လူသားအကျိုးပြု ဆေးဖက်ဝင်

ပဲပုပ်၊ ပဲပိစပ် ပင်စိမ်း နှင့် နွယ်ချို

မောင်ယဉ်နွယ် နှင့် မဝေဝေနွယ် (တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံ)

design: thet lin

ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ပြီး
အာဟာရကြွယ်ဝလှသော ပဲပုပ်နှင့် ပဲပိစပ်

ပဲပုပ်

မြန်မာအမည် - ပဲပုပ်၊ ပဲငပိ၊ ထိုကျန်ပဲ၊ ပဲကျတ်ပျဉ်

အင်္ဂလိပ်အမည် - Soy Bean or Soya Bean or Manchurian bean

ရုက္ခဗေဒအမည် - Glycine Soja Sieb & Zucc. Syn, Ghispida Maxim.

မျိုးရင်း - Leguminosae ယခင်

မျိုးရင်း - Papilionaceae ယခု

ဟိန္ဒီ - (ဖှ-ဋ္ဌ)

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပဲပုပ်ကို ရှမ်းပြည်နယ်တောင်တန်းဒေသများ နှင့် ပြည်မကြီးရှိ အချို့ဒေသ များ တွင် စိုက်ပျိုးကြသည် ။ ပဲပုပ်ကို ရှမ်း၊ တရုတ်များ စားလွန်းသဖြင့် ရှမ်းပဲပုပ်ဟူ၍ ခေါ်ကြသကဲ့သို့ ပဲငပိဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ပဲကျတ်ပျဉ်ဟူ၍ လည်းကောင်း ခေါ်ဆိုကြပေသည် ။ ပဲပုပ်သည် ကမ္ဘာတွင် အလွန်ထင်ရှားကျော်ကြား၍ လူသိများ လှသော ပဲတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်ပြီး ပဲပုပ်တွင် လူတို့ အတွက် ကျန်းမာရေးတွင် အရေးပါအရာရောက်သော အာဟာရဓာတ်များ စွာ ပါဝင်သည့် ဆေးဖက်ဝင် အသီးအနှံတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည် ။

ယခုလူတို့ စိုက်ပျိုးအသုံးပြုသော အသီးအနှံများ အနက် ပဲပုပ်လောက်အသုံးဝင်သော၊ အသုံး ကျသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပင်မရှိတော့ဟု သိပ္ပံပညာရှင်များမှ ဆိုပါသည် ။

ဤအဆိုမှာ မှန်သည် ။ ပဲပုပ်စေ့မှ အဆီများ ၊ အသားဓာတ်များ ရသည့်အပြင် ဗီတာမင်အပြည့် အစုံလည်း ပါရှိသည် ။ ကမ္ဘာပေါ်တွင်

တစ်မျိုးတည်းဖြင့် လူတို့ အတွက်လိုအပ်သည့် အရေးကြီးသော အာဟာရဓာတ် အားလုံးကိုပေးနိုင်သော အစာအနည်းငယ်ထဲတွင် (၄၊၅)ခုထဲ၌ ပဲပုပ်သည် ရှေ့တန်းမှ ပါဝင်သည်။

တစ်ဖန် ပဲပုပ်ဆီသည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီမျှရုံသာမက စျေးအပေါဆုံး ဟင်းရွက်ဆီတစ်ခု လည်း ဖြစ်သည် ။ ပဲပုပ်ဆီသည် အမဲဆီ၊ သားငါးဆီများ ၊ ပဲဆီတို့ ထက် နှလုံးရောဂါကာကွယ်ရေးတွင် ပို၍ ကောင်းလှပါသည် ။ ပဲပုပ်ထဲတွင် အသားဓာတ်မှာ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ အဆီမှာ ၁၈ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ဗီတာမင်အေ၊ ဘီ၊ စီ၊ အီးနှင့် သံဓာတ်၊ ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ်၊ မီးစုန်းဓာတ်တို့ အမြောက်အမြား ပါဝင်ကြသည် ။ ထို့အပြင် လူတို့ အတွက် အရေးကြီးသော အမိုင်နိုအက်ဆစ် ၂၂ မျိုးစလုံးပါသည် ဟု သိရှိရသည် ။ ကော်ဖီကြိုက်သော်လည်း ကော်ဖီနှင့်မတည့်သော နှလုံးရောဂါရှင်များကို ကော်ဖီအစစ် အစား ပဲပုပ်စေ့မှ ကော်ဖီများကိုထုတ်လုပ်တိုက်ကျွေးလျက် ရှိသည် ။ ပဲပုပ်စေ့သည် ကော်ဖီစေ့နှင့် ပုံသဏ္ဍာန်၊ အရွယ်အစား၊ အရောင်အဆင်းတူရုံသာမကဘဲ ပို၍ လည်း စျေးသက်သာပါသည် ။

တစ်ဖန် အဆီထုတ်ပြီး အသားဓာတ်များ ထုတ်ပြီး ကျန်သောပဲပုပ်အခွံများကို တိရစ္ဆာန်အစာ အဖြစ်လည်းကောင်း၊ ပလတ်စတစ်များ ၊ သင်္ဘောဆေးများ ၊ ကော်နှင့်ဆပ်ပြာများ အဖြစ်လည်း ကောင်းထုတ်ယူ၍ ရရှိသည် ဟု သိရှိရပါသည် ။ အနောက်နိုင်ငံထုတ် မော်တော်ကားများ ၌ အသုံးပြု သည့် ပလတ်စတစ်များမှာ ဤပဲပုပ်မှ ထုတ်လုပ်သည့် ပလတ်စတစ်များ ဖြစ်ကြောင်း သိရှိရသည် ။

ထို့အပြင် ပဲပုပ်သီးဆွတ်ပြီးသော ပဲပုပ်ပင်မှာ တိရစ္ဆာန်အစာအတွက် အလွန်ကောင်းသည့် အပြင် အစေ့ကိုလည်း အမှုန့်ပြု၍ ကျွဲ၊ နွားများကို

ကျွေးကြပေသည် ။ တစ်ဖန် ပဲပုပ်ပင် အမြစ်မှာ လည်း မြေထဲ၌ နိုက်ထရိုဂျင်ဓာတ်ကို စုပ်ယူထားနိုင်သဖြင့် အခြားအပင်များ အတွက် မြေဩဇာကောင်းစေသည် ။ ပြောင်းဖူးပင်(သို့မဟုတ်) ကြံပင်များ ဖြင့် ပဲပုပ်ကို ရော၍ စိုက်ပျိုးပါလျှင် ထိုအပင်များ သည် ပို၍ အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းစေသည် ။

ထို့ကြောင့် ပဲပုပ်ကို အရှေ့တိုင်းသားများ သာမကဘဲ အင်္ဂလန်နှင့် အမေရိကတိုက်တို့ ၌ လည်း အမျိုးမျိုးပြုပြင်စီမံ၍ စားသုံးလျက်ရှိကြလေသည် ။

ပဲပုပ်ကို လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်းငါးထောင်ခန့်၌ တရုတ်ပြည်တွင် စတင်စိုက်ပျိုးခဲ့ရာမှ တစ်ဆင့် ကိုရီးယား၊ ဂျပန်နှင့် ရှမ်းပြည်အပါအဝင် အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများ သို့ ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိသွားခဲ့သည် ။ တစ်ဖန် တရုတ်၊ ဂျပန်နှင့် ကိုရီးယားနိုင်ငံများမှ ပဲပုပ်မျိုးစေ့များကို အမေရိကန်သို့ယူဆောင်၍ စမ်းသပ်စိုက်ပျိုးခဲ့သည် ဟု သိရှိရလေသည် ။ ပထမတွင် ပဲပုပ်အမျိုးပေါင်း ၂၀၀၀ မျှသာရှိသော်လည်း ယခုအခါတွင် အမျိုးပေါင်း တစ်သောင်းကျော်အထိ အောင်မြင်စွာမျိုးစပ်၍ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်လျက်ရှိသည် ။ အမေရိကန်တို့ စားသုံးသော မည်သည့်အစားအစာ၌ မဆို ပဲပုပ်နှင့် ကင်းသော အစားအစာမရှိ ဟု ဆိုလေသည် ။

ဤကဲ့သို့ ကမ္ဘာတွင် အလွန်ထင်ရှားကျော်ကြား၍ လူသိများ သော တစ်ကမ္ဘာလုံးမှ အမြတ် တနိုးထားကာ အသုံးပြုသည့်ပဲမျိုးဖြစ်သော ပဲပုပ်အကြောင်းကို တင်ပြလိုပါသည် ။

ပဲပုပ်နိဒါန်း

ပဲပုပ်၏ သမိုင်းကြောင်းသည် တရုတ်ပြည်မှ စလေသည် ။ တရုတ်

ရေးစာပေများ ၌ ၎င်းကို

"ဆိုရာ" သို့မဟုတ် "ဆိုဂျာ"ဟု ရေးသားထား၏။ ထိုအပင်ကို ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးတို့ မှ မိမိတို့ ဘာသာရပ်ဖြင့် အမည်ပေးကြပါသည် ။

လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ခြောက်ထောင်မတိုင်မီက တရုတ်ပြည်တွင် "ရှေနနန်ဂ"အမည်ရှိသော ဘုရင်တစ်ပါး မင်းပြုသည် ။ ထိုဘုရင်သည် နှစ်စဉ် ကြီးကျယ်သော ပွဲလမ်းသဘင်ကိုကျင်းပ၍ ပဲပုပ် ကိုစိုက်ပျိုး၏။ ထိုစဉ်အခါက တရုတ်ပြည်တွင် ပဲပုပ်သည် ပဓာနဖြစ်သော အစားအစာဖြစ်ခဲ့သည် ။ ထိုပဲပုပ်သည် အမျိုးပေါင်း (၁၃၀၀)တစ်ထောင့် သုံးရာမျှရှိ၏။ တရုတ်ပြည်တွင် ပဲပုပ်၏ အမည်တို့ သည် ရာပေါင်းများ စွာခေါ်ဝေါ်ကြသည် ။

မျိုးသုံးမျိုး

အရောင်ကိုအစွဲပြု၍ ပဲပုပ်သည် ၁။ အနက်၊ ၂။ အစိမ်း၊ ၃။ အဝါ ဟူ၍ သုံးမျိုးရှိ၏။ အစေ့ကိုကြည့်သောအခါ စားတော်ပဲစေ့ကဲ့သို့ လုံး၏။ ပြား၏။ ကြက်ဥသဏ္ဍာန်ရှိ၏။ သို့ရာတွင် ပိပြား လျက်ရှိသည် ။ အဝါရောင်ရှိသည့် ပဲပုပ်၏ ဂုဏ်သတ္တိတို့ သည် အလုံးစုံတို့ ထက်ကောင်းသည် ။

အရှေ့အာရှတိုက်မှ ပဲပုပ်များကို စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သည် ။

အင်္ဂလန်နှင့်ပဲပုပ်

ထို့အပြင် တရုတ်၊ ကိုရီးယား၊ မွန်ဂိုလီးယား၊ မန်ချူးရီးယား၊ ဂျပန် တို့ တွင် အလွန်ရှေးကျ သော အချိန်မှ ပင် ပဲပုပ်များ ထွက်ရှိသည် ။ သို့

ရာတွင် တရုတ်လူမျိုး၊ ဂျပန်လူမျိုးတို့ မှ တစ်ပါး ပြင်ပ နိုင်ငံများ သည် ပဲပုပ်ပဲအကြောင်းကို မသိရှိခဲ့ကြပေ။ အချို့သူတို့ သည် သင်္ဘောဖြင့် အင်္ဂလန်သို့ နမူနာအဖြစ်တင်ပို့ခဲ့ကြသည် ။ ပဲပုပ်ပဲကို အင်္ဂလန်တွင် ဓာတ်ခွဲကြည့်သောအခါတွင် လူတို့ ၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အလွန်အသုံးဝင်သော သတ္တု ဓာတ်များကို တွေ့ရှိကြလေသည် ။ ထိုအခါမှ အစပြု၍ ဥရောပနိုင်ငံများ သည် ပဲပုပ်ပဲကို မှာ ယူတင်သွင်းခဲ့ကြသည် ။ စိုက်ပျိုးကြလေသည် ။

ယခုအခါတွင် အမေရိက၊ အာဖရိက၊ ရုရှား၊ ဂျာမဏီ၊ အင်္ဂလန်၊ အိန္ဒိယစသော တစ်ကမ္ဘာ လုံးတွင် ပဲပုပ်ပဲကို စိုက်ပျိုးနေကြပေသည် ။ ပဲပုပ်ပဲ အထွက်ဆုံးတိုင်းပြည်မှာ မန်ချူးရီးယား ပြည်ဖြစ်သည် ။

တရုတ်အမဲသား

တရုတ်အမဲသားမှာ ဝက်သားမဟုတ်ဘဲ "ပဲပုပ်"ပင်ဖြစ်လေသည် ။ အမဲသားကဲ့သို့ အများ ဆုံး အသားဓာတ်ကို ပေးနိုင်သောအာဟာရဓာတ်ဖြစ်၍ ပဲပုပ်ကို "တရုတ်အမဲသား"ဟု ရှေးတရုတ်များ လက်ထက်အခါမှ စ၍ ခေါ်ခဲ့ပေသည် ။

ပဲပုပ်ကို တရုတ်များက "တာတို"ဟု ခေါ်ကြသည်လို၊ "ဂူတို"ဟူ၍ လည်း ခေါ်ကြသည် ။ ပဲပုပ်မှ ထုတ်လုပ်သော ပဲနှစ်၊ ပဲပြားစသည် ကို "တို့ဖူး"ဟု ခေါ်ကြလေသည် ။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မြန်မာအာလုပ်အသံနှင့် "တိုဟူး"ဟု ခေါ်ကြပေသည် ။

ပဲပုပ်ကို တန်မင်းဆက်ခေတ်၌ ဆေးဘုရင်အဖြစ် ကျော်ကြားခဲ့သော တောက်ပညာရှင်သမား တော် (Taoist doctor) ဇူမိုမှ ပဲပုပ်အား တော်ဝင်အသီးအနှံငါးပါးအနက် တစ်ပါးအဖြစ်သတ်မှတ်ခဲ့ပေသည် ။ ထို့အပြင်

ပဲပုပ်နှင့် ပတ်သက်သော မှတ်တမ်းမှတ်ရာများကိုလည်း ပြုစုခဲ့ပေသည် ။

ပဲပုပ်မျိုးစေ့များကို ၁၈၀၄ ခုနှစ်တွင် တရုတ်နိုင်ငံသို့ရောက်လာသော ယန်ကီးသင်္ဘော တစ်စင်းမှ အမေရိကန်နိုင်ငံသို့ သယ်ဆောင်သွားခဲ့ပြီးလျှင် မျိုးပွားစိုက်ပျိုးခဲ့ကြသော်လည်း စိတ်ဝင် စားသူ အတော်လေး နည်းပါးခဲ့သည် ။

နောက်နှစ်ပေါင်း ၁၀၀ ကျော်အကြာ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်း ရောက်မှ သာ ပဲပုပ်၏ အာဟာရဓာတ်တန်ဖိုးကို သိ၍ လာကြပြီးလျှင် အမေရိကန် တစ်နိုင်ငံလုံးတွင် အနှံ့အပြားစိုက်ပျိုး၍ စားသုံးလာကြပေသည် ။

အပင်၏ ပုံသဏ္ဌာန်

မြေတွင် ပြန့်၍ ပေါက်သော နွယ်ပင်တစ်မျိုးဖြစ်၍ တစ်နှစ်ခံပင်ဖြစ်သည် ။ အမြင့် ၂½ ပေခန့် ရှိသည် ။ အရွက်သုံးရွက်ရှိ၍ အရွက်သည် သေးငယ်သည် ။ အရွက်သည် အညှာတံတွင် စုံထွက်သည် ။ အရွက်တွင် အမွေးနုကလေးများ ထူထပ်စွာရှိ၍ အသီးအခြောက်မှီကြွေကျလေသည် ။ ရွက်ခွကြားတွင် အပွင့်တွဲလိုက်သီးသည် ။ အသီးတွင် အမွေးမရှိပေ။ အစေ့အရောင်မှာ ကောက်ရိုးအရောင်မှ အမည်းရောင်ရှိသည် ။ အစေ့ကို ဆီအဖြစ်လည်း ထုတ်လုပ်ကြသည် ။

ရာသီဥတု

သမပိုင်းတွင် စတင်စိုက်ပျိုးခဲ့ကြသော်လည်း ယခုအချိန်တွင် အပူပို

င်းသို့ တဖြည်းဖြည်းကူး ပြောင်းစိုက်ပျိုးလာကြသည် ။ ပဲပုပ်ပင်သည် တိကျသော နေရောင်အပူရှိန်ကို ရရှိရန်လိုပြီး ပူပြင်း သောနေရောင်ခြည် ရရှိမှ သာလျှင် အသီးများ ရင့်မှ ည့်နိုင်ပေသည် ။ သီးမှ ည့်ချိန်၌ နေ့တာရှည်ရန် လိုအပ်ပေသည် ။

စိုက်ပျိုးရာဒေသ

မြန်မာပြည်အနေနှင့် ရှမ်းပြည်နယ်၊ မန္တလေးတိုင်း၊ စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ မကွေးတိုင်း၊ ကော်သူ လေးပြည်နယ်တို့ တွင် အများ ဆုံးစိုက်ပျိုး၍ ကျန်တိုင်းနှင့်ပြည်နယ်တို့ တွင် အနည်းငယ်စီစိုက်ပျိုးကြ သည် ။

မြေအမျိုးအစား

ပဲပုပ်ပင်သည် မိုးခေါင်ခြင်းကို အသင့်အတင့်ခံနိုင်ပြီး ရေဝပ်ခြင်းကို မခံနိုင်၊ နုန်းမြေတွင် ကောင်းစွာဖြစ်ထွန်းပြီး မြေအမျိုးအစားမရွေး စိုက်ပျိုးနိုင်သည် ။

စိုက်ပျိုးချိန်

ပဲပုပ်ကို ကုန်းမြင့်ဒေသတွင် မိုးဦး၌ စိုက်ပျိုးနိုင်ပြီး မြေပြန့်တွင် ဆောင်းသီးနှံအဖြစ် စိုက်ပျိုး နိုင်သည် ။

ကုန်းမြေများ တွင် ဝါခေါင်လနှင့် ဝါဆိုလအတွင်း စိုက်ပျိုးနိုင်ပြီး မြေပြန့်မြေများ တွင် သီတင်း ကျွတ်မှ နတ်တော်လအထိ စိုက်ပျိုးနိုင်သည် ။ ပဲပုပ်မျိုးသည် စိုက်ပျိုးရန်လွယ်ကူပြီး (၄)လအတွင်း ရင့်မှ ည့်ကြသ

ည် ။

စိုက်ခင်းမြေပြင်ပြုပြင်ခြင်း

မြေအခြေအနေကိုလိုက်၍ ထယ်တစ်စပ်မှ နှစ်စပ်ဝင်ပြီး မြေညက်အောင် ၃၊ ၄ စပ် ကြမ်းတုံး ဝင်ပေးရသည် ။ ထို့နောက် အမှိုက်သရိုက်တို့ ကို ပြောင်စင်အောင်ကောက်၍ စိုက်ပျိုးနိုင်ပေသည် ။

စိုက်ပျိုးခြင်း

(က) ကြဲပက်ခြင်း

ပြုပြင်ပြီးသောမြေပေါ်တွင် ထွန်တစ်စပ်ဖွင့်ပြီး မျိုးစေ့များကြဲပက်၍ ထွန်ဖြင့်သော်လည်း ကောင်း၊ ကြမ်းတုံးဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ မြေပြန်ဖုံးအုပ်ရသည် ။

(ခ) အတန်းလိုက်စိုက်ပျိုးခြင်း

ပြုပြင်ထားသောမြေပေါ်တွင် မြေအမျိုးအစားကိုလိုက်၍ တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း ၁½ ပေမှ ၂ ပေအကွာ ထွန်ကြောင်းပေး၍ တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် ခြောက်လက်မနှင့် တစ်ဆယ့်နှစ်လက်မအထိ အကွာအဝေးထား၍ စိုက်ပျိုးနိုင်သည် ။ ထို့နောက် ကျင်းချကာစိုက်၍ ကြမ်းတုံးဖြင့်မြေပြန်ဖုံးပေးရ ပေသည် ။

(ဂ) သီးညှပ်အဖြစ်စိုက်ပျိုးခြင်း

အတန်းလိုက်စိုက်ထားသော ပဲခင်းအတွက် သီးညှပ်အဖြစ်လည်း စိုက်ပျိုးနိုင်ပေသည် ။ ပဲစင်း ငုံသည် တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း ခြောက်ပေကွာသဖြင့်လည်းကောင်း၊ အတန်းအကြားအတွင်း မြေ အကောင်းအဆိုးကိုလိုက်၍ နှစ်တန်းမှ သုံးတန်းအထိ ထည့်ပြီးစိုက်ပျိုးနိုင်ပေသည် ။

ပဲပုပ်ကိုစိုက်ပျိုးရာ၌ မျိုးစေ့အနေနှင့် တစ်ဧက မျိုးစေ့ခြောက်ပြည်ကို ပဲလွန်း၊ ပဲပုပ်၊ ပဲမြစ်ဖု၊ ဇီဝမြေဩဇာနှင့်လူးနယ်ပြီးမှ မျိုးစေ့ချသင့်ပါသည် ။

ပြုစုဂရုစိုက်ခြင်း

စိုက်ပြီးနောက် ရင့်မှ ည့်ချိန်အထိ အပင်များကြားတွင် နှစ်ကြိမ်မှ သုံးကြိမ်အထိ ပေါင်းသင် ပေးသွားရန်လိုအပ်သလို မြေဆွပေးခြင်းများလည်း ပြုလုပ်ပေးရမည်။

ရိတ်သိမ်းခြင်း

ပဲအသီးများ ပါလာပါက မခြောက်သွေ့မီရိတ်သိမ်းရမည်။ ပဲပုပ်သီးများ အဝါရောင်သန်း သောအခါ ရိတ်သိမ်းလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည် ။ သွေ့ခြောက်အောင်ထားပြီးမှ ရိတ်သိမ်းလျှင် အသီးခွံများ ပွင့်ဟပေါက်ကွဲပြီး အစေ့များ လေလွင့်ကုန်ပေသည် ။ ထိုကဲ့သို့ ရိတ်သိမ်းပြီးနောက် တလင်းတွင် ခြောက်သွေ့အောင်ထားပြီး အစေ့များ ထုတ်ယူနိုင်သည် ။

စိုက်ပျိုးအသုံးချခြင်း

ပဲပုပ်သည် လူစားကုန်၊ လူသုံးကုန်နှင့် ဆေးဝါးတို့ တွင် များ စွာအသုံးဝင်လှပေသည် ။

အစားအစာအနေနှင့် ပဲသီးစိမ်းများကို စည်သွတ်သွင်းခြင်း၊ အချဉ်ရည် ပြုလုပ်ယူရခြင်း၊ နို့တုပြုလုပ်ခြင်း၊ ဟင်းချိုချက်ရန် ဟင်းလျာအဖြစ်သုံးခြင်း၊ စားသုံးရန်ပဲဆီအဖြစ်သုံးခြင်း၊ ထောပတ်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ ဒိန်ခဲအတုအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ကော်ဖီမှုန့်အတုအဖြစ်လည်း ကောင်း၊ ပဲငပိ၊ ပဲငံပြာရည်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ အဆီထုတ်ပြီး ပဲပုပ်ဖတ်ကို ပေါင်မုန့်၊ ဘီစကွတ်၊ ပူတင်းစသည့် မုန့်ဖုတ်ရန်အတွက် ဂျုံမှုန့်ကဲ့သို့အမှုန့်ပြုလုပ်၍ ရောင်းချကြသည် ။

လူသုံးပစ္စည်းအနေနှင့် ဆပ်ပြာလုပ်ငန်း၌ လည်းကောင်း၊ သင်္ဘောဆေးများ ဖော်စပ်ရာတွင် လည်းကောင်း။ အလှဆီ၊ စက်ဆီ၊ အရောင်တင်ဆီ၊ စာပုံနှိပ်စက်မင်၊ ပဲပုပ်နှင့်ပြုလုပ်ထားသော လျှပ်စစ်မီးခလုတ်၊ အလုပ်သမားဆောင်းဦးထုပ်၊ ကလေးကစားစရာအရုပ်၊ ကုလားထိုင်၊ စားပွဲတင် နာရီအိမ်၊ မော်တော်ယာဉ်ကိုယ်ထည်၊ ဆေးပုလင်းအမျိုးမျိုးနှင့် ဘိလိယက်ထိုးသော ဘောလုံးများ အစရှိသည့် လူသုံးကုန်ပစ္စည်းအမျိုးပေါင်း များ စွာကိုလည်း ပြုလုပ်ပြီး ကမ္ဘာ့ဈေးကွက်သို့ တင်ပို့ရောင်းချကြလေသည် ။ ထို့ပြင် လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးဘက်တွင် လည်း မြေသြဇာကောင်းသည့် မြေယာအဖြစ်စိုက်ခင်းမြေကို ပြုပြင်ရာတွင် လည်း အသုံးပြုကြသည် ။

အရသာနှင့်ဂုဏ်သတ္တိ

ပူဆိမ့်ဖန်၊ ကြေကျက်လွယ်၏။ ခွန်အားကိုဖြစ်စေ၏။ သုက်သွေးကိုတိုးပွားစေ၏။

ပြိတိသျှဆေးကျမ်းအဆို

ပဲပုပ်သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အချဉ်ဓာတ်ကို လျှော့ပါးစေပြီး ဆားဓာတ်ကိုတိုးပွားစေ၏။ ကစီ ဓာတ်နည်းပါးခြင်းကြောင့် ဆီးချိုရောဂါရှင်များအတွက် သင့်၏။ ထို့ပြင် ပဲပုပ်၌ "Lecithin" ဓာတ် ပါရှိခြင်းကြောင့် ဦးနှောက်နှင့်ႈ အာရုံကြောရောဂါများ တွင် ပေးရ၏။ ပဲပုပ်သည် ကာမသတ္တိကိုလည်း ပေးစွမ်း၏။

ဂုဏ်နှင့်စွမ်းရည်(ပုံပြဆေးအဘိဓာန်)

အခွံသည် တွန့်ရှုံ့တ်စေတတ်သော သဘောရှိသည် ။ ထို့ကြောင့် ဝမ်းသက်ရောဂါ၊ အူ၌ ဖြစ်စေ သောရောဂါ စသည် တို့ တွင် အသုံးပြုကြသည် ။ ထို့အပြင် အစေ့သည် သွေးဖိအားကျဆင်းသည့် ရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ကာမအားနည်းသည့် ပန်းသေပန်းညှိုးခြင်းရောဂါ၊ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြော အားနည်းခြင်းရောဂါတို့ ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည် ။

ပဲပုပ်တွင် ရှိသောဓာတ်များ

ပဲပုပ်တွင် ပရိုတင်းဓာတ် ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ် ၂၄.၆ ရာခိုင်နှုန်း၊ ဆားဓာတ် ၄.၈ ရာခိုင်နှုန်း၊ ဗီတာမင် အေ၊ ဘီ၊ ဒီ၊ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်၊ မဂ္ဂနီစီယမ်၊ ဆိုဒီယမ်၊ ဖော့စ်ဖရပ်နှင့် အခြားသောဓာတ်ဆား ၄ ရာခိုင်နှုန်းပါရှိပါသည် ။ အဆီလည်း ၁၈ ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်သည် ။

သိပ္ပံနည်းကျခွဲလျှင်

ပဲပုပ်ဂရမ် ၁၀၀ သည်

ရေငွေ့ဓာတ် - ၁၃.၄ ဂရမ်

အသားဓာတ် - ၃၉.၉ ဂရမ်

သတ္တုဓာတ် - ၅.၂ ဂရမ်

ထုံးဓာတ် - ၂၅၄ မီလီဂရမ်

သံဓာတ် - ၁၁.၂ မီလီဂရမ် ပေးစွမ်း၏။

ပဲပုပ်တွင် ဖော့စ်ဖရပ်ဓာတ်သည် ပြည့်စုံသော အတိုင်းအတာ ရှိလေသည် ။ ထို့ကြောင့် ဦးနှောက်နှင့်ဉာဏ်ကြောများ ၌ ဖြစ်တတ်သောရောဂါများ ၊ ဥပမာ-ဝက်ရူးရောဂါ၊ ဟစ်စ်တီးရီးယား၊ သတိမေ့ရောဂါ စသည် တို့ ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ပဲပုပ်မှုန့်၌ (Lecithin) အမည်ရှိသော ဓာတ် တစ်မျိုးလည်း ရှိ၏။ ထိုဓာတ်သည် အဆုတ်ရောဂါ၊ ဉာဏ်ကြောနှင့် ပက်သက်သောရောဂါများ ၌ လည်း အလွန်ကောင်း၏။ ပဲပုပ်တွင် ရှိသော ပရိုတင်းဓာတ်သည် အခြားသောဟင်းသီးဟင်း ရွက်များ ၊ သီးနှံများ နှင့် အသားဓာတ်တို့ ထက်ကောင်း၏။ ထိုပရိုတင်းဓာတ်သည် နွားနို့များ ရှိ ပရိုတင်းဓာတ်နှင့်တူ၏။ ဆိုလိုရင်းမှာ ပဲပုပ်ရှိ ပရိုတင်းဓာတ်သည် အခြားသော အရာဝတ္ထုများ ရှိ ပရိုတင်းဓာတ်ထက်ကောင်းသည် ဟု ဆိုလေသည် ။

ပဲပုပ်စေ့နုနုကိုထောင်းပြီး Say Milk နို့အဖြစ် ညှစ်ယူသောက်သုံးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ချက်၍ လည်းကောင်း၊ စားခြင်းဖြင့် နှလုံးသွေးအားနည်း၍ အားအင်ကုန်ခမ်းချည့်နဲ့ သောရောဂါ၊ ထုံနာကျဉ်နာနှင့် အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့ သော ဘယ်ရီဘယ်ရီခေါ် ရောဂါများကိုပါပျောက်ကင်းနိုင်

သည် ။

ပဲပုပ်၏ ထူးခြားချက်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အချဉ်ဓာတ်ကိုနည်းပါးစေ၏။ ဆားဓာတ်ကို တိုးပွား စေ၏။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်၌ အချဉ်ဓာတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ရောဂါတို့ ကို ပဲပုပ်သည် ကာကွယ်တတ်၏။ ပဲပုပ်သည် ကာမသတ္တိကိုလည်း တိုးပွားစေ၏။ ပဲပုပ်သည် မတ်ပဲထက်လည်း ကောင်း၏။ နိုက်ထရိုဂျင်ဓာတ်နှင့် ဆီဓာတ်သည် လည်း ပဲပုပ်တွင် များစွာရှိသည် ။ အဆီနှင့် ခြင်ဆီဓာတ်သည် ပဲပုပ်တွင် နည်းပါး၏။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆုတ်ယုတ်မှုနည်းပါးစေ၏။ ခန္ဓာကိုယ် တွင် အထူးသဖြင့်လိုအပ်သော နိုက်ထရိုဂျင်၊ ဆီ၊ ဗီတာမင်ဓာတ်တို့ သည် လုံလုံလောက်လောက်ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် အာဟာရနှင့်ပက်သက်သော သုတေသနအနေနှင့် တစ်ကမ္ဘာလုံးသည် ပဲပုပ်ကို နှစ်သက်သည် ။

ပဲပုပ်နို့ရည်ပြုလုပ်ခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံရှိ နွားနို့၊ ဆိတ်နို့၊ ကျွဲနို့တို့ ကဲ့သို့ပင် လူတို့ ၏ ခွန်အားဗလကို ဖြစ်စေနိုင်သော ပဲပုပ်နို့ရည်ကို ပဲပုပ်မှ ထုတ်ယူရရှိနိုင်သည် ။ ပဲပုပ်နို့ရည်သည် နွားနို့၊ ဆိတ်နို့၊ ကျွဲနို့များ တွင် ပါဝင်သည့် ဓာတ်များ အတိုင်းပင် လူတို့ ကိုအကျိုးပြုနိုင်သည့် ဓာတ်များ သည် ပဲပုပ်နို့ရည်တွင် ပါဝင်ကြောင်း သိရှိရသည် ။ တရုတ်၊ ဂျပန်၊ မန်ချူးရီးယား၊ ကိုရီးယားတို့ ၌လည်း ပဲပုပ်နို့ရည်ကို အသုံးပြုကြသည် ။ ပဲပုပ်နို့ရည်ပြုလုပ်ပုံမှာ -

ပဲပုပ်ကို အမှုန့်ရရှိအောင်ပြုလုပ်ပြီး ရေ(၇၀)ကျပ်သားကိုကျိုပါ။ ၎င်းတွင် ပဲပုပ်မှုန့်ကို လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းခန့် ထည့်ပါ။ ထိုသို့ထည့်ပြီးနောက် နာနာမွှေပေးပါ။ ထို့နောက် ကြွေဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့် ပဲပုပ်မှုန့်ကိုထည့်ပြီး ထပ်မွှေပေးပါ။ ဤနည်းအတိုင်း ပဲပုပ်မှုန့် (၁၀)ကျ

ပ်သားကုန်သွား သောအခါတွင် ရပ်ပါ။ ၁၀ မိနစ်တိုင်အောင်ထားပြီး ချ၍ စစ်ပေးပါ။ ထိုအခါ ပဲပုပ်နို့ရည်ကို ရရှိပေ သည် ။

တစ်ဖန်ပဲပုပ်သည် ဆီထွက်သီးနှံတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်သဖြင့် ဆီကြိတ်ပါက ဆီလည်း ထွက်၏။ ပဲပုပ်ဆီမှ ဗီတာမင်အေနှင့် သတ္တိကိုတိုးပွားစေတတ်သောဓာတ်များ ပါရှိ၍ ပဲပုပ်ဆီကို ထောပတ် အစား အသုံးပြုနိုင်သည် ။

ပဲပုပ်၏ ထူးခြားချက်များ

ပဲပုပ်၌ အဓိကပါဝင်သော အသားဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်မှ မကောင်းသော အဆီဓာတ်များကို လျှော့ချပစ်နိုင်ပြီး ကောင်းသောအဆီဓာတ်များကိုလည်း ထိခိုက်အောင်မလုပ်နိုင်ပေ။ အိုမီဂါ၊ အဆီ အက်စစ်ဓာတ်များပါဝင်သောကြောင့် ပဲပုပ်မှ ပြုလုပ်ထားသော တို့ ဟူးသည် အီစထရိုဂျင်ဟိုမုန်းနှင့် တူသောဓာတ်များ အများ အပြားပါရှိလေသည် ။

ထို့ကြောင့် ရင်သားကင်ဆာ၊ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါတို့ ကဲ့သို့ဟော်မုန်းကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများကို ကာကွယ်ရာတွင် များ စွာကူညီပေးသည် ။ တစ်ဖန် သွေးခဲခြင်းကိုမဖြစ်စေသည့်အတွက် ကြောင့်လည်း နှလုံးရောဂါမဖြစ်ရန် ဟန့်တားပေးသည် ။ ထို့အပြင် သွေးအဆီဓာတ်များ လျှော့နည်းစေသော သတ္တိများ လည်း ပဲပုပ်၌ ပါဝင်သည် ။

ပဲပုပ်တွင် ပါရှိသော လက်စီသင်(Lecithin)ဟု ခေါ်သော အဆီအက်စစ်ဓာတ်တစ်မျိုး၏ ထူးခြားမှု

ပဲပုပ်ကို သုတေသနပြုချက်အရ ပရိုတင်းအသားဓာတ်သည် ပဲပုပ်၌

နွားနို့ထက် ၁၁ဆ၊ သား ငါးများ ထက် ၂ဆ၊ ဒိန်ခဲထက် ၁ ဆခွဲပိုလွန်ကြောင်း သိရသည်။

ထို့အပြင် ဗီတာမင်အေ၊ အီး၊ ကေနှင့် ဗီတာမင်ဘီမျိုးစုံပါသည် ။ ပို တက်စီယမ်၊ မီးစုန်း၊ ကယ်လ်စီယမ်နှင့် သံဓာတ်စသော သတ္တုဓာတ်မျိုး စုံပါဝင်သည် ။ တစ်ဖန် အမိုင်နိုအက်စစ်များ လည်း ပါဝင်နေကြောင်း ထပ်မံတွေ့ရှိရသည်။

ပိုပြီးထူးခြားသည် မှာ ပဲပုပ်၌ လက်စီသင် (Lecithin)ဟု ခေါ်သော အဆီအက်စစ်ဓာတ် တစ်မျိုး ကြွယ်ဝစွာပါရှိနေခြင်းဖြစ်သည်။

လက်စီသင် (Lecithin) ဆိုသည် မှာ ထူးခြားသော အဆီအက်စစ်ဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်ပြီးလျှင် ပဲပုပ်(ပဲဆီ)နှင့် ကြက်ဥ၊ ဘဲဥများမှ ထုတ်ယူရရှိလေသည်။ လက်စီသင်မှာ အဆီဓာတ်ဖြစ်နေသော် လည်း ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ မလိုလားအပ်သော ကိုလက်စထရောကဲ့သို့ အဆီများကို တိုက်ဖျက်ပစ်သည် ။ ကိုလက်စထရောများ သည် "ကိုယ့်လူသူ့ဘက်သား"ဖြစ်နေသော လက်စီသင်ကြောင့် ပျက်ပြယ်သွား ကြလေသည်။

ဤကဲ့သို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ လက်စီသင်၌ အဆီဓာတ်နှင့်ပေါင်းဖွဲ့နေသော မီးစုန်းဓာတ်ကြောင့်ဖြစ် သည် ။ ၎င်းမီးစုန်းနှင့် အဆီဓာတ်ပေါင်းနေသော ဓာတ်ကို ဖော့စဖိုလစ်ပစ်(Phospholipid)ဟု ခေါ်ပါ သည်။

၎င်းအပြင် လက်စီသင်၌ ဗီတာမင်များ ဖြစ်သော အိုင်နိုစီတောလ်(Inositol) နှင့် ကိုလင်း (Cholic)ဓာတ်များ လည်း ပါနေသေးသည် ။ ထို့ကြောင့် လက်စီသင်သည် အောက်ပါစွမ်းရည်များကို ရရှိလာသည်။

၁။ လက်စီသင်နှင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ

လက်စီသင်သည် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဒုက္ခပေးမည့် ကိုလက်စထရော အဆီဓာတ်ကို ထိန်းသိမ်းပေးသည် ။ ကိုလက်စထရောကို လျော့ကျစေသည် ။ ထို့ကြောင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည် ။

၂။ လက်စီသင်နှင့် ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောရောဂါ

လက်စီသင်သည် ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောကို ထောက်ပံ့၍ အားပေးပါသည် ။ ထို့ကြောင့် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းသူများ အာရုံကြောအားနည်းသူများ သတိမေ့လွယ်သူများ သည် လက်စီသင်ကို သောက်သုံးသင့်ပေသည် ။

၃။ လက်စီသင်နှင့် ဇရာကိုကာကွယ်ပေးနိုင်ခြင်း

လက်စီသင်သည် အရေပြားကိုလည်း ထောက်ပံ့ပေးသည် ။ ထို့အပြင် အသားအရေတွန့်ခြင်း ကိုလည်း ကာကွယ်ပေးပြီး အသားအရေကို ကြည်လင်လှပစေပါသည် ။ ဇရာကို အသင့်အတင့် ကာကွယ်ပေးနိုင်သောကြောင့် ရုပ်ပျိုကိုယ်နုစေပါသည် ။

၄။ လက်စီသင်နှင့် အသည်းရောဂါအမျိုးမျိုး

လက်စီသင်သည် အသည်းတစ်သျှူးများကို အားပေးသောကြောင့် အသည်းကျွမ်းသူများ ၊ အသည်းအားနည်းသူများ ၊ အသည်းရောဂါအမျိုးမျိုးဖြစ်နေသူများ ၊ အသည်းရောင်ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး၊ အေ၊ ဘီ၊ စီ၊ အီး စသည် တို့ ကပ်ငြိကူးစက်ခြင်းခံရသူများ လည်း မှီဝဲနိုင်

ပါသည် ။

၅။ လက်စီသင်နှင့် အိပ်ဆေး

လက်စီသင်သည် စိတ်တိုတတ်သူ၊ ဒေါသထွက်လွယ်သူများ အတွက် လည်း အားကိုးထိုက်သော ဆေးဝါးတစ်ပါးဖြစ်ပေသည် ။ တစ်နည်း အားဖြင့် ညအိပ်မပျော်ဘဲ မျက်စိကြောင်နေတတ်သူများ အတွက် လက် စီသင်သည် အိပ်ဆေးတစ်လက်ပင်ဖြစ်လေသည် ။

၆။ သည်းခြေကျောက်တည်ခြင်းကိုကာကွယ်တားဆီးပေးသော လက်စီသင်

လက်စီသင်၏ ထူးခြားချက်တစ်ရပ်မှာ သည်းခြေကျောက်တည်ခြင်း ကို ကာကွယ်တားဆီးခြင်းပင် ဖြစ်သည် ။ ထို့ကြောင့် လက်စီသင်ကို မှီဝဲခြင်းဖြင့် သည်းခြေကျောက်တည်ပြီး ခွဲစိတ်မှုကုသ မှုခံယူရသော ဘေးမှ ကင်းဝေးသွားနိုင်လေသည် ။

၇။ လက်စီသင်နှင့် အဆီကျခြင်းသတ္တိထူး

လက်စီသင်၏ အထူးခြားဆုံးနှင့် လက်တွေ့အားကိုးထိုက်သော စွမ်း ရည်ထူးမှာ အဆီကျ ခြင်းသတ္တိပင်ဖြစ်သည် ။ လက်စီသင်သည် ခန္ဓာကို ယ်ထဲမှ အဆီများကို လောင်ကျွမ်းစေရုံသာမက ခန္ဓာကိုယ်၏ မလိုလား အပ်သောနေရာများ ၌ အဆီများ စုပုံနေစေရန် တားဆီးပေးသည် ။ ထို့ကြောင့် လက်စီသင်သည် ကိုယ်ခန္ဓာဝဖြိုးနေသူများ အတွက် အဆီ လျှော့ချရန် ဆေးစွမ်းကောင်းလည်း ဖြစ် သည် ။

မြန်မာနိုင်ငံသည် ပဲပုပ်နှင့်ပဲပိစပ် ပေါပေါများများ ထွက်ရှိသော နိုင်ငံဖြစ်သောကြောင့် လက်စီ သင်ဆေးများ သည် ပေါပေါများများ ထုတ်ယူ၍ ရရှိနိုင်လေသည် ။

ဆီးချိုရောဂါနှင့်ပဲပုပ်

ဆီးချိုရောဂါအတွက် ပဲပုပ်သည် အကောင်းဆုံးသောဝတ်စာဖြစ်ပေသည် ။ ဒေါက်တာ ဂျိုးဇက်ဂျင်တိုအမည်ရှိသူ၏ အဆိုမှာ ပဲပုပ်တွင် ခြင်ဆီဓာတ်နှင့် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ် နည်းပါးမှုကြောင့် ဆီးချိုရောဂါအတွက် အကျိုးယုတ်ခြင်းကို မဖြစ်စေနိုင်ပါဟု ဆိုလေသည် ။

ပဲပုပ်၏ အစွမ်းကြောင့် နလုံးရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ ကိုလက်စထရောအဆီဓာတ်ကို ချနိုင်ခြင်းနှင့် အဆိပ်ကိုပြေစေပုံ

တရုတ်လူမျိုးများ သည် ရှေးယခင်ကပင် ပဲပုပ်ပဲကို အမျိုးမျိုးအသုံးပြု၍ ရနိုင်သော အရည် အချင်းများ ရှိသည့်အပြင် ရောဂါများကိုပျောက်ကင်းစေနိုင်သော အရည်အသွေးများ လည်း ရှိသည် ဟု သိရှိကြလေသည် ။

ခရစ်နှစ် ၁၅၈၇ ခုနှစ်၌ ထုတ်ဝေခဲ့သော "ဘယ်ဆေးပင်များ အသုံးဝင်ပုံကျမ်း"၌ ပဲပုပ်ပဲသည် ရေဖော၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါနှင့် အဆိပ်ကိုဖြေနိုင်သည့် အာနိသင်ရှိကြောင်း မှတ်တမ်းတင်ခဲ့သည် ။

တရုတ်ပြည်မှ ဗုဒ္ဓဘာသာရဟန်းတော်ကြီးများ သည် ဂျပန်နိုင်ငံသို့ ဒေသစာရီကြွမြန်းသော အခါတွင် ပဲပြား၊ ပဲပုပ်နှင့်ပြုလုပ်ထားသော စားစရာများ ယူဆောင်သွားခဲ့ကြလေသည် ။ ထိုအချိန်မှ စ၍ ယနေ့အချိ

န်ထိတိုင် ဂျပန်နိုင်ငံသည် ကမ္ဘာတွင် ပဲပြားအစားဆုံးသော နိုင်ငံဖြစ်လာလေသည်။

တစ်ဖန် အမေရိကန်နိုင်ငံ၏ အစားအသောက်များ ထဲတွင် ပဲပုပ်ပဲဆီ၏ ကယ်လိုရီသည် မည်သည့်အစားအစာမျိုးထက်မဆိုပင် ပိုလွန်သည်ဟု ယူဆခဲ့ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ပဲပုပ်ပဲသည် အမေရိကန်လူမျိုးများ ၏ အဓိကအစားအစာအဆင့်သို့ ရောက်ရှိခဲ့သည် ။ အမေရိကန်နိုင်ငံသည် ပဲပုပ်ပဲမှ အလှဆီ(glycrine)၊ ဆပ်ပြာ၊ မိုးရေကာဖျင်၊ သစ်စေး၊ သုတ်ဆေး၊ ပုံနှိပ်မင်နှင့် ရော်ဘာ အစားထိုးပစ္စည်းများ အထိ ထုတ်လုပ်ခဲ့ကြလေသည်။

မကြာမီက သိပ္ပံပညာရှင်များ သည် ပဲပုပ်ပဲမှ ကျန်းမာရေးနှင့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို အကျိုးပြု ကြောင်းကို အကြိမ်ကြိမ်ထုတ်ဖော်ကြေညာခဲ့လေသည်။

၁၉၉၉ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ၌ အမေရိကန်အစားအစာနှင့် ဆေးဝါးထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲရေး ဌာနမှ နည်းဥပဒေတစ်ရပ်ထုတ်ပြန်ခဲ့ပေသည်။ ထိုသည် မှာ ပဲပုပ်ပဲနှင့် ထုတ်လုပ်သောအစား အသောက်များ ၏ ထုပ်ပိုးဘူးခွံပေါ်၌ "နှလုံးကို အကျိုးပြုသည် " ဟူသော စာသားမျိုး ရေးသားခွင့်ပြုသော နည်းဥပဒေပင်ဖြစ်သည်။

တစ်ချိန်တည်းမှာ ပင် သုတေသနစာတမ်း ၂၇ စောင်ကိုထုတ်ပြန်ပေးခဲ့သည်။ ၎င်းစာတမ်း အားလုံးထဲ၌ ပဲပုပ်ထဲတွင် ပါဝင်သော ပရိုတင်းဓာတ်များ သည် ကိုလက်စထရော အဆီဓာတ်ပမာဏကို လျှော့ချနိုင်သည့်အပြင် LDL ဟု ခေါ်သော ဆိုးကျိုးပေးသော ကိုလက်စထရော၏ ပျစ်ခွဲမှု ကိုပါလျှော့ချနိုင်သည် ဟု ဖော်ပြထားလေသည်။

အထက်ပါနည်းဥပဒေထဲမှာ ပင် ထပ်မံဖော်ပြထားသည် မှာ နေ့စဉ်

အဆီဓာတ်မများ သော အစားအသောက်ထဲ၌ ပဲပုပ်ပဲပရိုတင်း(၂၅ ဂရမ်. ၁.၅၅ ကျပ်သား) ဖြည့်စွက်စားသောက်မည်ဆိုလျှင် ကိုလက်စထရောအဆီဓာတ်၏ ပျစ်ချွဲမှုကိုလျှော့ချနိုင်သည် ။ ထို့အပြင် နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားမှု အန္တရာယ်ကိုလည်း လျှော့ပါးစေသည် ဟု ဖော်ပြထားလေသည် ။

ပဲပုပ်ပဲသည် စားတော်ပဲ၊ ပဲရိုင်းညိုတို့ နှင့် ဆင်တူလေသည် ။

ထိုပဲမျိုးသည် များ ပြားလှသော အာဟာရဓာတ်များ ပါဝင်ပြီးလျှင် ပဲ၏ ဖွဲ့စည်းမှုများ ထဲတွင် ပရိုတင်းဓာတ် ၃၅ ရာခိုင်နှုန်းမကပါဝင်သည် ။ အထက်ပါအချိုးအစားသည် အသားများ ထဲတွင် လည်းကောင်း၊ နို့ထွက်ပစ္စည်းများ ၌ လည်းကောင်း၊ ဥများမှာ ပါဝင်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ မကွာခြား လှပေ။ ထို့ကြောင့် တရုတ်လူမျိုး များ သည် ပဲပုပ်ပဲကို"အရိုးမပါသော အသား"ဟု ခေါ်ဆိုကြခြင်းဖြစ်လေသည် ။

ပဲပုပ်ပဲနှင့် ကင်ဆာရောဂါကိုကာကွယ်နိုင်

အစားအစာများ ထဲတွင် ပဲပုပ်ပဲသည် ကင်ဆာကိုဖြစ်ပေါ်တိုးပွားစေသော ပစ္စည်းများအား ကာကွယ်နိုင်သောဓာတ်များ အများ အပြားပါဝင်လေသည် ။

အသားများ နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းမှ ရသော အာဟာရပစ္စည်းများကို ပဲပုပ်ပဲထွက်ပစ္စည်းများ နှင့် အစားထိုးနိုင်သည် ။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ပဲပုပ်ပဲတွင် -

(၁) ကင်ဆာကိုရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်နိုင်သော antioxidants များ နှင့် ရက္ခ-မ လိင်ဟော်မုန်းများ ပါဝင်သည် ။

(၂) သက်သတ်လွတ်စားခြင်းဖြင့် ကိုလက်စထရောစုစုပေါင်းနှင့် ပြ

ည့်ဝအဆီတို့ ကို လျှော့ချ ပစ်လိုက်နိုင်ပေသည် ။

(၃) ပဲပုပ်ပဲထွက် စားစရာများ နှင့် အသားများကို အစားထိုးစား သောက်သောအတွက်ကြောင့် ဖိုင်ဘာမျှင်ကိုပိုမို၍ ရရှိနိုင်စေသည် ။

ဖိုင်ဘာမျှင်မြင့်မားသော အစားအစာများ သည် ကင်ဆာရောဂါများ ကို ခုခံတိုက်ခိုက်နိုင်စွမ်း ရှိသည် ။ ထို့ကြောင့် ပဲပုပ်သည် အူမကြီးနှင့် ရ င်သားကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်စွမ်းရှိသည် ။

ပဲပုပ်တွင် အိုင်ဆိုဖလေဗုန်း(Isoflavones)များ ပါဝင်သောကြောင့် ကင်ဆာဆဲလ်များကို သေစေနိုင်သော သတ္တိအထူးရှိပါသည် ။

အာဟာရနှင့်ကင်ဆာ

(Nutriction and Cancer) ဆိုသော စာစောင်တွင် လည်း သုတေသန စာတမ်းတစ်စောင် ဖော်ပြသည် ။ ထိုစာတမ်းတွင် ပဲပုပ်ပဲနှင့်ပြုလုပ် သော စားစရာတစ်မျိုးမျိုးကို နေ့စဉ်အနည်းအကျဉ်း ပဲစားသောသူ(ပဲနို့န ည်းနည်း)ဖြစ်စေ သောက်သောသူများ သည် တစ်ခါတစ်ရံမှ ပဲပုပ်ပဲထွ က်ပစ္စည်း စားသောသူများ ထက် ကင်ဆာရောဂါ၏ ဆိုးကျိုးများကို ပိုပြီးခုခံနိုင်သည် ဟု ဖော်ပြထားသည် ။ ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်နို င်စွမ်းရှိကြောင်း တွေ့ရှိလာကြသည် ။

ပဲပုပ်နှင့်ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ

ဆီးကျိတ်ကင်ဆာသည် အမေရိကန်အမျိုးသားများ တွင် ဒုတိယလူ သတ်သောရောဂါ ဖြစ်ပေသည် ။ အမှန်တကယ်လည်း နှစ်စဉ်အမေရိက န်တွင် ယောကျ်ား ၁၈၀,၀၀၀ သည် ဆီးကျိတ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားကြပေသ

ည် ။ သို့သော် ဂျပန်နိုင်ငံ၏ ဆီးကျိတ်ရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်းနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လျှင် ဂျပန်နိုင်ငံ၏ ဆီးကျိတ်ရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်းသည် ဘယ်နိုင်ငံနှင့် ယှဉ်ယှဉ်နိမ့်ကျပါသည် ။

ထို့ကြောင့် ပဲပြားစားသောအတွက်ကြောင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်းကို နိမ့်ကျခြင်း အကြောင်းကို သုတေသနပြုလေ့လာခဲ့ကြသည် ။

နေ့စဉ်စားသောက်သော အစားအစာများ ထဲတွင် ပဲပြားစားသောသူများ သည် ရက်သတ္တတစ် ပတ် မှ တစ်ခါသာစားသောသူထက် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်း သုံးပုံတစ်ပုံရှိ၍ အလွန်ပင် နိမ့်ကျ ပါသည် ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော ကင်ဆာကိုခုခံကာကွယ်နိုင်သော အခြေခံပစ္စည်းသည် ပဲပုပ်ပဲတွင် ပါရှိနေသောကြောင့် ဖြစ်ပေသည် ။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးနှင့် အညီညွတ်ဆုံးအစားအစာများ ထဲမှ ပဲပုပ်ပဲ၏ အကျိုးကျေးဇူးပြုပုံများ

ပရိုတင်းဓာတ်အပြည့်ပါဝင်သော ပဲပုပ်ပဲသည် Isoflavone နှင့် အီစထရိုဂျင်လိုမျိုး ပစ္စည်း များ ပါဝင်လာကြသဖြင့် ကင်ဆာရောဂါနှင့် အရိုးပွရောဂါများကို ကာကွယ်တားဆီးပေးလေသည် ။

ထို့အပြင် ပဲပုပ်ပဲသည် နှလုံးကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူပြုပြီးလျှင် ရင်သား ကင်ဆာအန္တရာယ်ကိုလည်း တားဆီးပေးသောကြောင့် ပဲပုပ်ပဲအစားများ သော အရှေ့တိုင်းသူများ သည် အနောက်တိုင်းသူများ ထက် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နှုန်း ပိုနည်းလေသည် ။ ထို့ကြောင့် ပဲနို့ကို သောက်ပေးရမည်။

ပဲပုပ်စားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

ပဲပုပ်ကိုစားပေးလျှင် သားမြတ်ကင်ဆာကိုတိုက်သည့် စစ်ဆင်ရေးတွင် အကျိုးရှိလှသည်။

ပဲတွင် "ရုက္ခ-မ,ဟော်မုန်း" အမြောက်အမြားပါဝင်လျက်ရှိရာ ၎င်းတို့သည် မ,ဟော်မုန်းနှင့် ဆင်တူသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့ သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ မ,ဟော်မုန်းတို့ နှင့်ယှဉ်ပြိုင်၍ (တစ်နည်း-ပုံမှားရိုက်၍) မ,ဟော်မုန်းတို့ ၏ ဖျက်ဆီးခြင်းခံရမည့်ပစ္စည်းများကို ဝင်ပူးလိုက်နိုင်သည်။ သို့ဖြင့် မ,ဟော်မုန်းများ ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို တားဆီးလိုက်သည်။ ထို့ပြင် ဤ "ရုက္ခ-မ,ဟော်မုန်း "များ နှင့် ပူးပေါင်းသွားသော ပစ္စည်းများ သည် မ,ဟော်မုန်းတို့ လုပ်ဆောင်သကဲ့သို့ ဆင်တူသော လုပ်ဆောင်မှုမျိုးကို စွမ်းဆောင်နိုင်သည်။ "ဆင်တူ"ခြင်းနှင့် "တူညီ"ခြင်းတို့တွင် ကွဲပြားမှုရှိသည်။ ကွဲပြားသည့်အချက်မှာ မ,ဟော်မုန်း၏ မူလသဘောဖြစ်သည့် သားမြတ်ကင်ဆာဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော်ခြင်းနှင့် ဆိုးရွားအဆင့် ပြောင်းလဲပစ်ခြင်း၏ အဖျက်အကျိုးသက်ရောက်စေမှုကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက် ခြင်းဖြစ်သည်။

အမေရိကန် "အလာဘားမားတက္ကသိုလ်"၏ ဆေးဝါးနှင့် ဇီဝဓာတုဗေဒပါရဂူ "ပါမောက္ခ စတီဖန်"မှ ဤအချက်ကို တိရစ္ဆာန်များ ဖြင့် စမ်းသပ်ခဲ့သည်။ ဦးစွာ တိရိစ္ဆာန်များကို ပဲပုပ်ပဲဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အစားအသောက်များကို ကျွေးမွေးသည်။ ထို့နောက် ထိုတိရစ္ဆာန်များကို ကင်ဆာ အကြီးအကျယ်ဖြစ်ပွားနေသော ပတ်ဝန်းကျင်မျိုးတွင် ထည့်ထားသည် ။ ပဲပုပ်ပဲ အများ အပြား စားသောက်သောအုပ်စုမှ တိရစ္ဆာန်များ ၏ သားမြတ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်းသည် ထင်ထားသည်

ထက် ပင် အောက်ရောက်နေကာ ၆၅ ရာခိုင်နှုန်းလျော့နည်းနေကြောင်း တွေ့ရှိလေသည် ။ လူသားများ ပဲပုပ်စားသုံးမှုအခြေအနေနှင့် သားမြတ်ကင်ဆာ ဆက်စပ်နေမှုကို တစ်ကမ္ဘာလုံးအတိုင်းအတာဖြင့် လေ့လာသည် ။ သာမန်လူများ ထက် ပဲပုပ်ပဲနှစ်ဆပို၍ စားသော စင်ကာပူအမျိုးသမီးများ သည် မစား သောလူများ ထက်(အစားနည်းသော) လူများ ထက် သားမြတ်ကင်ဆာအန္တရာယ် ၅၀ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းနေသည် ကို တွေ့ရှိရပေသည် ။ တစ်ဖန် ဂျပန်အမျိုးသမီးများ သည် လည်း ပဲပုပ်ပဲကို အများ အပြားစားသုံးကြလေသည် ။ သူတို့ သည် ပဲပြား (သို့မဟုတ်) ပဲပုပ်နှင့်လုပ်သောမုန့် (သို့မဟုတ်) ဆားရည်စိမ်ပဲပုပ်ပဲ (သို့မဟုတ်) ပဲပုပ်ချက် နေ့စဉ်ခန့်မှန်းခြေပဲပုပ် (၃အောင်စ.ငါးကျပ်သားသာသာ) ကို စားကြသည် ။ ၎င်းတို့ ဆီးထဲတွင် ဟိုက်ဒရိုကာဗွန် (Hydrocarbon) အုပ်စုတွင် အဝါရောင် အယ်လ်ကိန်း(yellow alkane) အများ အပြား ပါဝင်သည် ။ ထိုသို့ပါဝင်နေခြင်းသည် ကင်ဆာ ကာကွယ်သည့် အထူးသဖြင့် သားမြတ်ကင်ဆာကာကွယ်မှုနှင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာကာကွယ်ခြင်းများ ကို အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိကြောင်းကို ပြသနေပါသည် ။

ဤအချက်သည် ပင်လျှင် ဂျပန်အမျိုးသမီးများ သားမြတ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုနှုန်း နိမ့်ကျခြင်းနှင့် သားမြတ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားသည့်တိုင် ဆိုးရွားစွာ အဖုအကျိတ်ကြီးထွားပျံ့နှံ့ခြင်း၊ နှေးကွေးစေသော အရေးကြီးအကြောင်းအရင်းဖြစ်ပေသည် ။

ထို့ကြောင့် ပဲပုပ်ပဲစားခြင်းဖြင့် သားမြတ်ကင်ဆာ ၊ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာတို့ ကို ကာကွယ်ကြပါ စို့။

***

ပဲပုပ်ပဲ၌ ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ

ပါဝင်သောဓာတ် ရှင်းလင်းချက်

ထူးခြားဖလေဗုန်းဓာတ် -ဒြပ်ပေါင်းတစ်မျိုး၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ ရှိသော"ဓာတ်တိုးပစ္စည်းပယ် ဖျက်ဓာတ်" (လူအကျိုးပြု antioxidants)များ နှင့် မ,ဟော်မုန်းတို့ နှင့် စွမ်းရည်တူသည် ။ ပဲပုပ်ပဲ၏ "ထူးခြားဖလေဗုန်း"ထဲမှ "ရောင်ခြည်သစ် ဖလေဗုန်း"နှင့် ပဲပုပ်၏ "ဒါအစ်ဇိန်း"များ သည် နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှင့် ဟော်မုန်းကြောင့်ဖြစ်ပွားသော ကင်ဆာ ရောဂါများကို လျော့နည်းစေသည် ။

သစ်သားဓာတ် -ပဲပုပ်ပဲဖိုင်ဘာမျှင်များ ၏ ပေါင်းစပ်ပစ္စည်း။ ဤဓာတ်သည် အူမကြီး ကင်ဆာကို ဖြစ်စေသော ဒြပ်ပစ္စည်းနှင့် နီးနီးကပ်ကပ် ပတ်သက် သည် ။ ကင်ဆာကိုဖြစ်စေနိုင်သော ဒြပ်ပစ္စည်းများကို အလျင်အမြန် ဖယ်ရှားပစ်သည် ။ ကင်ဆာကိုဖြစ်စေနိုင်သော "ကွဲထွက်အဏုမြူ" (free radicals)များကိုလည်း ဖယ်ရှားပစ်သည် ။

ဆက်ပိုးနင်း** -အပင်အာဟာရဓာတ်တစ်မျိုး။ ခန္ဓာကိုယ်၏ "ရောဂါပြီးစနစ်"

Saponins -(JammuneSystem) ကိုအားပေးသည် ။ ကင်ဆာရောဂါ ကို ကာကွယ်ပေးသည် ။

ပဲရိုတင်းဓာတ် ပြိုကွဲမှုကိုတားဆီး သောဓာတ် Proteinase inhibitor - ဒြပ်ပေါင်း တစ်မျိုး။ ကင်ဆာကိုဖြစ်ပွားစေသော ဒြပ်များ ၏ လှုပ်ရှားမှုကိုတားဆီး နှောင့်ယှက်သောအတွက်ကြောင့် ကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင်သော အန္တရာယ်ကို လျော့နည်းစေသည် ။

အပင်အက်စ်ဓာတ် - ပဲပုပ်ပဲ၏ (antioxidant) ဓာတ်တိုးပစ္စည်းပယ်ဖျက် ဓာတ်တစ်မျိုး၊ အဖု အကျိတ်ကလာပ်စည်းဖြစ်သော သတ္တု ဓာတ်များကို ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပရောက် သွားစေရန် ပယ်ထုတ်ပစ်သည် ။

အပင်အဆီဓာတ် - ပဲပုပ်ပင်နှင့် အခြားအပင်များ တွင် ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်း။ အစာကြေမသွား နိုင်ပါ။ ကိုလက်စထရောများကို အူသိမ်မှ မစုပ်ယူနိုင်ရန် တားဆီးသည် ။ "အူမကြီးကင်ဆာ" ကို ကာကွယ်ပေးသည် ။

ပရိုတင်း -"လိုအပ်အမ်မီနိုအက်စစ်"၏ အရင်းအမြစ်ကို ထောက်ပံ့ပေးသည့်အပြင် ကိုလက်စထရောမပါရှိပေ။ အဆီဓာတ်ကို လျော့ကျစေသည် ။

အဆီ - ကိုလက်စထရောနှင့် LDL ခေါ်သော လူကိုဒုက္ခပေးသော အဆီမျိုး မပါဝင်ပေ။

*****