

Dr. H.K. Balthus

H.K. Balthus's FOODS THAT HEAL
The Natural Way to Good Health

သဘာဝ

အစားအစာများ၏
ဂုဏ်သတ္တိဖြင့်
ကျန်းမာလှပအောင်
နေနည်း

ရှုပါသိမ်း



သဘာဝအစားအစာများ၏
ဂုဏ်သတ္တိဖြင့်
ကျန်းမာလှပအောင်နေနည်း
ရူပါသိမ်း

မာတိကာ

- * စာရေးသူ၏ အမှာစာ
- * အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ သိပ္ပံနည်းကျ
သုတေသနအဖွဲ့ချုပ်ဥက္ကဋ္ဌ၏ အမှာစာ

အပိုင်း(၁)

သစ်သီးများ

သစ်သီးများ၏ သဘာဝအကျိုးကျေးဇူးနှင့် ကုသပျောက်ကင်းစေသော
ရောဂါများ

- | | |
|-----------------------------------------------------|----|
| - သစ်သီးဝလံဆိုတာ အရေးကြီးဆုံး အစားအစာ | ၂ |
| - ပန်းသီးသုတနှင့်ကုသပျောက်ကင်းစေသော ရောဂါများ | ၇ |
| - ဆီးသီးအစွမ်းဖြင့် ကျန်းမာစေမည့်နည်းလမ်း | ၁၆ |
| - ထောပတ်သီးအစွမ်းနှင့် ကျန်းမာစေမည့် နည်းလမ်း | ၂၂ |
| - ဥသျှစ်သီး ဆေးနည်းအဖြာဖြာ | ၂၇ |
| - ငှက်ပျောသီးစားပြီး ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော ရောဂါများ | ၃၅ |
| - စွန်ပလွံသီးဖြင့် ကုသပျောက်ကင်းသောရောဂါများ | ၄၄ |
| - သဖန်းသီးစားပြီး ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော ရောဂါများ | ၅၀ |
| - နုပျိုကျန်းမာ ရောဂါကင်းစေသည့် စပျစ်သီး | ၅၅ |
| - နုပျိုကျန်းမာ ဂရိတ်ဖရရည်ကို အားကိုးပါ | ၆၂ |
| - ဆီးဖြူသီး ဆေးနည်းအစွမ်း | ၆၈ |
| - သပြေသီးဆေးနည်းဖြင့် ပျောက်ကင်းသည့်ရောဂါ | ၇၄ |
| - ရှောက်သီးဆေးစွမ်း | ၇၉ |

- သံပရာသီး၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင်	၈၆
- ထူးခြားများပြား သရက်သီးဆေးနည်းအစွမ်းများ	၉၄
* သရက်သီးစိမ်း	
- သရက်သီးမှည့်စား၍ ပျောက်ကင်းသည့်ရောဂါများ	၉၉
- လိမ္မော်သီး ဆေးနည်းစွမ်းထက်ပုံ	၁၀၄
- သင်္ဘောသီး၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင်	၁၁၀
- တလည်းသီး ဆေးစွမ်း	၁၁၅
- နုပျိုကျန်းမာ စပျစ်သီးခြောက်လေးတွေ စားပါ	၁၂၀

အပိုင်း(၂)

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

- နုပျိုကျန်းမာစေမည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စားသုံးနည်း	၁၂၆
- သဘာဝသတ္တုရည်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သန့်စင်စေခြင်း	၁၃၂
- ဟင်းနုနုယံဆူးပေါက်ပင်၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင်	၁၃၆
- ကညွတ်စား၍ ပျောက်ကင်းချမ်းသာသော ရောဂါများ	၁၄၁
- မုန်လာဥနီ (သို့) သကြားမုန်လာ	၁၄၄
- ကြက်ဟင်းခါးသီး ဆေးနည်းအစွမ်းများ	၁၄၈
- ဘူးသီးဆေးနည်းအစွမ်း	၁၅၃
- ဂေါ်ဖီထုပ်စား၍ ကုသပျောက်ကင်းစေသော ရောဂါများ	၁၅၆
- မုန်လာဥဝါ	၁၆၂
- သခွားသီးစား၍ပျောက်ကင်းသွားစေမည့်ရောဂါများ	၁၆၆
- ဒန့်သလွန်သီးဆေးနည်း	၁၇၁
- ပဲနံ့သာရွက် ဆေးဖက်လည်းဝင် အလှပြင်	၁၇၆
- ဆေးစွမ်းထက်သည့် ကြက်သွန်ဖြူ	၁၈၄
- ချင်းစား၍ ကုသပျောက်ကင်းမည့် ရောဂါများ	၁၉၄
- ဆလတ်ရွက်ဆေးဖက်ဝင်အစွမ်း	၂၀၁
- ပူဒီနာ၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင်	၂၀၆
- ကြက်သွန်နီ၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင်များ	၂၁၁

- အာလူး၏ ဆေးနည်းအစွမ်းများ ၂၁၈
- မုန်လာဥဖြူ၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင်များ ၂၂၃
- နုပျိုကျန်းမာ ပဲပုတ်စေ့စားပါ ၂၂၇
- ဟင်းနုနုယို၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင် ၂၃၂
- ခရမ်းချဉ်သီး၏ ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင် ၂၃၈

အပိုင်း(၃)

ကောက်နှံများ

- ကောက်နှံပင်များ၏ အရေးပါမှု ၂၄၆
- ကောက်နှံပင်များရဲ့ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအား ၂၅၀
- ဘာလီ (ခေါ်) မုယောစပါး၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင် ၂၅၂
- ပြောင်းဖူး၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင် ၂၅၇
- ဆန်၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင် ၂၆၀
- ဂျုံ၏ ဆေးဖက်ဝင် စွမ်းအင်များ ၂၆၆

အပိုင်း(၄)

ပဲအမျိုးမျိုး

- ကုလားပဲစားလျှင် ပျောက်ကင်းသွားမည့် ရောဂါများ ၂၇၄
- မတ်ပဲ၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင် ၂၈၀
- ပဲတီစိမ်း၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင်များ ၂၈၄
- ပဲစင်းငုံ ခေါ် ပဲစင်းခုန်စား၍ ၂၈၇
- ပျောက်ကင်းသွားစေမည့်ရောဂါများ ၂၈၇

အပိုင်း(၅)

အခွံမာသီးနှင့် အစေ့အဆန်များ၏စွမ်းအား

- အခွံမာသီးနှင့် အစေ့များ ၂၉၂
- နေကြာစေ့၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင် ၂၉၅
- အုန်းသီး၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင် ၂၉၉

- မြေပဲ၏ ဆေးဖက်ဝင် စွမ်းအင်	၃၀၅
- မုန်ညင်းစေ့၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင်	၃၁၁
- ဆူးပန်းစေ့၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင်	၃၁၅
- နှမ်းစေ့၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင်	၃၂၀
- ဗာဒံစေ့၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင်	၃၂၅

အပိုင်း(၆)

ပို၍အစွမ်းထက်သော အစားအစာများ

- ဒိန်ချဉ်၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင်	၃၃၂
- ပျားရည်၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင်	၃၃၉
- နို့၏ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင်	၃၄၈
- ဆေးဖက်ဝင်သည့် ကြံ	၃၅၂



တရေးသူ H.K.Bakhru၏အမှာစာ

လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက “အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ”(your food shall be your medicine)ဟု ဟစ်ပိုကရေးတီးက ဆိုခဲ့ပါတယ်။ သည်ဆိုရိုးစကားက သည်ကနေ့ထိ အကျုံးဝင်လျက်ရှိနေပါတယ်။ သည်စာအုပ်ကို ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်တွေ့အတွေ့အကြုံများအရ ရေးပါတယ်။ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ ဖြစ်ရပ်များမှ ထင်ရှားတဲ့အချက်တွေကို သက်သေပြု ရေးသားရခြင်းပါ။ ကျွန်ုပ်ငယ်စဉ်က ပြင်းထန်တဲ့ရောဂါ ဝေဒနာတွေ များစွာခံစားခဲ့ရဖူးပါတယ်။ အသက် ၁၆ နှစ်သားကတည်းက အဆုတ်အမှေးရောင်ရောဂါနှင့် အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါများကို နာတာရှည် ခံစားခဲ့ရတာပါ။ သည့်နောက်ပိုင်းမှာလည်း အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်ခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း၊ ရင်ခေါင်းထဲတွင် အပြင်းအထန်ပူလောင်ခြင်း၊ အာရုံကြောရောဂါ၊ ခါးနာခြင်း၊ နောက်ကြောတက်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ဆီးကျိတ်ရောင်ခြင်း၊ အစရှိတဲ့ရောဂါတွေ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး စိုးရိမ်ရတဲ့အခြေအနေကြုံခဲ့ရဖူးပါတယ်။ သည့်အပြင် ဦးနှောက်မှာ အကျိတ်ဖြစ်ခြင်းနှင့် နာတာရှည် အူသိမ်ဦးပိုင်းအနာဖြစ်ခြင်း သံသယရှိသည်ဟုလည်း စစ်ဆေးခံကုသခဲ့ရဖူးပါတယ်။

သည်လိုရောဂါများစွာတစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ကျွန်ုပ်ဘဝမှာ ခေတ်မီဆေးပညာနှင့် ဘယ်လိုပဲကုသပေမယ့် အားရကျေနပ်ဖွယ်ရာ မရှိခဲ့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်မှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပါ သည်ရောဂါဝေဒနာတွေကို နှစ်ပေါင်း ၄၀ နီးပါး ခံစားခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်ုပ်

အသက် ၅၅ နှစ်ရောက်တဲ့အခါကျတော့ ခေတ်မီဆေးတွေကို လုံးဝ ဆက် မသုံးတော့ဘဲ သဘာဝနည်းပညာနှင့်ကုသဖို့ စတင်ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။ သဘာဝအစားအစာတွေနှင့် ကုသတဲ့အခါ ကျွန်ုပ်ရဲ့ ရောဂါအခြေအနေတွေ က သိသာစွာ တိုးတက်လာတာ တွေ့ရပါတယ်။

သဘာဝနည်းနဲ့ ကြိုးစားတဲ့အခါ ဆေးဖက်ဝင်အပင်အသီးနှင့် ဆေး ဖော်ပြီး အသုံးပြုခြင်းထက် အစားအစာကို သင့်လျော်ရာ ရွေးချယ်စားသုံးရုံ နှင့် ရောဂါတော်တော်များများအတွက် ဆေးဖက်ဝင်ကာ သက်သာပျောက် ကင်းသွားပါတယ်။

အစားအစာတွေဟာ ရောဂါကုသမှု၊ ရောဂါကာကွယ်မှုအတွက်ပါ အလွန်အောင်မြင်တဲ့ကဏ္ဍမှာ ပါဝင်ပါတယ်။ လတ်ဆတ်တဲ့ သစ်သီးဝလံ များနှင့် သစ်သီးခြောက်များ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ကောက်နှံများ၊ အခွံမာ သီးများနှင့် အစေ့ဆံများနှင့် နို့များဟာ ရောဂါဝေဒနာတွေကို သိသာစွာ ပျောက်ကင်းချမ်းသာတာကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါတယ်။

အထူးသဖြင့် နို့၊ ဒိန်ချဉ်၊ ပျားရည်ကဲ့သို့ အစားအစာတွေက ပြင်းထန် တဲ့ ရောဂါဝေဒနာတွေကိုပါ အောင်မြင်စွာ ထိန်းချုပ်ထားနိုင်တာ တွေ့ရပါ တယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်က အစာအာဟာရဖြင့် ရောဂါသက်သာ ပျောက် ကင်းကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းစာတွေ ရေးဖြစ်ခဲ့တယ်။ သည်နေရာမှာ စာဖတ်သူတွေရဲ့ တုံ့ပြန်မှုက ကျွန်ုပ်ကို (သည်အကြောင်းအရာတွေကို ဘာသာရပ်တစ်ခုအနေနဲ့ နက်နက်နဲနဲ တိုးဝင်လေ့လာစေဖို့ အားဖြစ်စေတာ ကြောင့် ယခုလို သည်စာအုပ်ကို အောင်မြင်စွာ ရေးသားနိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်တယ်။ သည်စာအုပ်မှာ သဘာဝအစားအစာအမျိုးမျိုး၏ အသေးစိတ် အသုံးဝင်ပုံကို သေချာစွာရေးသားနိုင်ခဲ့ပြီး ရောဂါအလိုက် စားသုံးသင့်တဲ့အစားအစာကို ဆိုင် ရာသတင်းအချက်အလက်တွေ တိကျစွာဖော်ပြထားပြီး သက်သာပျောက် ကင်းအောင် ပြုပြင်စားသုံးရမည့်နည်းများကိုလည်း ဖော်ပြရေးသား ထား ပါတယ်။

အိတ်ချ်ကေဘက်ရ H.K.Bakhu



အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ သိပ္ပံနည်းကျ သုတေသနအဖွဲ့ချုပ်ဥက္ကဋ္ဌ၏ အမှာစာ

လောကမှာ အမျိုးသားဖြစ်စေ၊ အမျိုးသမီးဖြစ်စေ အစားအစာတွေကို အမျိုးမျိုး စားသုံးနေကြပေမယ့် စားသလောက် အာဟာရဖြစ်တာမဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်လောက်ပဲ အစားအစာတွေ အများကြီးစားနေပါစေ အာဟာရဖြစ်စေနိုင်တာက အနည်းငယ်မျှပါပဲ။ မြို့ပြမှာတော့ လူနေမှုအဆင့်အတန်းတွေ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာတာနဲ့အမျှ နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံလည်း ပြောင်းလဲတိုးတက်နေပါတယ်။ မြို့ပြရဲ့ ကြီးကျယ်ခမ်းနားမှုကိုလိုလားခြင်းမှာ အစားအစာရွေးချယ်မှုမှန်ကန်ဖို့ကို စိတ်ဝင်စားစေတယ်။ အဓိကကျတဲ့ စိတ်ဝင်စားမှု အာရုံတစ်ခုကတော့ ဖျားနာပြီး ရောဂါဖြစ်လာတော့မှ အသည်းအသန် ဆေးကုသကြမယ့်အစား နေ့စဉ်စားသုံးအစားအစာကို အာဟာရများများဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်လေ့ကျင့်စားသုံးခြင်းဖြင့် ရောဂါကင်းစင်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ရာရောက်ပြီး နုပျိုကျန်းမာစွာ အသက်ရှည်ရှည်နေသွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သည်ကနေ့ခေတ်မှာ အချိန်နှင့်အမျှ တိုးတက်ပြောင်းလဲလာတဲ့ ခေတ်ကာလအခြေအနေအရ သဘာဝအစားအစာတွေကို တာရှည်ခံအစားအစာတွေအဖြစ် ပြုပြင်ထားရှိခြင်း၊ ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ အချိန်ကြာမြင့်စွာ အေးခဲ၍ထားခြင်း၊ အမွေးအကြိုင်၊ ဆား၊ သကြား စသည်များနှင့် တာရှည်ခံ အစားအစာအဖြစ် ပြုလုပ်ထားခြင်း၊ အချဉ်တည်ခြင်း၊ ဆားသိပ်ခြင်း စသည်ဖြင့် မပုတ်သိုးအောင် သဘာဝနည်းအမျိုးမျိုးနှင့် ထိန်းသိမ်းထားလေ့ရှိပါတယ်။

တစ်ချို့ကတော့ အပူပေးပြီး အခြေခံအားဖြင့် အာနိသင်ကို ပြောင်းပြီး ထိန်းသိမ်းကာ စားသုံးကြပါတယ်။ သဘာဝပစ္စည်းတွေနှင့် အလားတူအောင် တုပဖို့ရာ ဓာတုနည်းပညာဖြင့်လည်း စားသောက်ကုန်တွေ ထုတ်လုပ်ကြပါတယ်။ သည်လို ထိန်းသိမ်းထုတ်လုပ်ထားခြင်းအကြောင်းရင်းကတော့ စီးပွားဖြစ်သက်သက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ သဘာဝအစားအစာနေရာမှာ အဲသည်လို တာရှည်ခံအောင် နည်းအမျိုးမျိုး ပြုလုပ်ထားတဲ့ အစားအစာတွေရဲ့ အာဟာရပါဝင်မှုအနေနှင့်တော့ ဘယ်လိုမှ နှိုင်းယှဉ်လို့မရ၊ အစားထိုးလို့ မရပါဘူး။

ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ လူတွေကို အကြံပြုတိုက်တွန်းလိုတာကတော့ တာရှည်ခံအောင် ပြုပြင်ထားတဲ့ အစားအစာတွေဟာ စားစရာမဟုတ်တဲ့ အစားအစာ တစ်နည်းပြောရလျှင် အာဟာရမဲ့အစားအစာဖြစ်လို့ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို ဦးစားပေးပြီး စားဖြစ်အောင်စားပါ။ ယခု အိတ်ချ်ကော့ဘာရရေးသားတဲ့ 'သဘာဝနည်းလမ်းဖြင့် နုပျိုကျန်းမာနည်း' စာအုပ်ဟာ သင်စားမယ့် အစားအစာတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်လျော်တဲ့အစားအစာကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူစားသုံးနိုင်ဖို့ လမ်းညွှန်ပေးမယ့် စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

ကျားမ မရွေး ပျားနာခြင်းကင်းအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့နဲ့ ကျန်းမာစေကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းတွေကို သိနိုင်ဖို့ လက်ကိုင်ထားသင့်တဲ့ စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်စားသုံးနေတဲ့ သဘာဝအစားအစာတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး အာဟာရတန်ဖိုး၊ ရောဂါတွေကို ကုသနိုင်စွမ်း၊ သဘာဝအကျိုးကျေးဇူးနှင့် ကုသပျောက်ကင်းတဲ့ရောဂါများကို လူတိုင်းနားလည်လွယ်အောင် ရေးသားဖော်ပြထားတဲ့အတွက် အဖိုးတန်စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်ကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါတယ်။

ဒေါက်တာ ဂျေ .အမ် .ဂျဆာဝါလာ

Dr.J.M Jussawalla

ဥက္ကဋ္ဌ၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာသိပ္ပံနည်းပညာ

ဆေးသုတေသနအဖွဲ့ချုပ်၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံ။



အပိုင်း(၁)

သစ်သီးများ
Fruits

သစ်သီးများ၏ သဘာဝအကျိုးကျေးဇူးနှင့်
ကုသပျောက်ကင်းစေသော ရောဂါများ

သစ်သီးဝလံဆိုတာအရေးအကြီးဆုံးအစားအစာ (Important of Fruits in Diet)

သစ်သီးဝလံတွေဟာ တကယ်ကို အရေးပါတဲ့ အစာအာဟာရပါ။ သစ်သီးစားလို့ ရောဂါရသွားတယ်ဆိုတာထက် သစ်သီးစားလို့ ရောဂါကင်းစင်ပြီး နုပျိုသက်ရှည်နေရတယ်လို့သာ ကြားသိကြရပါတယ်။ စင်စစ်တော့ သစ်သီးဝလံတွေဟာ လူသားတွေအတွက် ရှေးအကျဆုံး အစားအစာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပထမဦးဆုံး လူသားဖြစ်တဲ့ အာဒမ်က ပန်းသီးကို စားခဲ့တယ်။ သည်အသီးကို ကောင်းကင်ဘုံက တားဆီးပိတ်ပင်ခဲ့တဲ့ သစ်သီးလို့ ဆိုပါတယ်။ ရှေးခေတ်အဆက်ဆက်က စာပေတွေထဲမှာတော့ အသီးနှင့်ပတ်သက်ပြီး ကိုးကား မှတ်သားစရာတွေ များစွာ ရှိနေပါတယ်။ ‘ဝေဒ’ ကျမ်းများ အလိုအရဆိုလျှင် သစ်သီးတွေဟာ ဘုရားသခင်ရဲ့ အခြေခံအကျဆုံး အစားအစာပုံစံလို့ ဆိုပါတယ်။ ‘ကိုရမ်’ကျမ်းမှာတော့ စပျစ်သီး၊ စွန်ပလွန်သီး၊ သဖန်းသီး၊ သံလွင်သီးနှင့် တလည်းသီးတွေဟာ ဘုရားရဲ့ လက်ဆောင်အဖြစ် ကောင်းကင်ဘုံက လာတဲ့ သစ်သီးတွေလို့ ဆိုပါတယ်။

ရှေးခေတ်လူသားတွေက “အသီးတွေဟာ မျက်လှည့်ပြသလိုပါပဲ။ သူတို့မှာ ထူးဆန်းတဲ့ ဂုဏ်သတ္တိတွေ ကိုယ်စီရှိနေကြတယ်” လို့လည်း ဆိုကြသေးတယ်။ သူတို့က သစ်သီးတွေကို အလွန် တန်ဖိုးထားကြပြီး နတ်ဘုရား၊ နတ်သမီး၊ နတ်သားများအတွက် ရည်စူးလေ့ရှိပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ဘုရားကျောင်းတွေ၊ ပွဲတော်ဝတ်စုံတွေ၊ ဘာသာရေးနှင့်ပတ်သက်တဲ့ ပြင်ဆင်မှုတွေ၊ ဘာသာရေးပွဲ ဝတ်စုံတွေ၊ အမွန်အမြတ်ထားတဲ့ ယာဉ်ရထားတွေမှာ

သစ်သီးတွေနဲ့ ဒီဇိုင်းဆင် ဒီဇိုင်းပုံဖော် အသုံးပြုခဲ့ကြပါတယ်။ လတ်ဆတ်ပြီး ခြောက်သွေ့တဲ့ အသီးအများစုဟာ လူသားတွေရဲ့ ပင်မ အစားအစာပါ။ အဲဒီသစ်သီးတွေထဲမှာ အာဟာရဓာတ်တွေလည်း မျိုးစုံအောင်ပဲ အချိုးကျကျ စုံလင်အောင် ပါဝင်ကြတယ်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ ဗီတာမင်တွေ၊ သတ္တုဓာတ်တွေနှင့် အင်ဇိုင်းများဟာ အလွန်ကောင်းတဲ့ အာဟာရ အရင်း အမြစ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သစ်သီးတွေဟာ အစာကျေလွယ်ပြီး သွေးနှင့် အစာလမ်းကြောင်းကို လည်း သန့်စင်စေတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သစ်သီးဝလံများများစားသူတွေဟာ အမြဲတမ်း ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ နေနိုင်ကြတာ တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ သည့်အပြင် သဘာဝသီးနှံများ အစားနည်းလို့ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့သူကိုလည်း သစ်သီးများ စားသုံးစေပြီး ကုသနိုင်ပါသေးတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သစ်သီးဝလံတွေဟာ အစာ အာဟာရကောင်းဖြစ်သလို ဆေးဝါးကောင်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အစား အစာထဲမှာတော့ သစ်သီးဝလံကို အရေးအကြီးဆုံးလို့ ဆိုချင်ပါတယ်။

သစ်သီးများ၏ အကျိုးပြုပုံအမျိုးမျိုး

Natural Benefits of Fruits

အသီးတွေဟာ လူတို့ရဲ့ ဇီဝကမ္မအဖွဲ့ပေါ်ကို ကြီးမားတဲ့ ကောင်းကျိုး တွေ ဖြစ်စေနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ အသီးတွေရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးဟာ အင်မတန် မှ များပါတယ်။ သာမန်အားဖြင့် အသီးတွေက ရရှိနိုင်တဲ့ အကျိုးအာနိသင် တွေကို တစ်မျိုးချင်းစီအလိုက် ဖော်ပြပေးပါဦးမယ်။

ရေဓာတ်ကို ရရှိနိုင်ခြင်း

Hydrating Effect

သစ်သီးတွေစားခြင်း သို့မဟုတ် သစ်သီးဖျော်ရည်ကို သောက်ခြင်းဟာ သက်ရှိသတ္တဝါတွေအတွက် အလွန်ကို ပျော်ရွှင်လန်းဆန်းဖွယ်ရာ ကောင်းလှ တဲ့ ရေဓာတ်တွေ ရရှိစေပါတယ်။ မကျန်းမမာဖြစ်နေသူတွေအတွက်တော့ သစ်သီးဝလံ ရေဓာတ်ကို စုပ်ယူလွယ်ပြီး တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ သကြားနှင့် သတ္တုဓာတ်တွေ ဖြည့်တင်းပေးနိုင်တဲ့ အကျိုးထူး ရရှိပါတယ်။

ဆီးသွားစေခြင်း

Diuretic Effect

ဆေးကုသမှုများမှ တွေ့ရှိလာချက်အရ အသီးတွေမှာ ပါဝင်တဲ့ ပိုတက်ဆီယမ်၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်နှင့် ဆိုဒီယမ် စတဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေဟာ ဆီးသွားစေနိုင်စွမ်း၊ ဆီးရွှင်နိုင်စွမ်းသတ္တိရှိတဲ့အတွက် ဆီးမှန်စေပါတယ်။ အသီးနှင့် အသီးဖျော်ရည် စားသုံးခြင်းကြောင့် ဆီးသွားတဲ့အကြိမ်ရေ သိသိသာသာ တိုးလာစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆီးချုပ်ခြင်းလည်း ကင်းစေတယ်။ နို့ကဲထရိုဂျင် အညစ်အကြေးများနှင့် ကလိုရိုက်များကို လျင်မြန်စွာ လျော့ပါးစေတဲ့အတွက် ဆီး၏ သိပ်သည်းဆကို လျော့နည်းစေပါတယ်။ မည်သို့ဆိုစေ သစ်သီးတွေမှာ ဆိုဒီယမ်ပမာဏ အလွန်ကို လျော့နည်းစွာ ပါဝင်တာကြောင့် ဆားလျှော့လိုသူများအတွက် ဆားမပါတဲ့ အစာအာဟာရအဖြစ် မှီဝဲလို့ ရပါတယ်။

အယ်လ်ကာလီ ဖြစ်စေခြင်း

Alkalinising Effect

သစ်သီးများမှာ ပါဝင်တဲ့ ဆားဓာတ် ဩဂဲနစ်အက်ဆစ်များက အရည်များကို အယ်လ်ကာလီဖြစ်စေခြင်းဖြင့် သက်ရှိများအတွင်း အယ်လ်ကာလိုင်းကာဗွန်နိတ်ကို ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။ အသီးအားလုံးဟာ အူအတွင်းမှ ပစ္စည်းတွေကို စွမ်းအားမြှင့်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အဆိပ်အတောက်များကို အသုံးမလိုတော့တဲ့ သဘာဝပိုလျှံပစ္စည်းများကို သွေးထဲသို့ မရောက်အောင် ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။ အူလမ်းကြောင်းမှာရှိတဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေ အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေအောင် စွမ်းဆောင်ပါတယ်။ အသီးများမှာပါဝင်တဲ့ ကာဘိုဟိုက်ဒြိတ်အများစုက သကြား၊ Dextrin နှင့် အက်ဆစ်ပုံစံဖြင့် ရှိနေကြပြီး အစာကြေလွယ်စေဖို့ အထောက်အကူဖြစ်စေတဲ့ အပြင် စုပ်ယူလွယ်သော သတ္တိရှိပါတယ်။ မကျန်းမမာ ဖျားနာနေသူများ၊ အားနည်းနေသူများ၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် စွမ်းအင်နှင့် အပူဓာတ်ကို လိုအပ်သူများအတွက် အလွန်အသုံးဝင်ပါတယ်။

သတ္တုဓာတ်များ ရစေခြင်း

Mineralising Effect

အသီးတွေဟာ သက်ရှိခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေနဲ့ လှပမှုတွေ ပေးနိုင်တဲ့ အဆင်တန်ဆာလည်းဖြစ်တယ်လို့ ဆိုချင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ စပျစ်သီးခြောက်၊ စွန်ပလွန်သီးနှင့် မက်မွန်သီးကဲ့သို့သော သစ်သီးခြောက်တွေမှာ ကယ်လ်ဆီယမ်နှင့် သံဓာတ်တွေ များစွာပါဝင်နေလို့ပါပဲ။ သည်သတ္တုဓာတ်တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်အရိုးတွေ သန်မာစေဖို့နှင့် သွေးအားကောင်းစေဖို့အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့အတွက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်လိုအပ်နေတဲ့ ကယ်လ်ဆီယမ်သတ္တုဓာတ် ၈၀၀ ဂရမ်ကိုတော့ သြဇာသီးကဲ့သို့သော သစ်သီးတချို့ကနေ ရနိုင်ပါတယ်။

ဝမ်းမှန်စေနိုင်စွမ်းသတ္တိ

Laxative Effect

အမျှင်ပါသစ်သီးများဟာ ဝမ်းမှန်စေတဲ့အတွက် ဝမ်းချုပ်သူများ အထူးအားကိုးလို့ ရပါတယ်။ အသီးတွေမှာ ပါဝင်တဲ့အမျှင်များနှင့် ဆယ်လူလို့စ်ဟာ အစာခြေလမ်းကြောင်းမှာရှိတဲ့ အစားအစာတွေကို ချောမွေ့သွားစေပြီး အစာအိမ်ရဲ့ လုပ်ငန်းကို လွယ်ကူစေပါတယ်။ အသီးမှာ ပါဝင်နေတဲ့ သကြားနှင့် အော်ဂဲနစ်အက်ဆစ်များဟာ ဝမ်းနှုတ်ဆေးသဖွယ် ဂုဏ်သတ္တိရှိတာကြောင့် အသီးတွေကို မှန်မှန်စားလျှင် ဝမ်းချုပ်ခြင်း ကင်းစေပါတယ်။

အားတိုးဆေးသဖွယ် အာဟာရဖြစ်စေမယ်

Tonic Action

သစ်သီးတွေက ဗီတာမင်များစွာ ပါဝင်ကြတဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်အားဆေးသဖွယ်လည်း အကျိုးပြုပါတယ်။ မာလကာသီး၊ သြဇာသီး၊ သံပရာသီး၊ ရှောက်သီး၊ လိမ္မော်သီး စသော အချဉ်သီးများဟာ ဗီတာမင်စီ ကြွယ်ဝတဲ့ သစ်သီးများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အဆိုပါ သစ်သီးတွေကို သဘာဝအတိုင်း သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်စွာ ရယူစားသုံးလျှင် ဗီတာမင်အပြည့်အဝရရှိပါမယ်။ သစ်သီးအမျိုးပေါင်းများစွာမှာ ကယ်ရီတင်းများစွာ ပါဝင်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ စား

သုံးလိုက်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဗီတာမင် 'အေ'ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ သရက်သီး အနေတော်တစ်လုံးမှာ ဗီတာမင် 'အေ'အင်တာနယ်ရှင်နယ် ယူနစ် ၁၅၀၀၀ ယူနစ်ပါဝင်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် ရက်သတ္တပတ်အထိ လုံလောက်မှု ရှိပါတယ်။ သဘောသီးကတော့ ဗီတာမင် 'စီ' နှင့် 'ကယ်ရီတင်း' များစွာ ပါရှိပါတယ်။

သစ်သီးတွေကို သဘာဝအတိုင်း မှည့်နေတဲ့အခါမှာ စားလျှင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ချက်ပြုတ်စားခဲ့မယ်ဆိုလျှင်တော့ မူလရှိနေတဲ့ အာဟာရ ဖြစ်စေတဲ့ ဓာတ်ဆားများနှင့် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်များ အနည်းငယ် ပျက်စီး သွားနိုင်ပါတယ်။ မီးဖိုပေါ်မှာ ကြာကြာထားချက်လေ များများပျက်စီးနိုင်လေ ပါ။ သစ်သီးတွေကို မချက်ပြုတ်ဘဲ သီးခြားတစ်မျိုးစီ စားလျှင် အာဟာရကို ပိုပြီး ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရပါလိမ့်မယ်။ သစ်သီးတွေကို နံနက်စောစောစောအဖြစ် စားလျှင် ပိုပြီးတော့ ကောင်းပါတယ်။ သစ်သီးတွေကို ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ နှင့် တွဲဖက်စားတာကို ကောင်းတယ်လို့ သတ်မှတ်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ပုံမှန် နေ့စဉ်အစားအစာအနေနှင့် သစ်သီးတွေ မှန်မှန်ထည့်စားသွားနိုင်တာကသာ အကျိုးရှိပါတယ်။ တွဲဖက်စားလိုတယ်ဆိုလျှင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ထမင်း ဟင်း၊ သားငါးတွေနှင့် တွဲမစားဘဲ နို့တစ်ခွက်နှင့် တွဲဖက်စားတာက သင့် လျော်မှန်ကန်ပြီး အကျိုးရှိစေနိုင်ပါတယ်။ သစ်သီးတွေစားတဲ့အခါမှာလည်း တစ်ကြိမ်သာ နှစ်သက်ရာ အသီးတစ်မျိုးကိုသာ ရွေးပြီး စားတာက ပိုပြီး တော့ ကောင်းပါတယ်။

ဖျားနာတဲ့အခါ မမာမကျန်းဖြစ်တဲ့အခါ သစ်သီးတွေကို ဖျော်ရည်လုပ် ပြီး သောက်သင့်ပါတယ်။ ဖျော်ရည်ပြုလုပ်တဲ့အခါမှာလည်း အရည်ညစ်ပြီး ချက်ချင်း သောက်စေလိုပါတယ်။ အချိန်ကြာတာနှင့်အမျှ ဖျော်ရည်က ဓာတ်ပြိုကွဲမှုမြန်တာကြောင့် အသီးမှာရှိတဲ့ မူလအာဟာရ ဂုဏ်သတ္တိတွေ လည်း အမြန်ပျက်စီးလျော့ပါးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



ပန်းသီးသုတနှင့် ကုသပျောက်ကင်းစေသော ရောဂါများ (Apple)

ပန်းသီးဟာ သစ်သီးဝလံတွေထဲမှာ မျက်နှာပန်းလှသလောက် အဖိုးတန်တဲ့ သစ်သီးတစ်မျိုးပါ။ စိမ်းဝါရောင်၊ အနီရောင်၊ ပန်းရောင် စသဖြင့် အရောင်အသွေးက လှသလို အရသာကလည်း နူးညံ့ပြီး စွဲမက်ဖွယ် ကောင်းလှပါတယ်။ အများအားဖြင့် အချင်း ၅ စင်တီမီတာကနေ ၇ စင်တီမီတာထိ ရှိတတ်ပါတယ်။ အာဟာရဓာတ် အလွန်ကြွယ်ဝပြီး ရောဂါတွေကို ကာကွယ်နိုင်စွမ်း၊ အသားအရေကို နုပျိုလှပစေနိုင်စွမ်းနဲ့ ကျန်းမာ သက်ရှည်စေနိုင်စွမ်းအရှိဆုံး သစ်သီးအဖြစ် ထင်ရှားလှပါတယ်။

ပန်းသီးစတင်ဖြစ်ထွန်းရာ

ပန်းသီးကို အရှေ့ဥရောပနဲ့ အာရှအနောက်ပိုင်းဒေသတွေမှာ ရှေးကျလှတဲ့ ခေတ်တွေကတည်းက စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းနေတာ တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ အီဂျစ်နိုင်ငံ၊ ဘေဘီလုံနဲ့ ရှေးကျတဲ့ တရုတ်နိုင်ငံတွေရဲ့ မှတ်တမ်းတွေမှာ ပန်းသီးအကြောင်း ဖော်ပြထားတာ တွေ့ရပါတယ်။ ပန်းသီးကို နော်ဝေ၊ ဆွီဒင်စတဲ့ နိုင်ငံသားများကတော့ "Food of Gods" လို့ တင်စားခေါ်ဝေါ်ကြတယ်လေ။ ပန်းသီးမှာ ဆေးဖက်ဝင်ဂုဏ်သတ္တိတွေအမျိုးမျိုးရှိနေပြီး စိတ်ရော ခန္ဓာကိုယ်ကိုပါ ကျန်းမာစေနိုင်စွမ်းအပြည့်ရှိတယ်လို့ ယုံကြည်ထားကြလို့ပါပဲ။ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာတော့ တောင်တန်းဒေသများဖြစ်တဲ့ Kashmir, Kulu

နဲ့ Kumaon ဒေသတစ်ဝိုက်မှာ ပေါက်ရောက်ဖြစ်ထွန်းတာ တွေ့ရှိကြရပါတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ပန်းသီးအမျိုးပေါင်း ၇၅၀၀ နီးပါးခန့် ရှိတာကိုလည်း လေ့လာ တွေ့ရှိကြရပါတယ်။

ပန်းသီးတန်ဖိုးနှင့် ဗီတာမင်အမျိုးမျိုး

Food Value

ပန်းသီးမှာ အာဟာရဖြစ်ထွန်းစေနိုင်စွမ်း များစွာပါရှိပါတယ်။ သတ္တုဓာတ်အမျိုးမျိုးနဲ့ ဗီတာမင်များစွာ ကြွယ်ဝတဲ့ အသီးပါ။ တန်ဖိုးပေးရတာထက် ပိုပြီး အာဟာရပြည့်ဝနေတာ။ သကြားဓာတ်အနေနဲ့ ၉ ရာခိုင်နှုန်း ကနေ ၅၁ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ပါဝင်နေပါတယ်။ သည်ထဲမှာ ဂလူးကိုစ် သကြား ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ ကြံသကြား ၁၅ ရာခိုင်နှုန်း သဘာဝ သစ်သီးအချိုဓာတ် ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်တယ်။

ပန်းသီးအစိမ်းဟာ အများအားဖြင့် ကစီဓာတ် အနည်းငယ်သာ ပါဝင်ပြီး မှည့်လာတဲ့အခါမှာ ချိုဆိမ့်တဲ့ ကစီဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။ ပန်းသီးမှာ ပါဝင်တဲ့ အက်စစ်ဓာတ်ကလည်း ကစီဓာတ်တွေနဲ့အတူ တဖြည်းဖြည်း များလာတာပဲ။ သည်ထဲမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို အကျိုးပြုတဲ့ malic acid တွေ အများဆုံး ပါဝင်နေတာပေါ့။

ပန်းသီးရဲ့ အခွံတွေ ခွာစားကြတာဟာ ဗီတာမင်စီတွေ များစွာ ဆုံးရှုံးကြရပါတယ်။ အခွံမှာက အတွင်းသားထက် ဗီတာမင်စီ ပိုများတယ်။ ဗီတာမင်အေအနေနဲ့လည်း အတွင်းသားထက် အခွံမှာက ငါးဆ ပိုများနေပါတယ်။

ပန်းသီးကို အာဟာရဓာတ် ခွဲကြည့်တဲ့အခါ

ပန်းသီးကို အာဟာရဓာတ် ခွဲကြည့်လျှင် ရေဓာတ် ၈၄.၆ ရာခိုင်နှုန်း၊ ပရိုတင်း ၀.၂ ရာခိုင်နှုန်း၊ အဆီ ၀.၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ သတ္တုဓာတ် ၃ ရာခိုင်နှုန်း၊ အမျှင်ဓာတ် ၁ ရာခိုင်နှုန်း၊ ကာဘိုဟိုက်ဒြိတ် ၁၃.၄ ရာခိုင်နှုန်း အသီးသီး ပါဝင်ပါတယ်။ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များအနေနဲ့ကတော့ ကယ်စီယမ် ၁၀ မီလီဂရမ်၊ ဖော့စဖရပ် ၁၄ မီလီဂရမ်၊ သံဓာတ် ၁ မီလီဂရမ်၊ ဗီတာမင်အေ ၄၀ အင်တာနေရှင်နယ်ယူနစ်၊ ဗီတာမင် E, H နဲ့ B အုပ်စု အနည်း

ငယ်စီ ပါဝင်ပါတယ်။ စုစုပေါင်း ၅၉ ကယ်လိုရီ ရရှိနိုင်ပါတယ်။

လူ့ခန္ဓာ ကျန်းမာရေးအတွက် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်လောက်တဲ့ အစာကို ပြောပါဆိုရင် ပန်းသီးကိုပဲ ညွှန်းဆိုကြရမှာပါ။ ညစဉ် အိပ်ရာမဝင်မီ ပန်းသီး တစ်လုံး မှန်မှန်စားသူဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် ဆရာဝန်ခေါ်စရာ မလိုတော့ဘူးလို့တောင် အဆိုရှိခဲ့တာပဲလေ။ ပန်းသီးမှာ အဓိက ဆေးဖက်ဝင်နေတာက Pectin ပါ။ သဘာဝအစွမ်းထက် ပစ္စည်းဖြစ်ပြီး အခွံရော အသားမှာပါ ပါဝင်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ Pectin ဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေမယ့် အရာတွေကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်ဖို့ လိုအပ်နေတဲ့ galacturonic acid ကို အထောက်အပံ့လည်း ဖြစ်စေတယ်။ အစာအိမ်နဲ့ အစာလမ်းကြောင်းအတွင်းပိုင်းမှာ အစာမကြေခြင်းကို ကြေညက်စေပါတယ်။ နှလုံးအားနည်းခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ပန်းသီးမှာ အများဆုံးပါတဲ့ malic acid ဟာ အူ၊ အသည်းနှင့် ဦးနှောက်ကိုလည်း အများဆုံး စောင့်ရှောက်နိုင်ပါတယ်။

သွေးအားနည်းရောဂါ
(Anaemia)

ပန်းသီးမှာ Anaemia ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်တဲ့ သံဓာတ်၊ အာဆင်းနစ်ဓာတ်နဲ့ ဟော့ဖရပ်ဓာတ်များစွာ ပါရှိနေတာ တွေ့ရပါတယ်။ လတ်ဆတ်တဲ့ ပန်းသီးရည်ကို မှန်မှန်သောက်ပေးခဲ့ရင် သိသာစွာ ရောဂါသက်သာပါတယ်။ ပန်းသီးတစ်ကီလိုဂရမ် နေ့စဉ်စားသုံးနိုင်ရင် ပိုထိရောက်တာ တွေ့နိုင်မှာပါ။ ပန်းသီးရည် သောက်ပေးသင့်တဲ့ အကောင်းဆုံးအချိန်အခါကတော့ အစာမစားမီ တစ်နာရီခွဲ ဒါမှမဟုတ် အိပ်ရာမဝင်မီအချိန်ပဲ ဖြစ်တယ်။ အရည်မညစ်မီမှာ အလုံးလိုက် ရေဆေးသန့်စင်ပေးဖို့ မမေ့ပါနှင့်။

ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှော့ခြင်း
Constipation and Diarrhoea

ပန်းသီးမှာ ထူးခြားတဲ့ စွမ်းအင်က ဝမ်းချုပ်ခြင်းရော၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ခြင်းကိုပါ သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ခြင်းပါပဲ။ ပန်းသီးစိမ်း လတ်

လတ်ဆတ်ဆတ်ဟာ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။ အနည်းဆုံး နှစ်လုံးလောက် နေ့စဉ်မှန်မှန်စားပေးရင် ဝမ်းချုပ်ခြင်း ကင်းစေပါတယ်။ အကယ်၍ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှော့ခွဲလျှင်တော့ ပန်းသီးကို မီးဖုတ်၍ဖြစ်စေ၊ ချက်ပြုတ်ပြီးတော့ဖြစ်စေ စားပေးပါ။ ဝမ်းပျက်ရာမှ ပုံမှန်အခြေအနေကို ပြန်လည်ရရှိနိုင်ပါတယ်။

ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ အူမကြီးရောင်ရမ်းခြင်း

Dysentery

ပန်းသီးဟာ ကလေးလူကြီးမရွေး ရောဂါကာကွယ်ပေးတဲ့နေရာမှာ အစွမ်းထက်လှပါတယ်။ မှည့်ပြီး ချိုတဲ့ ပန်းသီးကို ခြေပြီးတဲ့အခါ စားပွဲဇွန်း တစ်ဇွန်းမှ လေးဇွန်းထိ အသက်အရွယ်လိုက်ပြီး တိုက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အူရောင်ရောဂါ ပျောက်ကင်းစေနိုင်သလို ဝမ်းကိုက်ခြင်းကိုလည်း ပုံမှန်ဖြစ် စေပါတယ်။

အစာအိမ်ရောဂါ

Stomach Disorder

အစာအိမ်အတွက် သဘာဝပန်းသီးဆေးနည်းတစ်မည်ကတော့ ပန်းသီး ကို အစေ့အူတိုင်ဖယ်ပြီး ကြေညက်နေအောင် ကြိတ်ခြေလိုက်ပါ။ ပင်ကို နုညက်တဲ့ ပန်းသီးနှစ်ကို ရပါလိမ့်မယ်။ အစာမစားမီဖြစ်စေ၊ စားနေစဉ်ဖြစ် စေ အဆိုပါ ပန်းသီးနှစ်ကို ပျားရည် သို့မဟုတ် သစ်ကြံပိုးခေါက်မှုန့်ဖြူးပြီး စားပေးပါ။ အာခံတွင်းထဲမှာ မြို့ပြီး စားပါ။ မှန်မှန်စားပေးရင် အစာအိမ်မှာ ဖြစ်လာမယ့် ရောဂါမှန်သမျှအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။ အစာအိမ်အတွင်းသားကို အစာစုပ်ယူနိုင်စွမ်းကောင်းပြီး ဝမ်းတွင်းအေးစေရန် နှင့် အစာကြေညက်စေအောင် ပြုပေးပါတယ်။

ပန်းသီးစိတ်လေးတွေကို ပျားရည်တစ်ဇွန်းနဲ့ ရောမွှေ၊ နှမ်း အနည်းငယ်ဖြူးပြီး စားပေးခြင်းဟာလည်း အစာအိမ်နဲ့ အစာလမ်းကြောင်းအတွက် အလွန်ကောင်းတဲ့ အားဆေးပါ။ အစာမစားမီ စားပေးသင့်ပါတယ်။ ဒါမှ အစာကို ခြေဖျက်မယ့် အစာခြေရည်တွေ တဖြည်းဖြည်း ထွက်လာစေပြီး

စားသမျှ အစာတွေကို သွေးသားဖြစ်လွယ်စေတဲ့အတွက် ကျန်းမာဖို့ရာ အားထားသင့်လှပါတယ်။

ခေါင်းကိုက်ရောဂါ

Headache

ပန်းသီးဟာ ခေါင်းကိုက်ရောဂါအမျိုးမျိုးကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ ပန်းသီးမှည့်ကို အခွံခွာ၊ ဆားလေးနည်းနည်းတို့ပြီး နံနက်တိုင်း စားပေးပါ။ အထူးသဖြင့် အစာအိမ်ထဲမှာ အစာမရှိတဲ့အခါ စားပေးသင့်ပါတယ်။ တစ်ပတ်လောက်စားပေးလျှင် အလွန်ဆိုးလှပါတယ်ဆိုတဲ့ ခေါင်းကြီးကိုက်ခြင်း၊ ခေါင်တစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်းများနဲ့ နာတာရှည်ခေါင်းကိုက်ရောဂါစွဲနေသူများကိုပါ ကောင်းစွာ ပျောက်ကင်းချမ်းသာစေပါတယ်။

နှလုံးရောဂါ

Heart Disease

ပန်းသီးဟာ နှလုံးရောဂါရှင်တွေအတွက် တန်ဖိုးရှိလှတဲ့ အသီးပါပဲ။ ပန်းသီးမှာ ပိုတက်စီယမ်နဲ့ ဖော့စဖရပ်များစွာ ပါရှိပေမဲ့ ဆိုဒီယမ်က နည်းနည်းပဲပါတာ။ ရှေးခေတ်အဆက်ဆက်ကတည်းကလည်း ပန်းသီးနဲ့ ပျားရည်ကို နှလုံးရောဂါဆေးအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုခဲ့ကြပြီးသားပါပဲ။ California Universityက Dr.Elizabeth Barret-Cannarကလည်း အစားအစာမှတစ်ဆင့် ပိုတက်စီယမ်အမြောက်အမြား ရရှိတဲ့သူဟာ နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်းမှ ကင်းတယ်လို့ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။ ပန်းသီးမှာ ပိုတက်စီယမ်များစွာ ပါရှိတဲ့အတွက် နှလုံးရောဂါဝေဒနာကို သက်သာစေနိုင်တယ်ဆိုတာ အမှန်ပါပဲရှင်။

သွေးတိုးရောဂါ

High Blood Pressure

ပန်းသီးဟာ သွေးတိုးရောဂါရှင်တွေအတွက်လည်း အဖိုးမဖြတ်နိုင်လောက်အောင်ကို အကျိုးပြုပါတယ်။

ပန်းသီးစားရုံနဲ့ ဆီးရွှင်လာပြီး သွေးဖိအားကို ပုံမှန်အနေအထားထိ ကျဆင်းစေနိုင်စွမ်းရှိတယ်။ ကျောက်ကပ်အတွင်းမှာ ဆိုဒီယမ်ကလိုရိုဒ်တွေ လျော့စေခြင်းဖြင့်လည်း ရောဂါသက်သာရာရစေနိုင်တယ်။ တစ်သျှူးအတွင်း ဆိုဒီယမ်ပါဝင်မှုနည်းလေ ပိုတက်စီယမ်ပါဝင်မှုက များလာလေဖြစ်လို့ ရောဂါကို သက်သာလာစေနိုင်ခြင်းပါပဲ။

ဒုလ္လာရောဂါဆိုင်ရာ ရိုးဆစ်ရောင်ရမ်းနာ

Rheumatic Afflictions

ပန်းသီးကို ဆေးဝါးသဖွယ် မှန်မှန်စားပေးလျှင် ဂေါက်ရောဂါ အပါအဝင် အဆစ်အမြစ်ရောင်ရမ်းနာကျင်ခြင်း၊ အရိုးအဆစ်နာခြင်းစတဲ့ ရောဂါတွေကို သက်သာစေတယ်။ သည်ရောဂါတွေဟာ ယူရစ်အက်စစ်အဆိပ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရတာဖြစ်တော့ သွေးထဲမှာ ယူရစ်အက်စစ်များ တိုးပွားများပြားလာတဲ့အခါ အရိုးအဆစ်တွေဟာ ရောင်ရမ်းလာတတ်ပါတယ်။ ရုတ်တရက်ဖြစ်ပေါ်လာလေ့ရှိပြီး အလွန်ကို နာကျင်တတ်တဲ့ ရောဂါပါ။ ပန်းသီးမှာ ပါဝင်နေတဲ့ malic acid တွေဟာ ယူရစ်အက်စစ်ရဲ့ ဂုဏ်သတ္တိကို ပြယ်စေတဲ့အတွက် ပန်းသီးစားပေးတဲ့အခါ သက်သာပျောက်ကင်းသွားတာပါ။ ပန်းသီးကို ဂျယ်လီသဖွယ် ပျစ်နစ်အောင် ပြုတ်ပြီး နာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့နေရာကို လိမ်းပေးလျှင်လည်း အကောင်းဆုံး လင်နမင်ကို လိမ်းလိုက်ရသလို သက်သာစေနိုင်စွမ်းရှိတာ သိရပါတယ်။

ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း

Dry Cough

ချိုမြိန်လှတဲ့ ပန်းသီးတွေက ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေတယ်။ ချောင်းခြောက်ရက်ရှည်ဆိုးနေခဲ့ရင် ပန်းသီး ၂၅၀ ဂရမ်ကို နေ့စဉ် မှန်မှန်စားသွားပါ။ တစ်ပတ်လောက် စားပေးတဲ့အခါ ဝေဒနာရှင်းရှင်း ပျောက်ကင်းသွားစေပါတယ်။

ကျောက်ကပ်တွင် ကျောက်တည်ခြင်း

Kidney Stone

ပန်းသီးက ကျောက်တည်ခြင်းကိုလည်း နိုင်နင်းပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ပန်းသီးဖြင့် ဖောက်ထားတဲ့အရက်ဟာ ကျောက်တည်ခြင်းအတွက် ဆေးတစ်ပါးပါပဲ။ လတ်ဆတ်သန့်ရှင်းပြီး မှည့်နေတဲ့ပန်းသီးက ဖောက်ထားတဲ့ အရက်ဟာ သည်ရောဂါကို ပိုပြီး အကျိုးဖြစ်ထွန်းပါတယ်။

မျက်စိရောဂါများ

Eye Disorder

ပန်းသီးခွံကို နွှာပြီးမှ ပြုလုပ်ထားတဲ့ ပန်းသီးရည်ဟာ မျက်စိနီရဲနာနေသူအတွက် အလွန်ကောင်းတဲ့ဆေးပါ။ မျက်စဉ်းခတ်လို့ရသလို ဆေးအဖြစ် စားလျှင်လည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်တယ်။ ပန်းသီးမျက်စဉ်းဆေးနည်းကို ဖော်စပ်လိုလျှင်တော့ အခွံတွေကို ဒယ်အိုးထဲထည့်ပြီး ရေမြုပ်အောင် လောင်းထည့်ပါ။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာအောင် ဆူပွက်စေပြီး အသုံးပြုလို့ ရပါတယ်။ ဆေးအဖြစ် သောက်တဲ့အခါ နှစ်သက်လျှင် ပျားရည်ထည့်သောက်ပါ။ အမှည့်လွန်တဲ့ ပန်းသီးအသားနုတွေနဲ့လည်း မျက်စိနာပေါ်မှာ ဆေးဖယောင်းချက်သဖွယ် အုံပေးနိုင်ပါတယ်။ မျက်လုံးမှိတ်ထားစေပြီး ပန်းသီးအတွင်းသား အနှစ်များနဲ့ အုံထားပေးပြီး ပတ်တီးဖြင့် စည်းထားလိုက်ပါ။ အနည်းဆုံး တစ်နာရီမှ နှစ်နာရီခန့်ကြာတဲ့အခါ ပျောက်ကင်းချမ်းသာသွားပါတယ်။

သွားနှင့် ခံတွင်း ရောဂါကင်းရန်

Dental Disorder

ပန်းသီးကို မှန်မှန် စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် ပါးစပ်အာခံတွင်း ရောဂါကင်းပြီး သန့်ရှင်းစေတယ်လို့ Dr.T.T.Hanksရေးသားတဲ့ 'Dental Survey' ဆိုတဲ့ စာအုပ်ထဲမှာ ပါရှိပါတယ်။ သည့်ပြင် အစာစားပြီးတိုင်း ပန်းသီးစားပေးခြင်းဟာလည်း သွားပွတ်တံနဲ့ သွားတိုက်သန့်ရှင်းလိုက်သလို သွားများကို သန့်ရှင်းသွားစေနိုင်ပါတယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ပန်းသီးအတွင်း

အက်စစ်ပါဝင်မှုဟာ သွားများ သန့်ရှင်းစေပြီး သွားဖုံးများမှာပါ ရောဂါပိုး ကင်းစင်စေတဲ့အပြင် သွားရည်ယိုခြင်းကိုပါ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ပါးစပ် အတွင်း သွားနဲ့ခံတွင်းမှာရှိတဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးအမျိုးမျိုးကို ပဋိဇီဝဆေး သဖွယ် ကာကွယ်ဖယ်ရှားနိုင်စွမ်း၊ ပျောက်ကင်းစေနိုင်စွမ်းရှိတာကြောင့် သွားများကို ပိုးမစားရန်နဲ့ ခိုင်ခံ့ရန် စောင့်ရှောက်ပေးတဲ့ သဘာဝသစ်သီး တစ်မျိုးပါ။

ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာ သက်ရှည်စွာနေနိုင်ဖို့

Promote Vigour and Vitality

ပန်းသီးဟာ ကိုယ်ခံစွမ်းအား ကျဆင်းနေသူ၊ အားအင်ချည့်နဲ့နေသူ တွေအတွက် အစာကို ကြေညက်စေပြီး ခံနိုင်ရည် တုံ့ပြန်စွမ်းအား (resistant) ကို တိုးပွားစေနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအားလုံးရဲ့ ချို့ယွင်းချက်မှန်သမျှ ဖယ်ရှားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းစေတယ်။ ပန်းသီးမှာ အခြားသစ်သီးဝလံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေထက် ဖောစဖောရပ် နဲ့ သံဓာတ်တွေ ပိုပြီး ပါဝင်နေတာကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာတည်ဆောက်မှုအတွက် သာလွန်ကောင်းမွန်ရုံမကသေးဘဲ ဦးနှောက်ဉာဏ်ရည်ကိုလည်း ထက်မြက် စေပါတယ်။ ပန်းသီးကို နွားနို့နဲ့ဖျော်ပြီး မှန်မှန်သောက်သုံးပေးလျှင် အမြဲတမ်း ကျန်းမာရွှင်လန်းပြီး ရောဂါကင်းစင်နေမယ့်အပြင် အသားအရေကို သန့်ရှင်း လတ်ဆတ်တောက်ပစေပါတယ်။ ရပ်ရည်ကိုလည်း ရှိရင်းအသက်ထက် ပိုပြီး နုပျိုလာစေတယ်။ တစ်နေ့ကုန်ထိုင်ပြီး အလုပ်လုပ်ရတဲ့ ဝန်ထမ်းများအတွက် တော့ အညောင်းအညာ ကိုက်ခဲတာတွေမှန်သမျှ ပြေလျော့ကျစေနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။

အသုံးပြုပုံ

Uses

ပန်းသီးကို အချို့ပွဲအဖြစ် သူ့ချည်းသက်သက်ဖြစ်စေ၊ အခြားသစ်သီး များနဲ့ တွဲဖက်၍ဖြစ်စေ စားသုံးလေ့ရှိပါတယ်။ ပန်းသီးဖျော်ရည်၊ ပန်းသီး ခြောက်၊ ပန်းသီးဂျယ်လီ စသည်ဖြင့် စားတတ်ကြတယ်။ ဟင်းချက်စား၊

မီးဖုတ်စားလို့ရသလို မုန့်လုပ်ပြီးတော့လည်း စားနိုင်ပါတယ်။ ပန်းသီးဝိုင်နဲ့ ပန်းသီးအချဉ်ရည်လည်း ပြုလုပ်စားသုံးကြတယ်။ လတ်ဆတ်သော ပန်းသီးဖျော်ရည်တစ်ခွက်ဟာ အစားအစာတွေထဲမှာတော့ အကောင်းဆုံးသော နုပျိုကျန်းမာစေတဲ့ ဆေးပါပဲ။

ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

Precaution

အစာမကြေ လေပွဖြစ်တတ်ကြလျှင် အစာမစားခင်တိုင်း ပန်းသီးရည်သောက်ပေးသင့်ပါတယ်။ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း ကင်းဖို့ကိုလည်း ပန်းသီးစားပေးရပါတယ်။ အကယ်၍ အစာအဆိပ်သင့်ပါက ပန်းသီးရည်သောက်ပေးလျှင် ချက်ချင်းပြေကျသွားရပါတယ်။ ပန်းသီးစားခြင်းဖြင့် ကျန်းမာနုပျိုစေနိုင်တာ အမှန်ဖြစ်ပေမဲ့ အရေးကြီးတာက သန့်ရှင်းတဲ့ ပန်းသီးတော့ဖြစ်ရပါမယ်။ ဒါကြောင့် ပန်းသီးကို မစားမီမှာ အလုံးလိုက် ရေစင်အောင်ဆေးပြီးမှ စားသုံးကြဖို့ အကြံပြုလိုက်ရပါတယ်။

“နုပျိုကျန်းမာ ပျော်ရွှင်စွာ အသက်ရှည်ကြပါစေ”



ဆီးသီးအစွမ်းဖြင့် ကျန်းမာစေမည့် နည်းလမ်း (Apricot)

ဆီးသီးကို သာမန်အားဖြင့် ဖန်ချဉ်ပြီး ရင်ကျပ်စေတတ်တဲ့ အသီးလို့ပဲ ယူဆကြမှာပါ။ အမှန်တော့ ဆီးသီးမှာ ကျန်းမာစေကြောင်း အထောက်အကူ ပြုနေတဲ့ အာနိသင်ကောင်းတွေလည်း ပါဝင်နေတာပါပဲ။ အမျိုးအစားအား ဖြင့် ဆီးချိုသီး(Chinese Date) ဆီးတော်သီး(Jujube fruit) တရုတ်ဆီးသီး (Apricot)ရယ်လို့ အမျိုးမျိုးရှိတဲ့တိုင်အောင် အရွယ်အစား အနည်းငယ် ကွာခြား တာကလွဲလို့ ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်အစွမ်းကတော့ မကွဲပြားလှပါဘူးရှင်။

ပုံပန်းသဏ္ဌာန်နှင့် အရသာ

ဆီးသီးဟာ ကျန်းမာမှုကို အထောက်အကူပြုနေတဲ့ သစ်သီးဝလံတွေ ထဲမှာ မထင်ရှားလှပေမဲ့ အရေးပါတဲ့ ကဏ္ဍတွေမှာ ရှေ့တန်းက အကျိုးပြု နိုင်တာကို သိရပါတယ်။ ဆီးသီးဟာ စိမ်းနေစဉ်မှာ အနည်းငယ်ဖန်ပြီး ချဉ် တဲ့အရသာရှိတယ်။ လေချုပ်၊ သွေးချုပ်စေတယ်။ ရင်ကျပ်စေတယ်။ ဆီးသီး မှည့်ကတော့ သကြားဓာတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်နေပြီး အရသာချိုတယ်။ လေ၊ သလိပ်၊ သည်းခြေကို နိုင်တယ်။ နှလုံးသွေးကို ငြိမ်စေတယ်။ အာဟာရ ဖြစ်စေပြီး ခွန်အားပြည့်စေတဲ့ အစာအဖြစ် ကမ္ဘာ့နဲ့အဝန်းမှာ အသိအမှတ်ပြု ထားကြတယ်။ ပုံသဏ္ဌာန်အားဖြင့် လုံးဝိုင်းတဲ့ပုံရော ရှည်မျောမျောသဏ္ဌာန် ပါ တွေ့နိုင်ကြပါတယ်။ ဆီးပင်မှာ ဆီးသီးတွေ ပင်လုံးကျွတ် ဝင်းမှည့်နေ

တဲ့အခါ လှပပြီး အနံ့အရသာ အလွန်ပြည့်စုံတဲ့အတွက် မြင်သူတိုင်း စွဲမက်စွာ ခူးယူစားမိတတ်ကြပါတယ်။

ဆီးပင်အစေ့တွေရှိခဲ့တာက

ဆီးသီးပင်တွေကို လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၄၀၀၀ ကျော်လောက်ကတည်းက တရုတ်နိုင်ငံမှာ စပြီး ပေါ်ပေါက်နေခဲ့တာပါ။ အိန္ဒိယနဲ့ တိဘက်မှာလည်း ရှေးရှေးပဝေသဏီကတည်းက ရှိခဲ့တာပါပဲ။ ပါကစ္စတန်မြောက်ပိုင်းကျတဲ့ ဟိမဝန္တာတောင်တန်းနေ Huzan ဆိုသူကတော့ ဆီးသီးရဲ့ အာနိသင်ဟာ ပေါ့ပါးဖျတ်လတ်ပြီး အသက်ရှည်စေနိုင်စွမ်း အပြည့်ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သူ့ကိုယ်တိုင် ဆီးပင်တွေကို စိုက်ပျိုးစားသုံးပြီး လေ့လာခဲ့တဲ့အခါ ဆီးသီးရဲ့ ကျန်းမာရေးအထောက်အကူပြုနိုင်စွမ်းအားဟာ အခြားသော အနှောက်အယှက် ပယောဂများသာမရှိရင် နှစ်ပေါင်း ၁၅၀၀ ကျော်ကြာအောင် ခံနိုင်ရည်ရှိတယ်လို့ သူက ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဂရိကျန်းမာရေး ပညာရှင်တွေက ဆီးသီးကို ဆေးဖက်ဝင် အစွမ်းထက်တဲ့ အစာအဖြစ် အလေးအနက်ထားပြီး ထောက်ခံခဲ့ကြတယ်။ ဥရောပနိုင်ငံတွေမှာ Alexander ခေတ်တစ်လျှောက် ဆီးသီးရဲ့ အာနိသင်ကို စတင်လက်ခံခဲ့ကြသလို အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသတွေမှာတော့ အရသာ ထူးကဲတဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အစာအဖြစ်ရော အားပြည့်လန်းဆန်းစေတဲ့ ရေမွှေးအဖြစ်ပါ ထုတ်လုပ်သုံးစွဲခဲ့ကြတာ တွေ့ရပါတယ်။

ဆီးသီးအာဟာရ

ဆီးသီးမှာ အာဟာရဖြစ်စေတဲ့ဓာတ်၊ သတ္တုတွေ များစွာ ပါဝင်နေပါတယ်။ လတ်ဆတ်တဲ့ ဆီးသီးမှာ သဘာဝအချို့သကြားဓာတ်အပြင် ဗီတာမင် A နဲ့ ကယ်လ်စီယမ်တွေလည်း ပါရှိနေတယ်။ ဗီတာမင်ဘီအုပ်စု၊ ရေဘိုဖလေဗင်၊ နိုင်ယာဆင်နဲ့ ဗီတာမင်စီလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ အစေ့မှာ ပရိုတင်းနဲ့ အဆီများရှိပြီး အခြား အစေ့အဆန်တွေလို တန်ဖိုးရှိပါတယ်။ အဆီဓာတ် ၄၀ ကနေ ၄၅ ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်ပြီး ဗာဒံစေ့နည်းတူ အားအင်ကို ဖြစ်ထွန်းစေတဲ့ ရူပဓာတုဂုဏ်သတ္တိစွမ်းအင် အပြည့်လည်း ရှိနေတယ်။

အာဟာရဓာတ်ခွဲမှုအလိုအရ

ဆီးသီးမှည့်အစိုကို အာဟာရဓာတ်ခွဲကြည့်တဲ့အခါ လတ်ဆတ်တဲ့ ဆီးသီး ၁၀၀ ဂရမ်မှာ ပါဝင်နေတာက ရေငွေ့ဓာတ် ၈၅.၃%၊ ပရိုတင်း ၁%၊ အဆီ ၀.၃%၊ သတ္တုဓာတ်များ ၀.၇%၊ အမျှင်ဓာတ် ၁%၊ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် ၁၁.၆% ဖြစ်ပါတယ်။ သတ္တုနဲ့ ဗီတာမင်တွေကတော့ ကယ်လ်စီယမ် ၂၀ မီလီဂရမ်၊ ဖော့စဖရပ် ၂၅ မီလီဂရမ်၊ သံဓာတ် ၂.၂ မီလီဂရမ်၊ ဗီတာမင်စီ ၆ မီလီဂရမ်နဲ့ ဗီတာမင်ဘီအုပ်စု အနည်းငယ် ပါဝင်နေပါတယ်။ ရရှိနိုင်တဲ့ ကယ်လိုရီစွမ်းအား ငါးခု ရှိပါတယ်။

ဆီးသီးခြောက်ကို လေ့လာတဲ့အခါမှာတော့ ရေဓာတ် ၁၉.၄%၊ ပရိုတင်း ၁.၆%၊ အဆီ ၀.၇%၊ သတ္တုဓာတ် ၂.၈%၊ အမျှင်ဓာတ် ၂.၁%၊ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် ၇၃.၄% ပါဝင်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ သတ္တုနဲ့ ဗီတာမင်တွေကတော့ ကယ်လ်စီယမ် ၁၁၀ မီလီဂရမ်၊ ဖော့စဖရပ် ၇၀ မီလီဂရမ်၊ သံဓာတ် ၄.၆ မီလီဂရမ်၊ ဗီတာမင်စီ ၂ မီလီဂရမ်နဲ့ ဗီတာမင်ဘီအုပ်စု အနည်းငယ်မျှသာ ပါဝင်ပါတယ်။ ကယ်လိုရီစွမ်းအားအနေနဲ့က ၃၀၆ ထိ ရနိုင်တာ တွေ့ရပါတယ်။

ဆီးသီးစား၍ ပျောက်ကင်းစေသော ရောဂါများ

Curative Properties

ဆီးသီးမှာ ရောဂါတချို့ကို ပျောက်စေနိုင်တဲ့ သဘာဝကျေးဇူးတရားစွမ်းအားတွေ ရှိနေပါတယ်။ ရာစုနှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက ဆီးသီးသာမက ဆီးပင်ရဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း အစေ့အဆီ၊ အပွင့်အားလုံးကို ဆေးဖော်ရာမှာ အသုံးတည့်ခဲ့ကြတယ်။ တရုတ်နိုင်ငံက နာမည်ကြီး ‘ရွှေဆီးသီး’ (Apricot Gold)ဆိုတဲ့ ဆေးနည်းမှာတော့ ဆီးပင်ရဲ့ အဓိကကျတဲ့ အပိုင်းကို သန့်စွမ်းဖြစ်ထွန်းတဲ့ မြေနေရာမှာရှိတဲ့ အပင်ကချည်း စုယူပြီး ဖော်စပ်ထားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အာနိသင်အနေနဲ့ကတော့ အသက်ရှည်စေတဲ့ စွမ်းအားကို ထူးခြားစွာ ပေးစွမ်းခြင်းပါ။ တရုတ်ဆေးပညာရှင်တွေအနေနဲ့ ယုံကြည်မှုတစ်ခုက သူတို့ဆီမှာ ဖြစ်ထွန်းနေတဲ့ တရုတ်ဆီးသီးဟာ အမျိုးသမီးရောဂါတွေအတွက်

လည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေကြောင်းပါပဲ။ ဆီးပင်က အပွင့်တွေကို အလှကုန်တွေမှာ ထည့်သွင်းပြီး အမျိုးသမီးများအတွက် အထူးစီမံထုတ်လုပ်ကြတယ်။

ဆီးပင်က ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ အဆီနဲ့ စိတ်ငြိမ်စေခြင်း၊ ကြွက်သားများ ပြေလျော့စေခြင်း၊ နှိပ်ကြောများ တင်းမာမှုကို လျော့စေခြင်း၊ တက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်း၊ အကောင်ကိုက် ဓာတ်မတည့်မှု အယားပြေစေခြင်း၊ ဆေးဖယောင်းချက်အဖြစ်နဲ့ အနာကျက်စေခြင်းစတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိခံစားကြရပါတယ်။ အားအင်ပြည့်ဖြိုးစေနိုင်စွမ်းလည်း အပြည့်ရှိနေပါတယ်။

ဝမ်းချုပ်ခြင်း

Constipation

ဝမ်းချုပ်သူများအတွက် ထိရောက်တဲ့ ဝမ်းပျော့ဆေးသဖွယ် အကျိုးပြုနိုင်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဆီးပင်မှာ ပါဝင်တဲ့ Cellulose အမျှင်များနဲ့ အချို့စာကို ကြေညက်စေသည့် Pectin ခေါ် အင်ဇိုင်းတွေကြောင့် ဝမ်းပျော့သွားစေနိုင်တာပါ။ Cellulose ဟာ အူမကြီးထဲမှာ ကျန်နေတဲ့ မကြေညက်နိုင်တဲ့ အစာဟောင်းနဲ့ ပိုလျှံစာတွေကို ရွေ့စေနိုင်စွမ်းပေးပြီး Pectin အင်ဇိုင်းတွေကတော့ အူမကြီးနံရံမှာ သိုမှီးထားတဲ့ ရေတွေကို စုပ်ယူ၍ စုပ်ကျပ်ခဲ့နေတဲ့ အစာဟောင်း အတုံးအခဲတွေကို ပျော့ပျောင်းသော မစင်ဖြစ်စေကာ အူမကြီးမှတစ်ဆင့် စွန့်ရလွယ်အောင် တွန်းအားပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝမ်းအလွန်ချုပ်တဲ့ လူနာတွေဟာ ဆီးသီး ခြောက်လုံးမှ ရှစ်လုံးထိ နေ့စဉ် မှန်မှန်သာ စားပေးသွားလျှင် ဝမ်းပျော့ဝမ်းမှန်ပြီး ကျန်းမာစွာ နေသွားနိုင်တာကို တွေ့ရပါမယ်။

အစာမကြေခြင်း

Indigestion

ဆီးသီးအတွင်း အယ်လ်ကာလိုင်းဓာတ် တုံ့ပြန်မှုစွမ်းအားဟာ အစာတွေကို ကြေညက်စေဖို့ အထောက်အကူပြုပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစာမစားမီ ဆီးသီးကို ကြိုတင်စားပေးထားလျှင် ထိရောက်စွာ အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေပါ

တယ်။ ဆီးသီးဖြင့် ပြုလုပ်ထားတဲ့ ဆီးယိုတစ်မျိုး (Marmalade) ဟာ အစာ ကြေစေနိုင်စွမ်းသာမက အပူအပုပ်တွေကိုပါ ကြေညက်စေနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။

သွေးအားနည်းခြင်း

Anaemia

ဆီးသီးရဲ့ စွမ်းအင်ဟာ သွေးအားနည်းသူများအတွက်လည်း ထက်မြက်ပါတယ်။ သွေးအားနည်းရောဂါ ပျောက်ကင်းစေနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ အကောင်းဆုံးအစားအစာတစ်ခုမည်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးသီးမှာ ပါဝင်တဲ့ အနည်းငယ်မျှသော ကြေးနီသတ္တုဓာတ်တွေဟာ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် လိုအပ်သလောက်သံဓာတ်တွေကို ပိုပွားစေနိုင်စွမ်းရှိတယ်လို့ Dr. Whipple နဲ့ Dr. Robschiet Robbin တို့က ဆိုပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရတော့ ဆီးသီးကို အလွန်အကျွံမဖြစ်စေဘဲ မှန်မှန် သင့်တင့်ရုံ ချင့်ချိန်စားပေးရင် သွေးအတွင်း ဟေမိုဂလိုဗင် ထုတ်လုပ်မှုတိုးပွားလာပြီး သွေးအားနည်းရောဂါကိုပါ ပျောက်ကင်းစေနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဖျားနာခြင်း

Fevers

ဖျားနာစဉ်မှာတော့ လတ်ဆတ်သန့်ရှင်းတဲ့ ဆီးသီးများကို ဂလူးကိုစ်သို့မဟုတ် ပျားရည်နဲ့ ဖျော်သောက်ပေးရင် ဝမ်းတွင်းအေးပြီး ကိုယ်ပူကျလာပါတယ်။ ရေငတ်ခြင်းကို ပြေစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက မလိုလားအပ်တဲ့ ဘေးထွက်ပစ္စည်းတွေကိုလည်း ထုတ်ပယ်ပစ်နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ ဆီးဖျော်ရည်ဟာ မျက်စိအမြင်ကို ကြည်လင်စေတဲ့အပြင် အစာအိမ်၊ အသည်း၊ နှလုံးနှင့် အာရုံကြောများအတွက် လိုအပ်တဲ့ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေကို ဖြည့်တင်းပေးပါတယ်။

အရေပြားရောဂါ—Skin Disease

လတ်ဆတ်သန့်ရှင်းတဲ့ ဆီးရွက်သတ္တုရည်ဟာ အရေပြားရောဂါ အမျိုး