

အာဟာရဓာတ် ပေါကြွယ်သော မြန်မာ့အစားအစာများ မောင်ခိုင်ဇော်



မြန်မာပြည်သူတို့သည် လူ့မှန်းသိတတ်အရွယ်မှစကာ
 ကွယ်လွန်သွားသည့် အချိန်အထိ သားငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်
 သစ်သီးဝလံအမျိုးမျိုးကို ဟင်းလျာအဖြစ်နှင့်သော်လည်းကောင်း၊
 သရေစာအဖြစ်နှင့်သော်လည်းကောင်း စားသောက်နေကြသော်လည်း
 အများစုမှာ မိမိတို့ စားလိုက်သော အစားအစာများထဲ၌
 အဖိုးတန်သော အာဟာရဓာတ်များ ပါနေသည်ကို
 သိကြပုံ မရပေ။ မြန်မာနိုင်ငံ၌ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သော
 ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးဝလံများနှင့် မွေးမြူထုတ်လုပ်သော
 သားငါးများတွင် ကျန်းမာရေးကို လွန်စွာအထောက်အကူပြုသော
 အဖိုးတန်ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ အများအပြား ပါဝင်ပါသည်။
 စာရေးသူသည် ဇီဝက ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆေးပညာမဂ္ဂဇင်း၌
 ကျန်းမာရေး ပညာပေးဆောင်းပါးများ ရေးသားခဲ့ပြီး
 စာဖတ်သူ အများပြည်သူတို့အား
 အာဟာရဗဟုသုတ ရစေလိုသော ဆန္ဒဖြင့်
 ‘အာဟာရဓာတ်ပေါကြွယ်သော မြန်မာ့အစားအစာများ’ ဟူသော
 ခေါင်းစဉ်ဖြင့် အာဟာရဆောင်းပါးများလည်း
 စဉ်ဆက်မပြတ်ရေးသားခဲ့ရာ ယခု လုံးချင်းအဖြစ်
 စုစည်းထုတ်ဝေလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
 စာဖတ်သူများအား ‘အစာလည်း ဆေး၊ ဆေးလည်း အစာ’ ဟူသော
 ဆောင်ပုဒ်ကို အစဉ်အမှတ်ရနေရင်း ကျန်းမာခြင်းသုခနှင့်
 ပြည့်စုံကြပါစေဟု ဆုမွန်ကောင်း တောင်းလိုက်ပါသည်။



mgyoe.com

အာဟာရဓာတ်ပေါကြွယ်သော မြန်မာ့အစားအစာများ မောင်ခိုင်ဇော်
စာမျက်နှာ ၁၁၄ + မျက်နှာ၊ ၁၂.၈ ဧင်စီ x ၁၈.၅ ဧင်စီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိပ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
၂၀၁၉၊ ဒီဇင်ဘာလ၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊
၂၀၀၈ ပုံစာအုပ်တိုက်၏ ပထမအကြိမ်ပုံ

ရောင်းစျေး ၁ ၅ ၀ ၀ ကျပ်

email: skccph@gmail.com ; P.O.Box: 705
www.facebook.com/SKCCmyanmarbook
www.skccmyanmarbook.com

mgyoe.com

မာတိကာ

- စာရေးသူ၏အမှာ	က
၁။ လိမ္မော်သီး	၁
၂။ သရက်သီး	၄
၃။ ဆီးသီး	၉
၄။ ဆီးဖြူသီး	၁၃
၅။ ငှက်ပျောသီး	၁၆
၆။ မြန်မာ့ငါးပိ	၁၉
၇။ ပဲလွန်း	၂၅
၈။ ခေါပုတ်	၂၉
၉။ ပဲဝက်သားဆီ	၃၃
၁၀။ ပိန်းဥ	၃၆
၁၁။ ဘူးရွက်နှင့် စိမ်းစားဥ	၄၀
၁၂။ ပဲစင်းငုံနှင့် ပဲကျား	၄၄
၁၃။ သခွားသီးနှင့် မန်ကျည်းသီး	၄၈
၁၄။ ဒူးရင်းသီးနှင့် မင်းကွတ်သီး	၅၃

၁၅။ မြေပဲနှင့် ကြက်ဥ	၅၇
၁၆။ ထားဝယ်မှိုင်းရွက်၊ အာပဲခြောက်၊ ဥနီ၊ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ကြောင်ပန်းရွက်	၆၂
၁၇။ ကြက်ဟင်းခါးသီး	၆၉
၁၈။ ငါးရုံနှင့် ငါးခု	၇၃
၁၉။ ချင်း	၇၇
၂၀။ ပဲပုစွန်သီးနှင့် ဆလတ်ရွက်	၈၂
၂၁။ ဘူးသီး၊ အာလူး၊ ကြက်သွန်နီနှင့် ကျောက်ဖရုံသီး	၈၇
၂၂။ မုန်ညင်းရွက်နှင့် ပြောင်းဖူး	၉၈
၂၃။ ငါးသလဲထိုးနှင့် ရွှေဖရုံသီး	၁၀၃
၂၄။ မှို၊ ကန်စွန်းရွက်နှင့် ဆိပ်ဖူးရွက်	၁၀၇
၂၅။ ပဲကြီးနှင့် ပဲတီပင်ပေါက်	၁၁၀
- မှိုငြိမ်းပြုစာများ	၁၁၄



စာရေးသူ၏အမှာ

မြန်မာပြည်သူတို့သည် လူမှန်းသိတတ်အရွယ်မှစကာ ကွယ်လွန်သွားသည့် အချိန်အထိ သားငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံအမျိုးမျိုးကို ဟင်းလျာအဖြစ်နှင့် သော်လည်းကောင်း၊ သရေစာအဖြစ်နှင့်သော်လည်းကောင်း စားသောက်နေကြသော်လည်း အများစုမှာ မိမိတို့ စားလိုက်သော အစားအစာများထဲ၌ အဖိုးတန်သော အာဟာရဓာတ်များ ပါနေသည်ကို သိကြပုံ မရကြပေ။ မြန်မာနိုင်ငံ၌ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးဝလံများနှင့် မွေးမြူထုတ်လုပ်သော သားငါးများတွင် ကျန်းမာရေးကို လွန်စွာအထောက်အကူပြုသော အဖိုးတန်ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ အများအပြား ပါဝင်ပါသည်။

စာရေးသူသည် ဇီဝက ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆေးပညာမဂ္ဂဇင်း၌ ကျန်းမာရေး ပညာပေးဆောင်းပါးများ ရေးသားပြီး သုံးနှစ်ခန့်ကြာသည့်အခါ စာဖတ်သူ အများပြည်သူတို့အား အာဟာရဗဟုသုတ ရစေလိုသော ဆန္ဒဖြင့် 'အာဟာရဓာတ်ပေါကြွယ်သော မြန်မာ့အစားအစာများ' ဟူသော ခေါင်းစဉ်ဖြင့် အာဟာရဆောင်းပါးများကို မကြာခဏဆိုသလို စဉ်ဆက်

မပြတ် ရေးသားလာခဲ့ပါသည်။ လစဉ်ထုတ်မဂ္ဂဇင်းနှင့် စာစောင်များတွင်လည်း အာဟာရဆောင်းပါးများ ရေးသားသူ မရှိသလောက် နည်းပါးလာသည်ကို တွေ့ရပြန်သဖြင့် ဤဆောင်းပါးများကို ရေးဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးလိုက်သည်နှင့် မခြားပေ။

ဇီဝကဆေးပညာမဂ္ဂဇင်း၌ အာဟာရဆောင်းပါးများ အတော်အတန် ရေးပြီးသောအခါ စာဖတ်သူတို့၏ ဆန္ဒအရ တာဝန်ခံစာတည်းက စာရေးသူအား အာဟာရဆောင်းပါးများကို ဆက်ရေးဖို့ မေတ္တာရပ်ခံလာသည်သာမက မဂ္ဂဇင်း၌ ပါပြီးသား ဆောင်းပါးများကိုလည်း လုံးချင်းစာအုပ်အဖြစ် ထုတ်ဝေရန် အကြံပြုပါသည်။ ဤအကြောင်းများကြောင့် စာရေးသူအနေဖြင့် ဇီဝကဆေးပညာမဂ္ဂဇင်း၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော ဆောင်းပါးများအား စာဖတ်သူများ တစုတစည်းတည်း ဖတ်ရှုလေ့လာနိုင်ရန် လုံးချင်းစာအုပ်အဖြစ် ကြိုးစားထားပါသည်။

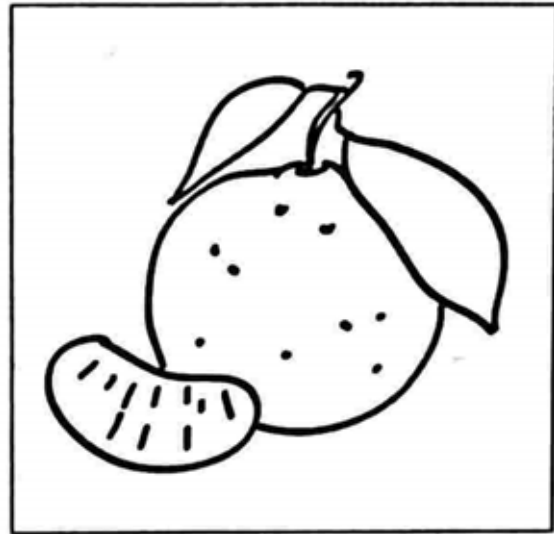
ဇီဝကဆေးပညာမဂ္ဂဇင်းနှင့် ဇီဝိတမဂ္ဂဇင်းတို့၌ အာဟာရဆောင်းပါးများကို အစမှအဆုံးတိုင် ရွေးချယ်တည်းဖြတ်ဖော်ပြပေးခဲ့သော တာဝန်ခံစာတည်းနှင့် စာတည်းအဖွဲ့ဝင်များအား အထူးကျေးဇူးဥပကာရတင်ရှိကြောင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

စာဖတ်သူများအား 'အစာလည်း ဆေး ဆေးလည်း အစာ' ဟူသော ဆောင်ပုဒ်ကို အစဉ်အမှတ်ရနေရင်း ကျန်းမာခြင်းသုခနှင့် ပြည့်စုံကြပါစေဟု ဆုမွန်ကောင်း တောင်းလိုက်ပါသည်။

လေးစားလျက်
မောင်နိုင်ဇော်
၂၆၊ ၅၊ ၂၀၀၇



လိမ္မော်သီး



လိမ္မော်သီးသည် အအေးကြိုက်သော အသီးအနှံဖြစ်၍ ယခုလို ဆောင်းဦးပေါက်စ အခါသမယတွင် လိမ္မော်သီး ပေါ်စပြုလေပြီ။ တစ်ခါတလေ အောက်တိုဘာလဆန်းစ မိုးကုန်လုဆဲဆဲမှာပင် ရန်ကုန်မြို့ ဈေးများ၌ လိမ္မော်သီးများကို တွေ့နေရသည်။ သို့သော် ပေါ်ဦးပေါ်စဖြစ်သဖြင့် ဈေးအလွန်ကြီးသည်။ လိမ္မော်ပင်များသည် ရာသီဥတု အလွန်အေးသော တောင်ပေါ်ဒေသများ၌သာ ရှင်သန် ဖြစ်ထွန်းသည်။ ရှမ်းပြည်နယ် တောင်ကြီး၊ ကလေး၊ အောင်ပန်း၊ လားရှိုး စသော ဒေသများမှ ရထားတစ်တန်၊ ကားတစ်တန် သင့်ရာကြိုရာဖြင့် သယ်ယူလာခဲ့ကြသော လိမ္မော်သီးများသည် အနယ်နယ်အရပ်ရပ်ရှိ စားသုံးသူတို့၏လက်ဝယ်သို့ ရောက်ရှိလာကြသည်။

တချို့က လိမ္မော်သီး အပွသီးကိုမှ ကြိုက်ကြသည်။ တချို့ကမူ အကျစ်သီးကိုမှ နှစ်သက်ကြသည်။ တချို့ကဆိုလျှင် အောင်ပန်းဘက်မှ လာသည့် လိမ္မော်သီးကမှ ပို၍ ချိုသည်ဟု ပြောကြသည်။ ဈေးသည်များကလည်း သူတို့ ရောင်းနေသော လိမ္မော်သီးမှာ အောင်ပန်းမှ လာသည့် လိမ္မော်သီးအစစ်ပါဟု ပြောပြီး ဈေးခေါ်ကြသည်။

အမှန်အားဖြင့် လိမ္မော်သီးသည် ရှမ်းပြည်နယ်၌သာမက ချင်းပြည်နယ်၌လည်း ဖြစ်ထွန်းသည်။ ချင်းပြည်နယ်ထွက် လိမ္မော်သီးများသည် ခရီးလမ်းအဆက်အသွယ် ခက်ခဲခြင်းကြောင့် အောက်ပြည်အောက်ရွာ စားသုံးသူများထံသို့ အရောက်အပေါက် နည်းသည်။ ချင်းပြည်နယ်ထွက် လိမ္မော်သီး စားဖူးသူတို့ကမူ ချင်းပြည်နယ်မှ လိမ္မော်သီးများသည် ရှမ်းပြည်နယ်မှ လိမ္မော်သီးများထက် အလုံးပိုကြီး၊ ပိုလှပြီး ပိုချိုသည်ဟု ပြောကြသည်။

ဥတုဘောနေသင်္ဂဟကျမ်း၌ လိမ္မော်သီးသည် မွေးသော အနံ့ရှိ၏။ ချို၏။ အနည်းငယ် ချဉ်တတ်၏။ နှုတ်ကို မြိန်စေတတ်၏။ လေသလိပ်ကို နိုင်၏။ နှလုံးကို နှစ်သက်စေတတ်၏။ အော့အန်ခြင်း၊ ကြို့ထိုးခြင်း စသော ဝေဒနာများကို နိုင်၏။ သည်းခြေကို စဉ်းငယ် ပျက်စေတတ်၏ဟု ဖော်ပြထားသည်။ အမှန်လည်း လိမ္မော်သီးမှည့် အနံ့သည် အလွန်မွှေးသဖြင့် စားချင်စဖွယ် ရှိလှသည်။

လိမ္မော်သီးတွင်ပါသော သက်စောင့်ဓာတ်များ

လိမ္မော်သီးတွင် လူတို့အား အကျိုးပြုနိုင်သည့် သက်စောင့်ဓာတ်လေးမျိုး များစွာပါဝင်သည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။ ယင်းတို့မှာ ဗီတာမင် အေ၊ ဘီဝမ်း၊ ဘီတူး နှင့် စီ တို့ ဖြစ်ကြသည်။ ဗီတာမင်အေဓာတ်သည် လူ့ကိုယ်ခန္ဓာ အတွင်းအပြင်ရှိ အမြွှေးများကို အမြဲတစေ စိုပြည်နေအောင် ပြုပြင်ပေးနိုင်သည်။ မျက်လုံးများကို ကြည်လင်တောက်ပ သန့်ရှင်းနေအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်။ လူတို့၌ ဤအာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့လွန်းလျှင် အသားအရေ ခန်းခြောက်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်၌ ကြာဆူးများ ပေါက်လာတတ်သည်။ မျက်စိများ မှုန်ဝေလာကာ ကြက်မျက်သင့်ဝေဒနာမျိုး ခံစားရတတ်သည်။ မကြာခဏ အအေးမိတတ်၊ ဖျားနာတတ်သည်။

ဗီတာမင်ဘီဝမ်းဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို ကြီးထွားသန်မာစေနိုင်၍ အာရုံကြောများကိုလည်း ကောင်းမွန်စေနိုင်သည်။ ဗီတာမင် ဘီတူးဓာတ်ကို လုံလောက်စွာ မရရှိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် နှုတ်ခမ်းနှင့် လျှာများ၌ အနာအဆာဖြစ်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံး ယားနာများ ပေါက်ခြင်း၊ မျက်စိ အလွန်မှုန်ခြင်း စသည့် ဝေဒနာများကို ခံစားရတတ်သည်။ ဗီတာမင်စီဓာတ်သည် အရိုးနှင့် သွားများ ခိုင်မာတောင့်တင်းအောင် တည်ဆောက်နိုင်ရန် အားပေးသည်။ သွားဖုံးများကိုလည်း သန့်ရှင်းကောင်းမွန်စေနိုင်သည်။

လိမ္မော်သီးတွင်ပါသောသတ္တုဓာတ်များ

လိမ္မော်သီးထဲ၌ အရိုးနှင့်သွားများ တည်ဆောက်ရာတွင် မပါမဖြစ်သော ထုံးဓာတ်အပြင် ကိုယ်တွင်းရှိ အာဟာရဓာတ်များ ကောင်းစွာ လောင်ကျွမ်း ကြေညက်သွားစေရန် အထူးလိုအပ်သော သံဓာတ်များ အတော်များများပါသည်ကို တွေ့ရသည်။ ထုံးဓာတ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားခြင်းကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်၍ အာရုံကြောများကိုလည်း ကောင်းမွန်စေနိုင်သည်။ သံဓာတ်သည် သွေးအားတိုးတက်စေနိုင်ရုံမျှမက သွေးအရောင် ကောင်းအောင်လည်း ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည်။

စားရာ၌ မွှေးကြိုင်ပြီး အရသာ ထူးသဖြင့် လူတို့အတွက် မိနစ်ပိုင်းနှင့်အမျှ ရရှိနေရန် လိုအပ်သော အဖိုးတန် အာဟာရဓာတ်များ ပါဝင်နေသော လိမ္မော်သီးကို ပေါ်တုန်းပေါ်ခိုက် အလွန် စားသုံးသင့်ကြောင်း တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

(မြန်မာ့ဈေးကွက်၌ လိမ္မော်သီးထွက်သော အချိန်ကာလမှာ နှစ်စဉ် အောက်တိုဘာလမှ မတ်လအထိ ဖြစ်သည်)





သရက်သီး

မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများတွင် အထွက်များ
 သော သီးနှံများထဲတွင် သရက်သီးလည်း ပါဝင်သည်။ ကမ္ဘာ့အပူပိုင်း
 ဒေသ သီးနှံလည်း ဖြစ်၏။ ဥရောပတိုက်နှင့် အအေးပိုင်းဇုန်ဒေသများ
 တွင် သရက်သီးကို မတွေ့ရပေ။ သရက်သီးပင်များသည် ကျောက်စရစ်
 ခဲနှင့် သဲမြေ ရောစပ်သော နေရာမျိုးကို ကြိုက်၍ အပူပိုင်းဒေသများ၌
 စိုက်ပျိုးလျှင် အကျိုးဖြစ်ထွန်းသည်။ သရက်ပင်တို့၏သဘာဝမှာ အပူ
 ပိုင်းဒေသကို နှစ်သက်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ စိုက်ပျိုးပြီးနောက် အပင်
 ရှင်သန်သည့်အခါ ၁၂ ရာသီကာလပတ်လုံး စိမ်းစိုလန်းဆန်း နေတတ်
 သည်။ ရွက်ဟောင်းကြွေ၍ ရွက်သစ်ဝေချိန်တွင် ရွက်ဟောင်းများကို
 တစ်ပြိုင်တည်းမခွဲဘဲ တစ်ရွက်စ နှစ်ရွက်စဆိုသလို တဖြည်းဖြည်း
 ချင်း အဝါရောင်ဖြစ်လာမှ ကြွေကျလေ့ရှိသည်။

မျိုးစေ့ချ၍ သီးခြားခွဲထုတ်ပြီး စိုက်ပျိုးသော သရက်ပင်များသည်
 သုံးနှစ်မှ လေးနှစ်ခန့်ကြာသော် သရက်သီး စတင်သီးလေသည်။ တပို့တွဲ
 လပြည့်ကျော် တပေါင်းလဆန်းပိုင်းတွင် သရက်ပင်များပေါ်၌ ဖူးတံငုံများ
 ထွက်ပြုလာကြပြီး အပွင့်များလည်း အစီအရီ ပေါ်ထွက်လာသည်။ နွေဦး

၏ လေရူးများ တိုက်ခတ်မှုကြောင့် သရက်ပွင့်များ ကြွေကျ မြေခရသလို အချို့သော သရက်ပွင့်များမှာမူ ဖူးတံများတွင် တွယ်ကပ်ကျန်ရစ်ခဲ့ကြ၏။ ဤသို့ကျန်နေခဲ့သော အပွင့်များမှ တစ်ဖန် သရက်သီးပေါက်စများ အပြုတ်လိုက် အခိုင်လိုက် သီးလာတတ်သည်။ ယင်းတို့ကို သရက်ကင်း ဟု ခေါ်ကြသည်။

အချို့က လက်မအရွယ် သရက်သီးကင်းများကိုပင် အပင်မှ ဆွတ် ယူကာ ဈေးတွင် ရောင်းချကြ၏။ မြန်မာတို့၏ ထမင်းဝိုင်းများတွင် ထိုသရက်ကင်းများကို ငါးပိရည်ဖြင့် မြိန်ရေရှက်ရေ တို့စားကြသည်။ သေးငယ်လွန်းသဖြင့် အချဉ်ဓာတ်၊ အဖန်ဓာတ်များ လွန်ကဲနေသည်။ အချို့က သရက်သီး အစိမ်းရင့် အစိမ်းနုများကို ဆွတ်၍ ရောင်းကြ၏။ သရက်ပင်စိုက်ပျိုးသူ အများစုမှာ အစေ့ယှက်သော သရက်သီးအရင့် များကို ဆွတ်ခူးကာ အုပ်ယူကြပြီး မှည့်ခါနီးမှ ဈေးတွင် ရောင်းချကြ၏။

စောစောသီးသော သရက်သီးမှည့်များကို ဈေးများ၌ စတင် ရောင်းသော အချိန်မှာ မတ်လ(တပေါင်းလ)ဖြစ်၏။ ပေါ်ဦးပေါ်ဖျား သီးနှံဖြစ်၍ အလွန် ဈေးကြီးသည်။ သရက်သီး လှိုင်လှိုင်ပေါသော အချိန် မှာ ဧပြီလ (တန်ခူးလ) ဖြစ်၏။ သင်္ကြန်လွန်ပြီးသည်နှင့် ဈေးများ၌ သရက်သီးမှည့်များ လှိုင်လှိုင်ပေါလာကြသည်။ အပြိုင်အဆိုင် ရောင်းကြ သဖြင့် ဈေးလည်း ကျဆင်းသွားသည်။ သရက်သီးခူးရန် အကောင်းဆုံး အချိန်မှာ တန်ခူးနှင့် ကဆုန်လများ ဖြစ်၏။ သရက်သီးသည် ဝါဆိုလ ပြည့် ကျော်သည့်တိုင်အောင် ပေါ်ထွက်နေဆဲဖြစ်သည်။ တုံးခါနီးကာလ ဖြစ်၍ ဈေးနည်းနည်းကြီးလာသည်။ အချို့နှစ်များဆိုလျှင် ဝါခေါင်၊ တော်သလင်းလအထိ ဈေးများတွင် သရက်သီးများ ရောင်းနေသည်ကို တွေ့ရသည်။ သို့သော် ဈေးအလွန်ကြီးသည်။ သရက်သီးခူးသူများသည် စွပ်ခြင်းများကို ဝါးလုံးထိပ်၌ တပ်ဆင်ပြီးမှ ခူးလျှင် သရက်သီးများ အနာ အဆာကင်းမည်ဖြစ်သည်။

သရက်အမျိုးအမည် များပြားလှသည်။ အိုးထုတ်၊ သရက်ညို၊ စိုင်ပေါင်၊ ဆင်နင်း၊ တလဗက်၊ တလုပ်ထော်၊ တောင်စွန်းရင်ခွဲ၊ ထိပ်ပေါက်၊ နဲ့တဲ့၊ ပါးနီ၊ သရက်ဖြူ၊ မင်းကြီးလက်ရုံး၊ မနော်နွယ်၊ မယ်တော်လက်သည်း၊ ရွှေလောက်စာ၊ ဝက်ခေါက်၊ ဝါဆို၊ တောစာ၊ ရေဝင်၊ ရွှေပေါ် စသည်တို့အပြင် လူကြိုက်များပြီး နာမည်ကြီးသည့် သရက်သီးများမှာ မချစ်စရာ၊ မန္တလေးရင်ခွဲ၊ ပန်းဆွဲ၊ ဘင်္ဂလား၊ မန္တလေး ဆင်စွယ်၊ မန္တလေး အောင်ဒင်၊ နဲ့တဲ့၊ တစုမိတ်၊ စိုင်သီး၊ မန္တလေး လက်ရုံး၊ မန္တလေးနဲ့တဲ့၊ ဘင်္ဂလားရင်ခွဲ စသည်တို့ဖြစ်၏။ တစုမိတ် သရက်သီးသည် မွန်ပြည်နယ် မော်လမြိုင်ခရိုင်၌သာ အထွက်များပြီး ချိုလည်းချို၊ မွှေးလည်း မွှေးပြီး အရသာ ထူးလှပါသည်။

လူသိများပြီး နာမည်ကြီးသော မန္တလေးရင်ခွဲ အများဆုံး ထွက် သော အရပ်ဒေသမှာ ရန်ကုန်တိုင်း တံတေးမြို့နယ်အတွင်း တံတေးဝ၊ သဲကုန်း၊ တော်ကြီး၊ ကျွန်းပဲ့၊ ကရင်ချောင်း၊ သောင်ရွာ၊ ပန်းလှိုင်ချောင်း တို့ဖြစ်သည်။ ပန်းလှိုင်ချောင်းသည် မန္တလေးရင်ခွဲ အများဆုံးထွက် သော ဒေသဖြစ်သည်။ မချစ်စရာသရက်သီးများသည် ပဲခူးတိုင်း ဒိုက်ဦးနှင့် တောင်ငူမြို့နယ်များမှ အများဆုံးထွက်သည်။

သရက်သီး အစိမ်းရင့်များကို မှည့်သည့်တိုင်အောင် ကောက်ရိုး များဖြင့် ဖုံးအုပ်၍လည်းကောင်း၊ ဝါးစင်များပေါ်တွင် သရက်သီးများ ညီညာစွာ စီတန်း ထပ်ဆင့်ကာ အပေါ်မှ ကောက်ရိုးများဖုံးအုပ်ပြီး စင်အောက်မှ ထင်းအနည်းငယ်နှင့် ကောက်ရိုးမီးဖြင့် မှိုင်းတိုက်၍ လည်းကောင်း အုပ်ယူကြ၏။ ထိုသို့အုပ်သည့်အခါ သရက်သီးကို ရေဖြင့် မဆေးရပေ။ အစေးကိုမူ အဝတ်စဖြင့် သုတ်ပေးရသည်။

သရက်သီးကင်းများအား ငါးပိရည်၊ ငံပြာရည်ဖြင့် တို့စရာအဖြစ် လည်းကောင်း၊ သရက်သီးအရင့်များအား သရက်သီးပိုးတီလုပ်၍ လည်း ကောင်း၊ အမျှင်ကလေးများရအောင် စိန်ခလုတ်ဖြင့် ခြစ်ယူပြီး ငါးပိရည်၊

ငံပြာရည်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ကြက်သွန်၊ ဆီချက်တို့ဖြင့် သုပ်၍လည်းကောင်း၊ စားသောက်ကြ၏။ အလုံးငယ်များအား ခြမ်း၍ ဆားရည်စိမ်ကြသည်လည်း ရှိ၏။ သရက်သီးကို(အစိမ်းသနပ်)လုပ်ကြသည်လည်း ရှိ၏။ အချို့က သရက်သီးအခြမ်းများကို နေလှန်းကာ သရက်ပြား လုပ်ကြသည်။ သရက်သီးအစိမ်းရင့်များကို ဓားဖြင့်ခြမ်း၍ အစေ့ထုတ်ကာ သကြား၊ ထန်းလျက်ရည်တို့ဖြင့် ယိုထိုးစားကြသူများလည်း ရှိ၏။ အချို့ကမူ သရက်သီးအမှည့်များကို ဆန်ခါထဲတွင် အနှစ်များ ရအောင်လုပ်ယူပြီး သရက်ပျဉ် လုပ်ကြ၏။ ယနေ့ ဈေးကွက် စီးပွား ရေးလုပ်ငန်းတွင် သရက်သီးမှည့်များအား အဖျော်ယမကာလုပ်ပြီး ရောင်းနေကြသည်။ လှိုင်းတက် စည်သွတ်စက်ရုံမှ ဆန်းဂိုလ်း အမည်ဖြင့် ထုတ်လုပ်ရောင်းချလျက် ရှိသော သရက်သီးဖျော်ရည်များသည် အနံ့မွှေးပြီး အလွန်အရသာ ရှိ၏။

သရက်သီးတွင် ပါလာသော အာဟာရဓာတ်များကို ကယ်လိုရီ ၄၀၊ ပရိုတင်း ၀.၄ ဂရမ်၊ အဆီဓာတ် ၀.၁ ဂရမ်၊ ထုံးဓာတ် ၇.၀၀ မီလီဂရမ်၊ သံဓာတ် ၀.၂ မီလီဂရမ်၊ အေအိုင်ယူ ၁၁၈၀၊ ဗီတာမင်ဘီဝမ်း ၀.၀၃ မီလီဂရမ်၊ ဗီတာမင်ဘီတူး ၀.၀၄ မီလီဂရမ်၊ နိုင်ယာစင် ၀.၀၄ မီလီဂရမ်၊ ဗီတာမင်စီ ၃၀ မီလီဂရမ်တို့ ဖြစ်သည်။ သရက်သီးသည် ဗီတာမင်အေကြွယ်ဝသော အသီးအနှံလည်းဖြစ်၏။ ထို့ပြင် သရက်သီးသည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကဲ့သို့ အမျှင်များပါသဖြင့် စားသုံးသူအား ဝမ်းကို မှန်စေနိုင်သော အသီးဖြစ်သည်။

သရက်သီးသည် ကယ်ရိုတင်း(Carotene) ဓာတ် အများအပြားပါသော သီးနှံဖြစ်သည်။ ထိုဓာတ်သည် သစ်သီးသစ်ရွက်တို့တွင် ပါလာပြီး လူနှင့် တိရစ္ဆာန်တို့၏ ကိုယ်တွင်း၌ ဗီတာမင်အေအဖြစ် ပြောင်းလဲအသုံးချနိုင်သည်။ သရက်သီး တစ်ကျပ်သားစားလျှင် ရရှိနိုင်သော ဗီတာမင်အေဓာတ်တို့မှာ ဘန်ကောက်သရက် ၁,၅၅၀ ယူနစ်၊ မန္တလေးရင်ခွဲ

၁,၇၅၃ ယူနစ်၊ ဝါဆိုသရက် ၁,၇၅၀ ယူနစ်၊ နဲ့တဲ့ ၁,၅၆၃ ယူနစ်၊ မချစ်စု ၁,၄၇၆ ယူနစ်၊ မန္တလေးဆင်စွယ် ၁,၂၂၀ ယူနစ်၊ မန္တလေးအောင်ဒင် ၈၀၀ ယူနစ်၊ စိုင်းသီး ၇၄၅ ယူနစ်၊ မန္တလေးနဲ့တဲ့ ၆၄၈ ယူနစ်၊ သလပ်ဖက် ၃၂၉ ယူနစ်၊ ဘင်္ဂလားရင်ခွဲ ၂၉၀ ယူနစ်၊ မန္တလေးလက်ရုံး ၃၆၉ ယူနစ် အသီးသီး ဖြစ်လေသည်။

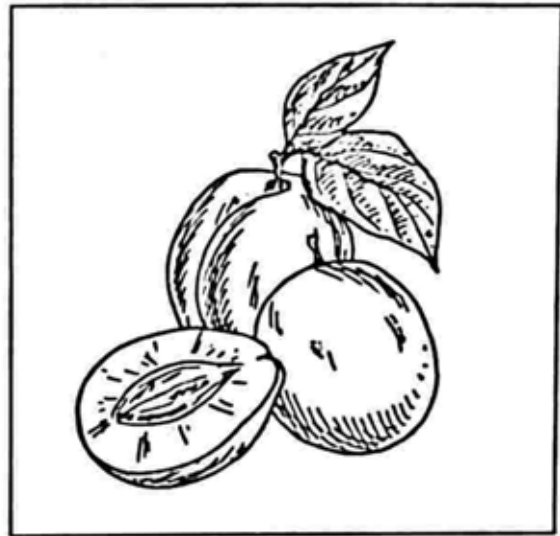
နိုင်ငံတော်အစိုးရကလည်း မြန်မာ့သရက်သီး ကမ္ဘာတစ်ခွင် မျက်နှာပန်းလှစေလိုသော ဆန္ဒဖြင့် သရက်သီးပြိုင်ပွဲ၊ ပြပွဲများကို ကန်တော်ကြီး မြေပဒေသာကျွန်း၌ နှစ်စဉ် နွေရာသီရောက်တိုင်း တခမ်းတနား ကျင်းပလေ့ရှိသည်။ ယခုအခါ မြန်မာ့သရက်သီးသည် ကမ္ဘာ့ဈေးကွက် ၌ ရောင်းပန်းလှနေပြီဖြစ်၍ အမျိုးကောင်း၍ အရွယ်လှသော မြန်မာ့ သရက်သီးများကို ပြည်ပသို့ တင်ပို့ရောင်းချနိုင်ပြီဖြစ်သည်။

ဈေးများ၌ ရောင်းနေကြသော သရက်သီးများသည် စားသုံးရန် သင့်လျော်သော အမှည့်များရှိသလို အမှည့်လွန်များလည်း ရှိတတ်သည်။ စားသုံးသူ ပြည်သူတို့အနေဖြင့် အမှည့်လွန်နေသော သရက်သီးများကို ဝယ်ယူစားသောက်ရန် ရှောင်ရှားသင့်ပေသည်။

တန်ခူး၊ ကဆုန် ရာသီသည် အမှည့်လွန်သော သရက်သီးများ ကြောင့် ရောဂါပိုးသယ်ယူသော ယင်များ ပေါလွန်းလှသဖြင့် ဝမ်းရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါများ ဖြစ်တတ်သောကြောင့်ပင်။



ဆီးသီး



မြန်မာနိုင်ငံအထက်ပိုင်း ကျေးလက်တောရွာများ၌ ဆီးပင် အမြောက် အမြား ပေါက်ရောက်သည်။ ကျေးလက်နေ လုံမပျိုများသည် ဆီးသီး ကောက် ထွက်လေ့ ရှိကြသည်။ ဆီးပင်များအောက်၌ အလိုလို ကြွေကျ နေသော ဆီးသီးမှည့်များကို သူ့ထက်ငါ အလှအယက် ကောက်ယူ နေကြသည်ကို မြင်ရသည်မှာ အလွန် ပျော်စရာကောင်းသည်။

ဆီးသီး၏ဂုဏ်

ဆီးချိုသီးသည် အအေးစာဖြစ်၏။ ဝမ်းသက်ပြီး သွေး၊ သည်းခြေ များကို နိုင်နင်းသည်။ ကိုယ်ပူနာ၊ အားအင်ကုန်ခန်းသော အနာနှင့် ရေငတ်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်သာမက ဝမ်းမီးကို တောက် စေနိုင်သော ဂုဏ်သတ္တိများရှိသည်ဟု ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း၌ ဆို ထားသည်။

ဆီးချဉ်သီးမှာလည်း ဆီးချိုသီးကဲ့သို့ အလုံးကြီး၊ အလုံးသေးဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ ဆီးချဉ်သီးသည် အနည်းငယ်ချို၍ ဖန်သော အရသာ ရှိသည်။ ဆီးချဉ်သီးသည် လေနှင့် သည်းခြေကို နိုင်၍ ရေငတ်ခြင်းနှင့်

ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ ချဉ်လွန်းသော အရသာကြောင့် ဆီးချိုသီးကဲ့သို့ စားမကောင်းဟု ပြောကြသော်လည်း လူကြိုက်များပြီး ဆီးချိုသီးထက်ပင် ပို၍ အသုံးဝင်သည်။

ဆီးသီးချဉ်ရည်ဟင်း

အညာသူအညာသားများသည် ချဉ်ရည်ဟင်းချက်ရာတွင် ဆီးသီးမှည့်ပေါ်ချိန်၌ ခါတိုင်းသုံးနေကျ မန်ကျည်းသီးပြုတ်အရည်နှင့် ရှောက်ရည်အစား ဆီးသီးမှည့်ကို ထည့်သွင်းအသုံးပြုလေ့ရှိကြသည်။ ဆီးသီးအမှည့် ဆယ့်လေးငါးလုံးခန့်ကို ရေနွေးပူပူနှင့်စိမ်ကာ အရည်ကိုစစ်ယူပြီး ချဉ်ရည်ဟင်း ချက်ကြခြင်းဖြစ်သည်။ ဆီးသီးအမှည့်မရှိသည့်အခါတွင် ဆီးသီးခြောက်ကို ရေနှင့်ပြုတ်ပြီးလည်း သုံးကြသည်။ ဆီးသီးအရည်ဖြင့် ချက်ပြုတ်ထားသော ဘူးသီး၊ ကန်စွန်းရွက်၊ မုန်လာဥချဉ်ရည်ဟင်းများသည် အရသာ အလွန်ထူးသည်ဟု ပြောကြသည်။

ဆီးသီးလက်သုပ်

အချို့သူများသည် အဆန်းထွင်ကာ ဆီးသီးအမှည့်ကို 'လက်သုပ်' သုပ်ပြီး စားကြသည်။ ဆီးသီးမှည့်ကို ဆီချက်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ပဲမှုန့်ကျက်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်ကျက်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ စိမ်းစားငါးပိတို့ဖြင့် ရောနှောကာ လက်သုပ် သုပ်စားကြသည်။ ဆီးသီးလက်သုပ်သည် သရက်သီးသုပ်၊ မရန်းသီးသုပ်၊ ရှောက်သီးသုပ်တို့နှင့် မတူဘဲ တစ်မူထူးသော အရသာ ရှိသည်ဟု စားဖူးသူများက ပြောကြသည်။

ဆီးယို၊ ဆီးပေါင်းနှင့် ဆီးတော်ဖိ

ဆီးသီးကို ယိုထိုးစားလေ့ ရှိကြသည်။ ဆီးယိုသည် ကလေးလူကြီး အားလုံးနှစ်သက်သော သရေစာဖြစ်သည်။ ဆီးယိုသည် နှလုံး၊

သည်းခြေတို့ကို ငြိမ်ဝပ်စေနိုင်သောကြောင့် လူနှင့်တည့်သည်ဟု ရှေးလူကြီးများက ပြောကြသည်။ ဆီးယိုကို နှစ်မျိုးထိုးကြသည်။ ဆီးသီးကို အလုံးလိုက် ရေဖြင့် စင်အောင်ဆေးပြီးမှ ထန်းလျက်နှင့်ရောကျို၍ ယိုထိုးကြသလို ဆီးသီးကို အမှုန့်ဖြစ်အောင် ထောင်းပြီးမှ သကာရည်ဖြင့် ရောထိုးသည်လည်း ရှိကြ၏။

ဆီးသီးနှင့်ပတ်သက်၍ အများဆုံးသော သရေစာမှာ ဆီးပေါင်းဖြစ်သည်။ ဆီးပေါင်းသည် စားရန်ကောင်းသည်ဟု ဆိုကြသော်လည်း လုပ်ပုံကိုင်ပုံ သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်ရှိရန် လိုသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်မှု မရှိလျှင် စားသုံးရန် မသင့်ပေ။

ယခုအခါ ဆီးတော်ဖိထုတ်လုပ်သော လုပ်ငန်းများ နေရာအနှံ့၌ ပေါ်နေပြီ။ ဆီးတော်ဖိကို သကြား သို့မဟုတ် ထန်းလျက်ဖြင့် ပြုလုပ်ကြ၏။ ဆီးသီး(အစေ့မပါ)ကို အမှုန့်ကြိတ်ပြီး သကြားဖြင့် ရောနှောကာ အတုံးကလေးများ လုပ်ယူသည်။ သည့်နောက် တံဆိပ်ပါသော စက္ကူပါးဖြင့် လိပ်ထားသည်။ ဆီးတော်ဖိကိုသာမက ဆီးပြားသည်လည်း လူကြိုက်များသော အစားအစာဖြစ်သည်။

သက်စောင့်ဓာတ်များ

ဆီးသီးတွင် ဗီတာမင်ဘီ ဝမ်း၊ ဘီ တူး နှင့် စီဓာတ် အတော်တော်များများ ပါသည်။ ဘီ ဝမ်းသည် အမောအပန်း ခံနိုင်သည်။ ကိုယ်ကာယကြီးထွားသန်မာမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အာရုံကြောများ ကောင်းစေနိုင်သည်။ ဘီဝမ်း ချို့တဲ့သူများတွင် ထုံနာစို၊ ထုံနာခြောက် ခေါ် အာဟာရချို့တဲ့ ရောဂါမျိုး စွဲကပ်နိုင်၏။ ဘီတူးသည် အသားအရေ မခြောက်သွေ့အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး ပါးစပ်နှင့် လျှာများ၌ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော စာပါးစပ်နာနှင့် လျှာကွဲနာများ မဖြစ်အောင် တားဆီးနိုင်သည်။ ဘီတူးလုံလောက်စွာ မရလျှင် မျက်စိမှုန်ခြင်း၊ ယားနာပေါက်ခြင်း စသည့်

ဝေဒနာများ စွဲကပ်လာတတ်သည်။ ဗီတာမင်စီသည် သွားနှင့် အရိုးများကို ခိုင်မာစေသည်သာမက သွားဖုံးများကိုလည်း ကောင်းမွန်သန့်ရှင်းစေနိုင်၏။

သတ္တုဓာတ်နှစ်မျိုး

ဆီးသီးတွင် ထုံးဓာတ်နှင့် ယမ်းစုန်းဓာတ် ခေါ် သတ္တုဓာတ်နှစ်မျိုးလည်း ပါသေး၏။ ထုံးဓာတ်သည် အာရုံကြောများကို ကောင်းစေနိုင်ပြီး ကိုယ် ခန္ဓာ ကြီးထွားသန်မာမှုကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ခိုင်မာတောင့်တင်းသော အရိုးနှင့် သွားများ တည်ဆောက်ရာတွင် ထုံးဓာတ်သည် အရေးပါအရာရောက်သလို ယမ်းစုန်းဓာတ်များမှာလည်း အရေးကြီးပေသည်။ ယမ်းစုန်းဓာတ်သည် ထုံးဓာတ်နှင့်တွဲပြီး ကိုယ်ကာယဖွံ့ဖြိုးမှု ကိစ္စများတွင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သော အာဟာရဓာတ် ဖြစ်သည်။

ဤအာဟာရဓာတ် ငါး မျိုးအပြင် ကုန်ခန်းသွားသော အားများကို ပြန်လည် ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သော ကစီဓာတ်လည်း အတန်အသင့် ပါဝင်ရာ ဆီးသီးသည် လူတို့၏ ကျန်းမာရေးကို အကျိုးပြုနိုင်သော အသီးဖြစ်ကြောင်း ဆိုရမည်ဖြစ်သည်။





ဆီးဖြူသီး

ဆီးဖြူသီးတွင်ပါသော အရသာသုံးမျိုးမှာ ချဉ်၊ ချို၊ ဖန် တို့ဖြစ်သည်။ ဆီးဖြူသီးသည် သလိပ်၊ သည်းခြေတို့ကို နိုင်၍ အလွန်မှပင် ခံတွင်းရှင်းစေသော အသီးဖြစ်သည်။ အပျင်းပြေစားလျှင်လည်း ရသည်။ ဟင်းချက်စားလျှင်လည်း ရသည်။ ဆီးဖြူသီးကို ပြုတ်၊ အစေ့ထုတ်၊ ဆီချက်၊ ကြက်သွန်ကြော်၊ နှမ်း၊ မြေပဲလှော်မှုန့်တို့ဖြင့် လက်သုပ် လုပ်စားလျှင် စားလို့ အလွန်ကောင်းသည်။ ကုလားပဲဟင်းချိုဟင်းနှင့် ဆီးဖြူသီးသုပ်သည် အလွန်လိုက်ဖက်သော ဟင်းလျာများဖြစ်သည်။

ဆီးဖြူသီးကိုပြုတ်ပြီး အခြောက်လှန်းထားလေ့ရှိသည်။ ဆီးဖြူသီးခြောက်ကို ငါးရုံ၊ ငါးရူ၊ အမဲသား၊ ဝက်သား ကြိုက်ရာ တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် ချက်စားလျှင် အလွန် စား၍ကောင်းသည်။ အထူးသဖြင့် ဆီးဖြူသီးခြောက်နှင့် ဝက်ခြေထောက်ရိုးကို ရောချက်လျှင် အလွန်အရသာထူးသော ဟင်းတစ်မည် ဖြစ်လာသည်။

ကျေးလက်နေ ပြည်သူတို့သည် ဆီးဖြူသီးဆားရည်စိမ်ကိုလည်း အသုံးများသည်။ ဆားရည်စိမ်ကို အတို့အမြုပ် လုပ်ကြသည်။ အထက်အညာဒေသတွင်မူ ငါးပိကြော်နှင့် ဆီးဖြူသီးဆားရည်စိမ်ကို အလွန်အမင်း

နှစ်သက်ကြသည်။ ရုပ်ထဲရွာထဲ ဘုရားပွဲများ ကျင်းပလျှင် အိမ်တိုင်းက ဧည့်ခံရသော ထုံးစံရှိလေရာ အိမ်တိုင်းလိုလို ကပင် ဆီးဖြူသီးဆားရည်စိမ်၊ ငါးပိကြော်တို့ဖြင့် ဧည့်ခံလေ့ရှိ၏။ ဆီးဖြူသီးကို ပြုတ်ပြီး ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကုလားအော်သီးတို့ဖြင့် ထောင်းစားလျှင်လည်းရ၏။ ဘူးရွက်ဟင်းချိုနှင့် ဆီးဖြူသီးထောင်းမှာ ကျေးလက် တောရွာများတွင် ထင်ရှားသော မြန်မာ့ ရိုးရာ ဟင်းအတွဲဖြစ်သည်။

ဆီးဖြူသီးနှင့် ဗိတာမင်ဓာတ်များ

ဆီးဖြူသီးတွင် ဗိတာမင်စီဓာတ် များစွာပါ၍ ဗိတာမင်ဘီတူးဓာတ် လည်း အတော်များများ ပါလာသည်ကို တွေ့ရ၏။ ဗိတာမင်ဘီဝမ်းဓာတ် မှာမူ အတော်အသင့်သာ ပါသည်။

ဗိတာမင်စီ ဓာတ်သည် သွေးအားတိုးတက်စေနိုင်၍ သွားနှင့် အရိုး များ ခိုင်မာတောင့်တင်းရန် အားပေးနိုင်သည်။ ဤဓာတ် ချို့တဲ့လာသော အခါ သွေးအားနည်းခြင်း၊ အားအင်ဆုတ်ယုတ်ပြီး မလုပ်ချင်မကိုင်ချင်ဖြစ် ခြင်း၊ စိတ်ညှိုးနွမ်းပြီး စိတ်တိုလွယ်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ အဆစ်အမျက်များ ကိုက်ခဲခြင်း၊ သွားဖုံးများ နာကျင်ကာ ထိရုံမျှဖြင့် သွေးထွက်ခြင်း စသော ဝေဒနာများ ခံစားနေရတတ်သည်။ ထိုဝေဒနာများမှာ ဗိတာမင်စီဓာတ် အလွန်အမင်း ချို့တဲ့သဖြင့် စွဲကပ်လာသော ‘စကာဗီရောဂါ’ ၏ သွင်ပြင် လက္ခဏာများပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ဤဓာတ် ချို့တဲ့နေသော အချိန်တွင် အနာကျက်ခဲ၏။ အရိုးကျိုးလျှင်မူ တော်တော်နှင့် ပြန်မဆက်တော့ပေ။

ဗိတာမင်ဘီတူး လုံလောက်စွာ မရလျှင် အသားအရေ ခြောက် ခန်းပြီး ပပ်ကြားအက်လာတတ်၏။ ‘စာပါးစပ်နာ’ ခေါ် အနာတစ်မျိုး နှုတ်ခမ်း၌ ဖြစ်တတ်သည်။ နှုတ်ခမ်းကွဲ၊ လျှာကွဲနာများလည်း ဖြစ်လာ တတ်သည်။ မျက်စိဝေပြီး မျက်ရည်ယိုနေတတ်သည်။ အရေပြားပေါ်တွင် ယားနာများဖြစ်တတ်၍ နှာခေါင်းနှင့် နှုတ်ခမ်းစပ်ကြား၌ အသားအရေ

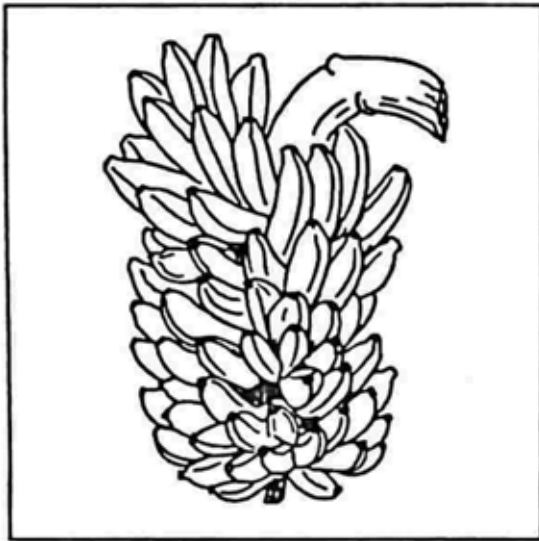
နီမြန်းကာ အဖေးကလေးများ ကွာနေတတ်သည်။

ဆီးဖြူသီးတွင် အတော်အသင့် ပါလာသော ဗီတာမင်ဘီဝမ်းဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများ ကြီးထွားသန်မာရေးအတွက် မရှိမဖြစ်ပေ။ အဆိုပါ အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့နေလျှင် နှလုံးခုန်မမှန်၊ အအေးမခံနိုင်ဖြစ်ပြီး အလုပ်လုပ်ရာတွင်လည်း အာရုံမစိုက်နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေတတ်၏။ ဆီးဖြူသီးတွင် အတော်အသင့်ပါလာသော အခြားအာဟာရဓာတ်များမှာ ရေငွေ့ဓာတ်နှင့် ထုံးဓာတ်တို့ဖြစ်၏။ ယမ်းစုန်းဓာတ်မှာ အနည်းငယ်သာ ပါ၏။

ထုံးဓာတ်သည် အရိုး၊ သွားနှင့် လက်သည်း၊ ခြေသည်းများကို မာကျောတောင့်တင်းစေနိုင်သည်။ နှလုံးသွေးလှုပ်ရှားမှုကိုလည်း အားပေးကူညီနိုင်သည်။ လူတို့၏အာရုံကြောများကိုပါ ကောင်းမွန် စေနိုင်သည်။ ယမ်းစုန်းဓာတ်သည် ထုံးဓာတ်နှင့်ယှဉ်တွဲကာ ကိုယ်ကာယ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ကိစ္စများတွင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သော အာဟာရဓာတ် ဖြစ်သည်။

လူအများစုသည် ဆီးဖြူသီးကိုတွေ့လျှင် ဖန်သည်၊ ခါးသည်ဟု အကြောင်းပြလျက် မစားမသောက်ကြဘဲ နေကြ၏။ ဆီးဖြူသီးတွင် ပါဝင်သော အလွန်တန်ဖိုးရှိသည့် အာဟာရဓာတ်များအကြောင်းကို မသိကြ၍သာ ရှောင်ကွင်းသွားကြသည်ဟု ယူဆမိပေသည်။





ငှက်ပျောသီး

ငှက်ပျောသီးသည် အရောင်၊ အဆင်း၊ အနံ့၊ အရသာတို့ဖြင့် ပြည့်စုံသော အသီးဖြစ်၏။ အရောင်မှာ အဝါနှင့် အနီညိုရောင်တို့ဖြစ်၏။ ငှက်ပျောသီးသည် တစ်နှစ်တာကာလပတ်လုံး ထွက်ရှိ၍ ဥတုရာသီမရွေး စားသုံးနိုင်သော အသီးတစ်မျိုးဖြစ်၏။ လူတိုင်း ကြိုက်နှစ်သက်သော အသီးဖြစ်၍ ‘နှုတ်မြိန်သီး’ ဟုပင် ခေါ်ကြသေး၏။

ကောင်းစွာမှည့်သော ငှက်ပျောသီးသည် မွေးစအရွယ်မှအစ အိုမင်းရင့်ရော်သည့်အရွယ်အထိ အာဟာရဖြစ်ထွန်းရာ မှီဝဲစားသုံးကြသော သီးနှံဖြစ်၏။ ဆွမ်းတော်တင်ရာ၊ ဆွမ်းလောင်းရာ၊ နတ်တင်ရာ၊ သာရေးနာရေး၊ ကန်တော့ပွဲ ပြင်ရာများ၌လည်း ငှက်ပျောသီးသည် မပါမဖြစ်အဓိက ပါဝင်ရလေသည်။ မြန်မာ့ရေမြေနှင့် ရာသီဥတုသည် ငှက်ပျောကောင်းစွာ ဖြစ်ထွန်းအောင် ဆောင်ကြဉ်းပေးသဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံ မည်သည့်အရပ်ဒေသ၌မဆို ငှက်ပျောပင်များ ရှိတတ်ပြီး ခူးပြီး ငှက်ပျောသီး၊ ငှက်ပျောခိုင်များကို မြို့ရွာအနှံ့ ဈေးများ၌ တွေ့ရသည်။

ငှက်ပျောသီးသည် အလွန် သန့်ရှင်းသော အသီးဖြစ်၏။ ငှက်ပျောသီးအလုံးအား အခွံဖြင့် ကောင်းစွာဖုံးအုပ်ထားရှိသဖြင့် စားခါနီးမှ အခွံနွာ၍

စားရသောကြောင့် လေသလပ်ခြင်း၊ ဖုန်ဝင်ခြင်း၊ ယင်နားခြင်း၊ ရောဂါ ပိုးများ ဝင်ရောက်ခြင်းတို့မှ ကင်းဝေးသည်။

ငှက်ပျောသီးသည် အရပ်ဒေသနှင့် ရေမြေကိုလိုက်၍ အရသာ တစ်မျိုးစီ ထူးခြားသည်ကို တွေ့ရ၏။ ငှက်ပျောသီးအမျိုးမျိုးမှာ ရခိုင်၊ ဖီးကြမ်း၊ နံ့သာပု၊ ထောပတ်၊ သီးမွှေး၊ ဆင်စွယ်၊ ရွှေဒင်္ဂါး၊ ရွှေနီ၊ ငှက် ပျောချဉ်၊ ချစ်တီးငှက်ပျော၊ ငှက်ပျောသူငယ်စာ၊ တောငှက်ပျော၊ ချက်ကြီး ငှက်ပျော၊ ဗျပ်ပြည့်ငှက်ပျောတို့ ဖြစ်ကြ၏။

ငှက်ပျောသီးအမျိုးမျိုးတွင် ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသည် လူအများဆုံး သုံးသဖြင့် အများဆုံး စိုက်ပျိုးရောင်းချရ၏။ လူနှင့်တည့်သော ငှက်ပျော လည်း ဖြစ်၏။ လူတိုင်းနှင့် သင့်လျော်သဖြင့် မုန့်လုပ်ရာတွင် အများ ဆုံး အသုံးပြုကြ၏။ ငှက်ပျောကြိုက်တတ်သူတို့က ထမင်းကို ထောပတ်၊ ပုစွန်ဆီတို့ဖြင့် ဆမ်းကာ ငှက်ပျောသီးမှည့်ဖြင့် နယ်စားကြ၏။

ငှက်ပျောသီးမှည့်တွင် သဘာဝအလျောက် အချိုဓာတ် ပါဝင်လျက် ရှိသဖြင့် မုန့်များလုပ်ရာ၌ သကြားများစွာ သုံးရန်မလိုပေ။

ငှက်ပျောသီးမှည့်ကို မြန်မာတို့ လက်လုပ်မုန့်များ လုပ်ရာတွင် များစွာ ထည့်သွင်းအသုံးပြုကြသည်။ ငှက်ပျောသီးကောက်ညှင်းထုပ်၊ ငှက်ပျောမုန့်၊ ငှက်ပျောကြော်၊ ငှက်ပျောပေါင်း၊ ငှက်ပျောဆနွင်းမကင်း၊ ငှက်ပျောယို၊ ငှက်ပျောပြုတ်များ ပြုလုပ်ကြ၏။ ငှက်ပျောသီးအစိမ်းကြော် ကြွပ်ကြွပ်ရွရွနှင့် ငှက်ပျောခြောက် ချိုချိုတို့ကို ကြာရှည်ထား၍ ရနိုင်ရန် ပလတ်စတစ်အိတ်ဖြင့်ထည့်ကာ ရောင်းချကြ၏။ အိန္ဒိယလူမျိုးများသည် ငှက်ပျောသီးစိမ်းကို ဟင်းချက်စားကြ၏။

ငှက်ပျောအိုက်စစ်ခရင်မ် လုပ်စားသူများလည်း ရှိကြ၏။ နွားနို့ ကျိုပြီး တစ်ဖန်ခွက်၊ သကြားတစ်ခွန်း၊ ငှက်ပျောဖီးကြမ်းတစ်လုံး ထည့်၍ ဇွန်းဖြင့် ကြေညက်အောင် ခေါက်ကာ ရေခဲထည့်ပေးခြင်းဖြင့် အရသာ ရှိလှသော ငှက်ပျောအိုက်စစ်ခရင်မ် ဖြစ်လာ၏။

အချို့က ဆီး၊ ဝမ်း ကောင်းရန် ငှက်ပျောဖိးကြမ်း မှည့်မှည့်ကို ထန်းလျက်ဖြင့် ရော၍ စားကြ၏။ အစာမကြေ၊ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်ဖြစ်တတ်သူများသည် ထမင်းစားပြီးသောအခါ ငှက်ပျောသီး ဖိးကြမ်းတစ်လုံး မှည့်မှည့်ကို ထန်းလျက်ဖြင့် ခေါက်၍ စားလေ့ရှိကြ၏။

သွားပေါက်ခါစ ကလေးသူငယ်များအဖို့ ကောင်းကောင်းမှည့်သော ငှက်ပျောသီး ဖိးကြမ်းကို တစ်နေ့လျှင် တစ်စွန်းခန့် ကြေအောင် ခြေ၍ ကျွေးနိုင်ပါသည်။ ငှက်ပျောသီးတွင် ကစီဓာတ်နှင့် ရေငွေ့များပါသဖြင့် ကလေးများနှင့် အထူး သင့်လျော်၏။

မိခင်နို့ဖြတ်ပြီးခါစ ကလေးများကို တစ်နေ့လျှင် ငှက်ပျောသီး ဖိးကြမ်းတစ်လုံး ကျွေးနိုင်၏။ အချို့မိခင်များသည် ငှက်ပျောသီးဖိးကြမ်းကို မီးကျိုးခဲတွင် ကင်၍ ထားပြီး ကလေးဆာသည့်အခါတိုင်း ကျွေးကြ၏။

အချို့လူကြီးများသည် ငှက်ပျောသီးဖိးကြမ်းကင် ပူပူနွေးနွေးကို အခွံနွာ၍ ဆီရွဲရွဲဆမ်းကာ ဆားအနည်းငယ်ဖြင့် စားလေ့ရှိကြ၏။ လူမမာ နာလန်ထစများအတွက် အလွန်ကောင်းသော အစားအစာ တစ်ခု ဖြစ်၏။

ငှက်ပျောသီးသည်(အထူးသဖြင့် ဖိးကြမ်း)ဘာကြောင့် ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသနည်း။

ငှက်ပျောသီးသည် အခြားသော စားသောက်စရာ၊ သရေစာတို့နှင့် စာလျှင် ဈေးသက်သာသည်။ အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝစွာပါသည်။ ဗီတာမင်အေနှင့် ဗီတာမင်စီဓာတ်တို့ များစွာ ပါဝင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ငှက်ပျောသီးကို စားနိုင်သလောက် စားသော်လည်း အစာကြေ၍ ဥပဒ် အန္တရာယ် မဖြစ်နိုင်ပေ။





မြန်မာ့ငါးပိ

ပြည်ထောင်စုဖွား မြန်မာတိုင်းရင်းသားများ နေ့စဉ် စားသောက်နေကြသည့် အစားအစာများတွင် အခြေခံအားဖြင့် ဆန်၊ ဆီ၊ ဆားနှင့် ငါးပိ၊ ငံပြာရည်တို့ ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ငါးပိနှင့်ငံပြာရည်သည် တိုင်းရင်းသားလူမျိုးတို့၏ ထမင်းဝိုင်းတွင် နေ့စဉ် မပါမဖြစ်သော အစားအစာ ဖြစ်သည်။ ငါးပိနှင့် ငံပြာရည်သည် တိုင်းရင်းသားလူမျိုးအများစု၏ အခြေခံ အစားအစာဖြစ်သော်လည်း အနံ့ဆိုးသည်၊ ညစ်ပတ်သည် ဆိုပြီး ငါးပိ၊ ငံပြာရည် အနံ့များကို ခံမရသူများဟူ၍လည်း ရှိသေးသည်။ ငါးပိနှင့် ငံပြာရည်ကို အနံ့ဆိုးသည်ဟုသာ ပြောကြသည်။ အာဟာရတန်ဖိုး မည်မျှရှိကြောင်း သိချင်မှ သိကြပေလိမ့်မည်။

ငါးပိနှစ်မျိုး

ငါးပိကို မျှင်မှလုပ်၍ရသော ငါးပိနှင့် ငါးမှရသော ငါးငါးပိဟူ၍ ခွဲခြားထားသည်။ မျှင်မှရသော ငါးပိကို စိမ်းစားငါးပိဟု အများ သိကြသည်။ မျှင်ငါးပိကို ဟင်းလျာများ ချက်ပြုတ်ရာ၌လည်းကောင်း၊ ငါးပိထောင်း၍လည်းကောင်း၊ ငါးပိကြော်၍လည်းကောင်း စားသောက်ကြ

သလို ငါးငါးပိကို ကျေးလက်နေပြည်သူတို့အဖို့ ငါးပိရည်ကျိုချက်၍
တို့စရာနှင့် မစားရလျှင် မပြည့်စုံဟု ထင်ကြသည်။

ငါးပိနှင့် ငံပြာရည် ဖြစ်လာပုံ

ငါးပိထွက်ရှိရာနေရာများမှာ ပင်လယ်ကမ်းရိုးတန်းဒေသများ
ဖြစ်သည့် ရခိုင်ပြည်နယ်၊ ဧရာဝတီတိုင်းနှင့် တနင်္သာရီတိုင်းတို့ဖြစ်၏။
နေအပူရှိန်ကြောင့် အနည်းငယ် ခြောက်သွေ့လာပြီဖြစ်သော မျှင်များကို
ဆုံတွင်ထည့်ထောင်း၍ ညက်လာသောအခါ အိမ်သုံးဆားထည့်ပြီး ထပ်မံ
၍ ထောင်းရပြန်သည်။ ပြီးနောက် ငါးပိလုံးကြီးများဖြစ်လာအောင် လုံးယူ
ပြီး တစ်ပတ်ခန့် နေလှန်းရပြန်သည်။ ထိုသို့ နေလှန်းပြီးသား ငါးပိများကို
ရာဝင်စဉ့်အိုးများထဲ သိပ်ထည့်ကာ အိမ်သုံးဆား ဖြူးပြီး ပိတ်ထားရ၏။
တစ်လနီးနီးကြာသော် ငါးပိမှ ထွက်လာသော ငံပြာရည်ကို ခပ်ထုတ်ယူ
ရ၏။ ငံပြာရည်သည် ငါးပိမှ တစ်မုံစီမုံ ထွက်နေသည့်အတွက် ငံပြာရည်
ခပ်ထုတ်ရသောအလုပ်သည် ခြောက်လမှ တစ်နှစ်ခန့်အထိ ကြာတတ်
သည်။

ငါးပိထဲမှ အဖိုးတန်အာဟာရဓာတ်များ

ငါးပိ၏တန်ဖိုးကို မသိကြဘဲ အနံ့ကို စက်ဆုပ်ကာ မနှစ်သက်သူ
များတွင် နိုင်ငံခြားသားများလည်းပါသည်။ ထိုသူတို့ထဲတွင် ဘယ်လ်ဂျီ
ယံနိုင်ငံ လိတက္ကသိုလ်မှ ဇီဝဓာတုဗေဒပါမောက္ခ ဆဲလ်ဖလိုကင်သည်
မြန်မာနိုင်ငံထွက် ငါးပိအမျိုးမျိုးကို ဓာတ်ခွဲကြည့်ရာတွင် အမိုင်နိုအက်
ဆစ် ၁၅ မျိုး ပါကြောင်း တွေ့ရသည်။ ပါမောက္ခဖလိုကင် တွေ့ခဲ့သော
အမိုင်နိုအက်ဆစ်များမှာ အလယ်နှင့်၊ အာဂျင်နှင့်၊ အက်စ်ပါတစ်အက်ဆစ်၊
ဂလူတာမစ်အက်ဆစ်၊ ဂလိုက်ကောလစ်အက်ဆစ်၊ လူဆင်း၊ အိုက်ဆို
လူဆင်း၊ လိုင်ဆင်း၊ ဟစ်စတီးဒင်း၊ ဖီနိုင်းအယ် လနင်း၊ ပရိုလင်း၊ သရီ

အိုနင်း၊ သိုင်ရိုဆင်း၊ ဗာလင်းနှင့် မီသီအိုနင်းတို့ ဖြစ်သည်။

မြန်မာသုတေသီတို့ကလည်း ငါးပိအမျိုးပေါင်း ၃၀ ကို ဓာတုဗေဒနည်းအရလည်းကောင်း၊ အဏုဇီဝဗေဒနည်းအရလည်းကောင်း ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးကြည့်ရာတွင် ငါးပိတွင် ရေ ၃၇ ရာခိုင်နှုန်း၊ ပရိုတင်း (အသားဓာတ်) ၁၃ မှ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ အဆီ ၂.၁ မှ ၈.၆ ရာခိုင်နှုန်း၊ အိမ်သုံးဆား ၉.၅ မှ ၂၈.၅ ရာခိုင်နှုန်း ပါရှိကြောင်း တွေ့ကြရ၏။ ထို့ပြင် ငါးပိတွင် ပေါက်ပွားသော ဗက်တီးရီးယားများသည် စားသုံး သူတို့အား ရောဂါပေးတတ်သော အမျိုးအစားနှင့် အစာအဆိပ်တက်စေတတ်သော အမျိုးအစားများ မဟုတ်ကြောင်းကိုပါ သိရပြန်သည်။

ပရိုတင်းများ ပြိုကွဲခြင်း

ရေသတ္တဝါများဖြစ်သော ငါး၊ ပုစွန်များသည် အသက်ပျောက်သွားသောအခါ ယင်းတို့၏ကိုယ်တွင်းရှိ ပရိုတင်းများမှာ ဇီဝဓာတ်ကူ (Enzymes) များ၏ အကူအညီဖြင့် ရေနှင့် ဓာတ်ပြုပြီး ပက်ပကိုဒ်၊ ပက်ပတုန်းနှင့် အမိုင်နိုအက်ဆစ်များအထိ အဆင့်ဆင့် ပြိုကွဲကုန်၏။ မြန်မာ့မျှင်ငါးပိသည် ဖော်ပြပါအတိုင်း ပြိုကွဲသွားရာ၌ ပြင်ပမှ ဗက်တီးရီးယားများ မဝင်ရောက်သေးသမျှ ကာလပတ်လုံး ပုပ်သိုးပျက်စီးခြင်း မရှိပေ။ အကယ်၍ ဗက်တီးရီးယားများ ဝင်လာခဲ့လျှင် ပရိုတင်းများ ပြိုကွဲမှုသည် အမိုင်နိုအက်ဆစ် အဆင့်၌သာ ရပ်တန့်မနေတော့ဘဲ အာဟာရတန်ဖိုးမဲ့သည့် အမိုးနီးယားနှင့် အေမင်းများအထိ ပြောင်းလဲကုန်သည်။

ငါး၊ ပုစွန်တို့၏ကိုယ်တွင်းရှိ ပရိုတင်းများထဲမှ ရေထွက်သွား အောင် နေလှန်းခြင်း၊ ဆားသိပ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ် သည့် တစ်သျှူးထဲမှ ရေများသည် အမြှေးပါးကို ဖြတ်၍ အပြင်ထွက် သလို ဆားမော်လီကျူးများသည်လည်း အမြှေးပါးကိုပင် ဖြတ်ကာ တစ်သျှူးထဲသို့ ဝင်သည်။ တစ်သျှူးထဲမှ ရေများ လျော့နည်းသွားမှသာ ဇီဝ ဓာတ်ကူ

တို့၏ စွမ်းရည်လည်း နိမ့်ကျသွား၍ တစ်သူ့အပြင်၌ ဆားများ ရှိနေခြင်းကြောင့် ဗက်တီးရီးယားများ မဝင်နိုင်တော့ပေ။ သို့မှသာ ငါးပိ ပုပ်ပွပျက်စီးခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

မရှိမဖြစ် အာဟာရဓာတ်များ

လူတို့ နေ့စဉ်စားသောက်နေကြသည့် အမဲသားငါးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အချို့၌ ပရိုတင်း ပါသည်။ သို့သော် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၌ ပါလာသော ပရိုတင်းပမာဏမှာ နည်းပါးသဖြင့် လူတို့၏အာဟာရဓာတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် မလုံလောက်ပေ။ သို့ဖြစ်၍ လူတို့သည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုသာ ဖိစားနေခြင်းဖြင့် အာဟာရ မဖြစ်နိုင်ပေ။ အမဲသားငါးများတွင်မူ ပရိုတင်း အလုံအလောက်ပါသဖြင့် ယင်းတို့ကို များများစားသောက်ပါမှ အာဟာရ လုံလုံလောက်လောက် ရနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ပရိုတင်းများ ပြိုကွဲရာမှ ဖြစ်လာသော အမိုင်နိုအက်ဆစ်မှာ ၂၅ မျိုးခန့် ရှိသည်။ ယင်းတို့အနက် အမိုင်နိုအက်ဆစ် ၁၀ မျိုးမှာ လူတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း မရှိမဖြစ်သော အမိုင်နိုအက်ဆစ်များ (Essential amino acids) ဖြစ်သည်။ လူတို့၏ အစားအစာတွင် အဆိုပါ အမိုင်နိုအက်ဆစ် ချို့တဲ့နေသည့် ကလေးငယ်များဆိုလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးခြင်း မရှိဘဲ အခန့်မသင့်ပါက အသက်ပင် ဆုံးရှုံးသွားနိုင်သည်။ အမိုင်နိုအက်ဆစ်များသည် ကျွန်ုပ်တို့ လူသားများ အဖို့ အသက်သွေးကြောသဖွယ် အရေးကြီးလှပေ၏။ ဖော်ပြပါ အမိုင်နို အက်ဆစ် ၁၀ မျိုးမှာ အာဂျင်နင်း၊ အိုက်ဆိုလူဆင်း၊ ဟစ်စတီး ဒင်း၊ လူဆင်း၊ လိုင်ဆင်း၊ ဗာလင်း၊ ဖီနိုင်းအယ်လ်နင်း၊ ထရစ်ပတိုဖီနင်း၊ မီသီအိုနင်း၊ သရီအိုနင်းတို့ ဖြစ်သည်။

ငံပြာရည်သည်လည်း ငါးပိမှ ဖြစ်လာသော အရည်ဖြစ်၍ ငါးပိ

များလိုပင် ပရိတင်းနှင့်အမိုင်နိုအက်ဆစ်များပါသည်။ ထိုအမိုင်နိုအက်ဆစ် ၁၀ မျိုး အနက် အများစုသည် ငါးပိမှ ပရိတင်းများ ပြုကွဲရာမှ ဖြစ်လာသော အမိုင်နိုအက်ဆစ် ၁၅ မျိုးတွင် ပါနေသည့်အတွက် ငါးပိ၊ ငံပြာရည်သည် လူတို့ အလိုရှိသော အာဟာရဓာတ် အတော်များများ ပေးနိုင်ကြောင်း ထင်ရှားနေသည်။

စံငါးပိနှင့် ငံပြာရည်

ဈေးများ၌ ရောင်းချနေသော ငါးပိနှင့် ငံပြာရည်တို့မှာ သန့်သန့် ရှင်းရှင်းရှိသည်ကို မတွေ့ရပေ။ ဤသို့ဖြစ်ရသည်မှာ အမြတ်အစွန်း ရလိုမှု တစ်ခုတည်းကိုသာ ကြည့်ပြီး ငါးပိကို ဖွဲနု၊ ဆန်မှုန့်တို့နှင့် ဆားများ ရောထည့်ခြင်း၊ ငံပြာရည်ကို ဆားရောခြင်း၊ ရေထိုးခြင်း စသည့် မသမာမှုများ ပြုလုပ်နေကြ၏။ ထိုသို့ဖြစ်လာသောအခါ ငါးပိတွင်ပါလာသော အာဟာရဓာတ်များ ပျက်စီးကုန်သည့်အပြင် ကျန်းမာရေးနှင့်လည်း မညီညွတ်တော့ပေ။ ထို့ကြောင့် အများပြည်သူတို့အတွက် အာဟာရဓာတ် လုံလောက်စွာ ပေးနိုင်မည့် ငါးပိ၊ ငံပြာရည်တို့ကို စံသတ်မှတ်ရန် လိုအပ်လာသည်။

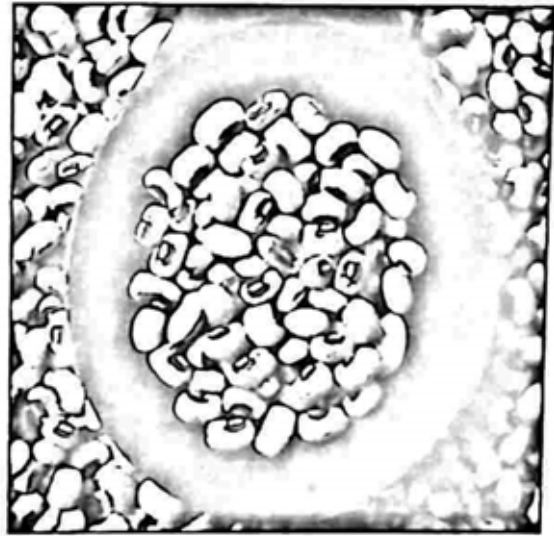
ထိုကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ မြန်မာနိုင်ငံ ဓာတုဗေဒစစ်ဆေးရေး မင်းကြီး ဦးချစ်သောင်း တင်သွင်းဖတ်ကြားခဲ့သော စာတမ်းကို ၁၉၅၈ ခု၊ ဒီဇင်ဘာလထုတ် မြန်မာနိုင်ငံသုတေသနအသင်းဂျာနယ် (JBRS) တွင် ထည့်သွင်း ဖော်ပြထားသည်။

စံသတ်မှတ်မည့် ငါးပိတွင် ရေ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ ဆား ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း ထက် မကျော်လွန်ရသည့်အပြင် ပရိတင်း ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် အဆီ ၅ ရာခိုင်နှုန်း လျော့၍ မပါသင့်ပေ။ စံသတ်မှတ်ထားသည့် ငါးပိတွင် သဲလည်း ကင်းစင်ရမည်ဖြစ်သည်။

ငါးပိနှင့် ငံပြာရည်သည် အာဟာရဓာတ် အများအပြားပါသော

အခြေခံ အစားအစာဖြစ်သည် မှန်သော်လည်း သွေးတိုးရောဂါရှိသူများ
စားသုံးရန် မဖြစ်နိုင်ပေ။

*



ပဲလွန်း

ပဲလွန်းသည် လူသိအလွန်နည်းသောပဲတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ မြန်မာတိုင်းရင်းသား အများစုသည် ကုလားပဲခြမ်း၊ ပဲနီလေး၊ ပဲဝါလေး၊ ပဲစင်းငုံ၊ စားတော်ပဲ၊ ပဲထောပတ်၊ ပဲကြီး စသည့် လူအစားများသော ပဲများကိုသာ မှီဝဲစားသောက်လေ့ ရှိကြသည်။ ပဲလွန်းအစားများသောအရပ်မှာ အထက်အညာဒေသ ဖြစ်သည်။ အညာသူ အညာသားတို့သည် ပဲလွန်း၏ ထူးကဲသော အရသာကို ကောင်းစွာ သိကြသည်။ ပဲလွန်းသည် ချို၏၊ ဆိမ့်၏။ သွေးသည်းခြေနာ၊ သလိပ်နာများကို ပျောက်ကင်းအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်သည်။

ပဲလွန်းကို ဟင်းချိုကောင်းတစ်ခွက်ဖြစ်အောင် ချက်စားနိုင်သည်။ ပဲလွန်း တစ်နပ်ချက်ကို ဒယ်အိုး (သို့) အိုးကင်းပဲထဲ ထည့်၍ လှော်ကာ ကျောက်ခဲတစ်လုံးဖြင့် အခြမ်းခွဲ အခွံနှာပြီးဖြစ်အောင် ဖိကြိတ်ပေးသည်။ သည့်နောက် အခွံများ လွင့်ထွက်သွားအောင် ဆန်ကော တစ်ချပ်ဖြင့် ပြာ၍ ထုတ်ပစ်ရသည်။ ပြီးလျှင် ဆီ၊ ဆား၊ ကြက်သွန်နီ သင့်ရုံမျှဖြင့် ချက်ပြုတ်ရ၏။ စိမ်းစားငါးပိ၊ ပုစွန်ခြောက်၊ အချိုမှုန့် စသည်တို့ကို စုံအောင်ထည့်၍လည်း ရသည်။ ပဲလွန်းဟင်းချို ပိုပြီး အရသာရှိအောင်

စီမံခြင်းဖြစ်၏။ ဘာမှမထည့်ဘဲနှင့်လည်း သူ့နဂို အချို့ အဆိမ့်အရသာမှာ ရှိမြဲဖြစ်သည်။ အညာဒေသ၌ ပဲလွန်းဟင်းချို နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးချက်သည် အလွန်လိုက်ဖက်သော ဟင်းစုံတွဲဖြစ်သည်။

အညာသူအညာသားတို့အကြိုက် ပဲလွန်း

အညာဒေသ ကျေးရွာများရှိ တောင်သူဦးကြီးတို့သည် ပဲလွန်းကို သရေစာအဖြစ်လည်း စားကြသည်။ ပဲလွန်းကိုပြုတ်ပြီး ဆီနှင့် ဆားဖြူးကာ ရေနွေးကြမ်းနှင့်သောက်လျှင် အလွန်အရသာရှိ၏။ အချို့အိမ်ရှင်မများသည် ပဲလွန်းကို ဆီနည်းနည်းဖြင့် ကြော်ပြီး စားကြသည်။ ချဉ်ပေါင်ရွက်ဟင်းချိုနှင့် ပဲလွန်းပြုတ်အကြော်သုပ်သည် အလွန်တွဲမိသော အညာကျေးလက်ဟင်း စုံတွဲဖြစ်သည်။ အချို့ကမူ ဆီနှင့် ဆားပင် မထည့်တော့ဘဲ ပဲလွန်းပြုတ် ပူပူနွေးနွေးကို ဒီအတိုင်းစားကြသည်။ ရှေးလူကြီးသူမများသည် ပဲလွန်းပြုတ်ရည်ကို ဆေးဖက်ဝင်သည်ဟု ယုံကြည်ကာ သောက်သုံးကြသည်။

ပဲလွန်း ဆေးဖက်ဝင်သလို ပဲလွန်းရွက်သည်လည်း အလွန်ဆေးဖက်ဝင်၏။ နာတာရှည်ရောဂါသည်များနှင့် နာလန်ထစ လူမမာများအား လတ်ဆတ်သော ပဲလွန်းရွက်ကို ပြုတ်ပြီး အရည်ကို မှန်မှန်သောက်စေခြင်းဖြင့် အားအင်ပြည့်ဖြိုးစေသည်။ အညွန့်တလူလူ ဝေနေသော ပဲလွန်းရွက်ကို ခူးပြီး ငါးပိ၊ ငံပြာရည်၊ ခရမ်းချဉ်သီးငါးပိချက်တို့ဖြင့် တို့မြှုပ်စားသုံးနိုင်သည်။ ပဲလွန်းကို ဟင်းချိုချက်၍ စားကြသလို ပဲလွန်းရွက်ကိုလည်း ဟင်းချိုချက်စားကြသည်။ ပဲလွန်းရွက် မနုမရင့် တစ်နပ်စာကို ငါးပိစိမ်းစားအနည်းငယ်နှင့် ချက်ထားလိုက်လျှင် သောက်၍ မဝနိုင်လောက်အောင် အရသာထူးကဲသော ပဲလွန်း ရွက်ဟင်းချို ဖြစ်လာသည်။ ပဲလွန်းရွက်ဟင်းချို ပူပူလေးနှင့် ငါးပိ ထောင်း၊ ငရုတ်သီးစပ် ဟင်းတစ်ခွက်သည် အလွန်စားကောင်းသော မြန်မာ့ရိုးရာဟင်းများ ဖြစ်၏။

ပဲလွန်းနှင့် ဗီတာမင်ဓာတ်များ

စားသုံးသူတို့အား အရသာ အထူးပေးနိုင်သော ပဲလွန်းတွင် လူသားတို့အတွက် အရေးပါသော ဗီတာမင်အေနှင့် ဘီဝမ်းဓာတ်များ ပါသည်။ ဗီတာမင်အေသည် မျက်စိအားကောင်းစေနိုင်သည်။ ပြင်ပမှ ရောဂါပိုးများ အလွယ်တကူ မကပ်ငြိနိုင်အောင် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းနှင့် အပြင်ရှိ အမြှေးများကို စွတ်စိုအောင် လုပ်ပေးနိုင်သည်။ အရေပြားပေါ်၌ ပေါက်လေ့ရှိသော ကြာဆူးနာများ မပေါက်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ မကြာခဏ အအေးမိခြင်း၊ ဖျားနာခြင်းများ မဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပေးနိုင် သည်။

ဗီတာမင် ဘီဝမ်းဓာတ်သည် အာရုံကြောများကို ကောင်းမွန်စေ နိုင်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ ကြီးထွားသန်မာလာအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်၏။ မောပန်းခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ ခေါင်းခါးကိုက်ခြင်း၊ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်ဖြစ်ခြင်း စသည့် ဝေဒနာများ မဖြစ်အောင် ကာကွယ် ပေးနိုင်သည်။

ပဲလွန်းနှင့် အဖိုးတန်ဓာတ်သုံးမျိုး

ပဲလွန်းတွင် ထုံးဓာတ်နှင့် ပရိုတင်းဓာတ် နှစ်မျိုးလည်း အတော် များပါသည်။ ထုံးဓာတ်သည် ကောင်းမွန်ခိုင်ခံ့သော သွားများ၊ သန်စွမ်း မာကျောသော အရိုးများ တည်ဆောက်ရာတွင် လိုအပ်သော ဓာတ်ဖြစ်သည်။ အာရုံကြောများကိုလည်း ကောင်းမွန်နေအောင် ဖန်တီး ပေးနိုင်သည်။ ကိုယ်ကာယကြီးထွားမှုကိုလည်း ဖြစ်ထွန်းစေနိုင်သည်။ သို့သော် ထုံးဓာတ်ပါသော ပဲလွန်းကို အချိန်ကြာကြာ ချက်ပြုတ်လိုက် သော် ပျက်စီးသွားတတ်သည်။

ပရိုတင်းဓာတ်သည် အသားတည်ဆောက်ရာတွင် များစွာ အထောက်အကူပြုနိုင်သော အာဟာရဓာတ်ဖြစ်သည်။ သွေးသားများကို

ဆူဖြိုးစေနိုင်သည်။ ဦးနှောက်၊ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်နှင့် အကြောများ မပျက်စီးအောင်လည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ အရိုးများကို သန်မာကြီးထွားအောင် လုပ်ပေးနိုင်သောကြောင့် ကလေးများ၊ နာလန်ထစလူမမာများနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများအတွက် မှန်မှန်ရနေသင့်သော အာဟာရဓာတ်ဖြစ်သည်။

ဤအာဟာရဓာတ်နှစ်မျိုးအပြင် ပဲလွန်းတွင် အသင့်အတင့်ပါသေးသော နောက်ဓာတ်တစ်မျိုးမှာ သွေးအားတိုးစေနိုင်သော သံဓာတ်ခေါ် သတ္တုဓာတ်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

စားသုံးရာ၌ အရသာထူးသလောက် လူသားတို့အား အကျိုးပြုနိုင်စွမ်းရှိသော အာဟာရဓာတ်မျိုးစုံပါသည့် ပဲလွန်းသည် အလွန် စားသုံးသင့်သော ပဲတစ်မျိုးဖြစ်ကြောင်း တိုက်တွန်းနှိုးဆော်လိုက်ပါရစေ။



ခေါပုတ်



ခေါပုတ်ကို အချို့က ‘ခေါပုတ်’ ဟု ခေါ်ကြသည်။ အချို့ကလည်း ‘ခေါပြင်’ဟု ခေါ်ကြသည်။ ခေါပုတ်ဟုခေါ်ကြခြင်းမှာ အနံ့ပုပ်ခြင်းကြောင့် မဟုတ်ပါ။ ရက်ပေါင်းများစွာ မပုပ်မသိုးအောင် သိမ်းဆည်းထားနိုင်ခြင်းကြောင့် ခေါခြင်းဖြစ်သည်။

ခေါပုတ်သည် ကောက်ညှင်းဖြင့်လုပ်သော မုန့်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ခေါပုတ်ကို လုပ်ရာ၌ ဆန်ကြမ်း နည်းနိုင်သမျှ နည်းသော ကောက်ညှင်း ဆန်ကို ရေဖြင့် စင်အောင် ဆေးကြောပြီးမှ ပေါင်းအိုးထဲထည့်ကာ မောင်းဆုံ (သို့) လက်ဆုံတွင် ထည့်ပြီး ညက်သွားအောင် ထောင်းရသည်။ သွက်၍ အစေးပေါက်လာသည့်အခါ ဆုံတွင်းမှ ထုတ်ယူ၍ သန့်ရှင်းစွာ ဆေးကြောထားသော ဆန်ကောများ၌ထည့်ကာ လက်မဝက်သာသာခန့် အပြားဖြစ်သွားစေရန် လက် (သို့) တလိမ့်တုံးငယ်ဖြင့် ဖိပေးရသည်။ ပြီးမှ ကတ်ကြေးဖြင့် မိမိလိုချင်သော အရွယ်အစား အတုံး ခပ်ရှည်ရှည်များ ရအောင် ဖြတ်တောက်ရသည်။ ထိုအခါ ခေါပုတ် ဖြစ်လာလေသည်။