

PHYTOCHEMICALS

VITAMINS

PROTEIN

WATER



ကျန်းမာလန်းဖြာ

သဘာဝစားစရာ

ဟိန်း (ဘူမိ)



FRESH NATURAL

- Carbohydrate
- Fiber
- Protein
- Fats
- Minerals
- Vitamins

အမှာ စကား

ယခုစာအုပ်သည် သဘာဝစားစရာများ ဖြစ်သော ငှက်ပျောသီး၊ ပန်းသီး၊ ဖရုံသီး၊ မြေပဲ၊ ဆီးသီး၊ ဆန်၊ သရက်သီး၊ လိမ္မော်သီး... စသည်တို့၏ ဆေးဖက်ဝင် အာနိသင်များ ကို အများ နား လည်လွယ်အောင်နှင့် ကျန်းမာရေး အတွက် အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုနိုင်စေရန် ရည်ရွယ်၍ ရေး သား ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သဘာဝ ဆေးဖက်ဝင်အာဟာရများ နှင့် ပတ်သက်၍ မူ (၅) အုပ်မြောက် ကြိုး ပမ်း ချက် ဖြစ်ပါသည်။

စာရှုများ အကျိုးများ စေရန်၊ ကျန်းမာရေး ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် အာဟာရဓာတ်ဖြည့်တင်း အားဖြည့်ခြင်း၊ အဆီများ ၊ သတ္တုဓာတ်များ ။ သဘာဝစားစရာများ တွင် ပင်ကိုယ်ကပင် ပါရှိလာသော သဘာဝသတ္တုဓာတ်များ (phytochemicals) ဗီတာမင်များ ၊ ရေ၊ ကာဗိုဓာတ်များ (Carbohydrate)၊ ပရိုတိန်းများ အကြောင်းပါ ဗဟုသုတ ဖြစ်၍ သိထိုက်သည်များ အ ဖြစ် အားဖြည့်ဖော်ပြ ပေးထားပါကြောင်း။

ဟိန်း(ဘူမိ)

၂၇.၇.၂၀၁၂

အခန်း(၁)

ပိုမိုကျန်းမာစေရေး အတွက်

အာဟာရဓာတ် ထုထည်ဖြည့်တင်းခြင်း

(Nutrition building blocks for better health) ကျန်းမာစေသော စားဖွယ်ရာအတွင်း :

ပါဝင်ပစ္စည်း ငါးမျိုး

5. ingredients for a healthy diet

သင်စားသောက်သော စားစရာများ ကို မည် သို့မည် ပုံ ရွေးချယ်ရယူမည် နည်း?

သင့်အနေနှင့် လများ စုကဲ့သို့ အရသာရှိခြင်း၊ ဈေးနှုန်းကြီးမြင့်ခြင်း (ဝါ) အဖိုးတန်ခြင်း၊

ပြင်ဆင်ပြုလုပ်ရ လွယ်ခြင်းစသည့် အာစာရဖြည့်တင်းမှု ပုံစံမျိုးကို နှစ်သက်

သဘောကျကောင်း ကျေနပ်ပေလိမ့်မည် ။

သို့သော် အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝသော စားသောက်ဖွယ်ရာများ ၊

စားသောက်ခွင့်ရ စေခြင်း မှာ သင်ပိုမိုဂရုစိုက် အလေးထားရမည့် အရာ ဖြစ်ပေသည်။

သင့်အနေနှင့် အစားအစာများ ကို မှန်ကန်စွာ ရွေးချယ်စားသောက်ခြင်းက ကျန်းမာရေး ပြဿ

နာများ စွာ ကို ကာကွယ်ပေးရာ ရောက် ကြောင်း သိပါသလော၊ ယင်းကျန်းမာရေး ပြဿ

နာများ စွာ ထဲတွင် အဝလွန်ခြင်း၊ နှလုံး ရောဂါ ၊ ဆီးချို ရောဂါ နှင့် ကင်ဆာ ရောဂါ များ

ပါဝင်နေပေသည်။ သို့သော် သင့်အနေနှင့် မှန်ကန်သော အစား အစာများ ကို

ရွေးချယ်ရယူရန်အတွက် သိနားလည်ရန်မှာ စိတ်ရှုပ်ဖွယ်ရာ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နေ ပေလိမ့်မည်

။

အာဟာရဗေဒ ကျွမ်းကျင်သူများ ဖြစ်ကြသည်။ ဖရန်စစ်ဆီဇာ (Frances

Sizer, M.S) နှင့် အယ်လီနော့ဝစ်တာနီ (Elewnor whitney, Ph.D) တို့က ‘အာစာရဗေဒ၊

ယေဘုယျသဘော တရားနှင့် စားသောက်ပုံစံ’ ဖော်ပြပါအချက် (၅) ချက်ကို ‘ကျန်းမာစေသော

စားသောက်ပုံစံ' (healthy diet) ၏ သဘောလက္ခဏာများ အဖြစ် စတင်ဖော်ပြခဲ့ကြသည်။

လုံလောက်ပြည့်စုံခြင်း (adequacy) သင် စားသောက်သော စားစရာများ သည် ဗီတာမင်များ၊ သတ္တုဓာတ်များ နှင့် အခြားအာဟာရဓာတ်များ ကို လုံလောက်စွာ ထောက်ပံ့နိုင်ပြီး နေ့စဉ် စားသုံးနိုင်ရမည် ။

မျှတခြင်း (Balance) - အာဟာရဓာတ်များ ကို တစ်ဖက်သတ်များ အောင် ဖိမစားရပါက အခြားဓာတ်များ သည်လည်း ထပ်တူအရေး ကြီးပါသည်။ ဥပမာ - သံဓာတ်များ လွန်းပြီး ကယ်လ်စီ ယမ်ဓာတ်နည်းလွန်းခြင်းမျိုး မဖြစ်စေသင့်ပါ။

ကယ်လိုရီထိန်းချုပ်ခြင်း (Calorie control) သင် အသုံးပြုနိုင်သည့်ထက် ကယ်လိုရီ ပို၍ မသုံးရပါ။ ယင်းတို့ကို မလောင်ကျွမ်းနိုင်ပါက အဆီအဖြစ် သိုလှောင်ထားမည် ဖြစ်ရာ အဝလွန်ခြင်း နှင့် အခြားကျန်းမာရေး ပြဿနာများ ကြုံလာရတတ်သည်။

သင့်တင့်ရုံစားသောက်ခြင်း (Moderation) အဆီ၊ ကော်လက်စထရောနှင့် သကြားပါသော စားသောက်ဖွယ်ရာများ ကို ကန့်သတ်ထားပါသည်။ ဆီဇာနှင့် ဂရိတန်တို့က ဆိုခဲ့ကြသည်။ 'အချို့သူများ သည် အရသာနောက်မလိုက်ကြ၊ စားသောက်မှု မလွန်ကျူး ကြသော်လည်း သင့်တင့် ရုံစားသောက်ခြင်းကို နားလည်မှု လွဲကာ လုံးဝရှောင်ကြဉ်ခြင်းအ ဖြစ်သို့ ရောက်သွားလေသည်။' ယင်းအချက်မှာ အဓိကကျသော သော့ချက် ဖြစ်သည်။

အမျိုးအမည် များ ပြားစွာ စားခြင်း (Variety) - မတူကွဲပြားသော စားစရာများ ကို စားသောက် ပေးပါ။ သင့်တို့တွက် အာဟာရဓာတ်အားလုံး လိုအပ်သည်သာမက စားသောက်ခိုန့်တွင် ပျော်ရွှင်နှစ်ခြိုက်မှု ရှိရပါမည် ။ ထို့ပြင် စားစရာများ စွာတွင် အဆိပ်ဓာတ်များ (toxine) ပမာဏနည်းနည်း လောက်စီပါတတ်ပြီး ယင်းတို့ကို များစွာ စားသုံးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်က မမှတ်သားထားတော့ပါချေ အစားအစာများ ကို ထပ်မစားမီ ရက်အနည်းငယ်စောင့်ပါ။ အန္တရာယ်လျော့ပါး သွားပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် ယင်းလိုအပ်ချက် (၅) ချက်အရ စားသောက်ရန် ပုံစံများ နှင့် ပတ်သက်သော သိစရာအချက်အလက်များ ကို တွေ့မြင်ဖတ်ရှုရပါလိမ့်မည် ။

အခြေခံအာဟာရဓာတ်များ ဖြစ်သော ဗီ တာမင်များ ၊ သတ္တုဓာတ်များ ၊ ပရိုတိန်းဓာတ်များ ၊ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်များ ၊ အဆီများ နှင့် ရေများ အပြင် သဘာဝသတ္တုဓာတ်များ phytochemicals နှင့် အမျှဓာတ်များ fibres အကြောင်းပါ သိရှိ ရပေလိမ့်မည် ။

သင့်အိတွက် သဘာဝစားစရာများ ဖြင့် ရောဂါ ကုသရန် များ စွာ အထောက်အကူပြုပေးနိုင် သည့်ပြင် အချို့စားဖွယ်ရာများ ၏ ရောဂါ ကုသခြင်းနှင့် ကာကွယ်ပေးခြင်း အထူးအာနိသင်များ ကိုပါ နားလည်လာပါလိမ့်မည် ။

အနီးကပ်စောင့်ကြည့်ရမည့် စားသောက်မှု ပုံစံ

သင့်အနေနှင့် အစားအစာများ နှင့် ပတ်သက်သော အသိပညာကို မသိကျိုးကျွံပြု ခဲ့သည့်တိုင် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ယုံကြည်ရလောက်သော သတင်းရင်းမြစ်များ မှ အချို့ အချက်များ ကိုကား ကြား သိဖူးပေမည် ။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု စိုက်ပျိုးရေး ဌာန (USDA) က ပိရမစ်ပုံစံ စားစရာပုံစံတစ် ခုကို ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။ ယင်းပုံစံတွင် ပိရမစ်အောက်ခြေပိုင်း၌ ဆန်၊ ပေါင်မုန့်၊ အုတ်စပါး၊ ဂျုံမှုန့် ဖတ်အမျိုးမျိုး (pasta) တို့ ပါဝင်ပြီး အပေါ်သို့ ကြိုက်ပုံစံ ကျဉ်းသွားလေသည်။

သင်စားစရာထည့်သော ပန်းကန်အား ကြည့်လိုက်သည်နှင့် ကျန်းမာစေ၍ အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝစေသော စားစရာ ဟုတ်သည်၊ မဟုတ်သည်ကို သိနိုင်ပေသည်ဟု အမေရိကန် ကင်ဆာ သုတေသနသိပ္ပံမှဆင့် သည်။ ယင်းဆိုက အမေရိကန်ပန်းကန်ပုံစံသစ် (The New American Plate) ကို ဖန်တီးခဲ့ကြသည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ၊ သစ်သီးဝလံများ ၊ အစေ့အဆန်များ ၊ ပဲများ ၊ ပန်းကန်၏ (၃) ပုံ (၂) ပုံမျှ ပါဝင်နေရမည် ။ ယင်းမှာ စားသောက်မှု ပုံစံတွင် သဘာဝဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ကို ပိုမိုအလေး ပေးထားခြင်း ဖြစ်ကာ ယင်းတို့က ရောဂါ များ စွာ ခံစားရမည့် အန္တရာယ်ကို လျော့ချပေးပေသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ကို အမျိုးအစားများ စွာ ထည့်သွင်းခြင်းက

နလုံးကျွန်မာရေး ကို အထောက် အကူပြုပေးပါသည်။ ပန်းကန်နေရာလပ်အပြည့်တွင် ရုံ၊ ဆန်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော စားစရာများ ချဉ်းသာ ထည့်မထားရပါချေ။

အသား၊ ငါး၊ မွေးမြူရေး အသားများ (သို့) အဆီနည်းစားစရာများ မှာ ပန်းကန် (၃) ပုံ (၁) ပုံ ထက်မပိုသင့်ပါချေ ဟင်းသီးဟင်းရွက်သစ်သီးဝလံများ နှင့် ပဲများ စသည်တို့ကို အသားများ နှင့် ရော ချက်ပါက အသား (၃) အောင်စ (၀၁) ခြောက်ကျပ်သားခန့်ထက် ပို၍ မထည့်သင့်ပါချေ။

ရိုးရိုးလေး ချင့်ချိန်စားသောက်ခြင်း (size up simple serving) သင်စားနိုင်သည်ဟု ထင်မိ သည်နှင့် သင် တကယ်စားခြင်းမှာ ပမာဏအားဖြင့် ကွာခြားချက်ရှိတတ်ပါသည်။ အမေရိကန် စိုက်ပျိုးရေး ဌာနမှ ကွင်းဆင်းလေ့လာချက်များ အရ လူအများ သည် စားနိုင်သည်ဟူသော အပြော နှင့် အမှန်တကယ် စားခြင်းတွင် ကွာခြားချက်များ စွာ ရှိသည်ဆို၏ ။ များ သော အားဖြင့် အချို့စား စရာများ ကို လျော့၍ ခန့်မှန်းတတ်ပြီး အချို့စားစရာများ ကိုကား ပို၍ ခန့်မှန်းတတ်ကြသည်။

ယင်းသို့ ကွဲပြားရခြင်းမှာ အများ အားဖြင့် လူအများ က ပမာဏမည် မှုစားရမည် ကို အမှန် အတိုင်း နားမလည်ာ၍ ဖြစ်ရပေသည်။ အမေရိကန် ကင်ဆာသုတေသနသိပ္ပံမှ ပုံမှန်ခွက် (၀၁) ပန်း ကန်တွင် သို့ စံပမာဏတစ်ရပ်ကို သတ်မှတ်ထည့်ထားရန် အကြံပေးခဲ့သည်။ ဥပမာ - အုတ်စပါး ဆန်ပြုတ်အတွက် စံပမာဏမှာ တစ်ခွက် ဖြစ်သည်။ လူအများ မှာ လိုအပ်သည်ထက် ပိုစားမိနေကြ သည်။

သို့ဖြစ်၍ စားသောက်သည့်ပမာဏကို သတိထားရမည် ။ စားသောက်ဆိုင်များ တွင် ထုံးစံ အားဖြင့် (၁၀) လက်မ (၀၁) (၁၂) လက်မပန်းကန်ပြားများ ကို အသုံးပြု လေ့ရှိခဲ့သည်။ သို့သော ယင်းပန်းကန်များ တွင် ပြည့်မောက်နေအောင် မထည့်ထားသင့်ပါချေ။ အခြားကျွန်းမာခြင်း၊ စား သောက်မှု ပုံစံတွင် အမြန်စားစာများ (fast foods) ကို များများ မစားရန် ဖြစ်သည်။ လူတိုင်း အရ သာရှိရှိ စိုက်ပြည့်အင့်ခြင်းကို ကြိုက်တတ်ကြသည်သာ ဖြစ်သည်။ သို့သော် ကျွန်းမာရေး ဆိုးရွား ခြင်းကား ဈေးဆစ်မရဘဲ ဖြစ်ပေါ်လာပေတော့မည်

ဘဝတစ်လျှောက်ပိန်သွယ်အောင်စားပါ။ (stay slim with a lifetime eating plan) အမေရိကန် ပန်းကန်ပုံစံသစ်တွင် ကိုယ်အလေးချိန်ချရန် စားသောက်ဖွယ်ရာများ မပါဝင်ပါချေ။ သို့သော် လူအများ အနေနှင့် စားစရာများ အားလုံးကို ယင်းအချိုးအတိုင်း ပျော်ရွှင်နှစ် ခြိုက်စွာ စား သောက်နိုင်ပါသည်ဟု အမေရိကန်ကင်ဆာသုတေသနသိပ္ပံမှ မယ်လာနီပေါ့လ်ခ် (Melanie Plok) က ဆိုပါသည်။ သူမမှာ ယင်းသုတေသနသိပ္ပံ၏ အာဟာရ ပညာပေးဌာနမှ ဒါရိုက်တာ ဖြစ်သည်။ ဒါ ကြောင့် ယင်းစားသောက်မှု ပုံစံက ကျန်းမာသော ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းထားနိုင်ပြီး ဘဝမှာ အဖက်ဖက်မှ ကျန်းမာနေပါမယ်ဟု သူမက ဆိုခဲ့ပါသည်။

ယင်းစားသောက်မှု ပုံစံအချိုးအတိုင်း လိုက်နာပါက ဝမည် ကို စိုးရိမ်ရမည် မဟုတ်တော့ပါ ချေလို့ သူမက ဆိုခဲ့ပါသည်။ ‘အားလုံးသော အာဟာရ အသိပညာများ က ပရိုတိန်းဓာတ် မြင့်မား ခြင်း၊ သကြားနည်းခြင်း၊ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်(ကစီ) နည်းခြင်း လမ်းကြောင်းစီ ဦးတည်နေတယ်’ ဟု သူမက ဆိုခဲ့ပါသည်။ ‘လူတွေ က အချို့အခြေခံဥပဒေသတွေ ကို ရှုပ်ထွေးနေဆဲ ဖြစ်နေကြသည်’ ဟု လည်း ဆိုခဲ့ပါသည်။

နာတာရှည် ရောဂါ များ ကို ကာကွယ်ရန် အထောက်အကူ ဖြစ်စေမည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးဝလံများ ကို မသိကျိုးနွံပြုကာ မစားသောက်ခြင်းမျိုး မပြုသင့်ပါချေ။ ရေရှည်ကျန်းမာရေး အတွက် ရေတိုကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျစေခြင်းမျိုးလည်း မပြုသင့်ပါချေ။

ထို့ပြင် ကျန်းမာစေသော စားသောက်ဖွယ်ရာများ ကို ရွေးချယ်ရာတွင် ကယ်လိုရီမည် မျှရှိသည်ဆိုသော အချက်ကို ကောင်းစွာ သတိပြုရမည်။ ‘သင်လိုအပ်သော အပိုင်းကို သင့်လျော် အောင် ရွေးချယ်စားသောက်ရမည်’ ဟု ပေါ့လ်ခ်က ဆိုပါသည်။ ‘သင့်အနေနှင့် ဘဝအတွက် ကျန်း မာသော ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းထားနိုင်ပေမည်’

သေးငယ်သော အပြောင်းအလဲများ က ကြီးများ သော ကွာခြားမှု ကို ဖြစ်စေပါသည်။ ‘ပေါင် တစ်စိတ်မျှရှိသော ဘာဂါအစား ပုံမှန်ဘာဂါမျိုးကို ရွေးချယ်သင့်ပါသည်။ ယင်းက ကယ်လိုရီ (၁၆၀) မျှ သက်သာစေနိုင်ကြောင်း’ ပေါ့လ်ခ်က

ဆိုခဲ့ပါသည်။

အမေရိကန် ပန်းကန်ပုံစံသစ်အကြောင်း ပိုမိုသိရှိလိုပါက (www.aicr.org)
ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် လေ့လာနိုင်ပါသည်။

ရိုးရိုးလေးစားသောကရန် ပမာဏ

အောက်တွင် စားသောက်ဖွယ်ရာများ နှင့် စားသောက်ရမည့် ပမာဏအချို့ကို
ဖော်ပြ ပေးထားပါသည်။ နမူနာပြု ဖြစ်ပါသည်။

စားသောက်ဖွယ်ရာများ ပမာဏ

ဟင်းသီးဟင်းရွက် (အကြမ်း) လက်သီးဆုပ်ခန့်

ဟင်းသီးဟင်းရွက် (ချက်ပြီး) လက်ဝါးခန့်

ပျံ့မှု နံများ ရေခဲမုန့်တစ်ကော်ခန့်

အသား ကတ်ပြားတစ်လွှာခန့်

ငါးမီးဖုတ် (ငါးကင်) ချက်စာအုပ်ခန့်

ထောက်ပတ်၊ မာဂျရင်း လက်မတစ်ဆစ်ခန့်

မြေပဲထောပတ်(ဝါ) ချစ်ခရင်မ် လက်မတစ်ဆစ်ခန့်

သွားရည်စာ (snacks) လက်တစ်ဆုပ်စာ

(အာလူးကြော်၊ မုန့်ကြွပ်ကြော်) လက်တစ်ဆုပ်စာ

လှီးထားသော သစ်သီး တင်းနစ်ဘောလုံးခန့်

ပန်းသီး ဘေ့စ်ဘောလုံးခန့်

အာလူး ကွန်ပျူတာမောက်စ်ခန့်

ထမင်း ခွက်ကိတ် (cup cake)

(ထုတ်သော စက္ကူပမာဏ)

ရေရှည် ကျန်းမာစေသော ဘဝအတွက် ဟင်းလျာစာရင်း

Menu for a long and healthy life

‘ဖော်ပြပါ မှန်ကန်သော စားသောက်မှု ပုံစံကို သင့်ဘဝတွင် နှစ် ပေါင်းများစွာ ကျင့်သုံး နိုင်သည်’ ဟု ရိုနယ်လ်ကလက်တန် (Ronald Klatz, M.D) နှင့် ရောဘတ်ဂိုးလ်ဒ်မန်း (Robert Goldman, M.D) တို့က သူတို့၏ ‘နာရီကိုရပ်တန့်ခြင်း’ (Stopping the clock) စာအုပ်တွင် ဖော်ပြ ပေးခဲ့ကြသည်။ အကောင်းဆုံး စားသောက်မှု ပုံစံကို စောင့်ထိန်းခြင်းဖြင့် အသက် (၁၀၀) ပြည့် သည့်အထိ နေရပေလိမ့်မည် ။ ယင်းအတွက် လိုအပ်ချက် (၃) ရပ်ရှိပါသည်။

- အဆိပ်ဓာတ် မ ဖြစ်ရခြင်း
- နေ့စဉ်လိုအပ်သော အာဟာရများ နှင့် လောစာပြည့်ဝရခြင်း၊
- အစာကြေလွယ်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာမှ လွယ်ကူစွာ စွန့်ထုတ်နိုင်ခြင်း၊

သင်မှတ်ထားရမည့် အချက်တစ်ချက်မှာ စားသောက်ဖွယ်ရာများ သည် သင့်ကျန်းမာသက် ရှည်ရေး အတွက် သူ့ချည်းသက်သက် မစွမ်းဆောင်နိုင်ပါချေ။ အသက် (၁၀၀) ပြည့်မွေးနေ့ကျင်းပ နိုင်သည်ထိ နေလိုပါကမူကား လေ့ကျင့်ခန်းများ စွာ ပြု

လုပ်ပေးခြင်း၊ ကောင်းစွာ (အချိန်များစွာ) အိပ်စက်ပေးခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုများကို
လျော့ကျစေခြင်း၊ ဆေးလိပ်မသောက်ခြင်း၊ အရက်ကို ထိန်းချုပ်၍ သောက်သုံးခြင်း၊
ကားမောင်းရာတွင် ဘေးကင်းအောင် ဂရုတစိုက်မောင်းနှင်ခြင်းနှင့်
ထိုင်ခုံခါးပတ်ပတ်ထားခြင်းတို့လည်း ပါဝင်နေပါသည်။

ဆေးသောက်ရန် မလိုအပ်စေသော တကယ့်စားစရာများ

ဗီတာမင်ဆေးလုံးများ နှင့် ဓာတ်သတ္တုအားဖြည့်ဆေးများ မှာ
သင့်ကျန်းမာသက်ရှည်ရေး အတွက် အဖြေမဟုတ်ပါချေ။ ‘ရောဂါများစွာကို ထိရောက်စွာ
ကာကွယ်ပေးနိုင်သော စားဖွယ်ရာ မျိုးစုံကို အားပေးခြင်းဖြင့် ဆေးဝါးသုံးရခြင်းမျိုး
ကင်းစေပါမည်’ ဟု အမေရိကန်ကင်ဆာသုတေသနသိပ္ပံမှ ပါလ်ဒါက ဆိုခဲ့ပါသည်။

ဆေးလုံးများ သည် ပို၍ သောက်သုံးရအဆင်ပြေသော်လည်း
စားသောက်ရသော သဘာဝ စားဖွယ်ရာများ ကဲ့သို့ မရှိရင်းပါချေ။ ယင်းကို လူအများ
နားလည်ရန် လိုပါသည်ဟု ပါလ်ဒါက ဆိုပါသည်။ ကျန်းမာစေသော စားသောက်ဖွယ်ရာများ
မှာ ချွေ့ကားတီထွင်ချက်ပြုတ်ရန် မလွဲမသွေ မလိုအပ်ပါချေ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို
အမြန်ကြော်ခြင်း(သို့)ရိုးရိုးဟင်းရွက်သုပ်အဖြစ် စားသုံးခြင်းက သင့်အား မီးဖိုခန်းအတွက်
အချိန်ကုန်ရခြင်းကို များစွာ သက်သာစေပါသည်။

အခန်း(၂)

ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် (ကစီဓာတ်)

(Carbohydrate) သင် နံနက်ခင်းကာလတစ်ရက်တွင် လန်းဆန်းတက်ကြွစွာ လမ်းလျှောက်နိုင်ပါသလား? ဤသို့ဆိုပါက ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ကို ကျေးဇူးတင်ရပေလိမ့်မည်။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ အဓိကစွမ်းအင် အရင်းအမြစ်မှာ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ဖြစ်ပေသည်။ တစ်နေ့လုံး စိတ်ကောင်းဝင်နေကာ စိတ်ဓာတ် ထက်မြက်နေခြင်းမှာ လည်း သင့်ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောစနစ်များ ကို အမြင့်ဆုံးစွမ်းရည်တွင် ထိန်း ထားနိုင်၍ ဖြစ်သည်။

ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်တွင် ကစီဓာတ် (starch) သကြားဓာတ်နှင့် အမှုင်ဓာတ်များ ပါဝင်ဖွဲ့စည်း ထားပြီး အဓိကအားဖြင့် အပင်ထွက်ပစ္စည်းများ မှာ ရရှိသည်။ နေရာတကာတွင် တွေ့ရတတ်သော လည်း အရေးကြီးသော အနေအထားတွင် ရှိသည်။ ယင်းတို့မရှိပါက စွမ်းအင်ကင်းမဲ့ပြီး ဦးနှောက်နှင့် အစာခြေစနစ်များ ပိတ်ဆို့မှု ဖြစ်ကာ ချောချောမွေ့မွေ့ လုပ်ဆောင်နိုင်တော့မည် မဟုတ်ပါချေ။

ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်အမျိုးအစားများ

အာဟာရပါရဂူများ က လူသားအတွက် လိုအပ်သော ကယ်လိုရီ၏ (၅၅) ရာခိုင်နှုန်းကို ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှာ ရသည်ဟု ဆိုကြ၏။ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်နှစ် မျိုးနှစ် စား ရှိပါသည်။

စုစည်းကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် (Complex Carbohydrates) နှင့် ရိုးရိုးကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် (Simple Carbohydrates) တို့ ဖြစ်သည်။

စုစည်းကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်

သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှ ယင်းကစီဓာတ် (starches) များ နှင့် အမျှင်ဓာတ်များ ကို အရေး တကြီး လိုအပ်သည်။ ယင်းတို့ကို အစေ့အဆန်များ၊ ပေါင်မုန့်များ၊ ဂျုံမှုန့်များ နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အာလူး၊ ပြောင်းဖူး၊ ပဲများ မှ ရရှိနိုင်ပါသည်။

ယင်းတို့အား စီးပွား ဖြစ်ပြုလုပ်ရောင်းချရာတွင် အာဟာရဓာတ်အမြောက်အမြားနှင့် အမျှင် ဓာတ်များ ဖယ်ရှားခံရတတ်၍ သတိပြုရမည်။ အကောင်းဆုံးအာဟာရဓာတ်များ ကို အစေ့အဆန် များ မှ ရရှိပြီး ဂျုံဖြူမှုန့်ပြုလုပ်ခြင်းမျိုး ရှောင်ရှားရမည်။ ဂျုံမှုန့်နှင့် အစာများ မပြုလုပ်သင်ပါချေ။ မနွမ်းအောင်ကြော်ခြင်း (ဝါ) ပေါင်းခြင်း (steaming) မျိုးမှာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ အမျှင်ဓာတ် များ ပြားစွာ ပိုရလိုက အရေခွံများ ကိုလည်း စားသုံးပေးရမည်။

ရိုးရိုးကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်

ယင်းမှာ သကြားဓာတ်များ ဖြစ်ပြီး စွမ်းအင်ကို အမြန်ပေးဆောင်ပါသည်။ နို့၊ သစ်သီးများ နှင့် ဖျော်ရည်များ တွင် ရိုးရိုးကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ပါဝင်သည်။ ယင်းတို့မှာ အာဟာရဓာတ်များ ဖြစ်သော ရေ၊ ဗီတာမင်များ၊ သတ္တုဓာတ်များ နှင့် တစ်ခါတစ်ရံ အမျှင်ဓာတ်များ ကိုပါ သယ်ဆောင်ပေးသည်။

ပြုပြင်ထားသော သကြား (Refined Sugar) ကို ဆိုဒါ၊ သကြားလုံး၊ အချိုမှုန့်များ တွင် တွေ့ရတတ်ပြီး သင့်သကြားခွက်မှာ ရိုးရိုးကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ဖြစ်သည်။ သို့သော် ယင်းတွင် မည်သည့် အာဟာရဓာတ်မှ မပါရှိဘဲ ကယ်လိုရီအတော် များများ သာ ပါရှိနေပေသည်။ အချို (သကြား) များ သော မုန့်အချိုများ အစားများ လျှင် ခန္ဓာကိုယ် ဝဇ္ဇိလားပေမည်။

သို့ဖြစ်၍ စားစရာပစ္စည်း ဝယ်ယူရာတွင် ပါဝင်မှု အညွှန်းဇယား၌ သကြားဓာတ်ပါဝင်မှု ကို ဦးစွာ ကြည့်သင့်သည်။ ယင်းအညွှန်းတွင် သကြား (Sugar)

(သို့မဟုတ်) သကြားယူနစ် ဖြစ်သော ဆက်ခရိုဒ် (Sacharide) အဖြစ်
ဖော်ပြပေးထားတတ်ပါသည်။
