



တက္ကသိုလ်စိုးမိုးနိုင်

စီစဉ်သည်

HERBAL CARE

Jean Carper

Food - Your Miracle Medicine

အံ့ဖွယ်ဆေးဝါး စားဖွယ်ရာများ

ဟိန်း(သူမိ) ကာသာပြန်သည်



အမှာ စကား

ယခုအခါတွင် ခေတ်မီတိုးတက်ပါသည်ဆိုသော အနောက်နိုင်ငံကြီးများ တွင် ခေတ်မီဓာတုဆေးဝါးများ ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကို ကောင်းစွာ သိမြင်လာကြပြီ ဖြစ်သည့်အလျောက် သဘာဝအစားအစာများ နှင့် ရုက္ခမူလ ဆေးဝါးများ (Herbal Medicine) ကို လူသားတို့ ကျန်းမာရေး အတွက် ဦးစားပေးအသုံးပြုလာကြချေပြီ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ရုက္ခမူလဆေးဝါးများ (Herbal Medicine) ခေါ် အပင်ထွက်ဆေးဝါးများ ခေတ်စားလာပြီး သဘာဝအတိုင်း ဓာတ်မြေဩဇာမကျွေးဘဲ စိုက်ပျိုး ထုတ်လုပ်သော ရုက္ခမူလဆေးဝါးများ မှာ ဈေးပိုကြီးကြောင်း တွေ့နေရသည်။

ယခုကဲ့သို့ သဘာဝစားဖွယ်ရာများ ၊ သဘာဝအပင်ထွက်ဆေးဝါးများ ၊ ခေတ်ထလာချိန်တွင် နေ့စဉ် စားသောက်ဖွယ်ရာများ မှာ ဆေးဝါးသဖွယ် အစားဝင်၍ အထူးဆေးဝါးရှာစရာမလိုတော့ဘဲ “အစာလည်းဆေး” ဖြစ်၍ အကျိုးရှိစေရာရှိစေကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများ ၊ ဖော်ရသော် အများ အတွက် အကျိုးရှိစေလိမ့်မည် ဟု တွေ့မိပေသည်။

ထိုစဉ်၌ မိတ်ဆွေတစ်ဦး ဖြစ်သည့် ဆရာတက္ကသိုလ် စိုးမိုးနိုင်နှင့် စကားစပ်မိရာမှ ယင်းအကြောင်းများ ကို စာအုပ်တစ်အုပ်အဖြစ် ရေးသားရန် တိုက်တွန်းခဲ့ပါသည်။ သို့အတွက် ဂျင်းကာပါ (Jean Carper) ၏ “စားသောက်ဖွယ်ရာ- သင့်အံ့ဖွယ်ဆေးဝါး (FOOD-YOUR MIRACLE MEDICINE) မှ အကြောင်းအရာအချို့ကို ရေးသား၍ စာအုပ်တစ်အုပ်အဖြစ် စုစည်းဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင် သိပ္ပံနည်းကျလေ့လာမှု ပေါင်း ၁၀,၀၀၀ ကျော်ပေါ်မူတည် ရောဂါ လက္ခဏာပေါင်း ၁၀၀ ကျော်တို့အား အစားအသောက်ဖွယ်ရာများ ဖြင့် မည်သို့ ကာကွယ်ကုသရမည် ကို ဖော်ပြထားကြောင်း မူရင်းစာရေးသူ ဂျင်းကာပါက ဆိုခဲ့ပါသည်။

ယခုဘာသာပြန်စုစည်းလိုက်သော စာအုပ်တွင် မူ ‘နှလုံးရောဂါ’ ကော်လက်စထရောတိုက်ဖျက်ခြင်း၊ ‘သွေးတိုးရောဂါ’ ၊ ‘လေဖြတ်ခြင်း’ ၊ ‘ဝမ်းချုပ်ခြင်း’ ပြဿ

နာ'၊ 'နာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ လေပြန်ယောင်ခြင်းနှင့် ဓာတ်မတည့်ခြင်း' စသည်တို့အတွက် အစားအသောက်များ ဖြင့် ကာကွယ်ကုသရန် အချက်များ ကို သိပ္ပံနည်းကျ အထောက်အကူများ စွာ ဖြင့် ဖော်ပြရာ စာရှုသူများ အတွက် အလွန်အကျိုးများ စေမည် ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

ယင်း ရောဂါ များ အတွက်ငွေကုန်ကြေးကျမများ လှဘဲသဘာဝစားသောက်ဖွယ်ရာများ ဖြင့် ကာကွယ်ကုသ ၍ အကျိုးကျေးဇူးများ စွာ ခံစားကြရလျှင်ဤဘာသာပြန်စုစည်းပေးသူ၊ ကျွန်ုပ်အတွက်ဝမ်းသာပီတိပွားများ ရမည် သာတည်း။

“အရောဂ၊ သုခ” ခံစားကြရပါစေသတည်း။

ဟိန်း(ဘူမိ) ၅.၁၂.၂၀၁၁



လေဖြတ်ခြင်းအတွက် သဘာဝဆေးဝါးများ

လေဖြတ်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် အထောက်အကူပြုသော (ဝါ)ပျက်စီးမှု နည်းပါးစေသော စားသောက်ဖွယ် ရာများ မှာ - သစ်သီးဝလံများ ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ၊ ပင်လယ်စာများ ၊ အထူးသဖြင့် ငါးအဆီများ (Fathy Fish)၊ အရက် (ဝါ) အယ်လ်ကိုဟောအနည်းငယ်။

လေဖြတ်ခြင်းကို တိုးပွား ဖြစ်ပေါ်စေသော အစားအသောက်များ မှာ ဆား၊ အရက်များ စွာ သောက်ခြင်း၊ တိရစ္ဆာန်ပြည့်ဝဆီများ ။

သင့်အသက်အရွယ်ရလာသည်နှင့် အမျှလေဖြတ်ရန် (stroke) အခွင့်အလမ်းမြင့်မားလာတတ်ပါသည်။ လေဖြတ်ခြင်းသည် စားသောက်မှု ပုံစံနှင့် ဆက်စပ်နေကြောင်း ထင်ရှားသိသာသည့် အထောက်အထားများ စွာ ရှိ ပြီး အသက်အန္တရာယ်ကြုံရသည်ထိ ပြင်းထန်လာတတ်သည်။ လေဖြတ်ခြင်းကို ခံစားရသော အမေရိကန်လူမျိုး များ ထဲမှ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် ဦးခေါင်းနှင့် ဦးနှောက်တွင် သွေးခဲပိတ်ဆိုခြင်းသို့ ဦးတည်သွားတတ်လေသည်။ ကျန်လေဖြတ်သူအချို့မှာ ဦးနှောက်တွင် သွေးကြောများ ပေါက်ကွဲ၍ သွေးယိုဖိတ်ခြင်း ဖြစ်စေမည့် “သွေးယိုသော လေဖြတ်ခြင်း” (Bleeding stroke) ကို ခံစားရတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် စားသောက်မှု ပုံစံသည် သွေးခဲခြင်းကို တားဆီးပေးခြင်းနှင့် သွေးကြောများ မမာကြောစေရန် (ပျော့ပျောင်းစေရန်)နှင့် သွေးခဲပိတ်ဆိုခြင်းမ ဖြစ်စေရန် အထောက်အကူပေးနိုင်ပေးသည်။ ထို့ပြင် သွေးတိုးနှုန်းကို ပုံမှန်အခြေအနေတွင် ထိန်းထားစေနိုင်ပြီး လေဖြတ် ခြင်းကို ကာကွယ်တားဆီးပေးနိုင်ပါသည်။ တစ်နေ့တာအတွက် မှန်ကန်စွာ စားသောက်မှု တစ်ရပ်သည်ပင် လေဖြတ်ခြင်းကြောင့် သေဆုံးရမည့် အန္တရာယ်ကို ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းထိ လျော့ကျသွားစေနိုင်ပေ သည်။ လေဖြတ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်ဟူသော ဆေးဝါးများ သည် အမှန်တကယ်တွင် အပြည့်အဝ ကာကွယ် မပေးနိုင်သည့်အပြင်

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ လည်း များ ပြားတတ်ကာ၊ ကုန်ကျစရိတ်လည်း များ စေ တတ်သည်။
သို့သော် မှန်ကန်သော စားသောက်မှု ပုံစံက ယခုအခါတွင် လူတိုင်းအတွက် လေဖြတ်ခြင်းမှ
ကာကွယ်ပေးနိုင်သော အထိရောက်ဆုံးနှင့် ဈေးအသက်သာဆုံး ဆေးဝါး ဖြစ်ပါချေသည်။

သဘာဝ ၏ ဦးနှောက်ကာကွယ်ရေး

မှန်ကန်စွာ စားသောက်မှု ဖြင့် လေဖြတ်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် သစ်သီးဝလံများ ၊
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ကို စားသောက်ပေးရပါမည် ။ လွန်ခဲ့သော ဆယ်စုနှစ် တစ်ခုကျော်က
သုတေသီများ က သစ်သီးဝလံများ နှင့် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များ ကို စားသုံးခြင်းက
လေဖြတ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးပြီး ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ချို့ယွင်းပျက်စီးနိုင်မှု ကို
ပြေပျောက်စေကြောင်းတွေ ရှိခဲ့ကြပြီး ဖြစ်သည်။ ကိန်းဘရစ်ဂျ်တက္ကသိုလ် (Cambridge
University)မှ သုတေသီ များ က သက်ကြီးပိုင်းပုဂ္ဂိုလ်များ အား လေ့လာခဲ့မှု တစ်ရပ်တွင်
လတ်ဆတ်သော သစ်သီးဝလံများ နှင့် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များ ကို စားသုံးကြသူများ သည်
လေဖြတ်၍ သေဆုံးမှု နည်းပါးကြောင်း တွေ့ခဲ့ရပါသည်။ နော်ဝေးတို့၏ လေ့လာမှု
တစ်ရပ်တွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစား အများ သော လေ့လာမှု တစ်ရပ်တွင် ဟင်းသီး
ဟင်းရွက်အစား များ သော အမျိုးသားများ တွင် လေဖြတ်ရန် ၄၅ရာခိုင်နှုန်း
လျော့ပါးသွားသည်ဟု တွေ့ရှိခဲ့ရလေသည်။ အမျိုးသမီး များ တွင် လည်း သစ်သီးဝလံများ
စားလေ့ရှိသူများ က လေဖြတ်ရန် သုံးချိုးတစ်ချိုးမျှလျော့ပါး သွားသည်ဆို၏ ။

ထောက်ခံချက်

လေဖြတ်ခြင်းမှ လွတ်မြောက်နိုင်သော ဆေး---နေ့စဉ် မှန်လာဥဝါ

စားသုံးပေး

တစ်ပတ်လျှင် မှန်လာဥဝါ ငါးကြိမ်နှင့် အထက်စားသုံးသူများ သည်
တစ်လတစ်ကြိမ် (ဝါ) ယင်းထက် နည်းစွာ စားသုံးသူများ နှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် လေဖြတ်ရန် သုံးချ
နှစ် ချိုးမျှ (ဝါ) ၆၈ရာခိုင်နှုန်းမျှလျော့ပါးသွားသည်ဟု ခိုင်မာသော အထောက်အထားများ တွေ့

ရ၏။ ယင်းတွေ ရှိချက်များ မှာ မကြာလှသေးမီက ဟားဗတ်စ် (Harvard) မှ ပြုလုပ်ခဲ့သော ပမာဏကြီးမားသည့် လေ့လာချက်တစ်ရပ်အရ ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးသူနာပြုပေါင်း ၉၀၀၀၀ တို့အား (၈)နှစ် ကြာ လေ့လာခဲ့ချက်အရ တွေ့ရှိခဲ့ချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဟင်းနုနွယ်သည် လေဖြတ်ခြင်းကို ဟန့်တားစေရာတွင် အားကောင်းလှသည်။ မုန့်လာဥဝါနှင့် ဟင်းနုနွယ်တို့ရှိ ဘီတာကယ်ရိုတင်း (Beta Carotene) သည် ယင်းသို့ကာကွယ်ပေးခြင်း၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ ယခင်က ဟားဗတ်စ်၏ လေ့လာ ချက်တစ်ရပ်တွင် မုန့်လာဥဝါတစ်လုံးနှင့် တစ်ဝက် (ဝါ) ချက်ထားသော ဟင်းနုနွယ်တစ်ခွက်တွင် ပါဝင်သော ဘီတာကယ်ရိုတင်းပမာဏသည် နေ့စဉ်စားပေးပါက လေဖြတ်ခြင်းကို ၄၀ရာခိုင်နှုန်းထိ လျော့ကျသွားစေနိုင် ကြောင်းတွေ့ရသည်ဟု သိရပါသည်။

မုန့်လာဥဝါ၊ ဟင်းနုနွယ်ရွက်နှင့် အခြားဘီတာကယ်ရိုတင်းကြွယ်ဝသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ သည် လေဖြတ်ခြင်းကို ကာကွယ်တားဆီးပေးနိုင်ခြင်းမှာ ယင်းတို့၏ ဓါတ်တိုးဆန့်ကျင်မှု သတ္တိကြောင့် ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ဘရစ်ချ်ဟမ်နှင့် အမျိုးသမီးဆေးရုံနှင့် ဟားဗတ်စ်ဆေးသိပ္ပံ (Brigham and Women's Hospital and Harvard Medical School) မှ သုတေသီ ဂျီအန်းအီးမန်ဆန်း (JoAnn.E.Manson) က ဆိုခဲ့ပါသည်။ ကယ်ရိုတင်းသည် ကော်လက်စထရောမု အဆိပ်သင့်ခြင်းနှင့် သွေးကြောများ တွင် ဌ သွေးခဲပိတ်ဆို့ခြင်းတို့ကို တားဆီးပေးနိုင် ကြောင်း သူမက သီအိုရီထုတ်ပြခဲ့သည်။

သုတေသနအသစ်တစ်ရပ်က အထူးမှတ်သားစဖွယ် ဖော်ပြထားသည်မှာ သင်၏ သွေးကြောများ အတွင်း : ဘီတာကယ်ရိုတင်းနှင့် ဗီတာမင်အေများ စွာ ပါဝင်ခြင်းက လေဖြတ်ခံရခြင်းပေါ်တွင် အမြဲအထောက်အကူပြုပေး သည်ဟု ဆိုသည်။ ဗီတာမင်က လေဖြတ်၍ သေဆုံးခြင်း (ဝါ) မစွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်းကို ကာကွယ်တားဆီးပေး သည်။ ဘယ်လ်ဂျီယမ်သုတေသီများ ၏ ဘရပ်ဆဲတက္ကသိုလ်တွင် သုတေသနပြုမှု အရ လေဖြတ်ခံရပြီးသော လူနာများ ၏ ၈၀ရာခိုင်နှုန်းအား လေဖြတ်အပြီး ၂၄နာရီအတွင်း : လေ့လာခဲ့သည်။ ယင်းလူနာများ ထဲတွင် သွေး ကြောများ အတွင်း : ဘီတာကယ်ရိုတင်းနှင့် ဗီတာမင်အေပမာဏပုံမှန်ထက် မြင့်မားစွာ ပါရှိသူများ သည် အာရုံကြော ပျက်စီးမှု နည်းပါးပြီး

လုံးဝခန့်ကောင်းနိုင်ကြကာ ရောဂါ ဘေးမှ လွန်မြောက်ရန် အခွင့်အလမ်းပိုများ ကြကြောင်း
တွေ့ရလေသည်။ ဤနေရာတွင် ဘာကြောင့် ဤသို့ဖြစ်ရသနည်းဆိုသော်
လေဖြတ်ခံရသူ၏ ဦးနှောက်တွင် အောက်စီဂျင်မရနိုင်ဘဲ ပြတ်တောက်သွားသော အခါတွင် ရှူ
ပ်ထွေးသော ဖြစ်ရပ်များ အစဉ်လိုက် ဖြစ်လာပြီး ဆဲလ်များ ၏ လုပ်ဆောင်ပုံ၊ ချွတ်ယွင်းစပြု
လာကာ အာရုံကြောဆဲလ်များ ကို ပျက်စီးစေလေသည်။ သို့သော် သွေးကြော များ တွင်
ဗီတမင်အများစု ရှိနေပါက ယင်းရှူပ်ထွေး ဖြစ်စဉ်များ ကို နှောင့်နှေးစေပြီး
ဦးနှောက်ပျက်စီးမှု ကို နည်းပါး စေကာ သေဘေးကို အားနည်းသွားစေပေသည်။

ဘီတာကယ်ရီတင်းကြွယ်ဝသော စားသောက်ဖွယ်ရာများ
ဗီတာမင်အကြွယ်ဝသော ဟင်းသီးဟင်းရွက် များ မှန်လာဥဝါ၊ အစိမ်းရင့်ရောင်
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ၊ ဥပမာ ဟင်းနုနွယ်၊ ကေါဖီထုပ် (Kale)၊ လိမ္မော်ရင့်ရောင်
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ၊ ဥပမာ-ကန်စွန်းဥ၊ ရွှေဖရုံသီး စသည်ဖြင့် ဖြစ်သည်။
ယင်းစားသောက်ဖွယ်ရာများ တွင် ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်ကြွယ်ဝပြီး အခြားလေဖြတ်ခြင်းကို
တုန့်ပြန်တားဆီးပေးသော ဓာတ်သဘာဝမျိုး အားကောင်းစွာ ပါဝင်ပါသည်။

ထောက်ခံချက်

ကယ်လီဖိုးနီးယားမှ မှတ်သားစဖွယ် စမ်းသပ်ချက်

နေ့စဉ်ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ ၊ စားသုံးလေ့ရှိသူများ သည်
လေဖြတ်မှု ခံရရန် ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းလျော့ကျသွားသည်ဟု သိရသည်။ သုတေသီများ က
ကယ်လီဖိုးနီးယားတောင်ပိုင်းတွင် နေထိုင်ကြ သော အသက် (၅၀)ကျော် အမျိုးသမီး အမျိုး
သားပေါင်း (၈၉၅)ဦးကို လေ့လာစမ်းစစ်ရာမှ တွေ့ရှိခဲ့ရသော အချက် ဖြစ်သည်။
စမ်းစစ်သူများ က စားသောက်ရာတွင် အစားအစာများ ၌ ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်ပါဝင်မှု အနည်း
ငယ်ကွာခြားပါက နောင် (၁၂)နှစ် အကြာတွင် လေဖြတ်၍ သေဆုံးရမည် ဟု ကြို
တင်ခန့်မှန်းနိုင်ကြောင်း မှတ်တမ်း တင်ထားခဲ့ကြသည်။

မှတ်သားဖွယ်ကောင်းသည်မှာ ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်အမြင့်ဆုံး (တစ်နေ့အတွက်

၂၅၀၀ မီလီဂရမ်)သုံး ဆောင်မှီဝဲသူများ သည် လေဖြတ်၍ သေဆုံးခြင်းမှ ကင်းလွတ်ကြသည်ကို တွေ့ ရသည်။ ပိုတက်စီယမ်အနည်း ဆုံး (၁၉၅၀ မီလီဂရမ်ထက်နည်း) မှီဝဲသူများ မှာ ကျန်အခြားသူများ ထက် လေဖြတ်ခြင်းကို သေလုမောပါးခံစားရ တတ်ကြောင်း တွေ့ ရပေသည်။ ပိုတက်စီယမ်မှီဝဲမှု နည်းပါးသူများ တွင် အမျိုးသားများ ဆိုပါက လေဖြတ်၍ သေဆုံး ရန် (၂.၆)ဆ၊ အမျိုးသမီးများ ဆိုပါက လေဖြတ်၍ သေဆုံးရန် (၄.၈)ဆပို၍ ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည်ဟု သိရပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ပိုတက်စီယမ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ ကို ပိုမိုစားသုံးသူများ မှာ အချို့သော လေဖြတ်မှု ခံစားရတတ်သည်ကို တွေ့ ရသည်။ ထို့ပြင် သုတေသီများ က နေ့စဉ်အစားအစာမှ ပိုတက်စီယမ် (၄၀၀)မီလီဂရမ် စားသုံးလေ့ရှိသူများ သည် လေဖြတ်ခြင်းကို သေလုမောပါးခံစားရဖို့ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းလျော့နည်းသွားကြောင်း တွေ့ရှိ ခဲ့ကြရသည်။

ယင်းပိုတက်စီယမ် (၄၀၀) မီလီဂရမ်မှာ သစ်သီးဝလံများ စွာ နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စွာ တို့ကို တစ်စိတ် တစ်ပိုင်းစားရုံမျှနှင့် ရရှိနိုင်လေသည်။ နို့တစ်ခွက်(၁၀)ငါးအတုံးကြီးကြီးတစ်တုံးမှလည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။ သင့်အနေ နှင့် လေဖြတ်ခြင်း(၁၀)ဦးနှောက်သွေးကြောလေဖြတ်ခြင်း ရတ်တရက်ကြုံရခြင်းမျိုးမှ ကင်းလွတ်လိုပါက သခွားမွှေး သီးတစ်လုံး၏ လေးပုံတစ်ပုံ (Cantaloupe)၊ ထောပတ်သီးတစ်ဝက်၊ အာလူးမီးဖုတ်သေးသေးတစ်လုံး၊ လိမ္မော် ရောင် တရုတ်ဆီးသီးခြောက်(၁၀)လုံး၊ ပဲစိမ်းတစ်ခွက်တစ်ဝက်(ပဲစိမ်းစည်သွပ်) သို့ မဟုတ် ငါးသေတ္တာဗူးသေး တစ်ဗူး၊ စည်သွပ်ဗူးစသည်ဖြင့် နေ့စဉ်စားပေးနိုင်၏ ။ တစ်မျိုးမျိုး စားပေးရမည် ဖြစ်သည်။

ပိုတက်စီယမ်ကြွယ်ဝသော စားဖွယ်ရာများ သည် သွေးတိုးနှုန်းကို ကျစေနိုင်ပြီး ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်က လေဖြတ်ခြင်းကို ဟန့်တားပေးခြင်း(၁၀)ကာကွယ်တားဆီးပေးခြင်းကို ယင်းသို့ သွေးတိုးနှုန်းကျစေခြင်းဖြင့် တိုက်ရိုက်အထောက်အကူပြုပေးနိုင်၏ ။ ယင်းမှာ မင်နီဆိုတာတက္ကသိုလ်မှ သွေးတိုး ရောဂါ ပါရဂူ၊ ဒေါက်တာ လူးဝစ်တိုဘီယမ် (Dr. Lovis Tobian) ၏ ဆို ဖြစ်ပါသည်။ ဒေါက်တာလူးဝစ်တိုဘီယမ်၏ စမ်းသပ်မှု တွင် သွေးတိုး အောင်

ပြုလုပ်ထားသော ကြွက်များ ကို ပိုတက်စီယမ်မြင့်မားသော (ဝါ)ပုံမှန်မျှရှိသော စားဖွယ်ရာများ ကျွေးပေးရာ ပုံမှန်ပမာဏစားသုံးရသော ကြွက်များ ၏ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အသေးစားလေဖြတ်ပြီး ဦးနှောက်တွင် သွေးယိုခြင်းမတွေ့ရနိုင်ချေ။ ပိုတက်စီယမ်မြင့်မားခြင်းက သွေးကြောနံရံများ ကို အားပြည့်စေပြီး သွေးတိုးနှုန်း မမြင့်မားစေရန် ကာကွယ်ပေးကြောင်း တွေ့ရပေသည်။

လူသားများ တွင် လည်း အလားတူကြုံတွေ့ရဖွယ်ရှိပေသည်။

ထောက်ခံချက်

ငါးအဆီသွေးများ ကို တည်ငြိမ်စေခြင်း

အခြားထိရောက်သော အချက်တစ်ချက်မှာ သင်၏ ဦးနှောက်တွင် ၌ သွေးလှည့်ပတ်မှု ကောင်းမွန်စေရန် ငါးအဆီ (Fatty Fish) ကို စားသုံးပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ အိုမီဂါ(၃)ဖက်တီးအက်ဆစ်သည် ငါးတွင် ပါရှိပြီး သွေး အတွက်များစွာ အံ့ဖွယ်အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိကာ လေဖြတ်ခြင်းကို လျော့ကျသွားစေနိုင်သည်။ လေဖြတ်သည့်တိုင်အောင် သင့်သွေးတွင် ၌ ယင်းသို့သော အဆီအက်ဆစ်မြင့်မားစွာ ရှိနေခြင်းကြောင့် ဦးနှောက်ကို ထိခိုက် ချွတ်ယွင်းစေနိုင်ခြင်းလျော့နည်းသွားပေသည်။ ငါးအနည်းငယ်မျှ စားသုံးခြင်းကပင်လျှင် လေဖြတ်ခြင်းမှ ကာကွယ်တားဆီးပေးနိုင်စွမ်းရှိပေသည်။ ဒတ်ချ်တို့၏ မကြာသေးမီက သုတေသနပြုချက်တစ်ရပ်တွင် အသက် (၆၉)နှစ် ကြားရှိ အမျိုးသားများ ၌ ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံးငါးတစ်ကြိမ်စားသုံးသူများ ၏ တစ်ဝက်မျှသာ နောက်(၁၅)နှစ် အတွင်း ၊ ငါးလုံးဝမစားသူများ နှင့် စာသော် လေဖြတ်ရန် အခွင့်အလမ်းနှင့် ကြုံရတတ်သည်ဟူ၏ ။ ငါးလုံးဝမစားသူများ နှင့် နှိုင်းစာသော် ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံးငါးတစ်ကြိမ်စားသုံးသူများ က လေဖြတ်ဖို့ အခွင့်တစ်ဝက်လျော့ကျသွားခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ပြင် ဂျပ်စ်တွင် လေ့လာချက်အရ ငါးအလွန်စားသုံးသူများ သည် လေဖြတ်၍ သေဆုံးရန် အခွင့် အလမ်းနည်းလှသည်ဟု သိရသည်။ သုတေသီများ က

ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းလုပ်သည့် ကျေးရွာများ တွင် လေ့လာခဲ့ရာ နေ့စဉ်ငါး(၉)အောင်စခန့် စားသုံးလေ့ရှိသူများ တွင် (၁၅)မှ(၄၀)ရာခိုင်နှုန်းခန့်က တစ်နေ့လျှင် ငါး(၃)အောင်စခန့် သာစားသုံးသော လယ်သမားများ ထက် လေဖြတ်ခြင်းကို လျော့နည်းစွာ ခံစားကြရကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ကြရပါသည်။

အိုမီဂါ(၃)ဖက်တီးအက်ဆစ်သည် သွေးကို ကောင်းစွာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးနိုင်ကြောင်း ထင်ရှားလှသည့် အပြင် သွေးခဲပိတ်ဆိုခြင်းကို ကာကွယ်တားဆီးပေးနိုင်ပါသည်။ ချီကာဂိုရှိအီလီနွိုက် တက္ကသိုလ်မှ ဒေါက်တာ ဝီလီယမ်လန်းဒစ် (Dr. Willian Lands) ၏ ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်တွင် တိရိစ္ဆာန်များ တွင် ယခင်က ငါးအဆီစားခဲ့ သည်တိရိစ္ဆာန်များ ၌ လေဖြတ်ခဲ့သော် ဦးနှောက်ပျက်စီးမှု နည်းပါးကြောင်း သိရှိခဲ့ရသည်။ သင့်အနေနှင့် သွေးကြောများ ကျဉ်းမြောင်းကာ ပိတ်ဆို့ခံရမှု ကို ကြောက်ရွံ့ပါက ငါးအဆီကို စားသုံးခြင်းက အဖိုးတန်ရတနာ တစ်ပါးသဖွယ် ဖြစ်ပေသည်။ ယင်းက သင့်ဆဲလ်များ ၏ အမြွှေးများ တည်ဆောက်မှု ကိုလည်း တည်ငြိမ်စေသည်။ ယင်းဆဲလ်များ သည် ငါးအဆီဖြင့် ပြည့်ဝနေပါက မာကျောမှု နည်းပါးပြီး အရည်များ ပိုမိုပြည့်ဝကာ ပျော့ပျောင်းမှု ရှိပေသည်။ ဤသည်က ယင်းသို့ သော သွေးဆဲလ်များ သည် ကျဉ်းကြပ်စေသော သွေးဆဲလ်များ (constricted blood cells) များ အား ကောင်းမွန်စွာ ဖိညှစ်ပေးနိုင်ကာ ဦးနှောက်ဆဲလ်များ နှင့် နှလုံးဆဲလ်များ အား အောက်စီဂျင် ဖြင့် ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပေသည်။ ယင်းသို့ သော ထိန်းချုပ်လှုပ်ရှားနိုင်ခြင်းက အသက်ဘေးကို စိတ်ချရစွာ ထိန်းသိမ်းပေးပြီး အထူးသဖြင့် သွေးကြောများ ရင့်ရော်ခြင်းနှင့် ကျဉ်းမြောင်းခြင်းမ ဖြစ်စေရန် ထိန်းသိမ်းပေးလေ သည်။

တိရိစ္ဆာန်ပြည့်ဝဆီများ စားသုံးခြင်းက ဆဲလ်များ ၏ အမြွှေးများ အား ပိုမိုမာကျောစေသည်။ ယင်းက လေ ဖြတ်ခြင်းနှင့် နှလုံးသွေးကြော ရောဂါ ခံစားရစေသော စိုးရွံ့ရဖွယ် အကြောင်းတစ်ချက် ဖြစ်ပြီး ထိုသို့ သော အဆီမျိုး ကို ရှောင်ရှားသင့်ပါသည်။

ထောက်ခံချက်

လက်ဖက်ရည်၏ စိတ်ချရမှု

လေဖြတ်ခြင်းအား လက်ဖက်ရည်သောက်ခြင်း၊ အထူးသဖြင့် လက်ဖက်စိမ်းရည် (Green tea) က ဟန့်တားပေး၏ ။ တိုဟိုကူဆေးသိပ်မှ ဂျပ်နသုတေသီများ က အသက်(၄၀)နှစ် ကျော် အမျိုးသမီး(၆၀၀၀)ခန့်အား (၄) နှစ် တာမျှ လေ့လာခဲ့သည်။ နေ့စဉ် လက်ဖက်စိမ်းရည် ငါးခွက်၊ အနည်းဆုံးအားဖြင့် သောက်လေ့ရှိသည်။ အမျိုး သမီးများ သည် မသောက်သူများ ထက် လေဖြတ်ရန် တစ်ဝက်မျှ လျော့ကျသွားသည်ကို တွေ့ ခဲ့ကြရသည်။ အမျိုး သမီးများ တွင် ဆားစားသုံးမှု မြင့်မားသူများ သည် ဆားစားသုံးမှု နိမ့်သူများ ထက် သွေးတိုးခြင်းနှင့် လေဖြတ်ခြင်း ပိုမိုများ ပြားကြောင်းလည်း တွေ့ ရှိခဲ့ရသည်။ ယင်းလေ့လာချက်မှာ လေဖြတ်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် လက်ဖက်စိမ်း ရည်(Green Tea) ၏ လူများ ပေါ်တိုက်ရိုက် အကျိုးသက်ရောက်မှု ကို ပထမဆုံးလေ့လာချက် ဖြစ်သည်။ သို့သော် ယခင်က ဂျပ်န၊ တရုတ်နှင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတို့တွင် တိရစ္ဆာန်များ နှင့် လက်ဖက်စိမ်းရည်ဆက်စပ်မှု ကို လေ့လာခဲ့ရာတွင် သွေးတိုးနှုန်းကျစေကြောင်း တွေ့ ခဲ့ရပြီး ဖြစ်သည်။

လက်ဖက်ရည်တွင် ပါသော ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်သတ္တိ (antioxidant) က လေဖြတ်ခြင်းကို ဟန့်တားပေး သော အကြောင်းရင်းတစ်ရပ် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ယင်းက သွေးကြောများ ပျက်စီးခြင်းမှ ကာကွယ်တားဆီးပေးနိုင် ပေသည်။ လေ့လာချက်တစ်ရပ်တွင် လက်ဖက်စိမ်းရည် (Green tea) ပါ ဓာတ်သတ္တိများ က ဗီတာမင်အီးနှင့် ဗီတာမင်စီတို့ထက် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်စွမ်းအားကောင်းမှု မှာ လူသိများ ထင်ရှားခဲ့ပေသည်။

လေဖြတ်၍ မသေဆုံးစေရန်

လူများ ဘာစားရမည် နည်း

ဖော်ပြပါ စားသောက်ဖွယ်ရာများ ကို စားသုံးခြင်းကြောင့် နေ့စဉ် ပိုတက်စီယမ်၊ (၄၀၀)မီလီဂရမ်ကို ရနိုင် ပြီး လေဖြတ်ခြင်းကို ပြင်းထန်စွာ ခံစားရမှု မှ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း လျော့ကျသွားစေနိုင်ပါသည်။

*ဟင်းနုနွယ်လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို ချက်ပြုတ်ပြီး ခွက်တစ်ဝက် (၄၂၃ မီလီဂရမ်)

*သကြားမုန်လာအစိမ်းချက်ပြုတ်ပြီး တစ်ခွက် (၆၅၄ မီလီဂရမ်) *သကာရည်အနက်
စားပွဲတင်စွန်းတစ်စွန်း (၄၀၀ မီလီဂရမ်) *ခရမ်းချဉ်သီးရည်တစ်ခွက် (၅၃၉ မီလီဂရမ်)

*လိမ္မော်ရည် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်တစ်ခွက် (၄၇ မီလီဂရမ်)

*သခွားမွှေးသီး (Cantaloup) တစ်စိတ် () (၄၁၂ မီလီဂရမ်)

*ဝက်သစ်ချသီးကြိတ်သားအနှစ် ခွက်တစ်စက် - (၄၄၆ မီလီဂရမ်) *ဘင်္ဂလားစီးသီးခြောက်
(၁၀) လုံး - (၄၈၂ မီလီဂရမ်)

*မုန်လာဥဝါနှစ် လုံး (၄၆၆ မီလီဂရမ်)

*ကန်စွန်းဥ၊ ချက်ပြုတ်ပြီး ခွက်တစ်ဝက် (၄၅၅ မီလီဂရမ်) လေဖြတ်၍
မသေဆုံးစေရန်

လူများ ဘာစားရမည် နည်း

*လီမာပဲစိမ်း (Green lime beans) ချက်ပြုတ်ပြီး ခွက်တစ်ဝက် (၄၈၄
မီလီဂရမ်) *မလိုင်နှုတ်နို့တစ်ခွက် (၄၁၈ မီလီဂရမ်)

*ဖလော်ရီဒါထောပတ်သီးတစ်ခြမ်း (၇၄၂ မီလီဂရမ်)

*ငှက်ပျောသီးတစ်လုံး (၄၅၁ မီလီဂရမ်)

*ဗန်ဒါစေ့ (၂) အောင်စ (၄၄၀ မီလီဂရမ်)

*လှော်ထားသော ပဲပိစပ်(၁)အောင်စ (၄၁၇ မီလီဂရမ်)

*အခွံမပါ အာလူးမီးဖုတ် (၁၇)အောင်စ (၅၁၂ မီလီဂရမ်) *အခွံပါ အာလူးမီးဖုတ်
(၁၇) အောင်စ (၈၄၄ မီလီဂရမ်) *ပဲလှော်ခွက် တစ်ဝက် (၆၁၃ မီလီဂရမ်)

*ငါးသေတ္တာ (၈) မူး(၃အောင်စ) (၅၀၀ မီလီဂရမ်)

*မီးငါး (swordfish)ကင် သို့ မဟုတ် ကြော် (၃)အောင်စ (၄၆၅ မီလီဂရမ်)
ကန့်ကွက်ချက်

ဆား၏ အန္တရာယ်

ဆားကို သတိပြုပါ။ ဆားက သင့်သွေးတိုးနှုန်းကို တက်စေသည်သာမက ဦးနှောက်တစ်ရှုများ ကိုလည်း ပျက်စီးစေနိုင်သည်။ လေအသေးစားဖြတ်ခြင်းကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်သေးသည်ဟု ဒေါက်တာတိုဘီယမ် (Dr. Tobian)က ဆိုသည်။ သူက ယင်းကောက်ချက်ကို ဆားများ စွာ ကျွေးထားသော ကြွက်များ နှင့် ဆားနည်းပါးစွာ ကျွေးထားသော ကြွက်များ ကိုနှိုင်းယှဉ်လေ့လာပြီး စမ်းသပ်ပြီးမှချမှတ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆားများ သော စားသောက် ဖွယ်ရာများ သည် တိရစ္ဆာန်များ တွင် လေဖြတ်၍ သေဆုံးရန်နီးစပ်ပြီး (၁၅)ပတ်အတွင်း ဆားမြင့်မား စွာ ပါသည့် အစားများ ကျွေးပေးခြင်းဖြင့် တိရစ္ဆာန်များ ကို ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းသေဆုံးစေနိုင်သည်။ ဤ အချက်မှာ ဆားနည်းပါး သော အစာကို ကျွေးသော တိရစ္ဆာန်များ တွင် (၁၂)ရာခိုင်နှုန်းသာ လေဖြတ်တတ်ခြင်းနှင့် နှိုင်းယှဉ်သော် ကွာခြားမှု ကိုသိသာထင်ရှားစွာ သိနိုင်ချေပြီ။ ဆားမြင့်မားစွာ ပါသော အစာများ ကြောင့် သေဆုံးသွားရသော ကြွက်များ ၏ ဦးနှောက်များ တွင် သွေးကြောများ ဒဏ်ရာရခြင်း၊ တစ်ရှူးများ သေသွားခြင်း၊ ပြင်းထန်သည့် အသေးစားလေဖြတ်မှု များ အကြိမ်ကြိမ် ဖြစ်ခြင်းတို့ကို တွေ့ရှိရလေသည်။

ဒေါက်တာတိုဘီယမ်က ဆားကို လျော့ထားခြင်းဖြင့် လေဖြတ်ခြင်းကို ရှောင်ရှားနိုင်ပြီး သွေးတိုးနှုန်းမြင့် တက်မလာစေတော့ကြောင်း အကြံပေးခဲ့သည်။ အထူးသဖြင့် အသက် (၆၅)နှစ် ကျော်သူများ နှင့် အာဖရိကန်များ အားလုံးတို့တွင် အုပ်စုနှစ် ခုလုံး၌ အထူးသဖြင့် ဆား၏ ဆိုးကျိုးကို တွေ့ရသည်ဟု သူက ဆိုခဲ့ပါသည်။

အယ်လ်ကိုဟော - သတင်းကောင်း၊ သတင်းဆိုး

အရက်(ဝါ)အယ်လ်ကိုဟောကို အသင့်အတင့်မျှသောက်သုံးတတ်သူအတွက် လေဖြတ်ခြင်းမှ ကာ ကွယ်ရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။ သို့သော် အရက်အလွန်သောက်သူများ မှာ လေဖြတ်နိုင်သော အန္တရာယ် ရှိကြောင်း၊ အထောက်အထားအသစ်အရ သိရပါသည်။ ဗြိတိသျှသုတေသီများ က မကြာသေးမီက တစ်နေ့လျှင် အရက်တစ်ခွက်(ဝါ)နှစ် ခွက်မျှသောက်သုံးသူများ ၏ (၆၀)မှ

(၇၀)ရာခိုင်နှုန်းသည် လုံးဝမသောက်သူများ ထက် လေဖြတ်ရန် ဦးနှောက်တွင် : သွေးယိုစီးရန် (ဝါ)သွေးခဲပိတ်ဆိုရန်၊ အခွင့်လျော့ကျသွားသည်ဟု တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ သို့သော် အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးသူများ (ဝါ)တစ်နေ့လျှင် (၃)ခွက်၊ (၄)ခွက်ထိ သောက်သူများ မှာ လုံးဝမသောက်သူများ ထက် လေဖြတ်ရန် အခွင့်အလမ်း(၃)ဆ ပိုများသည်ဟု သိရပါသည်။

ဟယ်လ်ဆင်ကီတက္ကသိုလ်မှ လေ့လာခဲ့ချက်တွင် တစ်နေ့အရက်ခြောက်ကြိမ်သောက်သူများ သည် လေဖြတ်ရန် အခွင့်အလမ်းပိုများကာ အဆိုးဆုံး ဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ အယ်လ်ကိုဟော (အရက်)ကို ဖင်လန် လူမျိုးအာရုံကြောအထူးကုပညာရှင်များက ဦးနှောက်အတွက် အဆိပ်ဟု သတ်မှတ်ထားပြီး အရက်အလွန်အကျွံ သောက်သူများ သည် ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ခြင်း၊ သွေးခဲခြင်းမှ သွေးတွင် အပြောင်းအလဲများ ကြောင့် သွေးကြောများ ကျဉ်းမြောင်းခြင်း ဖြစ်ရကာ ယင်းအချက်များ ကြောင့် လေဖြတ်သည်ထိ ဖြစ်ရတတ်ပေသည်။ ဖင်လန်တို့က အရက်အသင့်အတင့်မျှသောက်သုံးသူများ တွင် (၆)ရာခိုင်နှုန်းခန့်သာ လေဖြတ်မှု ခံစားကြရတတ်သည်ဟု ဆိုခဲ့ပါကြောင်း။

အခြေခံသဘော

တစ်နေ့ အရက်တစ်ခွက်(ဝါ)နှစ် ခွက်မျှသောက်ခြင်းက ကောင်းကျိုးရှိကောင်းရှိမည် ဖြစ်သော်လည်း လေဖြတ်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် သက်သက်အတွက်ကား အရက်မသောက်သင့်ပါချေ။ အရက် အလွန်အကျွံ သောက်သူများ မှာ လျော့သောက်ခြင်းဖြင့် လေဖြတ်ခြင်းဘေးကို လျော့ချနိုင်ပေသည်။

လေဖြတ်ခြင်းကို ဟန့်တားပေးထားသော

စားသောက်ဖွယ်အညွှန်း

သင့်အနေနှင့် လေဖြတ်ရန်အခြေအနေကို စိုးရိမ်နေပါက အောက်ဖော်ပြပါအချက် (၅)ချက်ကို အရေးတကြီးလိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

*သစ်သီးဝလံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များများ စားပါ။ တစ်နေ့ (၅)ကြိမ်သို့ မဟုတ်
ယင်းထက်ပို၍ စားပါ။ မုန့်လာဥဝါ က စိတ်ချရပါသည်။

*ငါးစားပါ။ အထူးသဖြင့် ငါးအဆီစားပါ။ အနည်းဆုံးတစ်ပတ် (၃)ကြိမ်စားပါ။

*ဆား(ဆိုဒီယမ်)စားခြင်းကို ဂရုတစိုက်ကြပ်မတ်ပေးပါ။

*အရက်၊ အလွန်မသောက်ပါနှင့် ။ တစ်နေ့တစ်ခွက်(ဝါ)နှစ် ခွက်မျှသောက်ပါ။
ယင်းထက် မပိုပါစေနှင့် ။

*လက်ဖက်စိမ်းရည် (Green Tea)သောက်ပေးပါ။ အာရှဈေးကွက်တွင်
ရနိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေး ဖြည့်စွက်စာ အရောင် :ဆိုင်များ ၊ ဆူပါမားကတ်များ တွင်
ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။

ယင်းအချက်များ ကို သတိထားလုပ်ဆောင်ပြီး လေဖြတ်ခြင်းဖြင့် သေဆုံးရမည့်
အန္တရာယ်ဦးနှောက်၊ အာရုံကြောများ ပျက်စီးရမည့် အန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးနိုင်စေပါသည်။

