ (Carrot)

မုန်လာဥဝါသည် ကာကွယ်မှု စွမ်းရည် မြင့်မားသော စားစရာ ဖြစ်သည်။
ယင်းတွင် ဘီတာ ကယ်ရိုတင်း (beta-carotene) ကြွယ်ဝပြီး အခြားဓာတ်များ လည်း
ပါဝင်နေသည်။ အန်တီ အောက်စီဒန့် (anti-oxidant) စွမ်းရည်ရှိပြီး အားကောင်းစွာ
သန်စင်ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်။ အယ် ကာလီဓာတ်များ ကြွယ်ဝ၍ သွေးများ ကို စင်ကြယ်စေပြီး
ပြန်လည်အားပြည့်စေသည်။ ယင်းက ခန္ဓာ ကိုယ်တွင် အက်စစ်ဓာတ်နှင့် အယ်ကာလီဓာတ်၊
မညီညွတ်မှုတို့ကို ပြန်လည်မျှတစေနိုင်သည်။

မုန်လာဥဝါသည် ရောဂါ ပိုးဝင်ခြင်းကို တိုက်ဖျက်ပေးသော အစားအစာများ တွင်
အရေး အပါ ဆုံး ဖြစ်ပြီး ကာကွယ်ပေးမှု စွမ်းရည် ကျယ်ပြန့်လှသည်။
မုန်လာဥကြိတ်ညှစ်ရည်သည် အနာနှင့် ကင်ဆာများ ကို တိုက်ဖျက်ပေးရာတွင်
အားကောင်းသည်။ ရောဂါ ပိုးဝင်ခြင်းကို ခုခံပေးပြီး ယင်း အတွက် အက်ဒရီဂလင်းများ (the
adrenal glands) နှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ပေးသည်။ မုန်လာဥ ကြိတ်ညှစ်ရည်သည်
မျက်စိများ ။ လည်မျို၊ လျှာခင်နှင့် နှာရည်ယို (နှာစေး) ခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်း
ကြောင်းစသည်တွင် ရောဂါ ပိုးဝင်ခြင်းကို ကောင်းမွန်ထိရောက်စွာ
ကာကွယ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်။

မုန်လာဥဝါမှာ ကလေးများ တွင် သန်ချရာ၌ ကောင်းစွာ အသုံးဝင်ပါသည်။ အမှု
နဲ့ခြစ်ယူထား သော မုန်လာဥဝါမှု နဲ့တစ်ခွက်စာကို နံနက်စောစောတွင် အခြားစားစရာများ
မရောဘဲ စားပေးပါက သန်ကောင်များ လျင်မြန်စွာ ကျဆင်းလာပေမည် ။

မုန်လာဥဝါကို အစိမ်အတိုင်းစားခြင်းက ကျန်းမာရေး အတွက် အကောင်းဆုံး
ဖြစ်သည်။ ယင်းကို ပါးပါးလွှာ၍ အသီးရွက်စုံသုပ်တွင် ထည့်သွင်းစားသုံးပေးနိုင်သည်။
အရေခွံ (အပေါ်ခွံ) များ ကို မဖယ်ထုတ်ဘဲ သန့်ရှင်းအောင် ဆေးကြောပါက ပါဝင်သော သတ္တု
ဓာတ်များ မပျက်စီးစေတတ် ပါချေ။ မုန်လာဥဝါပင်မှ အရွက်များ ကို ဖယ်ရှားပစ်လေ့ရှိသော
လည်း ယင်းတို့မှာ အာဟာရဓာတ် မြင့်မားလှပြီး ကျန်းမာရေး ကို များ စွာ
အထောက်အကူပေးပါသည်။

လေးညှင်း (Clove)

နာမည် ကျော် အစပ်အရာသာရှိသော စားစရာ ဖြစ်ပြီး

အရွယ်အလတ်စားရှိသည်။ အမြစ်ခင်း အပင်မျိုး၏ ပန်းဖူး (unopened flower bud) မှ ရရှိသည်။ ဆေးဖက်ဝင်လှသော လေးညှင်းတွင် ပိုးသတ်အာနိသင်ရှိသည်။ ယင်းတွင် ပျံ့လွင့်ဆီပါဝင်၍ လေးညှင်းဆီအဖြစ် ထုတ်ယူကာ သွား ကိုက်ခြင်းကို သက်သာလျော့ပါးစေရန် အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ လေးညှင်းဆီကို သွားအခေါင်းထဲ ထည့်၍ သွားကိုက်ခြင်း သက်သာစေရန်နှင့် သွားမပျက်စီးစေရန် အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။

လေးညှင်းသည် ဝမ်း ရောဂါ ပိုးကိုလည်း ထိရောက်စွာ တိုက်ဖျက်ပေးနိုင်သည်။ လေးညှင်း (၄) ဂရမ်ကို ရေ (၃) လီတာဖြင့် တစ်ဝက်ကျန်အောင်ကျိုကာ အသုံးပြုရသည်။ ယင်းလေးညှင်း ပြုတ်ရည်ကို တစ်ကျိုက်ထဲကုန်အောင် မေ့သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဝမ်း ရောဂါ ၏ ပြင်းထန်သော လက္ခဏာကို လျော့ကျသွားစေနိုင်ပါသည်။

အုန်းသီး (Coconut)

အုန်းသီးကို အံ့ဖွယ်စားစရာဟု ခေါ်ကြသည်။ ယင်းတွင် လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်အားလုံးနီးပါး ပါဝင်ပါသည်။ အုန်းသီးစိမ်းအနု၏ အရည်ကို သဘာဝအလျောက် ဆေးဖက်ဝင်သည့် သတ္တုဓာတ်များ ပါသော ရေ (mineral water) ဟုခေါ်ကြပြီး ယင်းမှာ ဘက်တီး ရိုးယားပိုးကို သေစေနိုင်သော အာနိသင်ထက်မြက်လှသည်။ ဝမ်း ရောဂါ ပိုးအတွက် အုန်းစိမ်းနုရည် သည် အထူးတန်ဖိုးရှိသည်။ အုန်းစိမ်းနုရည် ၂၅၀ မှ ၃၅၇ မီလီလီတာ၊ သံပုရာရည် လက်ဖက်စား ဇွန်းတစ်ဇွန်းစာမျှရော၍ လူနာအားတိုက်ကျွေးပေးရသည်။ ယင်းသည် လျှပ်လိုက်ပစ္စည်းကို မျှခြေ သို့ရောက်ရှိအောင် ပြုပြင်ပေးနိုင်ပြီး သွေးတွင် ၊ အက်ဆစ်ဓာတ် ဖြစ်မှု ကို ကြေပျက်သွားစေနိုင်ပါ သည်။

အုန်းစိမ်းရည်သည် ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်ကြွယ်ဝသော ကြောင့် ရောဂါ ဖြစ်စတွင်

တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ရှေးခဲ ဖြစ်ခြင်းနှင့် အက်ဆစ်ဓာတ် ဖြစ်ခြင်းတို့ကို ထိရောက်စွာ ကာကွယ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်။ အုန်းသီးကို အူသိမ်တွင် မှ သန်ကောင်များ အားလုံးကိုချရန် ရှေးကတည်းက အသုံးပြုခဲ့ကြပေ သည်။ အုန်းသီးအသားမှ နို့ လက်ဖက်စားဇွန်း (၁) ဇွန်းကို လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ပြုလုပ်၍ နံနက် စာအ ဖြစ် မှီဝဲသင့်သည်။ ထို့နောက် (၃) နာရီအကြာ၌ ကြက်ဆီ (၃၀) မှ (၆၀) မီလီလီတာခန့် ကို နွားနို့နွေးနွေး ၂၅၀ မှ ၃၇၅ မီလီလီတာတွင် ရောစပ်ကာ သောက်သုံးပေးခြင်း ပြုရပါမည် ။ ယင်း သို့ သန်ကောင်များ အားလုံး ကျသွားသည်ထိ ထပ်မံသောက်သုံးပေးရပါမည် ။

ဇီယာ (Cunain Seeds)

ဇီယာစေ့များ မှာ အစပ်များ ထဲတွင် ရှေးအကျဆုံး ဖြစ်ပြီး သမ္မာကျမ်းခေတ်ကာလကတည်းက ရှိခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းတို့မှာ ဘက်တီးရီးယားပိုးအာနိသင် အားကောင်းလှသည်။ ယင်းတို့ တွင် သိုင်းမော်လ် (thymol) ကြွယ်ဝလှပြီး သိုင်းမော်လ်က ချိတ်လုံးကောင် (hook worm) ကို အားကောင်းစွာ ခြေမှုန်းနိုင်သည့်အပြင် ပိုးသတ်အာနိသင်ထက်မြက်ပေသည်။ ဇီရာပျော်ဝင်သော ရေကို ပိုးသတ်ဆေးရည် (antiseptic beverage) အ ဖြစ် အအေးမိဖျားနာခြင်းတွင် ထိရောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဇီယာရည်ပြုလုပ်ရန် ဇီယာစေ့လက်ဖက်စားဇွန်းတစ်ဇွန်းတွင် ရေဆူဆူ လောင်းထည့်၍ စက္ကန့်အနည်းငယ်မျှ ဆက်၍ အပူပေးပြီး အေးအောင်ထားပေးရမည် ။ ယင်းဆေး ရည်က လည်ချောင်းနာခြင်းကို ထိရောက်စွာ သက်သာစေနိုင်ပြီး ယင်းအတွက် ဇီယာရည်တွင် ချင်းစလေးတစ်ထည့်ကာ အသုံးပြုပေးရမည် ။ ယင်းအတွက် ဇီယာရည်တွင် ချင်းစလေးတစ်ထည့် ကာ အသုံးပြုပေးရမည် ။ ယင်းက လည်ချောင်းတွင် ခိုးလိုးခဲ့လှနှင့် မခံချိမခံသာ ဖြစ်အောင် နာကျင် ခြင်းကို သက်သာသွားစေနိုင်ပါသည်။

ဒိန်ခဲစိမ်း (Curd)

ရှေးခေတ်ကာလ၏ အံ့ဖွယ်စားဖွယ်ရာ ဖြစ်သည်။ ဒိန်ခဲစိမ်း (yoghurt) သည် ဘက်တီးရီးယား ပိုးသတ်အာနိသင် အားကောင်းလှသည်။ အာဟာရဓာတ်ပါဝင်မှု မှာ နွားနို့နှင့် ထပ်တူပင် ဖြစ်သော် လည်း ရောဂါ ကုသရန် အထူးတန်ဖိုးရှိမှု များ ထပ်မံပေါင်းစပ်ပါဝင်ထားမှု များ ရှိပါသည်။ ဒိန်ခဲစိမ်းကို ပြုလုပ်ရာနည်းစဉ်တွင် နွားနို့နှင့် ထပ်တူပင် ဖြစ်သော် လည်း ရောဂါ ကုသရန် အထူးတန်ဖိုးရှိမှု များ ထပ်မံ ပေါင်းစပ်ပါဝင်ထားမှု များ ရှိပါသည်။ ဒိန်ခဲစိမ်းကို ပြုလုပ်ရာနည်းစဉ်တွင် နွားနို့အား ဘက်တီးရီးယား များ ဖြင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲစေပြီး နွားနို့၏ ပရိုတိန်းကို ကြို တင်ချချက်ထားရသည်။

ယင်းဘက်တီးရီးယားများ က ရန်လိုသော (ဝါ) ရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်သော ဘက်တီးရီးယားများ ကို အူမကြီးအတွင်း ၊ မဖွံ့ဖြိုး နိုင်စေရန် ဟန့်တားပေးပြီး အစာကြေညက်စေရန် လိုအပ်သော ကောင်းကျိုး ပြုဘက်တီးရီးယားများ ကို တိုးပွားရှင်သန်စေပါသည်။ နို့ထောပိတ် (ဝါ) ထောပေး (စ Buttermilk) တွင် အာဟာရဓာတ်တန်ဖိုးနှင့် ကုသမှု တန်ဖိုးမှာ ဒိန်ခဲစိမ်းနှင့် ထပ်တူပင် ပါဝင်ပါသည်။ ဒိန်ခဲပြု လုပ်ရာတွင် နို့ထောပတ်အတွင်း မှအဆီများ ကို ဖယ်ရှားပစ်၍ ရေအချို့ဖြည့်စွက်ပေးခြင်း အဆင့်တစ်ခုသာ ကွာ ခြင်း၍ ဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါ ပိုး ဝင်ရောက်၍ ရောင် ရမ်းကိုက်ခဲခြင်း ဖြစ်စေကာ အူအတတ်ပေါက်ခြင်း၊ ကာလဝမ်းရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်း... စသည်တို့ ဖြစ်ပွားခံစားရခြင်းမျှ ၊ တွင် ဒိန်ခဲနှင့် နို့ထောပတ်တွင် တွေ့ ရသော လက်တစ်အက်ဆစ် (lactic acid) က အကျိုးမပြု နိုင်ပါချေ။ ဒိန်ခဲကို နေ့စဉ် (၂၂၅) မီလီဂရမ်မျှ မှီဝဲ ပေးခြင်းဖြင့် လူသားများ တွင် အအေးမိခြင်းနှင့် ရင်ဘတ်အထက်ပိုင်း ပိုးဝင်ခြင်းအတွက် ကောင်းကျိုး ရှိစေနိုင်ပါသည်။

ဒန့်ဒလွန်သီး (Drumstick)

ဒန့်ဒလွန်ပင်သည် အိန္ဒိယတစ်ဝှမ်းလုံးတွင် ပျံ့နှံ့ပေါက်ရောက်၍ အတွေ့ ရများ သည်။ ဒန့်ဒလွန် သီး နုနု (သို့) မနုမရင့်ကို အဓိကတန်ဖိုးထား၍ သုံးကြသည်။ ယင်းသည် ဘက်တီးရီးယား ပိုးသတ်အာ နိသင်အားကောင်းစေသည်သာမက အံ့ဖွယ်သန့်စင်ပေးနိုင်စွမ်းလည်းရှိသည်။ ဒန့်ဒလွန်ရွက်များ ကို များစွာ သော ရောဂါ များ ကို ကုသရာတွင် လည်း အသုံးပြုလေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ ယင်းများ သံဓာတ်ကြွယ်ဝလှပြီး စားစရာအ ဖြစ်လည်း အသုံးပြုကြသည်။

ဒန့်ဒလွန်ဟင်းချိုကို အပွင့်အရွက်များ အပြင် ပြုတ်ထားသော ဒန့်ဒလွန်သီးများ ဖြင့် ပါ စီမံ၍ အားကောင်းသော ပိုးသတ်အာနိသင်ရှိ စားသောက်စရာအ ဖြစ် အသုံးပြု၍ ရသည်။ လည်မျို၊ ရင်ဘတ် နှင့် အရေပြားတွင် ပိုးဝင်ခြင်းကဲ့သို့ ပိုးဝင်သော ရောဂါ များ စွာ ကို ကာကွယ်တားဆီးပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်။ ဒန့်ဒလွန်သီးတွင် ပန်နီစလင် (penicillin) နှင့် အခြားပဋိဇီဝဆေးများ ကဲ့သို့ အဏုဇီဝပိုးသတ်အာနိသင် ပါဝင်သော ကြောင့် ဖြစ်သည်။

ခရမ်းရွက်များ (Eggplant leaves)

ခရမ်းပင်မှ ရရှိသော ခရမ်းသီးများ သည် ရုက္ခဗေဒအရ အသီး (fruit) ဖြစ်သော လည်း ဟင်း ချက်ရာတွင် တွင် ကျယ်စွာ အသုံးပြုသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဝင် ဖြစ်သည်။ အိန္ဒိယတွင် နိုင်ငံတစ်ဝှမ်း လုံး၌ ရာသီမရွေးပေါက်ရောက်ရှင်သန်သော အပင် ဖြစ်သည်။ အိန္ဒိယတွင် နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းလုံး၌ ရာသီ မရွေး ပေါက်ရောက်ရှင်သန်သော အပင် ဖြစ်သည်။ ယင်းဟင်းသီးဟင်းရွက်ပင်တွင် ဘက်တီးရီးယား ပိုး သတ်အာနိသင်နှင့် သလိပ်ပျော်စေသော အာနိသင်ရှိသည်။

ခရမ်းရွက်များ မှာ ဘက်တီးရီးယားပိုးသတ်အာနိသင်ရှိသည့် စားစရာ ဖြစ်သည်။ များစွာ သော ပိုးဝင်ခြင်းနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်ခြင်းများ အတွက် ထိရောက်စွာ ကုသပေးနိုင်သော ဆေးဘက်ဝင်အာနိ သင်ရှိသည်။ တဟွတ်ဟွတ်ချောင်းဆိုးခြင်း (whooping cough) လို လေပြွန်ရောင် ခြင်း (brouchitis)၊ အဆုတ်တွင် :ကြပ်ဆိုခြင်း (congestion in the lungs)

နှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်သော အခြား ရောဂါ များ စွာ အတွက် ထိရောက်စွာ ကုသပေးနိုင်သော ဆေးဘက်ဝင် အာနိသင်ရှိသည်။

ခရမ်းရွက်များ ကို ကြိတ်ညှစ်၍ ရသည့် လတ်ဆတ်သော သတ္တု ရည်လက်ဖက်စားဖွန်း တစ်ဖွန်း ခန့်ကို ပျားရည်ဖြင့် ရောကာ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် အထက်ပါ ရောဂါ များ ကို ထိရောက် စွာ လျော့ပါးသက်သာစေပါသည်။ ခရမ်းအမြစ်မှ ထုတ်ယူရရှိသော အရည်ကို အရွက်ကြိတ်ညှစ်ရည် နှင့် ရော၍ သောက်သုံးပေးပါက ဆေးဘက်ဝင်အာနိသင် ပိုမိုထက်မြက်လာပေမည် ။

ကြက်သွန်ဖြူ(Garlic)

ကြက်သွန်ဖြူမှာ ကြက်သွန်နီနှင့် မျိုးရင်းတူပြီး သမိုင်းမတင်မီခေတ်ကတည်းက စိုက်ပျိုးလာခဲ့ ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ယင်းကို စားစရာဆေးဘက်ဝင်အပင် ပိုးသတ်ဆေးနှင့် မကောင်းဆိုးဝါးများ ကို ဟန့် တားနိုင်သော ဂန္ထီရစ္စမ်းရည်ရှိသော အပင်အ ဖြစ် ခေတ်အဆက်ဆက်မှတ်ယူခဲ့ကြသည်။ ယင်းမှာ အရေး ပါသော ဟင်းခတ်အမွှေးပင် ဖြစ်သည်။ ကြက်သွန်ဖြူမှာ သဘာဝ၏ ပိုးသတ်အာနိသင် အကောင်းဆုံးစားစရာ ဖြစ်သည်။

စမ်းသပ်ချက်များ တွင် ကြက်သွန်ဖြူသည် ရောဂါ ပိုးဝင်ခြင်းတွင် ရောဂါ ပိုး (၂၇) မျိုးထက် မနည်းကို ဟန့်တား (၀၁) သုတ်သင်ပေးနိုင်ခဲ့ကြောင်း တွေ့ ရှိခဲ့ကြရသည်။ ယင်းတို့ထဲတွင် ဝမ်း ရောဂါ ပိုး၊ ဝမ်းကိုက် ရောဂါ ပိုး၊ တီဘီ ရောဂါ ပိုးနှင့် ဆစ်ဖလစ် ရောဂါ ပိုးများ ပါဝင်ပါသည်။

ဒေါက်တာ တာရစ်အဗ္ဗူတာ (Dr. Tarig Abdullah) သည် ဖလော်ရီဒါပြည်နယ် ပနားမားမြို့ ကြီးတွင် ရှိသည့် အက္ကာဘာဆေးခန်းနှင့် သုတေသနစင်တာ (the Akbar Clinic and Research Center) မှ ထင်ရှားသည့် အိန္ဒိယ ကြက်သွန်ဖြူ

သုတေသီတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ သူက ၁၉၈၇ ခု၊ သြဂုတ်လထုတ် 'ပရီဗန်းရှင်း မဂ္ဂဇင်း' (Prevention Magazine) တွင် ဤသို့ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ 'ကြက်သွန်ဖြူသည် အဏုဇီဝဆန့်ကျင်ပစ္စည်းများ တွင် ရောင် စဉ်အကျယ်ပြန့်ဆုံး (the broadest spectrum) ဖြစ်ပြီး ယင်း၏ ဘက်တီးရီးယားဆန့်ကျင်မှု ၊ မှို ဆန့်ကျင်မှု (antifungal)၊ ပရိုတိုဇွာ ဆန့်ကျင်မှု ၊ ဗိုင်းရပ်စ် ဆန့်ကျင်မှု များ မှာ အားကောင်းလှသည်' သုတေသီများ က ကြက်သွန်ဖြူ အစိမ်းထည့်ကို အနှစ် ထုတ်၍ ကြွက်များ တွင် အသုံးပြုကြည့်ခဲ့ရာ အဏုဇီဝပိုးစတ်ဆေး တက်ထရာစိုင်းကလင်း (tetracycline) ထက် ပင်ပိုမိုထိရောက်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ကြရပါသည်။

ဝမ်း ရောဂါ ၊ အူရောင် ငမ်းဖျား ရောဂါ (typhoid)၊ ဝမ်းကိုက် ရောဂါ တို့ကို ဖြစ်စေသော အဏုဇီဝ ပိုးများ မှာ ပိုးသတ်ဆေးကုထုံးတွင် တုန့်ပြန်ခံနိုင်ရည်ရှိမှု အားကောင်းလာနေကြနေချေပြီ။ ယနေ့များ စွာ သော နိုင်ငံများ ၌ ယင်း ရောဂါ မှာ လူ့အသက်များ ကိုပင် ခြိမ်းခြောက်လာနေကြနေချေပြီ။ ယင်း ရောဂါ များ အတွက် ကြက်သွန်ဖြူ ဖြင့် ထိရောက်စွာ ကုသပေးနိုင်၍ ကုထုံးတစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်ပေးသည်။ ယင်း၏ အဏုဇီဝပိုးသတ်အာနိသင်ကိုကား ဓာတ်ခွဲခန်းစမ်းသပ်မှု များ ၌ ဆိုင်ရာ ရောဂါ ပိုးများ အား ထိရောက် စွာ သေဆုံးစေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ကြရချေပြီ။

ကြက်သွန်ဖြူ၏ အခြားကောင်းကျိုးပေးမှု မှာ အရေး ပါလှသည်။ လက်ရှိအဏုဇီဝဆေးဝါးများ ၏ အဏုဇီဝပိုးသတ်အာနိသင်သည် လူ့စနစ်အတွင်း ၊ ရှိ ဘက်တီးရီးယားများ အားလုံးကို သေစေခြင်း ဖြစ်၍ အချို့ကောင်းကျိုးပြုပိုးများ လည်း ပါဝင်သွားနိုင်ပေသည်။ ယင်းက ပြဿ နာအသစ်များ ကို ဖြစ်ပေါ်စေ နိုင်သည်။

ပုံမှန် အဏုဇီဝပိုးသတ်ကုထုံးတွင် ကန်ဒီဒါ (candida) ကဲ့သို့မှိုစွဲမှု မျိုး ထပ်မံ ဖြစ်ပေါ်တတ်ခြင်း ကိုကား ကြက်သွန်ဖြူက ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့ချေပြီ။ ပါးစပ်နားခြင်း (ဝါ) လည်ချောင်းနားခြင်းတွင် အဏုဇီဝပိုးသတ်ကုထုံး၌ ဒုတိယအဆင့်အခြားပိုးဝင်လာခြင်းမျိုး (Secondary infection) နှင့် ကြုံရတတ်သည်။ ကြက်သွန်ဖြူကုထုံးတွင် ကား အကျိုးပြု ဘက်တီးရီးယားပိုးများ (harmful bacteria) ကိုသာ ချေမှုန်းပစ်ပြီး အကျိုးပြု

ဘက်တီးရီးယားများ ကိုကား ကျန်ရှိစေကြောင်း တွေ့ ရပေသည်။

ကြက်သွန်ဖြူ၏ အထူးဇီဝပိုးသတ်အာနိသင်မှာ အသွင်အမျိုးမျိုးဖြင့် ရှိပေသည်။

ကြက်သွန်ဖြူအစိမ်းကို စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် ဝင်ရောက်နေသော ဘက်တီးရီးယားများ ကို အူသိမ်၊ အူမတို့အတွင်း ၌ တိုက်ရိုက်သတ်ပစ်စေနိုင်ပါသည်။ ကြိတ်ခြေထားသော ကြက်သွန်ဖြူကို ရေဖြင့် ရော၍ ဖြစ်စေ၊ ကြိတ် ခြေထားသော ကြက်သွတ်ဖြူတစ်တောင့်ကို ဖြစ်စေ အမျိုးသမီး ယောနိလမ်းကြောင်းတွင် ထည့်သွင်း၍ ယင်းလမ်းကြောင်းတွင် ပိုးဝင်ခြင်းကို ချေမှု နှိပ်ပစ်ခြင်းမျိုးလည်း ပြုပေးနိုင်ပါသည်။ သောက်ဆေးနှင့် လိမ်းဆေးသဘော ဖြစ်၏ ။

ကြက်သွန်ဖြူနားခါင်းတွင် ၊အစက်ချဆေးစက်များ သည် ဗိုင်းရပ်များ ကို တုတ်ရိုက်သေစေနိုင် ပါသည်။ ယင်းက အအေးမိနားစေးစေသော ပိုးများ ၊ အဆုတ်များ တွင် ၊ရို ဘက်တီးရီးယားများ နှင့် ဗိုင်း ရပ်စ်များ ၊ လေရှူပြွန်တွင် ၊ရို ဘက်တီးရီးယားများ နှင့် ဗိုင်းရပ်စ်များ ကို သေဆုံးစေနိုင်ပါသည်။ ကြက် သွန်ဖြူရှိ ကန့်ဓာတ်ပေါင်းကြောင့် ဤသို့သေဆုံးစေခြင်း ဖြစ်သည်။ အဆုတ်အတွင်း ၊သို့ အသက်ရှူသွင်း ရာမှ ပြင်ပမှ မသန့်စင်သော လေဝင်ခြင်းအတွက်လည်း ကြက်သွန်ဖြူမှ စုပ်ယူကာ သန့်ရှင်းစေနိုင်ပေ သည်။

ထင်ပေါ်ကျော်ကြားသည့် သမားတော် ကြီး ဖြစ်သည့် ဒေါက်တာအက်ဖ်ဒဗလျူ ခရော့စ်မန်း (Dr.F.w.Crosman) က ကြက်သွန်ဖြူသည် အဆုတ်အအေးမိ ရောဂါ (pnermonia) ကို အံ့ဖွယ်ကုသ ပေးနိုင်စွမ်းရှိပြီးယင်းအတွက် ကြက်သွန်ဖြူကို လုံလောက်စွာ ကျွေးရန်လိုအပ်ကြောင်း ဆိုခဲ့ပါသည်။ ယင်းသမားတော် ကြီးကား အဆုတ်အအေးမိ ရောဂါ ကို ကုသရန် ကြက်သွန်ဖြူကို နှစ် ပေါင်းများ စွာ က တည်းက အသုံးပြုခဲ့ပြီး (၄၈) နာရီအတွင်း ၊ ကိုယ်အပူချိန်၊ သွေးခုန်နှုန်း၊ အသက်ရှူနှုန်းတို့ကျဆင်း၍ ပုံမှန် ဖြစ်လာစေသည်ဟု သူက ဆိုခဲ့ပါသည်။

ကြက်သွန်ဖြူကြိတ်ညှစ်ရည် (Garlic juice) ကို ပြင်ပလိမ်းဆေးအဖြစ် ရင်ဘတ်တွင် လိမ်းပေး ခြင်းဖြင့် အကျိုးရှိစေကာ မအီမသာ ဖြစ်ခြင်းနှင့်

အသားအရေအထူးသဖြင့် မျက်နှာနီမြန်းခြင်းတို့ လျော့ ကျသက်သာသွားသည်ကို တွေ့ရပေမည်။

ကြက်သွန်ဖြူကို နားကိုက်ခြင်း၊ နားတွင် ပိုးဝင်ခြင်းများ အတွက် ထိရောက်စွာ အသုံးပြုပေးနိုင် ပါသည်။ ကြက်သွန်ဖြူကို ပူနွေးစေပြီး ဆားဖြင့် ရောကာ ကြိတ်ချေပေးရမည်။ ထို့နောက် အဝတ်စဖြင့် ထုပ်ကာ နာသော နားပေါ်တွင် ထားပေးရမည်။ ထို့ပြင်ကြက်သွန်ဖြူ အစိမ်းကို တစ်နေ့လျှင်နှစ် တောင့် သုံးတောင့်ခန့်မျှ ရက်အနည်းငယ်ကြာအောင် ဝါးစားပေးခြင်း ပြုပေးရမည်။

ကြက်သွန်ဖြူအဆီ (Garlic oil) မှာ နားကိုက်ခြင်းကို ကုသပေးရာတွင် လူသုံးများ လှသည်။ ကြက်သွန်ဖြူအဆီ မရနိုင်ပါက ကြက်သွန်ဖြူအတက်အနည်းငယ်ကို မြေပဲဆီမှတစ်ပါး အခြားစားသုံး ဆီတစ်မျိုးမျိုးနှင့် ရော၍ ကြိတ်ချေပေးပါ။ ယင်းကို ပူနွေးအောင်ပြုပေးပြီး ဆီများ နှင့် ကြက်သွန်ဖြူအညိုရောင် သမ်းလာသော အခါ အပူပေးခြင်းကို ရပ်နားပါ။ ဆီများ ကို စစ်ယူပြီး အေးသော အခါ နားတွင် သို့ အစက်အနည်းငယ်မျှ ချေပေးပါက နားကိုက်ခြင်း ချက်ချင်း ဆိုသလို သိသာစွာ သက်သာ သွားကြောင်း တွေ့ ရပေမည်။

ချင်း (Ginger)

အမြစ်ကို အသုံးပြုရပြီး စပ်သော အရသာရှိသည်။ အိန္ဒိယတွင် ဝေဒခေတ်ကတည်းက အသုံးပြုလာခဲ့ပြီး အမဟာဩသဝ (Maha Aushadi) ဟု ခေါ်ခဲ့ကြသည်။ ကြီးမြတ်သော ဆေး (the great medicine) ဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။ ကျန်းမာရေး အတွက် ကြီးမားစွာ အထောက်အကူပြုပေးပြီး ဆေး ဖက်ဝင်စားစရာအ ဖြစ် ရောဂါ များ စွာ အတွက် အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။

ချင်းသည် ပိုးသတ်အာနိသင်ရှိ အဏုဇီဝဆေးသဖွယ် ဖြစ်ပြီး ပိုးဝင်ခြင်းကို

တိုက်ဖျက်ပေးနိုင် သည်။ ယင်းကို ဝမ်း ရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက် ရောဂါ၊ ရင်ဘတ်ပိတ်ဆို့ခြင်း (chest congestion) ကဲ့သို့ ရောဂါ များ အတွက် ရာစုနှင်ပေါင်းများ စွာ အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ ချောင်းတဟွတ်ဟွတ်ဆိုးခြင်းကိုလည်း ထိရောက်စွာ သက်သာစေနိုင်သည်။

ချင်းကြိတ်ညှစ်ရည် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် လက်ဖက်စားဖွန်း တစ်ဖွန်းကို ပဲနံ့သာပြုတ်ရည် တစ်ခွက် ပျားရည်တို့နှင့် ရောစပ်ကာ သောက်သုံးစေခြင်းဖြင့် သလိပ်ရွှင်စေ၊ အသက်ရှူရကောင်းစေ ပါမည် ။ ပဲနံ့သာပြုတ်ရည်မှာ ပဲနံ့သာလက်ဖက်စားဖွန်းတစ်ဖွန်းတွင် ရေ (၂၅၀) မီလီလီတာထည့်၍ တစ်ဝက်ကျန်အောင် ပြုတ်ပေးရမည် ။

ပျားရည် (Honey)

ပျားရည်တွင် အဏုဇီဝပိုးသတ်အာနိသင် အားကောင်းစွာ ပါဝင်သည်။ ပိုးဝင်သော ရောဂါ များ အတွက် အလွန်ကောင်းကျိုးပြုပေးသည်။ လည်ချောင်းတွင် ပိုးဝင်ခြင်းတွင် ပျားရည်ကို ရေဖြင့် ရောစပ် ကာ အာလုပ်ကျင်းပေးရမည် ။ ယင်းက ရောင်ရမ်းခြင်းကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ ယင်းအာလုပ်ကျင်း ဆေးရည်သည် အသံဝင်ခြင်းအတွက်လည်း ကောင်းကျိုးပြုပေးပါသည်။

လည်ချောင်းတွင် : ပိုးဝင်ခြင်းနှင့် အသံဝင်ခြင်းတို့အတွက် အခြားအာနိသင်ထက်မြက်သော ဆေးဘက်ဝင် စားစရာများ မှာ ငရုတ်ကောင်းနှင့် ဇာတိဖွိုလ်သီး၊ အိန္ဒိယမုန်ညှင်းစေ့နှင့် ကုံကမံ (saffron) တို့ ဖြစ်သည်။ ယင်းတို့ကို ဆတူရောစပ်၍ ပျားရည်အနည်းငယ် ရော၍ ဆေးလုံးများ ပြုလုပ် ကာ အသုံးပြုရသည်။ ဆေးလုံးတစ်လုံးကို ပါးစပ်တွင် ထည့်၍ စုပ်ပေးရမည် ။ ဤသို့ဖြင့် အသံပြန်ထွက် လာပေမည် ။

ပါးစပ်တွင် : အနာပေါက်ခြင်းနှင့် လျှာတွင် အနာပေါက်ခြင်းအတွက် ပျားရည်သည် အကောင်း ဆုံးဆေး ဖြစ်သည်။ ယင်းသို့ ပါးစပ်တွင် : လျှာတွင် အနာပေါက်၍ ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း ခံစားရခြင်းတွင် ပါးစပ်တွင် : မှို များ (ဝါ) ဘက်တီးရီးယားပိုးများ

ဝင်ရောက် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ လူနာသည် အစား မစားနိုင်၊ ရေမသောက်နိုင်၊ စကားမပြောနိုင်၊ ပါးစပ်ပင် မဟာနိုင် ဖြစ်ရတတ်သည်။ ယင်းအတွက် လက် ချား (၂၀) ဂရမ်ကို ညက်ညက်ကြိတ်၍ ပျားရည် (၁၅၀) ဂရမ်နှင့် ရောကာ အလှူဆီ (၁၀) ဂရမ်ထပ်မံ ရောစပ်ပေးရမည် ။ ယင်း (၃) မျိုးရောစပ်ထားသော ဆေးကို အနားများ ပေါ် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်ထိတွေ့ . စေအောင် ပြုပေးရမည် ။ ခံတွင်းကို သင့်လျော်သည့် သန့်စင်ဆေးမှု ကို ပြု လုပ်ပေးရမည် ။

ပျားရည်ကို နားတွင်း ပိုးဝင်ခြင်း (otitis media) အတွက်လည်း ထိရောက်စွာ အသုံးပြုလာနိုင် သည်။ နားတွင်း ပိုးဝင်ခြင်းကြောင့် နားတွင်း မြှေးကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ယင်းအတွက် နားတွင်း သို့ ပျားရည်ကို ထည့်ပေးရမည် ။ ယင်းက နားတွင်း အနာမှ ပြည်ပုပ်များ ကိုပါ ထုတ်ဆောင်ပေးပြီး နားတွင်း ပိုးဝင်စအခြေအနေကို ထိရောက်စွာ သက်သာစေနိုင်သည်။ ထို့နောက်တွင် နားတွင်း မြှေးသည် အလို အလျောက်ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာပေမည် ။

ရှောက်သီး (Lemon)

အချဉ်အုပ်စုတွင် အရေး အပါအုံး အသီး ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေး စားသောက်ဖွယ်ရာများ တွင် အဆင့်မြင့်မားသည်။ ရှောက်ပင်၏ အစိတ်အပိုင်းများ စွာ ကို ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုသည်။ ရှောက်သီး မှည့်၏ အပေါ်ခွံတွင် ပျံ့လွင့်အဆီ (essential oil) ပါရှိသည်။ ရှောက်သီးမှည့်ကို အရည်ညှစ်၍ အသုံး ပြုရသည်။

ရှောက်သီးသည် ဘက်တီးရီးယား ပိုးသတ်အာနိသင်ရှိပြီး ပိုးဝင်သော ရောဂါ များ အတွက် အလွန်ကောင်းကျိုးပြုသည်။ လည်ချောင်းတွင်း ပိုးဝင်ခြင်းတွင် အခွံမန္တာရသေးသော ရှောက်သီးမှည့် ကို အက်ကွလာသည်အထိ မီးအုန်းပေးရမည် ။ ယင်းကို အရည်ညှစ်၍ ပျားရည်အနည်းငယ်နှင့် ရော ကာ တစ်နာရီခြား တစ်ကြိမ်သောက်ပေးစေရမည် ။ ထို့ပြင် ယင်းမီးအုန်းညှစ်ရည်ကို ရေဆူဆူတစ်ခွက် နှင့်

ရောကာ ပျားရည်အနည်းငယ်စွက်၍ တမြဲမြဲမျိုချပေးရမည်။

ရှောက်သီးတွင် ဝမ်း ရောဂါ ကို အံ့ဩဖွယ်တားဆီးနိုင်သော အရာများ ပါဝင်သည်။ ရှောက်ရည် သည် အချိန်တိုအတွင်း : ကိုလိုရာဘက်စီလီပိုး (Cholera bacilli) ကို သတ်ပစ်နိုင်စွမ်းရှိသည်။ ကပ်ရောဂါ ဖြစ်ပေါ်သော ကာလများ တွင် ရှောက်သီးသည် ဝမ်း ရောဂါ ကို ကောင်းစွာ တားဆီးနိုင်စွမ်းရှိသည်။ ရှောက်ရည်ကို အချိုနှင့် အင် ဖြည့်စွက်၍ ဝမ်း ရောဂါ ကာကွယ်ရန် ဖျော်ရည် (ဝါ) အချိုရည်အ ဖြစ် သောက်သုံးပေးရမည်။ ရှောက်သီးကို နေ့စဉ် စားသုံးပေးပါက ဝမ်း ရောဂါ ကို ကာကွယ်ပေးမည့် အစာ လည်း ဆေး ဖြစ်ပေမည်။

သံပုရာသီး (Lime)

ရှောက်သီးကဲ့သို့ပင် သံပုရာသီးသည်လည်း အချဉ်သီးများ ထဲတွင် အရေး ပါသည်။ ခေတ် အဆက်ဆက် အလွန်ထင်ရှားခဲ့သော အသီး ဖြစ်သည်။ သံပုရာသီးမှ ညှစ်ထုတ်ရရှိသော အရည်ကို ရှေးခေတ်ကတည်းက ဆေးအ ဖြစ် အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ ယင်းတွင် အဏုဇီဝပိုးသတ်အာနိသင်ရှိ၍ ဖြစ်သည်။ သံပုရာရည်သည် အအေးမိခြင်း၊ အာသီးရောင် ခြင်းနှင့် ဆီးအိမ်ရောင် ခြင်း (ဝါ) ဆီးအိမ်ပိုး ဝင်ခြင်းတို့အတွက် ကောင်းကျိုး ရှိစေသည်။

အအေးမိခြင်းနှင့် အာသီးရောင် ခြင်းအတွက် ရေနွေးနွေးတစ်ခွက်တွင် : သို့ သံပုရာသီးကို အရည်ညှစ်ချ၍ ပျားရည်လက်ဖက်စားတစ်ဖွန်းနှင့် ဆားလက်ဖက်စားဖွန်းတစ်ဖွန်း၏ လေးပုံတစ်ပုံခန့် ရောကာ တစ်မြဲမြဲမျိုချပေးရမည်။

ဆီးအိမ်ပိုးဝင်ခြင်းတွင် သံပုရာရည် လက်ဖက်စားဖွန်း (၁) ဖွန်းကို ရေဆူဆူ (၁၀၀) လီတာခန့် တွင် ထည့်ရမည်။ အေးသော အခါတွင် ယင်းအရည် (၆၀) လီတာကို တစ်ခါသောက်အ ဖြစ် နှစ် နာရီ ခြားတစ်ကြိမ်သောက်ပေးရမည်။ ယင်းက ပူလောင်သော ခံစားရမှု နှင့် ဆီးအိမ်ရောင် ၍ သွေးပါခြင်းကို ရပ်တန့်သွားစေပါမည်။

သရက်သီး (Mango)

သရက်သီးသည် အပူပိုင်းဒေသတွင် လူအများ နှစ်သက် စွာ စားသုံးကြသော အသီး ဖြစ်သည်။ ဓာတ်စာ (diet) အ ဖြစ် အဖိုးတန်သည့်အပြင် ရောဂါ များ စွာ ကို အိမ်တွင် သုံး ကုထုံးဖြင့် ကုသရာတွင် လည်း အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ သရက်သီးမှည့်သည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းမစားရသဖြင့် စကာမီ ရောဂါ ဖြစ်ခြင်းကို ကုသပေးနိုင်ခြင်း၊ ဆီးများ စေခြင်း၊ ဝမ်းသက်စေခြင်း၊ အားပြည့်စေခြင်း၊ ဝစေခြင်း၊ ချပ် ဆေး (astringent) အ ဖြစ် အသုံးဝင်လှသည်။

သရက်သီးသည် ပိုးဝင်ခြင်းကို ထိရောက်စွာ တိုက်ဖျက်ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်။ ဘက်တီးရီးယား ဝင်မှု အားလုံးတွင် အသုံးပြုရ၍ ရသည်။ သရက်သီးကို ရာသီအလိုက် လွတ်လပ်စွာ အသုံးပြုနိုင်ပြီး၊ အရေပြားကျန်းမာရေး ကို အထောက်အကူပြုသည့်အပြင် အအေးမိခြင်း၊ ပိုးဝင်ခြင်း၊ နှာရည်ယို နှာစေး ခြင်းတို့ကိုလည်း သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ သရက်သီးတွင် ဗီတာမင်အေ ကြွယ်ဝလှပေ သည်။

သရက်ပင်မှ အခေါက်မှာ ဆုံဆုံနာ (diphtheria) နှင့် အခြားလည်ချောင်းတွင် ပိုးဝင်ခြင်းများ အတွက် အထူးအဖိုးတန်လှသည်။ အခေါက်၏ ကြိတ်ညှစ်ရည် (သတ္တုရည်) ကို လိမ်းဆေးအ ဖြစ် သော် လည်းကောင်း၊ အာလုပ်ကျင်းဆေးအ ဖြစ်သော် လည်းကောင်း အသုံးပြုရမည် ။ အခေါက်ကြိတ် ညှစ်ရည် (၁၀) ဂရမ်ကို ရေ (၁၂၅) မီလီလီတာနှင့် ရောကာ အာလုပ်ကျင်းပေးရသည်။

တမာ (Margosa)

အိန္ဒိယတွင် အတွေ့ ရများ ပြီး အာယုဗေဒ ဆေးပညာတွင် သော့ ချက်ကျသော နေရာမှ အသုံး ချမှု ရှိသည်။ အပင်သည် လေကိုသန့်စေပြီး ငှက်များ နှင့် ဝမ်း ရောဂါ ကိုလည်း

ကာကွယ်ပေးသည်။ လတ်တလောအရွက်များ ကို ပြုတ်၍ (ဝါ) ရေနွေးစိမ်၍ ခါးသက်သော အားဆေးအ ဖြစ် အသုံးပြုသည်။ အသည်းပေါ်ယင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု ကြောင့် ငှက်ဖျားနာတာရှည် ဖြစ်ပေါ်ခံစားရခြင်းမျိုးတွင် အထူးအသုံးပြုလေ့ရှိခဲ့သည်။ တစ်ခါသောက်လျှင် (၁၅) မှ (၆၀) ဂရမ်အထိ အသုံးပြု၍ ရသည်။

တမာသည် သွားကိုသန့်စေပြီး သွားဖုံး ရောဂါ ကို ကာကွယ်ပေးသည်။ သွားလှုပ်ခြင်းကို ပြန်ခိုင် စေပြီး သွားကိုက်ခြင်းကို သက်သာစေပါသည်။ ခံတွင် နံခြင်းကို ကင်းပစေ၍ ပါးစပ်တွင် ပိုးဝင်မှု အမျိုး မျိုးကို ကာကွယ်ပေးသည်။

ကြက်သွန်နီ (Onion)

ပိုးသတ်အာနိသင် အထူးပြင်းလှသော စားစရာ ဖြစ်သည်။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်း ၊ ရုရှားစစ် သည်များ ဒဏ်ရာရပိုးဝင်ခြင်းကို ကုသရန်အသုံးပြု ခဲ့ကြသည်။ နောက်ဆုံး သုတေသနရလဒ်များ အရ လည်း ကြက်သွန်နီတွင် ဘက်တီးရီးယားများ သေဆုံးစေသော သတ္တိရှိကြောင်းသေချာနေချေပြီ။ ယင်း ရှာဖွေတွေ့ ရှိချက်အရ လူတစ်ဦးသည် ကြက်သွန်နီတစ်ဥကို နေ့စဉ်ဝါးစားပေးခြင်းဖြင့် သွားများ ပျက် စီးမည် ဘေးမှ ကာကွယ်ပေးကြောင်း လက်တွေ့ သိရှိရပေသည်။ ရုရှားမှဘေးမှ ကာကွယ်ပေးကြောင်း လက်တွေ့ သိရှိရပေသည်။ ရုရှားမှ ဒေါက်တာဘီစီတိုကင် (Dr.ဗီ.စီ.တီ.ဟိုက်ကင်) က ကြက်သွန်နီကို (၃) မိနစ်မျှ ဝါးစားပေးခြင်းဖြင့် ပါးစပ်တွင် ၊ ရှိ ပိုးမွှား (ဘက်တီးရီးယား) များ သေဆုံးရန်လုံလောက်သည်ဆို ၏ ။ မကောင်းသော သွား(ဝါ) သွားဖုံးပေါ်တွင် ကြက်သွန်နီ အစငယ်တစ်ခုထားပေးခြင်းဖြင့် မကြာခဏ သွားကိုက်တတ်ခြင်းမှ ကင်းဝေးသွားမည် ဆို၏ ။

ကြက်သွန်နီသည် ဝမ်း ရောဂါ ပိုးကိုလည်း ကာကွယ်ပေးသည်။ ကပ် ရောဂါ ဆိုက်ရောစဉ် ယင်း ကို ကာကွယ်ဆေးအ ဖြစ် သုံး၍ ရသည်။ ကြက်သွန်နီကို အစိတ်စိတ်ပြု ၍ အိမ်အနံ့ဖြန့်ကျံပေးထားခြင်း ကို ဝမ်း ရောဂါ ကပ်ဘေး ကျရောက်စဉ်

လုပ်ဆောင်ထားနိုင်သေးသည်။ ယင်းက ရောဂါ က ကူးစက် တိုက်ခိုက်ခံရမှု မှ တားဆီးကာကွယ်ပေးသည်။ ကြက်သွန်နီကို ဆော့စ် (saUCE) ပြုလုပ်၍ ဝမ်း ရောဂါ ဘေးကျရောက်စဉ် အစာလည်းဆေးအ ဖြစ် အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြု၍ ရသည်။ ယင်းဆော့ပြု လုပ်ရသော နည်းစဉ်တွင် ကြက်သွန်နီကို အခွံခွာ၍ အပိုင်းသေးလေးများ ဖြစ်အောင် ပိုင်းစိတ်ပေးရသည်။

ယင်းကြက်သွန်ဖြူအစိတ်လေးများ ကို ရေအနည်းငယ်ဖြင့် အကြိမ်ကြိမ်ဆေးကြောပေးရ၏ ။ ဗင်နီဂါ (Vinegar) နှင့် အိမ်သုံးဆားကို အရသာအ ဖြစ် ထပ်မံရောစပ်ပေးရသည်။ ယင်းဆော့စ်ကို အစာစားတိုင်း ထည့်စားပေးရမည် ။ ယင်းမှာ အရသာလည်းရှိ ဝမ်း ရောဂါ ကိုလည်း ထိရောက်စွာ ကာ ကွယ်ပေးနိုင်ပေသည်။

အခြားဝမ်း ရောဂါ ကို ထိရောက်စွာ ကာကွယ်နည်းမှာ ကြက်သွန်နီ (၃၀) ဂရမ်နှင့် ဂရုတ် ကောင်းနက် (၇) စေ့ ဖြစ်သည်။ ယင်းတို့ကို ငရုတ်ကျည်ပွေ့ဖြင့် ငရုတ်ဆုံထဲတွင် ညက်နေအောင် ထောင်းပြီး ဝမ်းသွားနေသူလူနာအား အနည်းစိတ်စနဲ့ (၃) ကြိမ်စားစေရသည်။ ယင်းသည် ရေဆာ လောင်မွတ်သိပ်ပြီး ဂဏှာမငြိမ်သော လူနာအား သက်သာသွားစေသည်။ ယင်းသည် ရုတ်ချည်းဝမ်း သွားပြီး အော့အန်ခြင်းမျိုးကို လျော့ပါးသက်သာသွားစေပါသည်။

ကြက်သွန်နီကြိတ်ညှစ်ရည်သည် နားတွင် ပိုးဝင်ခြင်းအတွက် ထိရောက်စွာ အသုံးပြု၍ ရသည်။ ယင်းကြိတ်ညှစ်ရည်ကို အနည်းငယ်နွေးစေပြီး နားတွင် သို့ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်ခန့် ထည့်ပေးရမည် ။

နာနတ်သီး (Pineapple)

အပူပိုင်းဒေသများ တွင် အကောင်းဆုံး အသီးတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့အနှံ့ထင်ပေါ်၍ လူသိများ ရခြင်းမှာ ယင်း၏ အနံ့အရာသာနှင့် အရည်ရွမ်းကာ

လတ်ဆတ်မှု ကြောင့် ဖြစ်သည်။ နာနတ်သီးတွင် အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝလှသည်။

ယင်းနာမည် ကျော် အသီးတွင် အဓိကအားဖြင့် ဘရိုမယ်လိန်း (bromelain) ပါဝင်သည်။ ယင်းက ဘက်တီးရီးယား ပိုးသတ်အာနိသင်ရှိသည်။ သို့ဖြစ်၍ ပိုးဝင်သော ရောဂါ များ ဖြစ်သော လည်ချောင်းတွင် ၊ ပိုးဝင်ခြင်း၊ ဆုံဆို့နာနှင့် အဆုတ် ရောဂါ တို့အတွက် ကောင်းကျိုးပေးဆောင်ကာ သက်သာ လျော့ပါးစေသည်။ လတ်ဆတ်သော နာနတ်သီးအရည်မှာ လည်မျိုတွင် ၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့သော ခံစားရ ချက်ကို ပေးသည်။ ယင်းအတွက် အဆိုကျော်များ အတွက် လည်ချောင်းတွင် ၊ ကျန်းမာရေး ကို ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်သော ကြောင့် အဖိုးတန်လှသည်။ ဆုံဆို့နာတွင် နာနတ်သီးအရည်ဖြင့် အာလုပ်ကျင်းပေး ခြင်းဖြင့် လည်မျိုတွင် ၊ မှာ အမြွှေးပါးသေများ ကို ထုတ်ဆောင်ပစ်ပေးပါသည်။

နာနတ်သီးအရည် (Pineapple juice) သည် အဆုတ် ရောဂါ ကို ကုသရာတွင် အကျိုးထူးစေပါ သည်။ သလိပ်များ ကို ထိရောက်စွာ ပျော်ကျစေသည့်အပြင် နာလန်ပြန်ထူနိုင်စေရန်လည်း ထိရောက် စွာ အထောက်အကူပြုပေးပါသည်။ အတိတ်ကာလကတည်းက အဆုတ် ရောဂါ ကို ကုသရာတွင် အသုံးပြုခဲ့ကြပြီး ယနေ့ခေတ်တွင် လည်း တွင် ကျယ်စွာ အသုံးပြုနေဆဲ ဖြစ်ပါသည်။ နာနတ်ရည် တစ်ဖန်ခွက်ကို ယင်းအတွက် နေ့စဉ်သောက်သုံးပေးရန် ။

ဥစားမုန်လာ (Radish)

မုန်လာဥသည် အိန္ဒိယတွင် လူအများ စားသုံးလေ့ရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပင် ဖြစ်သည်။ ယင်းတွင် စူးရှသော အနံ့ရှိသည်။ ယင်းက စားချင်စိတ်ကို နှိုးဆွပေးပြီး သွေးလှည့်စီးဆင်းမှု ကို ကြံ့ခိုင် ကောင်းမွန်စေသည်။ မုန်လာဥသည် သံဓာတ် (iron)၊ ထုံးဓာတ် (calcium) နှင့် ဆိုဒီယမ် (sodium) ဓာတ်များ ကြွယ်ဝလှသည်။

ယင်းသည် ပိုးဝင်ခြင်းကို အားကောင်းထိရောက်စွာ တိုက်ဖျက်ပေးသည်။

မုန်လာဥ ကြိတ်ညှစ် ရည် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် လက်ဖက်စားဖွန်း (၁) ဖွန်းတွင်
ပျားရည်ဆတူရောကာ ကျောက်ဆား (rock salt) အနည်းငယ်ရောထားသော ဆေးရည်သည်
အသံဝင်ခြင်း၊ တဟွတ်ဟွတ်ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လေပြွန်ချွတ်ယွင်းခြင်းနှင့် အခြား ရင်ဘတ်တွင်း
ရောဂါ များ အတွက် ကောင်းကျိုးပြုသည်။ ယင်းကို တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် သောက်သုံးပေးရ၏ ။

ကလျာဏီပင် (Sage)

အရေး ပါသော ဟင်းချက်ပင် ဖြစ်ပြီး ရုက္ခမူလ ဆေးသမိုင်းတွင် အလွန်အရေး
ပါသော ကဏ္ဍမှ ပါဝင်ခဲ့သည်။ ပိုးသတ်အာနိသင်ရှိပြီး လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ဆုံဆို့နာ၊ ပလိပ်
ရောဂါ တို့ကို ဟန့်တားပေး နိုင်သည်။ ဂျာမန်ဆရာဝန်များ က ကလျာဏီပင် ပြု
တ်ရည်နွေးနွေးဖြင့် အာလုပ်ကျင်းပေးခြင်းဖြင့် လည် ချောင်းနာခြင်းနှင့် ဆုံဆို့နာကို
ကုသပေးနိုင်ကြောင်း ဖော်ထုတ်ခဲ့ကြသည်။

မိုက်ကယ်ကတ်စတယ်မန်း (Micheal Castleman) သည် သူ၏
'ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ' (The Healing Herbs) တွင် အထက်ပါအတိုင်း ရေး သားခဲ့ခြင်း
ဖြစ်သည်။ သူ၏ အဆိုအရ ကလျာဏီပင်၏ ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်မှာ ယင်းတွင် ပါဝင်သော
အက်စ်ထရင်ဂျန်တန်နင် (astringenttannins) ကြောင့် ဖြစ်သည်။
ယင်းအာလုပ်ကျင်းဆေးရည်ကို ကလျာဏီရွက်ခြောက်မှု နဲ့ လက်ဖက်စားဖွန်းနှစ် ဖွန်းတွင်
ရေဆူဆူတစ်ခွက် လောင်းထည့်ကာ ပြင်ဆင်ပေးရသည်။

ယင်းကို (၁၀) မိနစ်မျှစိမ်ထားပြီး အသုံးပြုရသည်။ သို့သော် နှစ် နှစ်
အောက်ကလေးများ အတွက် အသုံးမပြုရပါချေ။ ရှေးခေတ်အခါက ကလျာဏီရွက်ခြောက်များ
ကို အိမ်အတွင်း အနံ့ ကျိဖြန့် ထားခြင်းဖြင့် ပလိပ် ရောဂါ နှင့် အခြားပိုးဝင်ခြင်းများ ကို
ကာကွယ်ခဲ့ကြပါသည်။

နန္ဒင်: (Turmeric)

နစ် လုံးပေါက် ပေါက်ရောက်သော အပင်မျိုး ဖြစ်သည်။ အမြစ်ဖု (ဝါ) မြေအောက်ပင်စည်မှာ တို၍ ထူထဲပြီး စီးပွား ဖြစ်ထုတ်လုပ်နိုင်သည်။ နေ့စဉ် ဟင်းချက် အမွှေးအကြိုင်သုံးပင်အဖြစ် အသုံးပြုလေ့ရှိသော အပင် ဖြစ်သည်။ အစပ်အရသာရှိသည်။ ရှေး သက္ကတဘာသာ ကျမ်းစာများ တွင် လည်း ဖော်ပြထားခြင်း တွေ့ ရပြီး အာယုဗေဒဆေးပညာနှင့် ယူနာနီဆေးပညာတို့တွင် လည်း တွေ့ ရှိရသည်။ ရှေးခေတ်ကာလတည်းက အိန္ဒိယတွင် သုံးလာခဲ့သည်။

နန္ဒင်သည် အာယုဗေဒဆေးပညာတွင် အစပ်အရသာရှိ ဆေးဘက်ဝင်အပင်အဖြစ် အရေး ပါ ပြီး အံ့ဖွယ်ဆေးပင်အဖြစ် ထင်ရှားသည်။ ယင်းတွင် ပိုးသတ်အာနိသင်ရှိပြီး အအေးမိခြင်း၊ လည်ချောင်းသို့ ပိုးဝင်ခြင်းတို့ကို ထိရောက်စွာ ကုသပေးနိုင်သည်။ လတ်ဆတ်သော နန္ဒင်မှုန့် လက်ဖက်စားစွန်းတစ်ဝက်တွင် နွားနို့နွေးနွေး (၃၀) မီလီလီတာရောက်ကာ အထက်ပါ ရောဂါများ အတွက် အသုံးပြုနိုင်သည်။ အပူပေးထားသော ယောက်ချိုစွန်းကြီးကြီးတွင် နန္ဒင်မှုန့်များ ထည့်ပြီး နွားနို့ကို လောင်းထည့်ကာ မီးပြင်းပြင်းပေးရမည်။

အအေးမိနာရည်ယိုခြင်းတွင် မီးခဲများ ပေါ် နန္ဒင်မှုန့်ဖြူး၍ နန္ဒင်မှုန့်ကို ရှူပေးရမည်။ ယင်းက နှာရည်များကို ကျလာစေပြီးနောက် သက်သာရာရစေပါမည်။ လတ်ဆတ်သော နန္ဒင်ကို ပျော့ဖတ် ဖြစ်အောင် ထုထောင်း၍ အရေပြား ရောဂါများ အနာပေါက်ခြင်းများ အတွက် အသုံးပြုရမည်။

နန္ဒင်တက်ကြိတ်ညှစ်ရည်ကို ပွေးကဲ့သို့ ပိုးဝင်ခြင်းအတွက် ထိရောက်စွာ ကုသပေးနိုင်၏။ ယင်းကို ပွေးပေါက်သော အရေပြားနေရာတွင် လိမ်းကျံပေးရမည်။ ထို့ပြင် နန္ဒင်ကြိတ်ညှစ်ရည် လက်ဖက်စားစွန်း (၁) စွန်းကို ပျားရည်ဆတူရောက်ကာ သောက်ပေးရမည်။

ဆီးချို ရောဂါ ကို တိုက်ဖျက်ပေးသည့် စားဖွယ်ရာများ

(ANTJ-၀JABJJS FOODS)

ဆီးချို ရောဂါ သည် အာဟာရချွတ်ယွင်း၍ ဖြစ်ရပြီး ဆီးသွားစဉ် သကြားဓာတ် အလွန်လိုက်ပါ၍ ထွက်ခြင်းနှင့် သွေးတွင်း ဌ သကြားဓာတ်သာမန်ထက် သိသာလွန်ကဲစွာ မြင့်တက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ရပါ သည်။ ယင်းအကျိုးရလဒ်အ ဖြစ် အင်ဆူလင် လုံးဝ (သို့) တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ကင်းမဲ့ခြင်းမှသည် ကာဘို ဟိုင်ဒရိတ်၏ ဇီဝကမ္မ ဖြစ်စဉ် ပုံမှန်မဟုတ်ခြင်းနှင့် ပရိုတိန်းနှင့် အဆီဓာတ်၏ ဇီဝကမ္မ ဖြစ်စဉ် ချွတ်ယွင်း ခြင်းတို့ပါ ဖြစ်ပေါ်ရသည်။

၁၅၅၀ ဘီစီတွင် နာမည် ကျော် အက်ဘာပပိုင်ရပ်စ် (Ebers Papyrus) ၌ ဆီးချို ရောဂါ ကို အမှောင်ဓာတ်မြင့်မားသော ဂျုံဖွံဖြင့် ကုသရန် အကြံပြုရေး သားထားခဲ့ကြောင်း တွေ့ ရှိခဲ့ရပါသည်။ ယင်း ကာလကတည်းက ယခုခေတ်အထိ အပြောင်းအလဲများ စွာ မရှိခဲ့ပါချေ။ ဆီးချို ရောဂါ ကို ကုသရာတွင် ဆေးဝါးအစား အပင်ထွက်စားစရာများ က ပိုမိုအရေး ပါနေဆဲ ဖြစ်သည်။ သို့သော် သိပ္ပံပညာရှင်များ က ကြောင်းကျိုးကို ရှာဖွေနေကြဆဲ ရှိပါသေးသည်။ ရာစုနှစ် ပေါင်းများ စွာ ကို ကုန်လွန်လာခဲ့ပြီးနောက် ဆီးချို ရောဂါ ကိုကုသရန် ဆေးပင် (၄၀၀) ခန့် စာရင်းပေါက်လာခဲ့ချေပြီ။ ကြက်သွန်နီအစိမ်းနှင့် ကြက် သွန်ဖြူတို့သည် ဆီးချို ရောဂါ ကုသခြင်းအတွက် အသုံးဝင်ကြောင်း ဥရောပနှင့် အာရှအလယ်ပိုင်းတို့ တွင် ကာလရှည်ကြာကတည်းက လက်ခံခဲ့ကြသည်။ ကြက်ဟင်းခါးသီးနှင့် ဂျင်စင်းဆေးမြစ်တို့သည် လည်း အိန္ဒိယနှင့် တရုတ်ပြည်တို့တွင် ဆီးချို ရောဂါ တွက် ထင်ရှားခဲ့ပေသည်။ မှို (muchroom) သည် ဥရောပအချို့အစိတ်အပိုင်းများ တွင် သွေးချ ကျဆေးအ ဖြစ် ထင်ရှားခဲ့သည်။

ဘာလီပေါင်မုန့် (Barley bread) မှာ အီရတ်တွင် ဆီးချိုကုသရာ၌ ထင်ရှားခဲ့သည်။ အယ်လ် ဖာလယ်ဖာ (alfalfa) ပဲတောင့်များ (beans)၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ သစ်ချိုပိုးခေါက်၊ နံနံစေ့၊ သခွားသီး၊ ပဲနံ့သာ စေ့၊ အိန္ဒိယဆီးဖြူသီး၊ အရွက်စားမုန်လာ (lettuce) နှင့် မုန်လာဥဝါတို့ကို ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးတို့တွင် ဆီးချိုကုရာ၌ အသုံးချခဲ့ကြသည်။

အထက်ပါ စားစရာများ အားလုံးတို့တွင် ဆီးချို ရောဂါ ကို တိုက်ဖျက်နိုင်သော ဂုဏ်သတ္တိများ ကိုယ်စီရှိပေသည်။ ခေတ်သစ်ကာလ စမ်းသပ်လေ့လာချက်များ တွင် လည်း ယင်းစားစရာ အများ စု (ဝါ) ယင်းတို့ထဲရှိ ဓာတ်ပေါင်းစုတို့သည် သွေးချိုကို ကျစေခြင်း (ဝါ) အင်ဆူလင်ကို ပိုမိုထွက်စေခြင်းမျိုး ရှိကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ကြပါသည်။

သွေးချိုကျစေသော စားစရာများ

ဆူးလေ၊ ပဲဝါလေး၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ မတ်ပဲ (black gram)၊ ပန်းဂေါ်ဖီအစိမ်းရောင် ၊ ပေါက်ပင်၊ သစ်ကြဲပိုးခေါက်၊ ဟင်းခတ်ရွက် (curry leaves)၊ ပဲနံ့သာ၊ အမျှင်ဓာတ်ကြွယ်ဝသော စား စရာများ ၊ အန်တီအောက်စီးဒန် ကြွယ်ဝသော စားစရာများ ၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၊ ဂရိတ်ဖရ သီး၊ ဆီးဖြူသီး၊ ပဲကတ္တီပါ၊ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် နိမ့်ပါးသော စားစရာများ ၊ ကန်စွန်းဥပင် အရွက်များ နှင့် ပဲပိစပ်တို့ ဖြစ် သည်။

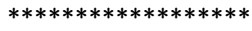
ဆူးလေ (Artichoke)

ယင်းကို အဂ္ဂသိပန်း (Agathi flower) ဟုလည်း ခေါ်ပြီး အမြစ်ပြွန်၏ ထိပ်တွင် နေကြာပန်းကဲ့ သို့ ပန်းပွင့်ပေသည်။ ဆီးချို ရောဂါ ကုသရန် အလွန်အဖိုးတန်လှသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပင်တွင် ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်ကြွယ်ဝလှပြီး ထုံးဓာတ် (calcium) အသင့်အတင့်ပါရှိကာ သံဓာတ်နှင့် ကန့်ဓာတ် အချို့လည်း ပါဝင်ပါသည်။ အားလုံးသော ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ကျန်းမာရေး ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် နေ့စဉ် လိုအပ်သော ဓာတ်များ အားလုံးပါဝင်ပေသည်။

ဆူးလေသည် ဆီးချို ရောဂါ ကို ကုသရန် ကောင်းကျိုးရှိရခြင်းမှာ အင်ဆူလင်ဓာတ်လုံလောက် စွာ ပါဝင်၍ ဖြစ်သည်။ သို့သော် ယင်းကုထုံးကို ဆီးချို ဝေဒနာရှင်များ အတွက် နွေဦးပေါက်တွင် အသုံး ပြုသင့်သည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော ယင်းကာလတွင် ရင့်မှည့်၍ အင်ဆူလင်ဓာတ်မှာ အခြားကာလ များ ထက် နှစ် ဆခန့် ပါဝင်နေတတ်၍ ဖြစ်သည်။

ယင်း အင်ဆူလင်ဓာတ်က ဆောင်းရာသီများ တွင် သကြားအ ဖြစ် ပြောင်းလဲသွားတတ်သည်။ ဆူးလေကို အစိမ်းအတိုင်း သုပ်စား၍ ရသည်။ ရေအနည်းငယ်နှင့် (၁၀) မိနစ်မျှ ပြုတ်ပြီး အသုံးပြု၍ ရသည်။ ဆူးလေသီးကို အခွံမခွာဘဲ အခြားဟင်းသီးဟင်းရွက်များ နှင့် ရော၍ ချက်ပြုတ်၍ စားနိုင်ပေ သည်။

ပဲဝါလေး (Bengal Gram)



ပဲဝါလေးကို ချက်ကန်ပီး (chicken pea) ဟု လူသိများ ပြီး အိန္ဒိယတွင် အရေး ပါလှသော စား ဖွယ်ရာ ဖြစ်သည်။ အိန္ဒိယတွင် ပဲစေ့အခြောက်များ အဖြစ်လည်းကောင်း၊ ပဲတောင့်များ အဖြစ်လည်း ကောင်းရရှိနိုင်ပေသည်။ ရေ တစ်ညလုံးစိမ်ထားပြီး နံနက်စောစောတွင် ပျားရည်ဖြင့် ရောကာ ဝါးစား ပေးခြင်းဖြင့် အားဆေးသဖွယ် အသုံးဝင်ပေသည်။ ရေစိမ်ထားသော ပဲဝါလေးကို နူးပွနေအောင်ထား ပြီး အားဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ပဲဝါလေးမှာ ဆီးချို ရောဂါ ကို တိုက်ဖျက်ရန် အဖိုးတန်လှသော စားစရာ ဖြစ်သည်။ စမ်းသပ်ချက် များ အရ ဆီးချို ရောဂါ ရှိသူရော မရှိသူတွင် ပါ ပဲဝါလေးမှရသော အရည်ကို တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် သကြား ဓာတ်လျော့ကျသွားကြောင်း တွေ့ ရှိရသည်။ စမ်းသပ်ချက်ကို မိုက်ဆိုးနယ်ရှိ စီအက်ဖ်တီအာရ်အိုင် စမ်းသပ်ခန်း (C.F.T.R. ၂ Laboratories) မှ နေ့စဉ် အင်ဆူလင် (၄၀) ယူနစ်လိုအပ်သော နာတာရှည် ဆီးချို ဝေဒနာရှင်များ အပေါ် ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

သတိပြု၍ စားသောက်ခြင်း (ဝါ) ဓာတ်စာစားခြင်းတွင် ပဲဝါလေးအနှစ် ထုတ်ရည်ကို လွတ်လပ် စွာ စားသုံးစေခဲ့ရာ လူနာများ ၏ အခြေအနေသိသာစွာ တိုးတက်လာခဲ့ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ကြရသည်။ ယင်းတို့၏ အင်ဆူလင် လိုအပ်ချက်မှာ လည်း တစ်နေ့ (၂၀) ယူနစ်သို့ လျော့ကျသွားခဲ့သည်။

ဆီးချိုလူနာများ တွင် စားသောက်မှု ပုံစံ၌ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် (ကစီ) ဓာတ်ကို အလွန်အကျွံ ချုပ်ကိုင်မထားသော် လည်း ပဲဝါလေးအနှစ် ထုတ်ရည် စားနိုင်သမျှ စားသုံးစေခဲ့ပါသည်။ ယင်းတို့၏ သွေးတွင် သကြားဓာတ်အခြေအနေ သိသာစွာ တိုးတက်ခဲ့ပြီး ဆီးတွင် အချိုဓာတ်ပါဝင်မှု လည်း သိ သာစွာ လျော့ကျသွားကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ကြရပါသည်။

ကြက်ဟင်းခါးသီး (Bitter Gourd)

ကြက်ဟင်းခါးသီးကို အိန္ဒိယနိုင်ငံ တစ်ဝှမ်းလုံးတွင် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သည်။ ယင်းတွင် ဆေး ဘက်ဝင်ဂုဏ်သတ္တိ ထူးခြားစွာ ပါဝင်သည်။ ယင်းတွင် အဆိပ်ပြေအာနိသင်ရှိပြီး အဖျားကို ကျစေနိုင် သော စွမ်းရည်ရှိသည့်အပြင် ဝမ်းကိုက်ကို ကျန်းခံအားကောင်းစေနိုင်သည့် အစွမ်းလည်းရှိသည်။

ကြက်ခင်းခါးသီးကို ရှေးခေတ်အိန္ဒိယ၏ ဒဏ္ဍာရီလာ ဆေးပညာ၌ ပင် ဆီးချို ရောဂါ ကို ကုသ ရာ၌ အထူးအသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ ဗြိတိသျှသုတေသီအဖွဲ့တစ်ခုမှ ဆရာဝန်များ ၏ စူးစမ်းတွေ့ရှိချက် တွင် ကြက်ဟင်းခါးသီးတွင် အင်ဆူလင်နှင့် တူသော ဓာတ်သဘာဝမျိုး ပါရှိပြီး ယင်းကို အပင်အတွက် အင်ဆူလင် (plant insulin) အဖြစ် သတ်မှတ်ခဲ့ကြသည်။ ယင်းက သွေးနှင့် ဆီးတွင် သကြားဓာတ် မြင့်မားမှု နှစ် ရပ်လုံးကို လျော့ချပေးနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပင်ကို ဆီးချို ရောဂါ အတွက် ထိရောက်သော ဓာတ်စာအ

ဖြစ် စားသုံးပေးနိုင် ပြီး ဆီးချူရောဂါ ရှင်များ အစာနှင့် အတူ အလိုရှိသလောက် စားသုံးပေးနိုင်ပေသည်။ ကြက်ဟင်းခါးသီး ကြိတ်ညှစ်ရည်မှာ အသီးကို စားသည်ထက် ပိုမိုထိရောက်ပါသည်။

ဆီးချူ ရောဂါ ရှင်သည် ကြက်ဟင်းခါးသီးကြိတ်ညှစ်ရည်ကို ကြက်ဟင်းခါးသီး သုံးလေးလုံးခန့်မှ ထုတ်ယူပြီး နံနက်စောစော ဝမ်းဗိုက်တွင် ၊ အစာမရှိချိန်၌ သောက်သုံးပေးရမည် ။ ကြက်ဟင်းခါးစေ့များ ကို အမှု နဲ့ညက်ညက်ကြိတ်ပေးပြီး ပုံမှန်အစာ စားချိန်များ တွင် ထည့်၍ စားပေးရမည် ။

ဆီးချူဝေဒနာရှင်များ သည် ကြက်ဟင်းခါးသီး ပြုတ်ရည် (သို့) အမှု နို့ကြိတ်ထားသည်ကို အခြား သောက်စရာများ နှင့် ရော၍ လည်း သောက်သုံးပေးရမည် ။

ဆီးချူဝေဒနာရှင်အများ စုတို့သည် အာဟာရဓာတ်ချွတ်ယွင်းတတ်ရကား များ သော အားဖြင့် အာဟာရဓာတ် ပုံမှန်အောက်သာ ရတတ်ပေသည်။ ကြက်ဟင်းခါးသီးတွင် လိုအပ်သော ဗီတာမင်များ နှင့် သတ္တုဓာတ်များ အားလုံးပါဝင်ပြီး အထူးသဖြင့် ဗီတာမင်အေ၊ ဘီ (၁)၊ ဘီ (၂)၊ စီများ နှင့် သံဓာတ် များ ပါဝင်ပေသည်။ ယင်းကို ပုံမှန်အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ဆီးချူ ရောဂါ ရှင်အတွက် သွေးတိုး၊ မျက်စိ၊ အာရုံ ကြောနှင့် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်၏ ဇီဝကမ္မ ဖြစ်စဉ်တို့ ဖောက်ပြန်ခြင်း စသည့် နောက်ဆက်တွဲ ရှုပ်ထွေး မှု များ ကို ကာကွယ်ပေးသည်။

မတ်ပဲ (Black gram)

မတ်ပဲမှာ အိန္ဒိယ၏ အရေး ပါလှသော စားစရာ ဖြစ်သည်။ ယင်း၏ တည်ငြိမ်အေးဆေးစေခြင်း ကြောင့် အာရုံကြော အားဆေးအ ဖြစ် အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ ယင်းမှာ ဆီးချူ ရောဂါ ကို တိုက်ဖျက်ပေး သော စားစရာ ဖြစ်သည်။ အမှု နို့ကြိတ်ထားသော မတ်ပဲကို ကြက်ဟင်းခါးသီး ကြိတ်ညှစ်ရည်ခွက် တစ်ခွက်ဖြင့် ရောကာ ဆီးချူ ရောဂါ အနုစားကို ထိရောက်စွာ ကုသပေးနိုင်ပါသည်။ ကာဘိုဟိုက် ဒရိတ်ကို ထိန်းချုပ်၍

ယင်းဆေးကို တစ်နေ့တစ်ကြိမ် (၄) လအထိ သောက်ပေးရသည်။

ရောဂါ ပြင်းထန်လျှင်မူ အခြားဆေးဝါးနှင့် အတူ ပုံမှန်အသုံးပြုပြီး ဆီးချို ရောဂါ ၏ နောက်ဆက် တွဲ ဆိုးကျိုးများ ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပေသည်။ မတ်ပဲမှုန့်များ ကို နွားနို့နှင့် ရော၍ ဆီးချို ရောဂါ အတွက် ဓာတ်စာကောင်းအဖြစ် ဝီဝီနိုင်ပါသည်။

ပန်းဂေါ်ဖီအစိမ်းရောင် (Broccoli)

အစိမ်းရောင် ပန်းဂေါ်ဖီမှာ ပန်းဂေါ်ဖီနှင့် ဆက်စပ်မှု ရှိပြီး ဥရောပတိုင်း ကာလရှည်ကြာစွာ ထင် ပေါ်ကျော်ကြားခဲ့သည်။ ယင်းတွင် မျိုးကွဲများ စွာ ရှိပါသည်။

ယင်းနာမည် ကျော် ဟင်းသီးဟင်းရွက်သည် ဆီးချို ရောဂါ ကို ထိရောက်စွာ ကုသပေးနိုင်သည်။ ယင်းတွင် ခရိုမီယမ်ဓာတ်ကြွယ်ဝလှပြီး ယင်းဓာတ်က သွေးတွင် သကြားဓာတ်ကို ကျစေနိုင်ခြင်း ဖြစ် သည်။ ယင်းပါရှိမှုဖြစ်သော သတ္တုဓာတ် (trace mineral) သည် သွေးတွင် သကြားဓာတ်ကို ပုံမှန် ဖြစ်စေပြီး ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များ အတွက် ဆေးဝါးသုံးစွဲရမှု ကို လျော့ချပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်။ ဆီးချို ရောဂါ နုသေးသူများ အတွက် ခရိုမီယမ် ကောင်းစွာ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်။

သွေးချိုနှုန်းသတ်မှတ်အဆင့်၏ အမြင့်ဆုံး၌ ရောက်နေသူ (သွေးချို - ၁၀၀ ရှိသူ) အတွက် ခရို မီယမ်က အခြေအနေကို ထိန်းချုပ်ထားရန် များ စွာ အထောက်အကူပြု ပေးသည်။ ဒေါက်တာရစ်ချတ် အေအန်ဒါဆင် (Dr. Richard A. Anderson, Ph.D) သည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု စိုက်ပျိုးရေး ဌာန၊ လူသားအာဟာရသုတေသနစင်တာမှ ဖြစ်သည်။ ယင်းစင်တာသည် မေရီလင်းပြည်နယ် (Mary land)၊ ဘဲ့လ်တစ်ဗီးလ် (Bettsville) ၌ ရှိသည်။ ဒေါက်တာအန်ဒါဆင်က အမျိုးအစား (၂) ဆီးချို ရောဂါ တွင် သွေးချိုမြင့်မားမှု သည် စားသောက်မှု ပုံစံတွင် ခရိုမီယမ်ဓာတ် ချို့တဲ့မှု ရှိ၍ ဟု ယုံကြည် သည်။ သူက ၁၉၈၀ ပြည့်နှစ် လွန်များ အတွင်း လေ့လာမှု ပေါင်း (၁၄) ခု ပြုခဲ့ပြီး ယင်းလေ့လာမှု များ အရ ခရိုမီယမ်သည်

သွေးချိုဓာတ်ထိန်းညှိမှု ကို တိုးတက်စေကြောင်း သက်သေပြနိုင်ခဲ့သည်။

ခရိုမီယမ်နေ့စဉ်လိုအပ်ချက်မှာ (၅၀) မှ (၂၀၀) မိုက်ခရိုဂရမ် ဖြစ်သည်။

စားစရာအချို့တွင် ခရိုမီယမ်ဓာတ်ကြွယ်ဝပြီး ယင်းတို့ထဲတွင် ပန်းဂေါ်ဖီအစိမ်းရောင် ၊ အစေ့အဆံများ ၊ အခွံမာသီးများ ၊ မှို များ ၊ ပဲဝါလေး၊ ပဲကတ္တီပါ၊ ပဲပိစပ်၊ မတ်ပဲ၊ ကွမ်းရွက်၊ သလဲသီးနှင့် နာနတ်သီးတို့ ပါဝင်ပေသည်။

ပေါက်ရွက် (Butea Leaves)

ပေါက်ရွက်များ ကို ‘သစ်တော၏ မီးတောက်’ (flame of the forest) ဟုလည်း ခေါ်ဝေါ်ခဲ့ကြ သည်။ အိန္ဒိယတွင် လူသိများ လှသည်။ အရွက်များ မှာ ဆီးချို ရောဂါ ကို ကုသပေးနိုင်ပြီး ဆီးချို ရောဂါ ရှင် များ တွင် သွေးတွင် သကြားဓာတ်ကို ကျဆစနိုင်၍ အဖိုးတန်လှသည်။ ဆီးတွင် သကြားဓာတ်လွန်ကဲ စွာ တွေ့ရှိရသည့် အခြေအနေမျိုး (glycosuria) တွင် အသုံးဝင်လှသည်။ အရွက်များ ကို တိုက်ရိုက်ဝါးစား ခြင်း (ဝါ) ရေနွေးစိမ်၍ သောက်ပေးခြင်း (ဝါ) ပြုတ်၍ ပေးခြင်း ပြုရမည် ။

သစ်ကြံပိုး (Cinnamon)

ဘီစီ (၂၇၀၀) မတိုင်မီကတည်းက ရှေးသမားတော် များ တွင် အစပ်အရသာရှိသည့် စားဖွယ်ရာ အဖြစ် နာမည် ကျော်ခဲ့သည်။ ယင်းက အင်ဆူလင်နို့ဆွပေးပြီး အားကောင်းပြီး ဆီးချို ရောဂါ ကို ကုသ ပေးရာတွင် အလွန်အသုံးဝင်လှသည်။

သစ်ကြံပိုးသည် အခြားအစပ်များ သကဲ့သို့ ဆီးချို ရောဂါ ကို ကုသရန် ဆေးဝါးအသွင်ဖြင့် အသုံး ပြု၍ ရသည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၊ စိုက်ပျိုးရေး ဌာနမှ

ဒေါက်တာအန်ဒါဆင်က အချို့သော အစပ် များ (speices) သည် အင်ဆူလင်ကို နှိုးဆွပေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ၊ အင်ဆူလင် လျော့ကျမှု ကြောင့် သကြားဓာတ် ဖြစ်ပေါ်မှု ဖြစ်စဉ်ကို ထိန်းညှိပေးနိုင်ကြောင်း စူးစမ်းတွေ့ရှိခဲ့သည်။ သူက စမ်းသပ်ဖန် မြန်အတွင်း ၊ အချို့သော စားစရာများ ၊ ၎င်း အင်ဆူလင်နှိုးဆွပေးနိုင်မှု ကို စမ်းသပ်ကြည့်ခဲ့သည်။

အများစုမှာ အကျိုးသက်ရောက်မှု မရှိခဲ့သော်လည်း အစပ်သုံးမျိုးနှင့် အပစ်တစ်ပင်တို့တွင် အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်ကို တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ ယင်းတို့မှာ သစ်ကြဲပိုးဒေါက်၊ လေးညှင်း၊ နန္ဒင်းနှင့် ကရဝေးရွက် (bay leaves) တို့ဖြစ်သည်။

ပဲနံ့သာ (Fenugreek Seeds)

အိန္ဒိယတွင် လူသိများသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပင် ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာသန်ရှင်းစေ ခြင်းအတွက် ပုံမှန်အသုံးပြုလေ့ရှိသည်။ ပဲနံ့သာအရွက်များကို အိန္ဒိယတွင် ဟင်းလျာအဖြစ် ချက်ပြုတ် စားသုံးလေ့ရှိသည်။ ပဲနံ့သာစေ့များသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ၊ အထူးသန့်စင်စေပြီး သလိပ်ပျော်နှုန်းမြင့် မားကာ စိတ်အေးချမ်းစေနိုင်စွမ်း ရှိသည်။

ပဲနံ့သာစေ့များသည် ဆီးချိုရောဂါကို ကုသရာတွင် အလွန်အဖိုးတန်လှသည်။ ဟိုက်ဒရာဘတ် ရှိ အမျိုးအစား အာဟာရဗေဒ အင်စတီကျု (National Institute of Nutrition) မှ လေ့လာချက်များတွင် ပဲနံ့သာစေ့များကို သွေးချိုနှုန်းမြင့်မားသော လူနာများအား တစ်နေ့လျှင် (၂၅) ဂရမ်မှ (၁၀၀) ဂရမ်ထိ ပေးခဲ့သည်။

ယင်းလူနာများ၏ သွေးတွင် ၊ သကြားဓာတ် သိသာစွာ ကျဆင်းသွားခဲ့ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ကြရသည်။ ယင်းလေ့လာချက်များမှာ ပဲနံ့သာစေ့များ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု သိသာထင်ရှားခဲ့သည်။ နေ့စဉ် ကယ်လိုရီ (၁၂၀၀) မှ (၁၄၀၀) ခန့်တွင် ၊ စားသုံးစေပြီး ပဲနံ့သာစေ့များ တွဲ၍ စားသုံးစေခဲ့ရာတွင် ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များ၌ အကျိုးထူးခဲ့ကြောင်း တွေ့

.ရပါသည်။

ပဲနံ့သာစေ့များ ကို ဆီးချို ရောဂါ အတွက် အခြားနည်းလမ်းများ ဖြင့် လည်း အသုံးပြုပေးနိုင်ပါ သည်။ ပဲနံ့သာစေ့ လက်ဖက်စားစွန်းတစ်စွန်းကိုရေဖြင့် နေ့စဉ်မျိုချပေးရည်။ ယင်းကို နံနက်စောစော အိပ်ယာထထခြင်း ပြုလုပ်ပေးရမည် ။ ရေစိမ်းထားသော ပဲနံ့သာစေ့များ ကို ခြောက်သွေ့စေကာ အမှုန့် ကြိတ်၍ လက်ဖက်စားစွန်း (၁) စွန်းစားမှုန့်နို့တစ်ခွက်ဖြင့် နေ့စဉ်သောက်သုံးပေးရမည် ။

အမျှင်ဓာတ်ကြွယ်ဝသော စားစရာများ

(FIBER-RICH Foods)

အမေရိကန် ဆီးချိုအဖွဲ့ (The American Diabetes Association) သည် ဆီးချို ရောဂါ အတွက် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ် နိမ့်သော စားစရာများ ကိုသာ ဆယ်စုနှစ် များစွာ ထောက်ခံချက်ပေးခဲ့ သည်။ ၁၉၇၉ တွင် ယင်းအချက်၏ မှားယွင်းမှု ကို သတိပြုမိခဲ့ပြီး၊ အမျှင်ဓာတ်မြင့်မားသော စားစရာ များ ကိုပါ ဆီးချို ရောဂါ ရှင်များ စားသောက်ရမည့် စားစရာများ ထဲတွင် ထည့်သွင်းလက်ခံခဲ့သည်။ ဗြိတိ သျှဆီးချိုအသင်း (British Diabetic Association) ကလည်း အမျှင်ဓာတ်မြင့်မားသော စားစရာများ ကို ဆီးချို ရောဂါ ရှင်များ စားသုံးရန် ထောက်ခံချက်ပေးခဲ့သည်။

အမျှင်ဓာတ်ကြွယ်ဝသော စားစရာများ မှာ ဆီးချို ရောဂါ ကို ကုသရာတွင် အလွန်အကျိုးများ လှ သည်။ အစေ့အဆံများ သည် အမျှင်ဓာတ်ကြွယ်ဝသော စားစရာများ တွင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ နာ မည် ကျော် အာဟာရဗေဒပညာရှင် ဒန်းနစ်ဘားကစ် (Denis Burkis) က (Don't forget fibre in your diet) ဟူသော စာအုပ်တွင် 'ရှေးရိုးစဉ်လာ စားစရာများ ကို စားသောက်ခြင်း ပြုသူများ တွင် ဆီးချို ရောဂါ လျော့ကျသွားပြီး လုံးဝပင် ပျောက်ကွယ်သွားနိုင်ပေသည်' ဟု ရေး သားဖော်ပြခဲ့သည်။ ဗြိတိသျှ ဆေးပညာကျာနယ် ၁၉၇၉ ဒီဇင်ဘာလ (၂၅) ရက်နေ့ထုတ်၌ လည်း ယင်း အမြင်ကို

ထောက်ခံထား သည်။

ယင်းဆေးဂျာနယ်၏ အဆိုအရ ‘အမျှင်ဓာတ်မြင့်မားသော စားစရာများ သည် စမ်းသပ်ချက်များ အရ ဆီးချိုဝေဒနာခံစားရသူများ ၏ (၈၅) ရာခိုင်နှုန်းကို သက်သာလျော့ပါးစေကြောင်း တွေ့ရသည်’ ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။ ဗြိတိန်တွင် (၁၉၄၁) မှ (၁၉၅၄) အတွင်းတွင် အမျှင်ဓာတ်မြင့်မားသော အမျိုး သား ဂျုံမှုန့်များ သာ အသုံးပြုခဲ့သည်။ ယင်းကာလများ တွင် ဆီးချိုကြောင့် သေဆုံးရသူမှာ (၅၄) ရာခိုင်နှုန်းလျော့ကျသွားခဲ့ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ကြရသည်။

ဘာလီ၊ အုတ်စပါး၊ သစ်သီးများ ၊ မုန့်လာဥ၊ ပဲအခြောက်များ တွင် ရေတွင် ပျော်ဝင်နိုင်သော အမျှင်ဓာတ်များ ပါဝင်ရကား ဆီးချို ရောဂါ ရှင်များ တွင် သွေးတွင်း ၊ သကြားဓာတ်ပမာဏကို လျော့ကျစေနိုင်ကြောင်းတွေ့ရှိခဲ့ရသည်။

ထို့ကြောင့် ဆီးချိုဝေဒနာခံစားရသူများ သည် မပျော်ဝင်အမျှင်ဓာတ်မြင့်မားသော စားစရာ များ ကို တဖြည်းဖြည်းတိုးမြှင့်စားသုံးပေးသွားခြင်းဖြင့် အင်ဆူလင်နှင့် ဆီးချို ရောဂါ ကုဆေးများ အသုံး ပြုရခြင်းကို လျော့ချနိုင်ပေလိမ့်မည် ။

အန်တီအောက်စီဒန် ကြွယ်ဝသော စားစရာများ

(Foods high in Antioxidants)

ဆီးချို ရောဂါ ခံစားရသူများ သည် ဗီတာမင်အီး၊ ဗီတာမင်စီနှင့် ဘီတာကယ်ရိုတင်း (beta carotiene) စသည့် အန်တီအောက်စီဒန်ဓာတ် မြင့်မားသော စားစရာများ ကို ပိုမို၍ အထူးဂရုစိုက် ဖြည့်တင်းပေးရမည် ။ ယင်းအချက်ကို ကင်တယ်ကီဆေးပညာကောလိပ် (the University of Kentucky) ဒေါက်တာဂျိမ်းအန်ဒါဆင် (Dr.James Anderson,M.D) က အကြံပေးခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

အကြောင်းရင်းမှာ သွေးကြောပိတ်ဆို့မှု များ ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ဖြစ်ပေါ်ခံစားရတတ်ခြင်းလို ဆီးချို ရောဂါ ပိုမိုပြင်းထန်စွာ ခံစားရသူများ တွင် မကောင်းသော

(၆၅၆) ကော်လက်စထရော မြင့်မားနေတတ် ပေရာ အောက်စီဂျင်နှင့် ဓာတ်ပြုမှု မှ

‘အဆိပ်ဓာတ်များ’ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၍ ဖြစ်သည်။ ယင်း အယ်လ်

ဒီအယ်လ်ကော်လက်စထရော၏ အောက်စီဂျင်နှင့် ဓာတ်ပြုမှု ဖြစ်စဉ်က သွေးကြောများ ကို ပိုမိုပိတ်ဆို့ စေနိုင်သည်။ ယင်းပြင် ဆီးချိုလူနာများ ၌ နှလုံး ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေမှာ သာမန်လူများ ထက် (၃) ဆမျှ ပိုကြောင်း ဒေါက်တာအန်ဒါဆင်က ဆိုခဲ့ပါသည်။

ကော်လက်စထရော၏ အန္တရာယ်ကြီးမားသော အောက်စီဂျင်နှင့် ဓာတ်ပြုမှု က သွေးတွင် : အချို့ ဓာတ် (သကြားဓာတ်) ကို မြင့်တတ်စေပါသည်။ သကြားဓာတ်သည် ဇီဝကမ္မ ဖြစ်စဉ်အရ အောက်စီဂျင် ဖရီးရယ်ဒီကယ်ကို ထုတ်လုပ်ပေးရာ ကော်လက်စထရော အဆိပ်ဓာတ် ဖြစ်ရသည်။ ယင်းက ပုံမှန် အန်တီအောက်စီးဒန့် ထောက်ပံ့မှု ကို တန်ပြန်ချေဖျက်ပေတော့သည်။

ဘီတာကယ်ရိုတင်း ကြွယ်ဝသော အဓိကစားစရာများ မှာ မုန်လာဥဝါ (carrot)၊ အရောင် ရင့် လိမ္မော် (dark orange) နှင့် အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် (dark green leafy vegetable)၊ ကန်စွန်းဥ၊ ဆီးသီးခြောက် (dried apricots)၊ ဟင်းနုနွယ်နှင့် ရွှေဖရုံသီး၊ ငရုတ်ပွသီး အစိမ်းနှင့် အနီ၊ အစိမ်းရောင် ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ဘရပ်ဆဲလ်စပရောက် (brussels spouts) ခေါ် ဂေါ်ဖီနွယ်ဝင်မျိုး၊ ပန်ဂေါ်ဖီ၊ စတော် ဘယ်ရီသီး၊ ဟင်းနုနွယ်၊ အချဉ်သီးများ နှင့် ဂေါ်ဖီထုပ်တို့ ဖြစ်သည်။ ဗီတာမင် အီး ကြွယ်ဝသော အဓိကစားစရာမှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အီ၊ ဗဲဒါစေ့၊ ပဲပိစပ် (ပဲပုပ်) နှင့် နေကြာစေ့တို့ ဖြစ်သည်။

ကြက်သွန်ဖြူ(Garlic)

သိပ္ပံနည်းကျ စမ်းသပ်လေ့လာမှု များ အရ ကြက်သွန်ဖြူသည် ဆီးချို ရောဂါ ရှင်တွင် သွေးတွင် : သကြားဓာတ်ကို ကျစေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ကြရပါသည်။ ယင်းတွင် ပိုတက်စီယမ်ဓာတ် ကြွယ်ဝပေ ရာ ဆီးချိုဝေဒနာခံစားရသူများ ၏ ဆီးနှင့် အတူ ပိုတက်စီယမ်ပမာဏမြင့်မားစွာ စွန့်ထုတ်ခံရမှု ကို ဖြည့် တင်းပေးနိုင်သည်။ ယင်းတွင်

သွပ်ဓာတ် (zinc) နှင့် ကန့်ဓာတ်များ ပါဝင်ခြင်းကြောင့် အင်ဆူလင်ဓာတ် ကို ဖွဲ့စည်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

အချို့ပညာရှင်များ က ဆီးချို ရောဂါ ခံစားရခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်လက်ခံထားကြသည်။ ကြက်သွန်ဖြူတွင် မန်းဂနီစ် (manganeses) ဓာတ်လည်းပါဝင်ပေရာ ယင်းဓာတ်လျော့ကျသော ဆီး ချို ရောဂါ ရှင်အား အထောက်အကူပြု ပေးပါသည်။

ကြက်သွန်ဖြူသည် ဆီးချို ရောဂါ ရှင်များ တွင် သွေးတွင် သကြားဓာတ်ကျစေသည့်ပြင် အခြား ကောင်းကျိုးများ လည်း ရရှိခံစားရစေနိုင်ပါသည်။ ဆီးချို ရောဂါ ၏ နောက်ဆက်တွဲ ရှုပ်ထွေးမှု များ ကို လည်း ကာကွယ်ပေးသည်။ ဆီးချို ဝေဒနာခံစားရသူများ သည် နေ့စဉ်ကြက်သွန်ဖြူ(၂) တက်မျှ ပုံမှန် စားသုံးပေးသင့်သည်။ ချက်ပြုတ်၍ ဖြစ်စေ၊ အစိမ်းအတိုင်း ဖြစ်စေ၊ ဆေးတောင့်ဖြင့် ဖြစ်စေ စားသုံးပေး နိုင်ပါသည်။ အကောင်းဆုံးနည်းမှာ နံနက်စောစောတွင် အခြားအစာတစ်ခုခု မစားမီ ဝါးစားပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

ဂရိတ်ဖရ (Grapefruit)

အချဉ်သီးများ တွင် ယင်း၏ အနံ့ကြောင့် နှင့် စားချင်စိတ်အာသာကို ဖြစ်စေခြင်းတို့ကြောင့် နေရာ ရထားသော စားစရာ ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေး ကို ထူထောင်ပေးပြီး အားဆေးလည်း ဖြစ်၍ အရေး ကြီးပါ သည်။ ဆီးချို ရောဂါ အတွက် အဖိုးတန်စားစရာ ဖြစ်သည်။ ဒေါက်တာဂျိုးရှယ်လ်ဘီရီလေး (Dr. Joe Shelby Riley) ခေါ် နာမည် ကျော် အာဟာရဗေဒပညာရှင်က 'ဂရိတ်ဖရသည် ဆီးချို ရောဂါ အတွက် အံ့ဖွယ်စားစရာ ဖြစ်ပြီး လွတ်လပ်စွာ လိုသလောက် စားနိုင်ကာ စားလေလေ ရောဂါ ကျလေလေ ဖြစ် သည်' ဟု ရေး သားခဲ့ပါသည်။

သူ၏ အဆိုအရ ‘ဆီးချို ရောဂါ ရှိသူသည် ဂရိတ်ဖရကို တစ်နေ့ (၃)

ကြိမ်စားပေးပါက သကြား ဓာတ် လျော့ကျသွားမည် ’ ဟု သိရသည်။ အလားတူပင် ကစီဓာတ်၊ အချိုဓာတ်နှင့် အဆီဓာတ်များ လျော့ချရန် အသီးရည်များ ကို ပိုမို၍ သောက်သုံးပေးရပေမည် ။ နှစ် ပတ်အကြာတွင် သကြားဓာတ်ကို ပယ်နှုတ်ပြီး၍ အင်ဆူလင်သုံးစရာမလိုတော့ပါချေ။ ယင်းကို ရေရှည်ဆက်လက်စားသုံးရပေမည် ။

ဆီးဖြူသီး (Indian Gooseberry)

ဆီးဖြူသီးသည် အံ့ဖွယ်ကောင်းလှသည့် လူသားတို့ထံ သဘာဝကပေးထားသည့် လက်ဆောင် မွန်ပင် ဖြစ်သည်။ ယင်းတွင် သဘာဝအန်တီအောက်စီးဒန်၊ ဗီတာမင် စီ ကြွယ်ဝလှပြီး ယင်းက လူသား၏ စနစ်ကို အဆင်သင့် အစာကြေစေကာ သွေးသား ဖြစ်စေနိုင်စွမ်း ရှိပါသည်။ သို့ ဖြစ်၍ ဆီးဖြူသီးသည် လူသားတို့၏ ကျန်းမာရေး အတွက် အာသိသင်ကြီးမားလှပါပေသည်။

ဆီးဖြူသီးမှာ စံနှုန်းမြင့်ဆေးဖက်ဝင် အစာတစ်ခု ဖြစ်ပြီး ဆီးချို ရောဂါ အပေါ် အကျိုးသက်ရောက် မှု မြင့်မားလှသည်။ ဆီးဖြူသီးကြိတ်ညှစ်ရည် လက်ဖက်စားဖွန်းတစ်ဖွန်းကို နှစ် လကြာအောင် နေ့စဉ် မှီ ဝဲပေးသွားရမည် ။ ယင်းသို့ မှီဝဲပေးပါက ကိုယ်တွင် မှု သဘာဝအင်ဆူလင်ဓာတ်ထွက်လာအော် နှိုးဆွ ပေးရာ ရောက်ပါသည်။

သို့ ဖြစ်၍ ဆီးချို ရောဂါ သည်တွင် သွေးတွင် ၊အချိုဓာတ် (သကြားဓာတ်) လျော့ကျသွားမည် ။ ယင်းဆေးစီမံသောက်သုံးစဉ် စားသောက်မှု ပုံစံကို ထိန်းချုပ်ပေးထားရမည် ။ ယင်းက ဆီးချို ရောဂါ ခံစား ရသူများ တွင် ရှုပ်ထွေးမှု ကြုံရခြင်းကိုလည်း ကာကွယ်ပေးသည်။

ဗိုလ်စားပဲ (Kidney bean)

ယခင်က ပဲကတ္တီပါ (ဝါ) ပဲထောပတ်ဟု စာရေး သူဘာသာပြန်လွဲခဲ့ဖူးသည်။

ဗိုလ်စားပဲမှာ အမှန် ဖြစ်သည်။ တစ်ကမ္ဘာလုံးအသုံးပြုကြသော စားစရာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဝင် ဖြစ်သည်။ မျိုးကွဲများ စွာ ရှိသည်။ ယနေ့တစ်ကမ္ဘာလုံး ပျံ့နှံ့အသုံးများ သည့်မျိုးကွဲမှာ ဖရန်ချ်ဘင်းနဲ (French bean) ဖြစ် သည်။

ပဲများ တွင် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်နှင့် အမှုင်ဓာတ်များ ကြွယ်ဝသည်။ ဆီးချို ရောဂါ ရှိသူများ လွတ် လပ်စွာ နှစ်သက် သလို စားသုံးနိုင်ပြီး ရောဂါ ကို ထိန်းထားနိုင်စေသည်။ ဒေါက်တာဂျိမ်းအန်ဒါဆင်က ‘အလားတူ စားစရာများ သည် ကော်လက်စထရောကို ကျစေပြီး နှလုံး ရောဂါ ကို တွန်းလှန်ပေးကာ ဆီးချို ရောဂါ ကို အံ့ဖွယ်တွန်းလှန်ပေးသည်’ ဟု ဆိုခဲ့ပါသည်။

ယင်းစားစရာများ (ပဲများ) တွင် ပျော်ဝင်အမှုင်ဓာတ် ကြွယ်ဝလှသည်။ ဒေါက်တာအန်ဒါဆင်က ‘လေ့လာစူးစမ်းမှု (၅၀) ကျော်တွင် အမှုင်ဓာတ်ကြွယ်ဝသော စားစရာများ သည် သွေးတွင် သကြား ဓာတ်ကို ထရိုင်ဂလိုင်စီရိဒ်နှင့် ကော်လက်စထရောများ နှင့် အတူ သိသာစွာ လျော့ချပေးနိုင်ခဲ့သည်’ ဟု ဆိုခဲ့ပါသည်။

ဗိုလ်စားပဲမှာ ဆီးချို ရောဂါ အတွက် အထူးအဖိုးတန်လှန်လှသည်။ ယင်းပဲကို ပြု တ်ပြီး ဆီးချို ရောဂါ တွင် အံ့ဖွယ်ဆေးတစ်လက်အ ဖြစ် အသုံးပြု၍ ရသည်။ ဗိုလ်စားပဲ ပြု တ်ရည်ကို နေ့အခါတွင် နှစ် နာရီခြားတိုင်း တစ်ဖန်ခွက်စီ သောက်ပေးခြင်း (တစ်နေ့ ၅ ခွက်၊ ၆ ခွက်ခန့်ရှိသည်) ပြုပေးရမည် ။ ယင်း ပြုတ်ရည်ကို လတ်ဆတ်သော ဗိုလ်စားပဲ (၆၀) ဂရမ်ကို အစေ့များ ဖယ်ပစ်ပြီး ရေ (၄) လီတာဖြင့် ရော ကာ မီးပြင်းပြင်းဖြင့် (၄) နာရီမျှ ကြို ချက်ပေးရမည် ။

ထို့နောက် ပိတ်ပါးသန့်သန့်ဖြင့် စစ်ပြီး သောက်သုံးရမည် ။ နေ့စဉ် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် စီမံ၍ သောက်သုံးရမည် ။ ပြုတ်ပြီး (၄) နာရီကျော်လျှင် ဆေး၏ အာနိသင် ပျက်ပြယ်သွားပေမည် ။ ယင်းသို့ သောက်သုံးမှု ကို လေးပတ်မှ ရှစ်ပတ်အထိ ပြု

ပေးသွားရမည် ။ ထို့ပြင် နေ့စဉ်စားသောက်မှု တွင် စနစ် တကျ ထိန်းချုပ်ထားရမည် ။

ဗိုလ်စားပဲ ကြိတ်ညှစ်ရည်သည်လည်း ဆီးချို ရောဂါ အတွက် အဖိုးတန်သည်။
ယင်းက အင်ဆူ လင်ထွက်လာအောင် လှုံ့ဆော်ပေးသည်။ ယင်းကြိတ်ညှစ်ရည်ကို
ဘရက်ဆဲလ်စပရောက် (brussels sprout) ကြိတ်ညှစ်ရည်နှင့် ရောကာ ဆီးချိုရောဂါကို
ကုသရာတွင် အသုံးပြုရသည်။ ဝေဒနာရှင်သည် အစာကို ထိန်းချုပ်စားသုံးပေးရမည် ။

ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်နိမ့်သော စားစရာများ
(Low-Carbohydrate Vegetable)

အားလုံးသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ တွင် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်
သုံးရာခိုင်နှုန်းအောက်သာ ပါဝင် တတ်ပေသည်။ သို့ ဖြစ်၍ ဆီးချို ရောဂါ ကို ကာကွယ်ရန်နှင့်
ထိန်းချုပ်ရန် အသုံးဝင်လှသည်။ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များ ထဲတွင် သခွားသီး၊ ဆလတ်ရွက်၊
မုန်လာရွက်များ နှင့် ဟင်းနုနွယ်တို့သည် အရေး ကြီးဆုံး ဖြစ်သည်။ သို့ ဖြစ်၍ ဆီးချို
ဝေဒနာရှင်များ သည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ကို ဆန္ဒရှိသလောက် စားသုံးပေး နိုင်ပါသည်။

သရက်ရွက်များ (Mango leaves)

သရက်ပင်မှ သရွက်နုများ သည် ဆီးချို ရောဂါ ကို ကုသပေးနိုင်သော ဆေး
ဖြစ်ပေသည်။ သရွက် နုများ ကို ကြွေဇလုံထဲတွင် ထည့်ကာ ရေနွေးဆူဆူလောင်းထည့်ပြီး
တစ်ညလုံးစိမ်ထားပေးရမည် ။ နံနက်စောစောတွင် စိမ်ရေထဲသို့ သရက်ရွက်များ ကို လက်ဖြင့်
ညှစ်ချပေးပြီး စစ်ယူကာ ဆီးချို ရောဂါ ကုဆေးအ ဖြစ် သောက်ပေးရမည်။

ထို့ပြင် သရွက်နုများ ကို အခြောက်လှမ်း၍ အမှု နဲ့ထောင်းကာ အသုံးပြုပေး၍
ရပါသည်။ သရက် ရွက်မှု နဲ့ လက်ဖက်စားဖွန်းတစ်ဖွန်းကို ရေ (သို့မဟုတ်) ထောပတ် (butter
milk) တွင် ရော၍ တစ်နေ့ နှစ် ကြိမ် သောက်ပေးရမည် ။

တမာ (margosa)

တမာမှာ အိန္ဒိယတွင် ပေါများ စွာ တွေ့ရှိရသော အပင် ဖြစ်သည်။ အာယုဗေဒဆေးပညာတွင် သမိုင်းမတွင် မီခေတ်ကတည်းက သော့ချက်ကျွတ် ပါဝင်လာခဲ့သည်။ တမာပင်သည် လေကို သန့်စေ ပြီး ငှက်ဖျားနှင့် ဝမ်း ရောဂါ များ ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပေသည်။ တမာပင်တွင် ဆေးဘက်မဝင်သော အစိတ်အပိုင်းဟူ၍ မရှိပါချေ။ တမာရွက်များ သည် ရောဂါ များ စွာ ကို ကုသရန် အသုံးဝင်သည်။ ယင်း တို့တွင် အဆိပ်ပြေစေနိုင်သော အာနိသင်ရှိသည်။

တမာရွက်များ တွင် ဆီးချို ရောဂါ ကုသပေးနိုင်သော အာနိသင်ရှိသည်။ အရွတ်ကြိတ်ညှစ်ရည် သည် ဆီးချို ရောဂါ သည်တွင် သွေးတွင် အချိုဓာတ်ကို ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်။ တမာရွက်ကြိတ် ညှစ်ရည် (၅) မီလီလီတာခန့်ကို နံနက်စောစော ဝမ်းမိုက်ဟောင်းလောင်း ဖြစ်နေချိန်တွင် သောက်ပေး ရသည်။

ယင်းသို့ (၃) လမျှ ဆက်တိုက်သောက်ပေးရမည် ။ သို့မဟုတ် နံနက်စောစောတွင် တမာရွက် (၁၀) ရွက်မျှ ဝါးစားပေးရမည် ။ အချို့က တမာရွက်နုများ ကို အခြောက်လှမ်း၍ ဆီးချို ရောဂါ ကို ကာ ကွယ်ရန်နှင့် ကုသရန် အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ တမာရွက်ကို နေရိပ်တွင် ခြောက်စေပြီး အမှု န့်ကြိတ်ကာ အသုံးပြုရသည်။ ယင်းတမာရွက်ခြောက်မှု န့်ကို တစ်နေ့ (၁) ဂရမ်မျှသာ မှီဝဲပေးရမည် ။

ကြက်သွန်နီ (Onion)

ကြက်သွန်နီဖြင့် ဆီးချို ရောဂါ ကုသခြင်းကို ရှေးခေတ်ကာလများ ကတည်းက အသုံးပြုခဲ့ကြ သည်။ ခေတ်သစ် လေ့လာချက်များ အရလည်း ယင်းမွန်စပ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပင်သည် ဆီးချို ရောဂါ ခံစားရသူများ တွင် သွေးတွင် အချိုဓာတ်ကို ကျစေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိပါသည်။ အိန္ဒိယတွင် မကြာသေးမီက လေ့လာစူးစမ်းခဲ့ချက်များ

တွင် သုတေသီများ သည် ကြက်သွန်နီ ကြိတ်ညှစ်ရည်နှင့် ကြက်သွန်နီတစ်ဥလုံးကို (၂၅) မှ (၂၀၀) ဂရမ်အထိ စားသုံးပေးစေရာ၌ ထိရောက်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ကြရသည်။

ပမာဏများ လေ သွေးချိုကျနှုန်းကောင်းလေ ဖြစ်သည်ကိုလည်း တွေ့ရှိခဲ့ကြရသည်။ ကြက်သွန်နီကို အစိမ်းစားသည် ဖြစ်စေ၊ ချက်စားသည် ဖြစ်စေ အာနိသက်မကွာခြားလှပါချေ။ စူးစမ်းလေ့လာသူ များ က အသည်း၏ သကြားဓာတ် (ဝါ) အင်ဆူလင်ဓာတ် ထုတ်လွှတ်ပေးမှု ၏ ဇီဝကမ္မ ဖြစ်စဉ်ပေါ်လည်း အကျိုးရှိစေကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ကြရသည်။ ထို့ပြင် အသည်း၏ အင်ဆူလက် ပျက်ယွင်းစေမှု ကိုလည်း ကာကွယ်ပေးကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ကြရသည်ဟု သိရပါသည်။

ကြက်သွန်နီတွင် သွေးတွင် :သကြားဓာတ် လွန်ကဲမြင့်မားခြင်းကို ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်သော ဓာတ် သဘာဝမှာ အယ်လိုင်းပရိုလိုင်းဒိုင်ဆာလ်ဖိုဒ် (allyl propyl disulphide) နှင့် အယ်လီစင် (allicin) တို့ ဖြစ်သည်။ ယင်းအတွက် အစောပိုင်းကာလ ၁၉၂၃ တွင် သုတေသီများ က ကြက်သွန်နီမှနေ၍ သွေးချို ဓာတ်ကျစေသော ဓာတ်သဘာဝကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ကြသည်ဟု ဆိုရပါမည် ။

အလားတူပင် ဆီးချို ရောဂါ ကု ဆေးဝါးများ တွင် အင်ဆူလင်ဖွဲ့စည်း ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် နှိုးဆွပေး သော (ဝါ) ထုတ်လွှတ်ပေးစေသော ဓာတ်ပေါင်းများ စွာ ကို အသုံးပြုလာနိုင်ခဲ့ကြပါသည်။

ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်ကြွယ်ဝသော စားစရာများ

(Potassium Rich Foods)

ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်မြင့်မားသော စားစရာများ သည် ဆီးချို ရောဂါ အတွက် အဖိုးတန်လှသည်။ ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်ကို စားသုံးခြင်းက ပန်ကရိယကို နိုးကြားအောင် နှိုးဆွပေးသည်။ သို့သော် ပိုတက် စီယမ်အားဖြည့်ဆေးများ ကား အနာ ဖြစ်စေတတ်၍ အကျုံးမရှိစေနိုင်ပါချေ။

သို့ဖြစ်၍ ဆီးချို ရောဂါ သည်များ သည် သဘာဝစားစရာများ မှ ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်ကို ရယူရမည် ။ မြေပဲ၊ ဖရဲသီး၊ ပဲအခြောက်များ ၊ အာလူး၊ အဆီထုတ်ထားသော နို့၊ ဂျုံစသည်တို့မှနေ၍ ပိုတက်စီယမ် ဓာတ်ကို ရရှိနိုင်သည်။ ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်သည် အခြားဓာတ် သဘာဝများ ၏ နှောင့်ယှက်မှု ကင်းစွာ ဖြင့် ပန်ကရိယ၏ ဆဲလ်များ ကို ပြန်လည်ရှင်သန်နိုးကြားစေနိုင်စွမ်း ရှိပါသည်။

ကန်စွန်းဥပင်မှ အရွက်များ (Sweet Potatoes Leaves)

ကန်စွန်းဥပင်သည် အာဟာရအပြည့်အစုံသော အပင်တစ်ပင် ဖြစ်သည်။ ယင်းကို အိန္ဒိယနိုင်ငံ တစ်ဝှမ်းလုံးတွင် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သည်။ ကစီဓာတ်ကြွယ်ဝပြီး ပန်းရောင် သန်းကာ ထုလုံးရှည်ပုံစံမျိုးရှိ သည်။ နိုင်ငံများ စွာ တွင် အရေး ပါသော အာဟာရရင်းမြစ်အဖြစ် အသုံးပြုနေကြသည်။ ယင်းအပင်မှ အရွက်များ သည် အရသာမထင်ရှားလှပဲ အနည်းငယ်မျှ ခါးသက်မှု ရှိသည်။

ကန်စွန်းဥရွက်များ မှာ ဆီးချို ရောဂါ ကို ကုသပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်ကို သိသူနည်းပေဦးမည် ။ ဆီးချို ဝေဒနာသည်များ တွင် သွေးတွင် အချို့ဓာတ်ကို ကျစေနိုင်သော အာနီသင်ရှိသည်။ ကန်စွန်းဥရွက် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် (၆၀) ဂရမ် (သို့) အရွက်ခြောက် (၃၀) ဂရမ်ကို လတ်ဆတ်သော ဘူးခါးသီး အခွံ (၁၀၀) ဂရမ် (၀၁) အခွံခြောက် (၁၂) ဂရမ်ဖြင့် ရော ဓားဖြင့် အပိုင်းသေးများ ဖြစ်အောင် စိတ်ပိုင်း ကာ ရေထဲ၌ ပြုတ်ပေးရမည် ။ ယင်းပြုတ်ရည်ကို ဆီးချိုဝေဒနာသည်များ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းကဲ့သို့ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ကောင်းကျိုးခံစားရပေမည် ။

ပဲပိစပ် (ဝါ) ပဲပုပ် (Soyabean)

ပဲပိစပ်သည် အာဟာရဓာတ်အမြင့်ဆုံး စားစရာ ဖြစ်သည်။ မိသားစုအတွက်

ပြီးပြည့်စုံသော အာ ဟာရ ဖြစ်ပြီး လူသားဟူ၍ ဖြစ်လာပြီးနောက် အစောဆုံး စိုက်ပျံး ထုတ်လုပ်ခဲ့သော ဟင်းသီးဟင်းရွက် ပင်ထဲတွင် ပါဝင်သည်။ ယင်းတွင် ပရိုတိန်း၊ ဗီတာမင်ဓာတ်များ၊ သတ္တုဓာတ်များ နှင့် အခြားအာဟာရ ဓာတ်များ စွာ ပါဝင်သည်။

ပဲပိစပ်သည် ဆီးချို ရောဂါ ကို ကုသရာတွင် အဖိုးတန်လှသည်။ အမေရိကန် ဆေးပညာအဖွဲ့ ဂျာနယ်တွင် ဂျာမန်ဆေးပညာဂျာနယ်မှာ ဒေါက်တာ ခရစ်စတီယန်ဘက်ကာ (Dr.Christian Becker) ၏ ဆောင်းပါးကို ပြန်လည်ဖော်ပြပေးခဲ့သည်။ ယင်းဆောင်းပါးတွင် ပဲပိစပ်သည် ဆီးချို ရောဂါ ခံစား နေသူများ အတွက် အဖိုးတန်စားစရာ ဖြစ်သည်။

အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ယင်းဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ပေါင်မုန့်တွင် ကစီဓာတ်အနည်းငယ်သာ ပါဝင်ပြီး အဆီဓာတ် (fat) နှင့် ပရိုတိန်းတို့ အံ့ဖွယ်အရည်အသွေးဖြင့် ပါဝင်နေ၍ ဖြစ်သည်။ ပဲပိစပ်၏ ဆေးဖက်ဝင်ရူထောင့်ကို ၁၉၁၀ ပြည့်နှစ်၌ ဖရီဒန်ဝဲလ် (Freden wald) နှင့် ရူဟရက်ဒ် (Ruhrad) တို့က ဖော်ပြခဲ့ပြီးနောက် တဖြည်းဖြည်းတိုးတက်ပြည့်စုံလာခဲ့သည်။ ယင်းတို့၏ ပဲပိစပ်၏ ဆီးချို ရောဂါ ကုသပေးနိုင်မှု ကို ဖော်ထုတ်တင်ပြခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ယင်းသည် ဆီးချိုရောဂါအပေါ် အကျိုးသက် ရောက်မှု မှာ ယင်း၏ ပရိုတိန်းနှင့် စား၍ ကောင်းသော အချက်သာသမက ရှင်းမပြနိုင်သော နည်းလမ်း ဖြင့် ထောက်ကူမှု ကြောင့် ဆီးတွင် အချိုဓာတ်ကိုပါကျစေခြင်းကို တွေ့ ရှိရသည်။ အခြားအစားအစာကို ကား သတိပြု၍ ကန့်သတ်စားသောက်ပေးရမည် ။