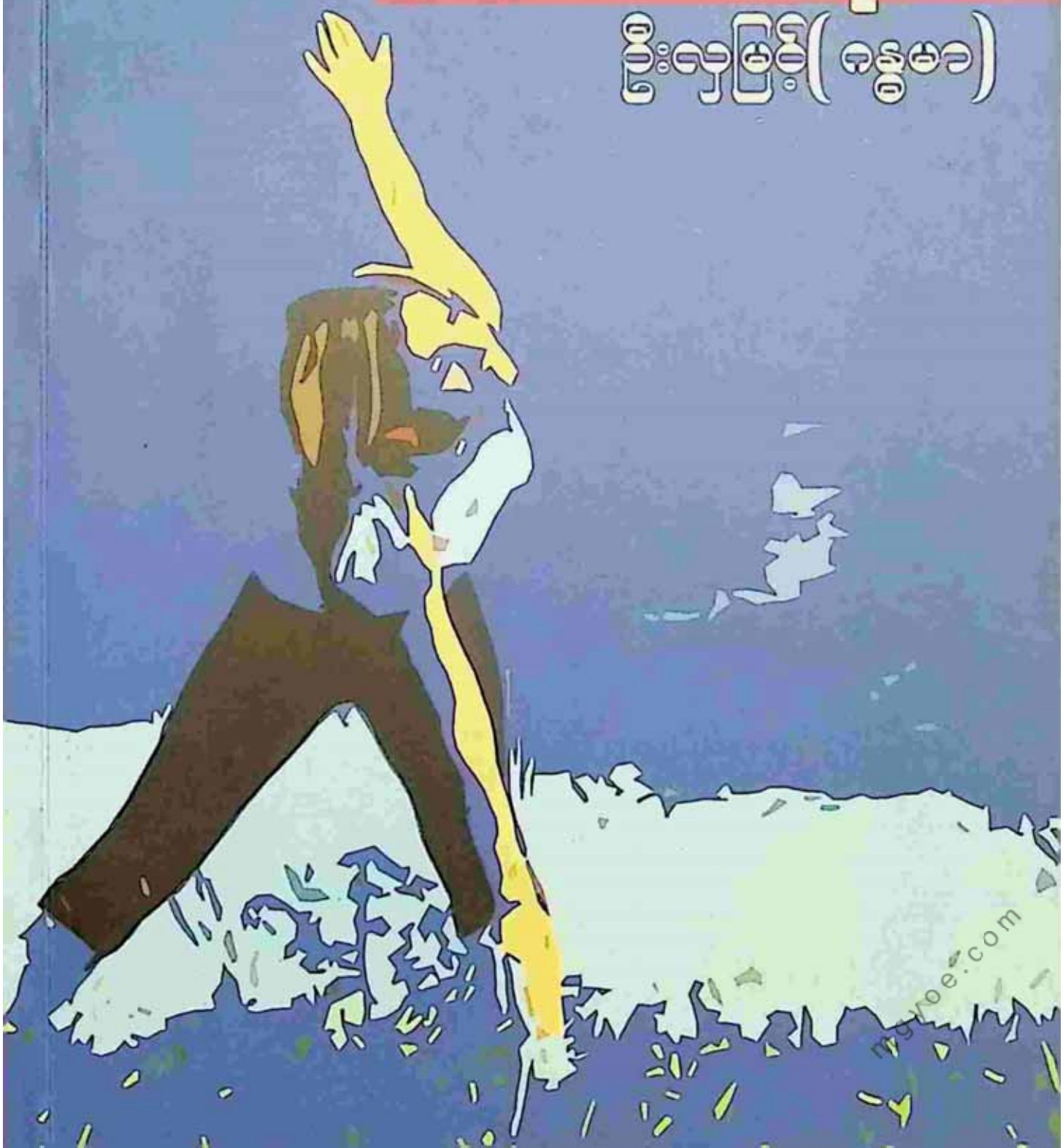
စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

ကျန်းမာသုတ ဆေးသုတ

ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)



ကျန်းမာသုတ ဆေးသုတ

ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)

ISBN 9789997112705
UHM4
9 789997 112705
2,000.00KS

ကျန်းမာသုတ ဆေးသုတ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	- ၄၀၀၃၆၅၀၃၁၁ နှင့်
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်	- ၄၀၀၃၇၈၀၄၁၁ တို့ဖြင့်

မျက်နှာဖုံးကို m.s.o ပြုလုပ်ပြီး ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချို စာအုပ်တိုက်၊ ၈၅၊ ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်နှင့် ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကင်း၊ ရန်ကုန်တို့က ပထမ အကြိမ် စောင်ရေ- ၅၀၀ ရိုက်နှိပ်ကာ ၂၀၁၁ ၊ ဇွန်လတွင် တန်ဖိုး ၂ ၆ ၀ ၀ ကျပ်ဖြင့် ဖြန့်ချိသည်။

စာဆုပ်ချုပ် - ကိုမြင့်၊ ညီဝင်းမြင့်

ISBN 978-99971-0-724-2

ကျန်းမာသုတ ဆေးသုတ / ဦးလှမြင့် ။ - ရန်ကုန်။
စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၁။
စာမျက်နှာ ၁၆၄ မျက်နှာ၊ ၁၃.၂ စင်တီ× ၂၀.၅ စင်တီ
(၁) ကျန်းမာသုတ ဆေးသုတ

စာရေးသူအမှာစကား

စာရေးသူဟာ အယ်ဒီတာချုပ် ဒေါက်ထွေး (ဆေးမန်း) ဦးစီးထုတ်ဝေတဲ့ Health Digest Journal (ကျန်းမာရေးနှင့် ဆေးပညာဂျာနယ်) မှာ အတွဲ ၁၊ အမှတ် ၇ လောက်မှစတင်ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပညာပေး ဆောင်းပါး အတိုအထွာများကို အပတ်စဉ်မပြတ် ရေးလာတာ အခုဆို ၇ နှစ်ကျော် ကာလတိုင်ခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

Health Digest ပါ မိမိရဲ့ ဆောင်းပါးတိုများနဲ့ အခြားစာရေးဆရာများရဲ့ ဆောင်းပါးတိုများ စုပေါင်းပြီး Health Digest ကပဲ Health Digest အတိုအထွာ (နိုင်ငံတကာ ကျန်းမာရေး နှင့် ဆေးပညာ) ၁၊ ၂၊ ၃ ဆိုပြီး ၃အုပ် ထုတ်ဝေခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ စာရေးသူရဲ့ ကျန်နေသေးတဲ့ ဆောင်းပါးတိုများကို စုစည်းပြီး "ကျန်းမာသုတ ဆေးသုတ" အမည်နဲ့ စာရေးသူတစ်ဦးတည်းအဖြစ် ထုတ်ဝေလိုက်ခြင်း ဖြစ်ကြောင်းပါ။

ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)
၂၂.၁၂.၂၀၁၀

မှတ်ချက်

ကျန်းမာသုတ ဆေးသုတ စာအုပ်ရေးသားသူ ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ) သည် ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန (ရန်ကုန်) အောက်မြန်မာပြည် စာစောင်ထုတ်ပြန်ရေးဌာနခွဲ၏ တာဝန်ခံဌာနမှူးအဖြစ် ၁၅ နှစ်ကျော် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သူ ဖြစ်ပါသည်။

တာဝန်ခံဌာနမှူးအနေနှင့် လည်းကောင်း၊ အယ်ဒီတာများအဖွဲ့၏ အတွင်းရေးမှူး (Secretary to the Board of Editors) အနေနှင့် လည်းကောင်း၊ ဆေးသုတေသန ဦးစီးဌာနမှ ထုတ်ဝေသည့် Myanmar Health Sciences Research Journal နှင့် DMR Bulletin စာစောင်များအပြင် အခြားစာအုပ်၊ စာစောင်၊ စာတမ်းများကို ရိုက်နှိပ်ထုတ်ပြန်ရာတွင် တာဝန်ခံလုပ်ဆောင်ရသူ ဖြစ်သဖြင့် ဆေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဗဟုသုတနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူ တစ်ဦးဟူ၍ ဆိုနိုင်ပါသည်။

ထို့ပြင် ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ) ကလောင်အမည်ဖြင့် အပတ်စဉ်ထုတ် Health Digest ဂျာနယ်၊ အကျိုးဆောင်ဂျာနယ်၏ ပင်တိုင်ဆောင်းပါးရှင်ဖြစ်ပြီး၊ လစဉ်ထုတ် ဇီဝကကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆေးပညာ မဂ္ဂဇင်း၊ အပျိုစင်မဂ္ဂဇင်းတို့အပြင် အခြားဂျာနယ်နှင့် မဂ္ဂဇင်းများတွင် ဆေးနှင့်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာပေးဆောင်းပါးများကို ပုံမှန်ရေးသားနေသူတစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ ယခုအချိန်ထိ သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်နှင့် မဂ္ဂဇင်းများတွင် ဆောင်းပါးပေါင်းနှစ်ထောင်ကျော် ရေးသားပြီး ဖြစ်သည်။

ယင်းအပြင် **"ကျန်းမာရေးအတွက် သိသင့်သည့်အချက်များ (စိတ်ကူးချိုချို)"**၊ **"မျက်မှောက်လူနေမှုဘဝ ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်ချက်များ (စိတ်ကူးချိုချို)"**၊ **"ဆရာဝန်များညွှန်ပြ အိမ်တွင်းဆေးကုသနည်းများ (စိတ်ကူးချိုချို)"** စသည့် ကျန်းမာရေးပညာပေး လုံးချင်းစာအုပ်အတော်များများကို ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။

❑

မာတိကာ

(A) ဆေးဝါးများ

ဆေးတစ်မျိုးတည်းထက် ဆေးနှစ်မျိုးကို တစ်လှည့်စီ တိုက်ကျွေးခြင်းက အစွမ်းပိုထက်

သင့်ကလေးဖျားနေပါသလား။ ဒါဆို လူကြီးမိဘတွေက အဖျားကျ ဆေး Acetaminophen ဒါမှမဟုတ် Ibuprofen တစ်မျိုးမျိုးကို တိုက်ပေလိမ့်မည်။ ယင်းဆေးနှစ်မျိုးကို တစ်လှည့်စီတိုက်ခြင်းက အဖျားကျရာမှာ ပိုမိုလျင်မြန်ကြောင်း လေ့လာမှုတစ်ရပ်က ဆိုထားပါတယ်။ တယ်လ်အဗစ် တက္ကသိုလ်မှ သိပ္ပံပညာရှင်တို့က အသက် ၆လ မှ ၃၆ လရှိ ဖျားနေတဲ့ ကလေးငယ် ၄၆၄ ဦးတို့ကို Acetaminophen ဒါမှမဟုတ် Ibuprofen ကို ဆေးညွှန်းပါအတိုင်း တိုက်ကျွေးတယ်။ တချို့ကလေးတွေကိုတော့ ယင်းဆေးနှစ်မျိုးကို တစ်လှည့်စီ ၄ နာရီခြား တိုက်ကျွေးတယ်။ ဆေးတစ်လှည့်စီ တိုက်ကျွေးတဲ့ အုပ်စုပါကလေးများက ကျန်ဆေးတစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးတဲ့ အုပ်စုဝင်ကလေးများထက် အပူချိန်နှစ်ဆ ပိုကျတယ်။ (4° F နှင့် 2° F အသီးသီး) နောက်ပြီး အဖျားပျောက်တာလည်း တစ်ရက်ပိုစောတာ တွေ့ရတယ်။ ဒီလိုမျိုး ဖြေရှင်းချက်က ဘေးကင်းစိတ်ချရပေမဲ့ အဖျားပြင်းရင်တော့ ဆရာဝန်ထံပြသင့်တယ်။

သင့်ဆေးများကို ရောမသောက်သင့်

ပြီးခဲ့တဲ့ တစ်နာရီမှာ သွေးတိုးကျဆေးသောက်ထားခဲ့တယ်။ ယာဉ်စီးစဉ် မူးဝေအော့အန်ခြင်း (Motion Sickness) အတွက် ဆေးလုံးကို ယခုသောက်ရင် ဘေးကင်းပါရဲ့လား။ Drug Digest. org ဝက်ဘ်ဆိုက်က သင့်ကို ပြောပြနိုင်ပါတယ်။ ဆေးအချင်းချင်း တုံ့ပြန်ခြင်းစစ်ဆေးတဲ့ ဒေတာဘေ့စ် (Database) မှာ လွတ်လပ်စွာ ရောင်းချနိုင်တဲ့ အိမ်သုံးဆေးများ၊ ဆရာဝန်ဆေးညွှန်းနှင့် ပေးတဲ့ဆေးများ၊ ဖြည့်စွက်စာများ အမျိုး ၅၀၀၀ ကျော် ရှိတယ်။ သင်သောက်မယ့် ဆေးအမည်ကို စာရင်းထဲ ရှာကြည့်ပါ။ ဖြစ်နိုင်တဲ့ ဓာတ်တုံ့ပြန်မှု ၁၁၅၀၀ အကြောင်း အပြင် အစားအစာတစ်မျိုးမျိုး ဒါမှမဟုတ် အရက်နှင့်တွဲသောက်ခြင်းဖြင့် ပြဿနာရှိနိုင်ရင်လည်း ယင်းအချက်ကို သိရှိရပါလိမ့်မည်။ သာဓကအားဖြင့် ဂင်ဂိုဘီလိုဘာ (Ginkgo Biloba) နှင့် အက်စ်ပရင်ရောသောက်ရင် အစာအိမ်သွေးယိုစီးခြင်း အန္တရာယ်ကို ပိုမိုကြီးမားစေလိမ့်မယ်။ အမေရိကန်ဆေးဖော်စပ် ရောင်းချသူများ အသင်းကြီးမှ ကျွမ်းကျင်သူများက DrugDigeset.org ဝက်ဘ်ဆိုက်က စိတ်ချရကြောင်းနှင့် လိုချင်တဲ့ သတင်းကောင်းကောင်း ပေးနိုင်ကြောင်း ဆိုတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ခြင်းမရှိဘဲ သင်သောက်နေတဲ့ ဆေးကို ရပ်စဲခြင်း၊ ဖြတ်ခြင်း မပြုလုပ်သင့်ကြောင်း သတိပေးထားတယ်။

❑

ဖောလစ်အက်စစ်ကို တားဆီးပိတ်ပင်တဲ့ ဆေးတချို့

လနုသေးတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် ကိုယ်ဝန်ယူရန် ကြိုးစားနေတဲ့ အမျိုးသမီးများအတွက် ဖောလစ်အက်စစ်ကို ထောက်ခံချက်ပေးထားပါတယ်။ သို့ပေမဲ့ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ပထမ ၃ လ ရက်သတ္တပတ် ၁၂ ပတ်အတွင်းမှာ ဖောလစ်အက်ဆစ်ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပိတ်ပင်တဲ့ ဆေးဝါးများနဲ့ ပူးတွဲသောက်သုံးပါက ကိုယ်ဝန်ချို့ယွင်းချက်များနှင့်

ကလေးမွေးဖွားလာမယ့် အန္တရာယ်ကို မြင့်မားစေနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ချို့ယွင်းချက်များထဲမှာ ကြောရိုးနာဗဲကြောစည်းနဲ့ဆိုင်တဲ့ နှလုံးနဲ့ သွေးကြောဆိုင်ရာ၊ ဆီးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက်များ ပါဝင်ပါတယ်။ ယင်းရာဖွေတွေ့ရှိချက်များကို အစ္စရေးနိုင်ငံ၊ ဘီယာရှီဗာ၊ ဆိုရိုကာ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဗဟိုဌာနမှာ မွေးဖွားခဲ့တဲ့ ကလေး ၈၄၈၃ ဦးအပေါ် ကောက်ယူခဲ့တဲ့ အချက်အလက်များအပေါ် အခြေခံထားခြင်း ဖြစ်တယ်။

ဖောလိတ်(ဖောလစ်အက်စစ်)ကို ပိတ်ပင်တားဆီးတယ်လို့ သိထားတဲ့ ဆေးဝါးတချို့ကတော့ dihydrofolate reductase ကို တားမြစ်ပစ္စည်းများ (trimethoprim, sulfasalazine, methotrexate) ၊ ဝက်ရူးပြန်ရောဂါကုဆေးများ (carbamazepine, phenytoin, lamotrigine, primidone, valporoic acid နှင့် phenobarbital) တို့ ဖြစ်တယ်။

ဆေးအာနိသင်ပျက်ပြယ်စေနိုင်တဲ့ဖျော်ရည်တချို့

ရှောက်ခါးသီးကြီး (ဂရိတ်ဖရု) တစ်မျိုးတည်းကသာ (ခန္ဓာကိုယ်၏) ဆေးစုပ်ယူမှုစွမ်းရည်ကို ထိခိုက်စေသည်မဟုတ်။ ပန်းသီးနှင့် လိမ္မော်ဖျော်ရည်များ(ဂျူစ်) ကလည်း ဆေးဝါးကုသမှုအချို့ရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများကို ယုတ်လျော့စေနိုင်ကြောင်း နောက်အကျဆုံး သုတေသနများက ပြသတယ်။ မကြာသေးမီ လေ့လာမှုတစ်ရပ်မှာ တွေ့ရှိခဲ့တာကတော့ သစ်သီးအတော်များများရဲ့ ဖျော်ရည်များက အသက်ကို ရန်ရှာတတ်တဲ့ ရောဂါများဖြစ်တဲ့ နှလုံးရောဂါနှင့် ကင်ဆာကုသတဲ့ ဆေးဝါးများရဲ့ အာနိသင်နဲ့ ပတ်သတ်ပြီး မကောင်းတဲ့ အကျိုးဆက် ရှိတယ်ဆိုတာပါပဲ။ တချို့နေရာများမှာ သစ်သီးဖျော်ရည်နှင့်အတူ ဆေးသောက်တဲ့အခါ ဆေးပမာဏတစ်ဝက်မျှသာ ခန္ဓာကိုယ်က စုပ်ယူရရှိတယ်။ ရှောက်ခါးသီးကြီးရဲ့ ဖျော်ရည်က တချို့ဆေးတွေကို အန္တရာယ်ရှိလောက်တဲ့ ပမာဏအထိ စုစည်းများပြားမြင့်မားစေတယ်လို့ ပိုမိုရှေးကျတဲ့ သုတေသနတွေက ပြသထားတယ်။ အဓိက အချက်

ကတော့ သင့်ဆေးလုံးများကို ရေနှင့် မျိုချဖို့ပဲဖြစ်တယ်။

ပဋိဇီဝ ဆေးသောက်ချိန်လွဲသွားရင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ

ပဋိဇီဝဆေးများ (Antibiotics) ကို များသောအားဖြင့် တစ်နေ့(၂၄နာရီ) ၄ ကြိမ် သောက်လေ့ရှိတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ ဆေးသောက်ချိန်ကို အညီအမျှခြားထားသင့်ပြီး နေ့စဉ် အဲဒီအချိန်မှာပဲ သောက်သင့်တာဖြစ်တယ်။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင့်သွေးထဲမှာ ပဋိဇီဝဆေးပမာဏ အမြဲလိုလို တစ်သမတ်တည်း ရှိနေစေမှာ ဖြစ်တယ်။

ဆေးသောက်ဖို့ တစ်ကြိမ်လွဲချော်ရင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ

ဆေးသောက်ဖို့ တစ်ကြိမ်လွဲချော်ရင် သတိရရချင်း ဆေးသောက်လိုက်ပါ။ သွေးထဲမှာ ဆေးပမာဏ တစ်သမတ်တည်း ရှိနေစေဖို့ ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ လွဲချော်သွားတဲ့အချိန်က နောက်ဆေးသောက်ရမယ့်အချိန်နဲ့ သိပ်နီးကပ်နေရင်တော့ လွဲသွားတဲ့ဆေးချိန်ကိုကျော်ပြီး မူလ ဆေးသောက်ချိန်ဇယားအတိုင်း သောက်ပါ။ တစ်ကြိမ်တည်းမှာ ဆေးချိန် ၂ခုကို မသောက်ပါနဲ့။ ဒါက ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများရဲ့ အန္တရာယ်ကို တိုးမြင့်စေပါတယ်။

အကြိမ်တော်တော်များများ လွဲချော်ရင်

ဆေးချိန် (Doses) အတော်များများကို လွဲချော်ခဲ့ရင် ဒါမှမဟုတ် တစ်နေ့တာ ဆေးချိန်ထက်ကျော်ပြီး လွဲချော်ခဲ့ရင် သင့် ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ပြီး အကြံဉာဏ် တောင်းခံသင့်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အဖျားရောဂါကြောင့် ဒီလိုဆေးသောက်ဖို့ ကျော်သွားရတာ၊ လွဲချော်ရတာဆိုရင် ပိုပြီးတော့တောင် ဆရာဝန်နှင့် ပြသသင့်ပါတယ်။

ဆေးချိန်ပြီးအောင်သောက်သင့်

သင် နေထိုင်ကောင်းသွားသည့်တိုင် ပဋိဇီဝဆေးများကို ဆေးချိန်အညွှန်းအတိုင်း ပြီးသည်အထိ ဆက်သောက်သင့်တယ်။ ဆေးပတ်လည်

သည်အထိ မသောက်ရင်၊ ဒါမှမဟုတ် ဆေးသောက်ချိန် အတော်များများ လွဲချော်သွားခဲ့ရင် ကူးစက်ရောဂါက ပြန်ဝင်လာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ 'ပဋိဇီဝဆေးပြီးတဲ့အဖြစ်မျိုး' (Antibiotic Resistance) လည်း ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ 'ပဋိဇီဝဆေးပြီးတယ်' ဆိုတာက သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ရောဂါပိုးများက ပဋိဇီဝဆေးကို ခံနိုင်ရည်ရှိပြီး ဆက်လက်အသက်ရှင်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းကို ရှာဖို့ အသွင်ကူးပြောင်းခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ ထို့သို့ ဖြစ်ခြင်းက အဲဒီရောဂါပိုးက ဆေးယဉ်ပါးပြီး ဆေးမတိုးတော့တဲ့ ပြဿနာပေးတော့တာပဲ။

□

(B) အစားအစာနှင့် အာဟာရ

ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးများတဲ့ ဖလေဗိုန္ဒြက်များ (Flavonoids)

ဖလေဗိုန္ဒြက်များ (Flavonoids) ဆိုတာ သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အများအပြားမှာပါရှိတဲ့ အင်တီအောက်စီးဒင့်ပစ္စည်းများ (Anti-oxidants) ဖြစ်တယ်။ ယင်းဓာတ်ပစ္စည်းတွေက ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးကျေးဇူးတစ်ပုံကြီးကို ပေးတယ်။ စပျစ်သီးအခွံမှာပါတဲ့ ဖလေဗိုန္ဒြက်များက သွေးထဲမှ ကိုလက်စထရောလ်ပမာဏကျဆင်းစေပြီး ကြက်သွန်နီမှာပါတဲ့ ဖလေဗိုန္ဒြက်များက သွားဖုံးရောဂါကို ကာကွယ်ပေးတယ်။ ချယ်ရီသီး၊ ဘလက်ဘယ်ရီသီး၊ ဘလူးဘယ်ရီသီးများမှာ ပါတဲ့ ဖလေဗိုန္ဒြက်များက မျက်စိအမြင် ဆုံးရှုံးစေတဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ ဗဟိုမြင်လွှာပိုင်းယိုယွင်းခြင်း (Macular Degeneration) ကို လျော့နည်းစေနိုင်တယ်။ ဖလေဗိုန္ဒြက် ဖြည့်စွက်စာများက နားတွင် ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းခံနေရတဲ့ ကလေးများကိုတောင် အကူအညီပေးပုံရတယ်။ ကလေးရဲ့ အသက်အရွယ်အလိုက် အသက်တစ်နှစ်ကို ၅၀ မီလီဂရမ်ထားပြီး အများဆုံး ၂၅၀ မီလီဂရမ်အထိ ဖလေဗိုန္ဒြက် ဖြည့်စွက်စာကို ကျွေးကြည့်ပါ။ ဒါ့အပြင် ပိုမို

ကောင်းမွန်တဲ့ အခြားအကျိုးကျေးဇူးများဖြစ်တဲ့ ယင်း အုံ့ဖွယ်ဓာတ်ပစ္စည်းတွေက ကင်ဆာအမျိုးအစားတချို့ ကျရောက်မည့် အန္တရာယ်ကို လျော့ပါးစေခြင်း၊ အိုမင်းရင့်ရော်မှု ဖြစ်စဉ်ကို နှေးကွေးစေခြင်းနဲ့ ကိုယ်ခံအား တိုးမြှင့်ပေးခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ကြောင်း သုတေသီတို့က ယူဆကြတယ်။

❑

သံဓာတ်အကြွယ်ဝဆုံး အစားအစာများ

အသား၊ ငါးနှင့် ကြက်သားမှာပါတဲ့ သံဓာတ်ပမာဏက ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှာပါတဲ့ သံဓာတ်ပမာဏထက် ပိုပြီး များများစားစားပါတဲ့ အပြင် ခန္ဓာကိုယ်က ပိုပြီးတော့လည်း အလွယ်တကူ စုပ်ယူရရှိနိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် သံဓာတ်ကို ပင်ရင်းဇာစ်မြစ်အမျိုးမျိုးကနေ ရရှိခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

* **အသားနှင့် ငါး** ။ ။ အမဲသား၊ ဆိတ်သား (အထူးသဖြင့် အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ်များ)၊ နွားကလေးသား၊ ဝက်သား၊ ကြက်၊ ဘဲ၊ ခုံးကောင်၊ မုတ်ကောင်၊ ငါးသေတ္တာငါး (sardines)၊ ကျူနာငါး၊ ဆိတ်နို့။

* **အသီးများ** ။ ။ အသီးခြောက်များဖြစ်တဲ့ မက်မန်းသီးနဲ့ ဆင်တူသော ဆီးသီးခြောက် (Prune)၊ စပျစ်သီးခြောက်၊ သဖန်း သီးခြောက်၊ မက်မုံသီးခြောက်။ ဆီးသီးနှင့် ဘလက်ဘယ်ရီဖျော်ရည် သို့မဟုတ် သစ်သီးဖျော်ရည်။

* **ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ** ။ ။ အရွက်စိမ်းစိမ်းဖားဖားများဖြစ်တဲ့ ဟင်းနုနယ်၊ ဆလတ်ရွက်၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ပဲပြား၊ ပဲသီးတောင့်၊ ကုလားပဲ၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ကန်စွန်းဥ။

* **အစေ့အဆန်များ** ။ ။ အုတ်ကျုံမှုန့်၊ သံဓာတ်ဖြည့်တင်းထားတဲ့ နံနက်စာ ဆီရီယယ်များ၊ ဖွဲနုမထုတ်ထားတဲ့ ကျုံမှုန့်နဲ့လုပ်တဲ့ ပေါင်မုန့်။

❑

အစားအစာဖြင့် သွေးကိုလက်စရောလ်ကို ချခြင်း

လူတစ်ဦးမှာ သွေးထဲတွင် ကိုလက်စရောလ်များခြင်း (hypercholesterolaemia) ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ သွေးထဲမှာ ထရှိုင်ဂလစ်စရိုဒ် (triglycerides) အဆီဆိုး သို့မဟုတ် low- dinsity lipoprotein (LDL) (ကိုလက်စထရောလ်ဆိုး)တို့ ပမာဏမြင့်မားစွာ ရှိနေခြင်း သို့မဟုတ် high-density lipoprotein (HDL) (ကိုလက်စထရောလ်ကောင်း) ပမာဏ နည်းပါးစွာ ရှိနေခြင်းကို ဆိုလိုတာဖြစ်တယ်။ သွေးထဲတွင် ကိုလက်စထ ရောလ်များခြင်းက နှလုံးရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ရဲ့ သွေးထဲတွင် ကိုလက်စထရောလ်များနေပါက ဆေးကုသခြင်းခံယူပြီး အကျအန ထိန်းချုပ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အမြော်အမြင်ရှိရှိ ပါးပါးနပ်နပ် စားသောက်ခြင်းကလည်း အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ရဲ့ နေ့စဉ်အစားအစာထဲမှာ အောက်ပါတို့ကို ထည့်သွင်းစားသောက် ပေးပါ။

အဆီများတဲ့ ငါးများဖြစ်တဲ့ ငါးသေတ္တာငါး၊ ဆယ်လ်မွန်ငါး၊ မကရယ်ငါးတို့မှာ အိုမီဂါ ၃ အဆီအက်စစ်များ ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်တယ်။ ယင်းအဆီအက်စစ်တွေက ထရှိုင်ဂလစ်စရိုဒ် ပမာဏကို လျှော့ချပြီး HDL ပမာဏကို တိုးမြှင့်ပေးခြင်းဖြင့် သွေးခဲများ ဖြစ်ပေါ်လာမှုကို ကာကွယ်ပေး နိုင်တယ်။

အုတ်ဂျုံ (Oat) တွင် ရေမှာ ပျော်ဝင်နိုင်တဲ့ ဖိုင်ဘာတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ beta- glucan ပါဝင်တယ်။ ယင်းဖိုင်ဘာက ကိုလက်စထရောလ်ကို သွေးကြောနံရံများမှ စုပ်ယူမှုကို နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် လုပ်ပေးပြီး HDL ပမာဏကို တိုးစေတယ်။

သံလွင်ဆီထဲမှာ LDL ပမာဏကို ကျစေပြီး HDL ပမာဏကို တိုးစေတဲ့ အင်တီအောက်စီးဒင့်များ ပါရှိတယ်။

အခွံမာသီးများ (အထူးသဖြင့် သစ်ကြားသီး) မှာ ပေါ်လီအန်ဆက် ကျူရိတ်တက် အဆီအက်စစ်များ (polyunsaturated fatty acids) ပမာဏ မြင့်မားစွာ ပါရှိတယ်။ ယင်း အက်စစ်များက မကောင်းတဲ့ ကိုလက်စထ

ရောလ် များနေခြင်း ပြဿနာကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာမှာ အကျိုးရှိတယ်။

❑

ကိုယ်ခံအားကောင်းစေတဲ့ အာဟာရဓာတ်များ

ကိုယ်ခံအားစနစ် ဖိစီးမှုအောက်မှာ အမြဲတစေရှိသူတစ်ဦးက တုပ်ကွေးအတွက် ပစ်မှတ်ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ တုပ်ကွေးကူးစက်ပိုးကို တိုက်ထုတ်ရာမှာ အာဟာရဓာတ်က ကြီးမားတဲ့ အခန်းကဏ္ဍအနေနှင့် ပါဝင်ပါတယ်။ အောက်ပါ အာဟာရဓာတ်များကို နေ့စဉ် ပမာဏ အလုံအလောက်ရအောင် စားပါ။

ဗီတာမင် C ။ ။ အင်တီအောက်စီးဒင့် အများအပြားထဲမှ တစ်ခုဖြစ်တဲ့ ဗီတာမင် c က ဖရီးရယ်ဒီကယ် လှုပ်ရှားမှုကို တိုက်ဖျက်ရာမှာ ကူညီတယ်။ ရှောက်၊ သံပုရာနွယ်ဝင် အသီးများနှင့် အသီးဖျော်ရည်များ (မာလကာသီး၊ ရှောက်၊ သံပုရာစသည်များ)၊ အရွက်စိမ်းစိမ်းဖားဖား ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ နှင့် သဘော်သီး၊ ဖရဲသီး၊ စတော်ဘယ်ရီသီးစတဲ့ အသီးများကို တိုးပြီး စားပါ။

ဗီတာမင် E ။ ။ နောက်ထပ် အင်တီအောက်စီးဒင့်တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ဗီတာမင် e ကို ငါး၊ ဥများ၊ ကြက်၊ ဘဲနှင့် အရွက်စိမ်းစိမ်းဖားဖား ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များမှ တိုးမြှင့်ရရှိနိုင်တယ်။

အိုမီဂါ ၃ အဆီအက်စစ်များ ။ ။ ဒီအာဟာရဓာတ်နှင့် ပတ်သတ်ရင် ရေအေးငါးများဖြစ်တဲ့ ဆယ်လ်မွန်ငါး၊ တူနာငါးနှင့် နှမ်းကြတ်ပင်ဆီတို့က အဓိက ရွေးချယ်စရာများ ဖြစ်တယ်။

ပရိုဘိုင်အိုတစ်များ(Probiotics) ။ ။ သင့်အူတွင်းမှာ နေထိုင်တဲ့ အကျိုးပြုဗက်တီးရီးယား သို့မဟုတ် ပရိုဘိုင်အိုတစ်များက အူရဲ့ ကိုယ်ခံအားကောင်းမှု သို့မဟုတ် ရောဂါပြီးမှု (Immunity) ကို တည်ဆောက်ရာမှာ အထောက်အကူပြုတယ်။ ယင်းမိတ်ဆွေ ဗက်တီးရီးယားများကို ဒိန်ချဉ်၊ ပရိုဘိုင်အိုတစ် ဖြည့်စွက်စာများစသည်တို့မှ နေ့စဉ်စားသုံးနိုင်အောင် လုပ်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ရောဂါကာကွယ်တိုက်ထုတ်ရေးစနစ်ကို အားကောင်းစေတဲ့ သဘာဝအစားအစာများ

ရောဂါပိုးမွှားများကို တိုက်ထုတ်ဖို့ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ရောဂါကာကွယ်တိုက်ထုတ်ရေးစနစ်ကို အင်အားတိုးမြှင့်ပေးမယ့် သင့်အစားအစာကို သဘာဝမှ ရရှိနိုင်တဲ့ အကူအညီများကို ရယူပါ။

* **သံပုရာ၊ ရှောက်မျိုးနွယ်ဝင်အသီးများ** (Citrus Fruits) မှာ ဗီတာမင် c ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်ပါတယ်။

* **လုံးတီးအစေ့အဆန်** (Whole grain) မှာ ဗီတာမင်များနှင့် ဇင့် (သွပ်)လို သတ္တုဓာတ်ပမာဏမြင့်မားစွာ ပါဝင်တဲ့အတွက် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးလုပ်ဆောင်ချက်ကို အားကောင်းစေနိုင်ပါတယ်။

* **လက်ဖက်ရည်** (Black Tea) က သင့်နှာခေါင်းတွင်းရှိ ဆံပင်နှင့် တူတဲ့ ဆဲလ်များကို ရောဂါပိုးများနှင်ထုတ်ရာမှာ အကူအညီပေးနိုင်ပါတယ်။

* **ဒိန်ချဉ်** (Yogurt) ထဲမှာ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ် မြင့်မားစွာ ပါဝင်လို့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးစနစ်ကို အားကောင်းစေပါတယ်။

* **ကြက်စွပ်ပြုတ်ရည်** က အရောင်ကျစေပါတယ်။

* **ကြက်သွန်ဖြူ** (Garlic) က ရောဂါများကို တိုက်ခိုက်ရာမှာ အကူအညီပေးပါတယ်။

အင်တီအောက်စီးဒင့် ကြွယ်ဝတဲ့ သစ်သီးဝလံများ

သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို အင်တီအောက်စီးဒင့်များ (antioxidants) သွင်းပေးပါ။ အင်တီအောက်စီးဒင့်ခေါ် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်သည့် ဓာတုပစ္စည်းများက ခန္ဓာကိုယ်အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း ဖြစ်စဉ်ကို နှေးကွေးစေပါတယ်။

ကင်ဆာလို ရောဂါအမျိုးမျိုးဖြစ်စေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဓာတ်တိုးမှုကို ကာကွယ်ပေးတယ်။ ဒါ့အပြင် အင်တီအောက်စီးဒင့်များက ဖရီးရယ်ဒီကယ်များ (free radicals) ကြောင့် ဖြစ်လာသည့် ပျက်စီးခြင်းကို ပြုပြင်ပေး

ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရောဂါခုခံကာကွယ်တိုက်ထုတ်ရေးစနစ် (immune system) ကိုလည်း အားဖြည့်ပေးပါတယ်။

အင်တီအောက်စီးဒင့်များကို သစ်သီးဝလံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ အောက်ပါအစားအစာများက အင်တီအောက်စီးဒင့် အားကောင်းစွာ ပါဝင်တဲ့ ထိပ်တန်း ၁၀မျိုး ဖြစ်တယ်။

(၁) သလဲသီး
(၂) ဟင်းနွယ်ပင်ပေါက်
(၃) ဘလူးဘယ်ရီသီး
(၄) ရပ်စ်ဘယ်ရီသီး
(၅) ဘလက်ဘယ်ရီသီး
(၆) ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း (broccoli)
(၇) ကိုက်လန်
(၈) ဆီသီးများ
(၉) စတော်ဘယ်ရီ
(၁၀) 'လူဆန်ပဲ' ပင်ပေါက် (alfalfa sprouts)

❑

အသက်ကြီးသူများ မှတ်ဉာဏ်ပိုကောင်းစေတဲ့ ဂင်ဂိုဘီလိုဘာ

ဂင်ဂိုဘီလိုဘာ (Ginkgo biloba) ရဲ့ အကြောင်းသတင်းတွေမှာ တစ်ဖန်ပြန်ပေါ်လာနေတယ်။ ဂင်ဂိုရဲ့ သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းစေတဲ့ အာနိသင်က လူသိများပါတယ်။ သို့ပေမဲ့ ယခုအခါ ယင်း ဘယဆေးရွက်က ကျန်းမာပြီး အသက်အရွယ်ပိုကြီးသူများရဲ့ ရေရှည်မှတ်ဉာဏ်ကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေကြောင်း ပြသထားချက် ရှိနေပြီ။

သြစတြေးလျ အစိုးရရဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်များနှင့် သြစတြေးလျနိုင်ငံရှိ အာဒီလိတ်တက္ကသိုလ်မှ သုတေသီတို့ ပူးတွဲလေ့လာမှု တစ်ရပ်အရ နေ့စဉ်

ဂင်ဂိုဘီလိုဘာ ၄၀ မီလီဂရမ်ကို တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် ရက်သတ္တပတ် ၁၂ ပတ် ကြာသောက်သုံးခဲ့သော အသက် ၅၅ နှစ်ကျော် စေတနာ့ဝန်ထမ်း အစမ်းသပ်ခံသူများတွင် သိသာထင်ရှားတဲ့ မှတ်ဉာဏ်တိုးမြင့်မှုရရှိကြောင်း တွေ့ရတယ်လို့ ပြသခဲ့တယ်။

ယင်းလေ့လာမှုက အခြားတွေ့ရှိချက်များလည်း အတည်ပြုချက်များ ပေးတယ်။ ယင်းဖြည့်စွက်စာကို နေ့စဉ် တစ်နှစ်ကြာအထိ သောက်သုံးသူ လူနာများသည် သိမှတ်မှုနှင့် မှတ်ဉာဏ်စစ်ဆေးချက်များမှာ သာလွန်ကောင်း မွန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်တယ်ဆိုခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ ဂင်ဂိုက သွေးကြောများကို ပိုကျယ်စေကြောင်း၊ ဦးနှောက်သို့ သွေးစီးဝင်မှု ပိုကောင်းစေကြောင်းနှင့် သွေးပိုကြွေစေတဲ့အတွက် သွေးခဲခြင်း ပိုနည်းစေကြောင်း သုတေသီတို့က ယုံကြည်ကြတယ်။ ဂင်ဂိုမှာ အင်တီအောက်စီးဒင့် ဂုဏ်သတ္တိရှိတာကြောင့် နာဗ်ဆဲလ်များ (အာရုံကြောဆဲလ်များ) အား ဇီဝသဘော သံချေးတက်ခြင်း (biological rusting) အဖြစ်မှ ကာကွယ်ပေးသည်။

"ဂင်ဂိုရဲ့ သွေးကြွေစေတဲ့ ဂုဏ်သတ္တိကြောင့် ဆေးပညာရှင်ရဲ့ ကြပ်မတ်မှုအောက်မှာသာ ယင်းကို သောက်သုံးသင့်ပါတယ်"လို့ လေ့လာမှုတွင် ပါဝင်သူ စိတ်ပညာဌာနမှ ကထိကဒေါက်တာ နီကိုလပ်စ်ဘန်းက ပြောပါတယ်။

ကယ်လ်စီယမ်အကြောင်း သိကောင်းစရာ

* ကယ်လီစီယမ် သတ္တုဓာတ်ချို့တဲ့မှုကြောင့် အရိုးပွ၊ အရိုးပါး ရောဂါ (osteoporosis) ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒီရောဂါကြောင့် အသက်ကြီးပိုင်းအရွယ်မှာ အရိုးကျိုးခြင်း၊ အရိုးအက်ခြင်း (အထူးသဖြင့် တင်ပါးဆုံရိုး)အဖြစ် များနိုင်တယ်။

* နို့၊ ဒိန်ခဲနှင့် ဒိန်ချဉ်စတဲ့ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများက ကယ်လ်စီယမ် အတွက် အရင်းအမြစ်ကောင်းများ ဖြစ်ကြတယ်။ ထို့အတူ ဆာဒင်းငါး၊

အရွက်စိမ်းစိမ်းဖားဖား ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အခွံမာသီးများမှာလည်း ကယ်လ်စီယမ်ပါဝင်မှု မြင့်မားတယ်။

* တချို့အစားအစာတွေဟာ ကယ်လ်စီယမ်ပါဝင်မှု မြင့်မားပေမယ့် ယင်းတို့ထဲမှာ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်နှင့် ပေါင်းစပ်နေတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းများလည်း ပါဝင်နေတတ်တယ်။ ယင်းဓာတ်ပစ္စည်းတွေ ပါဝင်မှုကြောင့် ကယ်လ်စီယမ်ကို ခန္ဓာကိုယ်က စုပ်ယူရရှိမှု လျော့ပါးကျဆင်းစေတယ်။ ဖိုက်တိတ်များ (phytates) မြင့်မားစွာပါရှိတဲ့ ပဲသီးတောင့်များ၊ အခွံမာသီးများ၊ ကောက်နှံများ စသည်များနှင့် အောက်ဇားလစ်အက်စစ် (oxalic acid) ပါဝင်တဲ့ ဟင်းနုနယ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ တရုတ်နံနံ၊ လက်ဖက်ခြောက်၊ ကိုကိုး စသည်တို့ကို ဂရုစိုက်၍ စားပါ။

* ဗီတာမင် D က ကယ်လ်စီယမ်ကို အူများမှ စုပ်ယူခြင်းကို တိုးမြှင့်ပေးတယ်။ ကယ်လ်စီယမ်နှင့် ဗီတာမင် D အတွဲက အရိုးပွ၊ အရိုးပါးရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ အစားအစာအပြင် ဗီတာမင် D ရရှိနိုင်တဲ့ အရင်းအမြစ်ကောင်းတစ်ခုက ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားကို နေရောင်ခြည်နှင့် ထိတွေ့မှု ရရှိစေခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။

❑

နို့က လက်ဖက်ရည်ရဲ့ အာနိသင်ကို ပျက်ပြယ်စေ

စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ပါးသွားစေဖို့ ဘယ်လက်ဖက်ခြောက် အမျိုးအစားကိုမဆို သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဒါက လန်ဒန်ရှိ ယူနီဗာစိတီကောလိပ်မှ သုတေသီတို့ရဲ့ သတင်းစကားပဲ ဖြစ်တယ်။ ယင်းသုတေသီတို့က သာမန် လက်ဖက်ရည်ချို သောက်သုံးသူများသည် စိတ်ဖိစီးမှု ပြေပျောက်တာ ပိုမြန်ဆန်ပြီး သူတို့ သွေးထဲမှာ ကော်တီဆောလ်ဟော်မုန်း (စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေတဲ့ ဟော်မုန်းတစ်မျိုး) ပမာဏ ပိုမိုနည်းပါးသွားတာ တွေ့ခဲ့တယ်။

မကြာသေးမီက European Journal of Clinical Nutrition ဆေးဂျာနယ်ထဲပါ အစီရင်ခံစာတစ်ခုအရ တစ်နေ့ လက်ဖက်ရည် ၃ ခွက် သောက်

ခြင်းက နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုနည်းကြောင်း အထောက်အထားကို ထုတ်ဖော်ပြသခဲ့တယ်။ အကြောင်းကတော့ လက်ဖက်ရည်ထဲရှိ ရေဓာတ်က ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အရည်များကို ဖြည့်တင်းရာမှာ အကူအညီပေးနိုင်တဲ့အတွက် ဖြစ်တယ်။ ဓာတ်ပညာရှင် ဖရန်ကီဖီးလစ်(ပ်)က လက်ဖက်ခြောက်အိတ်ကို ဖြစ်စေ၊ လက်ဖက်ခြောက်ရွက်ကို ဖြစ်စေ သုံးပြီး ဖျော်တဲ့ လက်ဖက်ရည်ကို ဖြစ်စေ အကျိုးကျေးဇူးအတူတူပါပဲလို့ ပြောတယ်။ သို့ပေမဲ့ လက်ဖက်ခြောက်နှပ်တဲ့အချိန်က အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိမယ်။ "လက်ဖက်ရည်က ပြင်းလေလေ Polyphenol များ ပါဝင်မှုက မြင့်မားလေလေပါပဲ။ Polyphenol များက ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အင်တီအောက်စီးဒင့်များကဲ့သို့ ပြုမူပါတယ်" လို့ သူမက ဆိုတယ်။

ဒါပေမဲ့ လက်ဖက်ခြောက်ရဲ့ ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများကို ထိခိုက်စေတာကတော့ လက်ဖက်ရည်ကို "နို့" နှင့် ရောသောက်သုံးခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ မကြာသေးမီက ဘာလင်ရှိ ချာရိုက်ဆေးရုံမှာ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ လေ့လာမှုတစ်ခုက နှလုံးနှင့် သွေးကြောများအပေါ် လက်ဖက်ခြောက်ရဲ့ အကာအကွယ်ပေးတဲ့ အကျိုးအာနိသင်က နို့ ရောနှောလိုက်ခြင်းဖြင့် လုံးဝ ပျောက်သွားကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့တယ်။

ဆားထက် ဒါတွေကို သုံးပါ

ဆားများများသုံးခြင်းက သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းပါဘူး။ ဒါကြောင့် အရသာရှိစေဖို့ ဆားပုံအောသုံးခြင်းထက် အောက်ပါ ဆေးဖက်ဝင် အပင်များနှင့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များကို ဘာကြောင့် စမ်းမသုံးကြည့်ကြပါသလဲ။ ယင်းပစ္စည်းများက သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် ပိုပြီးကောင်းပါတယ်။ **လေးညှင်း။ ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများ။** ပန်းနာ ရင်ကျပ်၊ လေပြွန်ရောင်နာ၊ အဆစ်ရောင်နာနှင့် ကြွက်သား နှင့် အဆစ်အမျက်ကိုက်နာ တို့ကို သက်သာစေပါတယ်။

ဒါကြောင့် လေညှင်းကို ချင်းပါ ပေါင်မုန့်၊ ရွှေဖရုံသီးနှင့် ပြုလုပ်ထားသော မုန့်၊ ပဲခြမ်းပြုတ်ရည်၊ အနီရောင်အသားတို့နှင့် ချက်ပြုတ်စားပေးပါ။

ချင်း။ ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများ။ ပျို့ခြင်းကို သက်သာစေနိုင်ပြီး ကင်ဆာကို ကာကွယ်ပေးပုံရ။

ဒါကြောင့် ချင်းကို အသီးစုံ၊ ဆီပူနှင့် ကြော်သည့်အစားအစာ၊ ပဲပြုတ်ရည်၊ ငါးကင်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဟင်းလျာများတွင် ထည့်၍ ချက်ပြုတ်စားပါ။

ကြက်သွန်ဖြူ။ ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများ။ ကိုလက်စထရောပမာဏကို ကျဆင်းစေနိုင်ပြီး ကင်ဆာကို ကာကွယ်ပေးပုံရ။

ဒါကြောင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ပြုတ်ချက်ဟင်းများ၊ စွတ်ပြုတ်ရည်များ၊ ဆီကြော်အစာများ၊ ပက်စ်တာဆော့ လုပ်ရာတွင် ထည့်ပါ။

နနွင်း။ ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးကျေးဇူးများ။ အစာခြေခြင်းလုပ်ငန်းကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေပြီး ကင်ဆာကို ကာကွယ်ပေးပုံရ။

ဒါကြောင့် နနွင်းကို မက်ဆီကန်၊ အိန္ဒိယနှင့် အရှေ့အလယ်ပိုင်းဟင်းလျာများတွင် ထည့်သွင်းချက်ပြုတ်စားပါ။

စမုန်ဖြူ။ ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများ။ အအေးမိ၊ နှာစေးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းများနှင့် အဆုတ်လေပြွန်ရောင်နာကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်။

ဒါကြောင့် စမုန်ဖြူကို ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပွဲများ၊ အသား၊ ကြက်၊ ဘဲ၊ ငါး၊ ပြုတ်ချက်ဟင်းများ၊ ခရမ်းချဉ်သီး ဆော့များတွင် ထည့်၍ ချက်ပါ။

□

ဗီတာမင် A နှင့် C ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်တဲ့ကညွတ်နှင့် ကန်စွန်းဥ

ကညွတ် (Asparagus)

ကညွတ်မှာ အဆီဓာတ်နည်းပြီး ဖိုင်ဘာမျှင်ဓာတ် ပါဝင်မှု မြင့်မားတယ်။ ဗီတာမင် Aနှင့် C ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်တို့ ကြွယ်ဝစွာပါဝင်တယ်။ နှလုံးသွေးကြော ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်တို့အတွက် မွေးကင်းစကလေးမှာ မွေးရာပါ ချို့ယွင်းချက်များမဖြစ်ရအောင် အကာအကွယ်ပေးတဲ့ ဖောလစ်အက်ဆစ်လည်း ပါဝင်တယ်။

ကန်စွန်းဥ (Sweet Potato)

ဗီတာမင် A နှင့် C ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်တဲ့အပြင် အင်တီအောက်ဆီးဒင့် (antioxdants) များလည်း မြင့်မားစွာ ပါဝင်တယ်။

❑

ဖောလစ်အက်စစ်က ဓာတ်မတည့်ရောဂါများကို ကုစားနိုင်တော့မလား

ဂျွန်ဟော့ပ်ကင် ကလေးများဌာနမှာ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ လေ့လာမှုတစ်ရပ်က ဖောလစ်အက်စစ် (Folic acid) ကို ဖြည့်စွက်ကျွေးမွေးခြင်းက မွေးကင်းစကလေးငယ်များရဲ့ ကျောရိုးချို့ယွင်းခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ရုံမက ဓာတ်မတည့်ရောဂါများရဲ့ ပြင်းထန်မှုကိုပါ လျော့ကျစေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ လူ ၈၀၀၀ ကျော်ရဲ့ ဆေးမှတ်တမ်းများကို လေ့လာစစ်ဆေးတဲ့ အခါ သွေးထဲမှာ ဖောလစ်အက်စစ်ပမာဏ ပိုမိုမြင့်မားစွာ ရှိနေသူတွေမှာ ပန်းနာရင်ကျပ်နှင့် ဓာတ်မတည့်ရောဂါများ (allergies) ကျရောက်မှု ပိုမိုနည်းပါးကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ ဖောလစ်အက်စစ်ကို ဓာတ်မတည့်ရောဂါများအား ကုသမှု ဒါမှမဟုတ် မဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုအတွက် ဆေးအဖြစ် အသုံးမပြုနိုင်ခင် နောက်ထပ် သုတေသနတွေ လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုဦးမယ်လို့ သတိပေးထားပါတယ်။

❑

ပဉ္စလက်အစွမ်းရှိတဲ့ ပဲသီးတောင့်များ

သိပ္ပံပညာရှင်တို့က ပဲပိစပ် သို့မဟုတ် ပဲပုပ် (soy) ရဲ့ အဆီကျစေနိုင်တဲ့ သတ္တိကို ပထမဆုံး သတိမူမိတာကတော့ မွေးမြူရေးခြံမှ တိရစ္ဆာန်များကို ဝစေဖို့ ပဲပုပ်အစာများ ကျွေးရာမှ ဖြစ်တယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေက ဝလာမယ့် အစား ကျီဝင်းတစ်ခုလုံးရှိ တိရစ္ဆာန်တွေက ပိန်ကျသွားတာ တွေ့ရတယ်။ ဘရစ်ဟန်ယန်း တက္ကသိုလ်လေ့လာရေးအဖွဲ့က နောက်ပိုင်းမှာ ပဲပုပ်များများ ပါတဲ့ တိရစ္ဆာန်အစာကို ၁၂ ပတ်ကြာ ကျွေးခြင်းဖြင့် တိရစ္ဆာန်တွေမှာ အဆီတစ်ဝက်ကျဆင်းသွားကြောင်း သက်သေပြသခဲ့တယ်။ "ယင်းသို့မျိုး အကျိုးဆက်ကို လူတွေမှာလည်း တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ပဲပုပ် များများစားတဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ ခန္ဓာကိုယ်အဆီနည်းတယ်" လို့ ယင်းတက္ကသိုလ်မှ ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးက ပြောပါတယ်။ ဒါက ပဲပုပ်ထဲရှိ အိုက်ဆိုဖလာဗန်းများ (islflavones) ကြောင့်ပဲ ဖြစ်တယ်။ ပြုလုပ်ခဲ့ပြီးသမျှ သုတေသနပေါ် အခြေခံပြီး ပဲပုပ်နှင့် ပတ်သတ်ပြီး ကျွမ်းကျင်သူ အေရှန်တာဘောက ပြောရာမှာ အိုက်ဆိုဖလာဗန်းများက အဆီဆဲလ်တစ်ခုချင်းဆီမှာ အဆီစုဆောင်းမှုကို တားဆီးပေးပုံရပါသတဲ့၊ ဂျပန်နိုင်ငံတွင်း စမ်းသပ်ချက်များမှာလည်း အဖြေက ထင်ရှားလွန်းတဲ့အတွက် အဆီစုမှုကို ပိတ်ပင်တားဆီးရာမှာ အိုက်ဆိုဖလာဗန်းများကို အသုံးပြုဖို့ ဂျပန်အစိုးရက အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ မူပိုင်ခွင့်ကို ရယူခဲ့ပြီး ဖြစ်တယ်။ ဒါ့ပြင်မက ပဲပုပ်ကို သိုလှောင်ထားတဲ့ အဆီကိုလည်း အမြန်လွတ်ပေးဖို့ လုပ်ပေးသေးတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ခံတွင်းတွေ့မှုကိုလည်း နည်းပါးသွားစေတယ်။ "ပဲပုပ်က ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီကျစေဖို့ ဘက်စုံကနေ အားပေးကူညီနေပါတယ်"လို့ ဒေါက်တာဘော က ပြောပါတယ်။

❑

ကော်ဖီက ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းပါသလား

သင်ကော်ဖီသောက်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို အပြစ်တစ်ခုလို့ မြင်ရင် ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါဦး။ မကြာသေးမီ လေ့လာမှုများက ကော်ဖီအသင့်အတင့် သောက်သုံးခြင်းက သင့်အတွက် ကောင်းတယ်လို့ ဖော်ညွှန်းနေပါတယ်။

* အမေရိကန် ဆရာဝန်အသင်းဂျာနယ်ထဲမှ သုတေသနပြုချက်က တစ်နေ့ကော်ဖီ ၃ခွက် သောက်သူများက 'ပါကင်ဆန်ရောဂါ' ဖြစ်ဖို့ အခွင့်အရေးလျော့နည်းကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့တယ်။

* ဟားဗတ်လူထု ကျန်းမာရေးကျောင်း လေ့လာမှုတစ်ခုက ကော်ဖီနေ့စဉ် ၆ ခွက်ထက် ပိုသောက်တဲ့ အမျိုးသားတွေမှာ ဆီးချိုရောဂါ အမျိုးအစား ၂၊ ဖြစ်နိုင်ခြေ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း ကျဆင်းသွားကြောင်းနှင့် အမျိုးသမီးတွေမှာ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းနီးပါး ကျဆင်းသွားကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့တယ်။

* ဂျပန် ကင်ဆာအင်စတီကျူးက တစ်နေ့ကော်ဖီ ၃ ခွက်မှ ၄ ခွက် ပိုသောက်ခြင်းက အသည်းကင်ဆာကျရောက်နိုင်မှုကို ထက်ဝက်ကျစေကြောင်း ပြောပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဗြိတိသျှဆီးချိုအသင်းက အထက်ကဆိုတာတွေထက် ပိုသောက်ခြင်းကို ဟန့်တားသတိပေးတယ်။ ကော်ဖီအလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်းက သင့်ကို အထိတ်တလန့် ခံစားမှုမျိုး ရရှိစေတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အိပ်မပျော်ဖြစ်စေတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များက တစ်နေ့ကို ကော်ဖီ ၂ ခွက် ထက် ပိုမသောက်သင့်ပါဘူး။

ချောကလက်က ချောင်းဆိုးပျောက်စေနိုင်သလား

မကြာသေးမီက လေ့လာမှုတစ်ရပ်အရ တွေ့ရှိတာက ချောကလက်ထဲမှာပါတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ သီအိုဘရိုမင် (Theobromine) က ချောင်းဆိုးဝေဒနာများကို ကုစားရာမှာ ကိုဒိန်း (Co-deine) ထက် သာလွန်ထိရောက်မှု ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကိုဒိန်း ဆိုတာက ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးတချို့မှာ ပါဝင်တဲ့ ပစ္စည်းတစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ စမ်းသပ်ခံသူများကို 100 mg. သီအိုဘရိုမင် ဆေးပြား တိုက်ကျွေးတယ်။ ယင်းပမာဏက

အနက်ရောင်ချောကလက် ၅ တောင့်ခန့် ဒါမှမဟုတ် ၄၂၀ ကီလိုကျိုးလ် (Kilojoules) ကျော်နှင့် ညီမျှတယ်။ နောက်ထပ် သုတေသနလုပ်ဖို့ လိုပေမဲ့ ရလဒ်များက စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းပါတယ်လို့ သုတေသီ ဥမ္မာအုစ်မန်နီက ပြောပါတယ်။ ဒီတွေ့ရှိချက်များက အခြား သဘာဝဝတ္ထု ပစ္စည်းတွေထဲမှာ ဆေးများတွေ့ဖို့ ရှိနေသေးကြောင်း မီးမောင်းထိုးပြတာ ဖြစ်တယ်လို့ သူက ဆိုပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က ချောကလက်ကို ဆေးလို့ သဘောထားလို့ မရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သင့်မှာ ချောင်းဆိုးနေရင် ချောကလက် အပိုင်းအစသေး တစ်ခု စားခြင်းက သင့်ကို ထိခိုက်မှု မဖြစ်စေပါဘူး။

❑

လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်ဖို့ နောက်ထပ် အကြောင်းပြချက်များ

သိပ္ပံပညာရှင်တို့ရဲ့ လက်ဖက်ခြောက်ရဲ့ ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူး ရှိပုံများ ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုက အတောမသတ်နိုင်သေးပါဘူး။ နယူးကာဆယ် တက္ကသိုလ်မှ စစ်ဆေးချက်များက လက်ဖက်ခြောက်၊ အထူးသဖြင့် အကြမ်း (အဖန်) ခြောက်က သင့်ရဲ့ မှတ်ဉာဏ်ကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေပြီး အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ (Alzheimer's) စတင် ကျရောက်ခြင်းကို နှေးကွေးစေကြောင်း ညွှန်းဆိုတယ်။

စိတ်တင်းကြပ်မှုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ခေါင်းကိုက်ဝေနာ (tension headaches) ကျရောက်လွယ်သူများကို ချီကာကိုမှာ လေ့လာခဲ့တဲ့ လေ့လာမှု တစ်ခုက ကတ်ဖိန်း (လက်ဖက်ခြောက်ထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတစ်မျိုး) တစ်မျိုးတည်းကပဲ ibuprofen (အကိုက် အခဲပျောက်ဆေးတစ်မျိုး) နည်းတူ အကိုက်အခဲကို သက်သာစေကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု၊ အီလီနွိုက်မှ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့က အချိုခြောက် (black tea) ထဲရှိ polyphenols များက သွားများပေါ် သွားချေးဖြစ်ခြင်းကို ရပ်တန့်စေကြောင်းနှင့် သွားခေါင်းပေါက်များ (သွားပိုးစားခြင်း) ကို ဖြစ်စေတဲ့ အက်စစ်များရဲ့ ပမာဏကို လျော့ကျစေကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

သင်ဘာစားတယ်ဆိုတာတင်မဟုတ်
သင်ဘယ်လိုစားသလဲဆိုတာလည်း အရေးကြီး

သင့်စားသောက်ပုံ အမူအကျင့်များကို ပြောင်းလဲခြင်းဖြင့် အစာခြေလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါဖြစ်မည့် အန္တရာယ်ကို လျှော့ချနိုင်ပါတယ်။

ထမင်းစားချိန်ကို အလေးအနက်ထားပါ

ထမင်းစားချိန်များကို တစ်နေ့တာ အလုပ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းများအဖြစ် သဘောထားပါ။ အလုပ်လုပ်နေရင်း အလိုက်သင့်ဖြစ်သလို လုပ်ရမယ့်အရာများ မဟုတ်ပါ။

စားသောက်ရာမှာ အချိန်ယူပါ

အစားအစာကို ချေဖျက်ဖို့ အခွင့်အလမ်း ပိုမိုရရှိစေဖို့ ဖြည်းဖြည်းစားသောက်ပါ။ မတ်မတ်ထိုင်စားခြင်းက အထောက်အကူပြုပါတယ်။ လေမြှုချမိခြင်း မဖြစ်စေဖို့ အချိုရည်ကို စုပ်သောက်ပါ။

အသေအချာ ဝါးစားပါ

အသေအချာဝါးစားခြင်းက အစာကောင်းစွာကြေဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ အင်ဇိုင်းများကို လွှတ်ထုတ်ပေးတယ်။

စောစောစား

နံနက်စာ ကောင်းကောင်းစားခြင်းက တစ်နေ့တာအတွက် ဇီဝတွင်းဖြစ်စဉ်ကို အရှိန်အဟုန်နှင့် စတင်ပေးပါတယ်။ ညဉ့်နက်မှ အစာခြေအဖွဲ့ကို အစာတွေနှင့် အလုပ်ပေးခြင်းက လေပွခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

ထမင်းနပ်မကျော်ပါစေနှင့်

ဗိုက်ထဲမှာ အစာမရှိရင် လေပွတတ်ပါတယ်။ လေထတတ်ပါတယ်။

□

ထောပတ်သီးရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက်အကျိုးကျေးဇူးများ

ကမ္ဘာကျော် ဓာတ်စာနှင့် အာဟာရဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူ ဒေါက်တာ အက်ကင်ရဲ့ အဆိုအရ ထောပတ်သီးဟာ အားဖြစ်စေရုံမက နှလုံးကို အားကောင်းစေပြီး ကင်ဆာကို တိုက်ထုတ်ချေမှုန်းတဲ့ အသီးတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးပြုတယ်။ ထောပတ်သီးမှာ အာဟာရ ဓာတ်များနှင့် ဖိုင်ဘာမျှင် ပြည့်ဝစွာ ပါဝင်တယ်။ ဗီတာမင် E နှင့် မိုနိုပြည့်ဝအဆီ ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်တဲ့ အရင်းအမြစ်တစ်ခုလည်း ဖြစ်တယ်။ မိုနိုပြည့်ဝအဆီ (Monosaturatedfat) ဆိုတာ အဆီကောင်းတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးတယ်။

အမျိုးသမီးများအပေါ် ပြုလုပ်တဲ့ လေ့လာချက်များက ဗီတာမင် E က ကိုလက်စထရော 'ဆိုး' ဒါမှမဟုတ် LDL (low density lipoprotein) အား ဖရီးရယ်ဒီကယ်များ၏ ဓာတ်တိုးခံရတဲ့ LDL များက သွေးလွှတ်ကြောနံရံများမှ ချေးချိုး (plaque) ဖြစ်ပေါ်စေရာမှာ အဓိက အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်ဖြစ်တယ်။

ထောပတ်သီးစားသုံးမှုကြောင့် ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များ (အထူးသဖြင့် ဆီးချိုအမျိုးအစား ၂ မှာ နှလုံးရောဂါကျရောက်မှု အန္တရာယ်ကို လျော့ပါးစေတယ်။ ကင်ဆာတိုက်ဖျက်ရေးသုတေသနအရ ထောပတ်သီးနှင့် သံလွင်သီးလို ကောင်းတဲ့အဆီမြင့်မားစွာ ပါဝင်တဲ့ အစားအစာက ကင်ဆာအကျိတ်အဖုများကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်။ ထောပတ်သီးက ရိုးဆက်ယိုယွင်းရောင်ရမ်းနာ (osteoarthritis) ရဲ့ ဆိုးရွားမှုကို သက်သာစေကြောင်း နောက်လေ့လာမှုတစ်ရပ်က တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ ထောပတ်သီး ဒါမှမဟုတ် ထောပတ်သီးအဆီပါတဲ့ ဆေးတောင့်ပျော့ကို ပဲပိစပ်ဆီနှင့်ရောပြီး နေ့စဉ်စားသုံးခြင်းက ရိုးဆက်ရောင်ရမ်းနာဖြစ်နေတဲ့ ဒူးများနှင့် တင်ပါးဆုံများကို ပိုမို ချောမွတ်စေတယ်။ ဒါကြောင့် ဝေဒနာရှင်များက အရိုးအဆက် လှုပ်ရှားမှု ပိုလုပ်နိုင်ပြီး နာကျင်ခံစားမှု ပိုနည်းစေပါတယ်။

ဗီတာမင် E အန္တရာယ်

ကျန်းမာတဲ့ အသားအရေနှင့် ခန္ဓာကိုယ်မှ ရောဂါခုခံကာကွယ်တိုက်ထုတ်ရေးစနစ်ကို တိုးမြှင့်ဖို့အတွက် ဗီတာမင် E ကို လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဗီတာမင် E ပမာဏစားသုံးမှု လွန်ကဲရင် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါတယ်လို့ ဝျန်ဟော့(ပ်)ကင်းမှ ဆရာဝန်များက ဆိုပါတယ်။

ကူးစက်ရောဂါဗေဒပညာရှင် အက်ဂါမီလ်လာ ဦးဆောင်တဲ့ သုတေသီတို့က လေ့လာမှု ၁၉ ခုကို ပြန်လှန်သုံးသပ်ပြီး တွေ့ရှိခဲ့တာကတော့ တစ်နေ့လျှင် ဗီတာမင် E ပမာဏ ၄၀၀ အိုင်ယူထက် ပိုမိုစားသုံးသူများက သေဆုံးမှုနှုန်း ၅ ရာခိုင်နှုန်း ပိုများနိုင်ကြောင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ နှလုံးရောဂါ၊ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါနှင့် အခြား အခြေအနေများကို ကာကွယ်ရန်အတွက်၊ ဒါမှမဟုတ် ကုသမှုပြုရန်အတွက် လူအများအပြားက ဗီတာမင် E ကို နေ့စဉ် ၄၀၀ မှ ၈၀၀ အိုင်ယူအထိ သောက်ကြတယ်။ ဗီတာမင် E ပမာဏ အနည်းငယ်သာ သောက်သုံးမယ်ဆိုရင်တော့ ဘေးကင်းစိတ်ချရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အကောင်းဆုံးကတော့ ဗီတာမင် E ပမာဏ ၃၀ မှ ၆၀ အိုင်ယူ ပါဝင်တဲ့ မာလ်တီ ဗီတာမင်အားဆေး တစ်မျိုးမျိုးကို သောက်သုံးခြင်းပဲ ဖြစ်ပေလိမ့်မယ်။ နောက်ထပ် ဗီတာမင် E ပမာဏ ၁၀ မှ ၁၅ အိုင်ယူကို အခွံမာသီးများ၊ အစေ့အဆန်များ၊ ဂျုံစေ့အညှောင့်နှင့် အရွက်စိမ်းဖားဖား ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စတဲ့ အစားအစာများမှ ထပ်မံရရှိနိုင်ပါတယ်။

□

အခွံမာသီးများကို အဆာပြေစား

မွန်းလွဲပိုင်း ဗိုက်ဆာလာလို့ အဆာပြေစားဖို့ရာအတွက် ကောင်းတဲ့ နည်းတစ်ခုက အခွံမာသီးများ (Nuts) မျိုးစုံ ထည့်ထားတဲ့ ဖန်ပုလင်းတစ်ခု မိမိရဲ့ အလုပ်စားပွဲပေါ် ဆောင်ထားခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ အခွံမာသီးများမှာ ဗီတာမင်များ၊ သတ္တုဓာတ်များနှင့် မဖြစ်မနေလိုအပ်တဲ့ အဆီများ (Essential Fast) ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိတယ်။ မဖြစ်မနေ လိုအပ်တဲ့ အဆီများက

ကိုလက်စထရောလ် 'ဆိုး' (LDL) ပမာဏကို နည်းပါးကျဆင်းစေပြီး၊ ကိုလက်စထရောလ် 'ကောင်း' (HDL) ပမာဏကို တိုးမြှင့်ပေးတယ်။ ဒါ့အပြင် ယင်းတို့ကို စားခြင်းဖြင့် ကြာကြာဗိုက်ပြည့်စေတယ်။ ဗိုက်အဆာ ပိုခံတယ်။

□

ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်နှင့် ပဲနို့ရည်တို့ထဲမှာ ဘယ်ဟာပိုကောင်းပါသလဲ

အားပျော့တဲ့ လှုံ့ဆော်မှုပစ္စည်း (stimulant)၊ ကက်ဖိန်း (caffein) ပါဝင်တယ်။ ပုံမှန် ကော်ဖီတစ်ခွက်မှာ ကက်ဖိန်း ၆၀မှ ၁၇၀ mg ပါဝင်ပါတယ်။ ကော်ဖီဟာ အားကောင်းတဲ့ အင်တီအောက်ဆီဒင့်တစ်ခုဖြစ်တဲ့ chlorogenic acid ရဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ အရင်းဇာစ်မြစ်တစ်ခုဖြစ်တယ်။

ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းကျိုး

၂၀၀၅ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လအတွင်းမှာ ကန်တွန်တက္ကသိုလ်မှ သုတေသီများက အမေရိကန်မှာ ကော်ဖီဟာ အင်တီအောက်ဆီးဒင့်များအတွက် အခြေခံခဲ့တယ်။ ကော်ဖီသောက်သူများမှာ အူမကြီးနှင့် အသည်းကင်ဆာ၊ ပါကင်ဆန်ရောဂါနှင့် အသက်ကြီးမှ ဖြစ်တဲ့ ဆီးချို (သွေးချို) ရောဂါ အဖြစ်နည်းကြောင်း တွေ့ရတယ်။

သို့ပေမဲ့ ပုံမှန်ကော်ဖီသောက်သူများထဲမှာ အဓိကသွေးကြောများ ကျန်းမာမှုအတွေ့များတယ်။ American Journal of Clinical Nutrition ဆေးဂျာနယ်ထဲမှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ ယင်းသုတေသနက နှလုံးရောဂါ ဖြစ်တတ်တဲ့ လက္ခဏာရှိသူများမှာ ကော်ဖီတစ်နေ့ ၃ ခွက်ထက် လျှော့သောက်သင့်ကြောင်း ထောက်ခံတင်ပြထားပါတယ်။

ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းကျိုး

အားကောင်းတဲ့ အင်တီအောက်ဆီးဒင့်များဖြစ်တဲ့ ပေါ်လီဖီနောလ်များအတွက် လက်ဖက်ရည်ကို အလေးထားရတယ်။ ပေါ်လီဖီနောလ်များက

ဖလာဗိုန္ဒိုက်ဒြပ်ပေါင်းများ အသွင်နဲ့ ရှိတယ်။ ဂရင်းတီး (လက်ဖက်ရည်ကြမ်း)နှင့် White tea တွေမှာ ဖောက်ထားတဲ့ အချိုခြောက် (Black tea) ထက် အင်တီအောက်ဆီးဒင့် ဂုဏ်သတ္တိပိုမို ပါရှိတယ်။ လက်ဖက်ခြောက်မှာ တင်နင် (Tannin) နှင့် ကက်ဖိန်းအနည်းအကျဉ်း ပါဝင်တယ်။

ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းကျိုး

နှလုံးသွေးကြောရောဂါကို ကာကွယ်ဖို့ သွေးရည်ကြည်ထဲရှိ အင်တီအောက်ဆီးဒင့်ပမာဏ သိသိသာသာတက်ဖို့ တစ်နေ့ လက်ဖက်ရည် ၃ခွက်မှ စခွက်အထိ သောက်ရန် သိပ္ပံနည်းကျ လေ့လာမှုများက ထောက်ခံပြထားတယ်။ လက်ဖက်ခြောက်မှာ တွေ့ရတဲ့ ဖလာဗိုန္ဒိုက်များ (flavonoids) ဖရီးရယ်ဒီကယ်များရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို လျော့ပါးကျဆင်းစေခြင်းနှင့် ဆက်စပ်ပတ်သတ်မှု ရှိတယ်။ လူသားများအပေါ် လေ့လာမှုအတော်များများက ဖလာဗိုန္ဒိုက်များက နှလုံးသွေးကြောများ သွေးလှည့်ပတ်စီးဆင်းမှု ပိုမို ကောင်းမွန်စေကြောင်းနှင့် သိပ်သည်းခြင်းနည်း လီပိုပရိုတင်း (lowdnsity lipoprotein) နဲ့ သိပ်သည်းခြင်းအလွန်နည်း လီပိုပရိုတင်းတို့ရဲ့ ပမာဏကို ကျဆင်းစေကြောင်း ပြသထားချက်ရှိတယ်။

ပဲနို့ရည် (Soya Milk) အာဟာရဓာတ်

အပင် ပရိုတင်းနှင့် ဖိုင်ဘာမျှင် များများစားစား ပါဝင်လို့ ထင်ထင်ရှားရှား ကြွေးကြော်ထားချက်ရှိတယ်။ ပဲပိစပ် သို့မဟုတ် ပဲပုပ် (soya bean) ထဲမှာ အိုက်ဆိုဖလာဗွန်းများ၊ ဖိုင်တိုစတီးရော၊ ဆပိုနင်များ၊ ဖီနိုလစ်အက်စစ်များနှင့် phytic အက်စစ်အပါအဝင် ဇီဝအစွမ်း သတ္တိထက်မြက်တဲ့ phytochemical အမြောက်အမြား ပါဝင်တယ်။ ထို့အပြင် kecithin ဗီတာမင် E နှင့် polyunsaturated နှင့် monounsaturated အဆီများလည်း ပါဝင်တယ်။ ပဲပိစပ်မှာ တင်နင်၊ လက်တို့စ်၊ ကက်ဖိန်းတို့ မပါဝင်ပါ။

ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းကျိုး

ပဲပိစပ်ပရိုတင်း ၂၅ ဂရမ်နှင့်အတူ ပြည့်ဝအဆီနှင့် ကိုလက်စထရောနည်းပါးတဲ့ အစားအစာတို့က နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ကျရောက်မှုကို

လျော့ပါးစေနိုင်ကြောင်း ၁၉၉၉ ခုနှစ်မှာ အမေရိကန် အစားအစာနှင့် ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးအဖွဲ့ (FDA)က အတည်ပြုခဲ့တယ်။ ပဲပိစပ်ရဲ့ ကိုလက်စထရော ပမာဏကျဆင်းစေတဲ့ အကျိုး အာနိသင်ရှိကြောင်း လေ့လာမှု အများအပြား ရှိတယ်။ စမ်းသပ်ခံပြည်သူ များများစားစား ပါဝင်တဲ့ လေ့လာမှု အတော်များများမှာ ပဲပိစပ်က မီးယပ်သွေးဆုံးနှင့် ဆက်နွယ်တဲ့ ချွေးပြန်၍ ကိုယ်ပူနွေးခြင်း (hot flashes) အဖြစ် နည်းစေကြောင်းနှင့် ရင်သား ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုကို ကျဆင်းစေကြောင်း တွေ့ရှိထားတယ်။

ကျယ်ပြန့်တဲ့ သိပ္ပံနည်းကျ အထောက်အထားကို ကြည့်ရင် ဘယ် အဖျော်ယမကာက ကျန်နှစ်ခုထက် ပိုသာတယ်ဆိုတာ သတ်သတ်မှတ်မှတ် ပြောလို့ မရပါဘူး။ အကြံပေးလိုတာက ယင်းတို့ရဲ့ နေ့စဉ်သောက်သုံးမှုက အလွန်အကျွံ မဖြစ်ဖို့၊ မှုမှုတတ ရှိဖို့ပဲ ဖြစ်တယ်။ အကျိုးကျေးဇူးရရှိဖို့တော့ နေ့စဉ်ကော်ဖီသောက်သုံးမှုကို ၃ ခွက် ထက်မပို၊ လက်ဖက်ရည်ကို ၈ ခွက် ထက် မပိုစေဘဲ ကန့်သတ် သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။ ပဲနို့ရည်ကို ကြိုက်သလောက် သောက်နိုင်ပေမဲ့ အချို (သကြား) စားသုံးမှု လွန်ကဲ မှာကိုတော့ သတိထားရလိမ့်မယ်။

ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးများတဲ့ ကော်ဖီ

တိုးတက်များပြားလာနေတဲ့ အထောက်အထားများက ကော်ဖီ သောက်သုံးသူများမှာ ဆီးချိုရောဂါ အမျိုးအစား ၂၊ သည်းခြေကျောက်တည် ခြင်း၊ ပါကင်ဆန်ရောဂါ၊ အသည်းခြောက်ခြင်းနှင့် အခြားကင်ဆာအမျိုး အစားများ ဖြစ်နိုင်ခြေကို နည်းပါးစေကြောင်း ညွှန်ပြတယ်။

အင်တီအောက်စီးဒင့်များ အပါအဝင် ရာပေါင်းများစွာသော ဒြပ်ပေါင်းများက ကော်ဖီရဲ့ ကာကွယ်ပေးမှု အာနိသင်များအတွက် သက်ဆိုင်ပုံ ရတယ်။ ကော်ဖီသောက်သူများက မသောက်သူများထက် နှလုံးနှင့် သွေးကြောရောဂါကြောင့် သေဆုံးရမှု ပိုမိုနည်းပါးကြောင်း ဟားဗတ်

တက္ကသိုလ် လေ့လာမှုတစ်ရပ်က ဖော်ပြတယ်။ နော်ဝေးနိုင်ငံမှ လေ့လာမှုတစ်ခုအရ နှပ်ထားတဲ့ ကော်ဖီ ပုံမှန်တည်ခင်းခြင်းက ဘလူးဘယ်ရီသီး၊ ရက်စ်ဘယ်ရီသီး ဒါမှမဟုတ် သစ်သီးဖျော်ရည်များ တစ်ပွဲစာထက် အင်တီအောက်စီးဒင့်များ ပါဝင်မှုမှာ ပိုများတယ်လို့ တွေ့ရှိခဲ့တယ်။

ဦးနှောက်အတွက် ဆုကြေး

ကော်ဖီက ခန္ဓာကိုယ်နည်းတူ စိတ်ကိုလည်း ကူညီပေးနိုင်ပေလိမ့်မယ်။ လေ့လာမှုတစ်ရပ်က တွေ့ရှိတာကတော့ မအိပ်ရတဲ့ ကြွက်များဟာ ကော်ဖီစေ့လျော်တဲ့ အနံ့ကို ရှူရှိုက်ရရုံနှင့် အများကြီး ပိုပြီး တည်ငြိမ်လာတာပဲ ဖြစ်တယ်။

သောက်သုံးပုံ လက်တွေ့အကြံပေးချက်များ

သို့တိုင် ဓာတ်စာပညာရှင် အများအပြားက သင့်တင့်မျှတစွာ ကော်ဖီကို သောက်သုံးဖို့ ထောက်ခံချက်ပေးတယ်။ (မလိုင်အပြည့်ပါ) နို့နှင့် သကြားမထည့်ဘဲ တစ်နေ့လျှင် ကော်ဖီတစ်ခွက် ဒါမှမဟုတ် နှစ်ခွက် သောက်ဖို့ ဖြစ်တယ်။ ယင်းထက်ပို၍ အများကြီး သင်သောက်မယ်ဆိုရင် ကဖင်းဓာတ်က သင့်ကို ရေဓာတ်ခန်းခြောက်စေနိုင်တယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအနေနဲ့လည်း ကော်ဖီကို အသင့်အတင့်သာ သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

သင်က ကိုလက်စထရောလ် ပမာဏမြင့်မားမှုအတွက် ပူပန်မှုရှိပါရင် စက္ကူနှင့် စစ်ထုတ်တဲ့ ကော်ဖီကို စွဲမြဲစွာ သောက်ပါ။ စစ်ထုတ်ခြင်းမပြုတဲ့ ကော်ဖီများမှာ Cafestol မြင့်တက်စေတဲ့ ပစ္စည်း ပိုမို ပါဝင်နေလို့ပဲ ဖြစ်တယ်။

□

ကော်ဖီနှင့် အသည်းကြွပ်ရောဂါ

ကော်ဖီသောက်ခြင်းက အရက်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အသည်းကြွပ်ရောဂါ သို့မဟုတ် အသည်းခြောက်ရောဂါ (Cirrhosis of the Liver) ကို ကာကွယ်မှုပြုနိုင်ခြေရှိကြောင်း ကယ်လီဖိုးနီးယား သုတေသန အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့မှ ပြုလုပ်တဲ့

လေ့လာမှုတစ်ရပ်အရ သိရပါတယ်။ သုတေသီတို့က တစ်နေ့ ကော်ဖီ တစ်ခွက် သောက်သူများက အရက်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အသည်းကြွပ်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ ပျမ်းမျှ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းလျော့ပါးမှုက တစ်နေ့အတွင်း ကော်ဖီ သောက်တဲ့ ခွက်ရေများပြားလာတာနှင့်အမျှ တက်သွားတယ်။ တစ်နေ့ ကော်ဖီ ၄ ခွက်နှင့် အထက် သောက်သူများက ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ရောဂါ ကျရောက်နိုင်ခြေ လျော့ပါးသွားစေနိုင်တယ်။

"ကော်ဖီသောက်ခြင်းက ကာကွယ်မှုအကျိုးကျေးဇူးတချို့ ရရှိပုံ ပေါ်ပါတယ်။ ကော်ဖီခွက်ရေ ပိုသောက်လေ အရက်ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ အသည်းကြွပ်ရောဂါဖြင့် ဆေးရုံတက်ရတာ၊ ဒါမှမဟုတ် သေဆုံးခြင်း အန္တရာယ်မှ လျော့နည်းသွားပုံရတယ်"လို့ လေ့လာမှုကို ခေါင်းဆောင် ရေးသားသူ ဒေါက်တာ အာသာကလက်တ်စကီက ပြောပါတယ်။

လက်ဖက်ရည်အကျိုး ခံစားလိုလျှင် နို့ထည့်မသောက်ပါနှင့်

"စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ချဖို့ ဘယ်လို လက်ဖက်ရည်မျိုးကိုမဆို သောက်ပါ။" ဒါက လန်ဒန်တက္ကသိုလ်ကောလိပ်ရှိ သုတေသီများထံက အမှာစကားပဲ ဖြစ်တယ်။ ယင်းသုတေသီတို့က ပုံမှန် လက်ဖက်ရည် (black tea) သောက်သုံးသူများဟာ ပိုပြီး မြန်မြန် စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ကျစေကြောင်းနှင့် မချိမဆံ့အဖြစ်အပျက် တစ်ခုခု ကြုံတွေ့ရပြီးနောက်ပိုင်း ယင်းတို့ရဲ့ သွေးထဲရှိ ကော်တီဆော့လ် (စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေတဲ့ ဟော်မုန်းတစ်မျိုး) ပမာဏ နည်းပါးသွားတာ တွေ့ရှိခဲ့တယ်။

European Journal of clinical Nutrition ခေါ် ဆေးဂျာနယ် တစ်စောင်မှာ မကြာသေးမီက ထုတ်ပြန်တဲ့ အစီရင်ခံစာတစ်ခုအရ တစ်နေ့ လက်ဖက်ရည် ၃ ခွက်သောက်သုံးခြင်းက နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်မှု အန္တရာယ်ကို လျော့ပါးစေကြောင်း၊ အကြောင်းကတော့ လက်ဖက်ရည်ထဲရှိ ရေက ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အရည်များကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးနိုင်လို့

ပဲ ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ထုတ်ပြောဆိုတယ်။ အာဟာရ စိတ်ပညာရှင် ဖရန်ကီဖီးလ(ပ်) က လက်ဖက်ခြောက်ချည်းပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ လက်ဖက်ခြောက် အိတ်နှင့် သုံးထားတဲ့ လက်ဖက်ရည်ပဲဖြစ်ဖြစ် သောက်သုံးခြင်းက ခြားနားမှု မရှိပါဘူးလို့ ပြောပါတယ်။ လက်ဖက်ရည်က ပြင်းလေလေ၊ ယင်းထဲရှိ ပေါ်လီဖီနောလ်များ (polyphenols) ပါဝင်မှုက မြင့်လေလေပဲ ဖြစ်တယ်။ ပေါ်လီဖီနောလ်များက ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ အင်တီအောက်ဆီးဒင့်များအဖြစ် ပြုမူတယ်"လို့ သူမက ဆိုပါတယ်။

ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးပြုသူများကို ထိခိုက်စေတာကတော့ လက်ဖက်ရည်ကို နို့နှင့်ရောသောက်ခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ ဘာလင်မြို့ ချာရိုက်ဆေးရုံမှာ မကြာသေးမီက ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ ဂျာမန်လေ့လာမှုတစ်ရပ်မှာ လက်ဖက်ရည်ထဲမှာ နို့ကို ရောလိုက်ခြင်းအားဖြင့် နှလုံးသွေးကြောစနစ်များ အပေါ် လက်ဖက်ရည်ရဲ့ အကာအကွယ်ပေးမှု အကျိုးကျေးဇူးက လုံးဝ ပျောက်ကွယ်သွားတာကို တွေ့ရှိခဲ့တယ်လို့ ဆိုထားတယ်။

"ကက်ဖိန်း"က အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါကို ပြောင်းပြန်လှန်ပစ်မှာလား

ကော်ဖီလိုမျိုး ကက်ဖိန်း (Caffeine) ဓာတ်ပစ္စည်းပါတဲ့ အဖျော်ယမကာများကို သောက်သုံးခြင်းက အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ (Alzheimer's Disease) လက္ခဏာများကို ပြောင်းပြန်လှန်ပစ်နိုင်ကြောင်း တောင်ဖလော်ရိဒါ တက္ကသိုလ်မှ သုတေသီတို့က တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါရှိတဲ့ ကြွက်များကို ကက်ဖိန်းပါတဲ့ ရေ၂ လကြာ တိုက်ကျွေးတယ်။ အဲဒီကြွက်တွေမှာ ရိုးရိုးရေသောက်တဲ့ ကြွက်များထက် မှတ်ဉာဏ်မေ့လျော့မှုကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ မူမမှန် ပရိုတင်းပမာဏ လျော့နည်းကျဆင်းနေတာ တွေ့ရတယ်။ ကက်ဖိန်းတိုက်ကျွေးထားတဲ့ ကြွက်များက မှတ်ဉာဏ်နှင့် စဉ်းစားမှု စစ်ဆေးချက်များမှာ ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်

ကြတယ်။ ကက်ဖိန်းက လူများအပေါ် နောက်ဆက်တွဲ ဘာအကျိုးဆက်မျိုး ရှိမလဲဆိုတာကို အသေအချာ ဒီဇိုင်းရေးဆွဲတဲ့၊ ကျယ်ပြန့်ပြည့်စုံတဲ့ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ထိန်းချုပ်လေ့လာမှုမျိုး ပြုလုပ်ပြီး အသေးစိတ် ရှင်းလင်းချက် ပေးနိုင်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

(C) ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း

အားကစားလှုပ်ရှားပြီးနောက် ကိုယ်လက်နာကျင်ကိုက်ခဲပါသလား

ဒါဆိုရင် အားကစားလှုပ်ရှားမှုလုပ်ပြီးတိုင်း ချယ်ရီဖျော်ရည် (Cheery Juice) ၁၂ အောင်စဝင် ဖန်ခွက်တစ်ခွက်စာ သောက်လိုက်ပါ။ ဗာမောင့်တက္ကသိုလ်မှ သုတေသီတို့က ချယ်ရီသီးထဲရှိ အင်တီအောက်ဆီးဒင့်များနှင့် အရောင်ကျ ဓာတ်ပစ္စည်းများက ကြွက်သား ကိုက်ခဲခြင်းကို လျော့ပါးသက်သာစေကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့တယ်။

အလေးမခြင်းက သင့်ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် နှလုံးအတွက်ကောင်း

ရှရှပြေးရာမှာသုံးတဲ့ သင့်ဖိနပ်ကို ခဏအနားပေးလိုက်ပါ။ သင်လုပ်နေကျ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းထဲမှာ ကြဲ့ခိုင်မှု၊ လေ့ကျင့်မှု (Strength Training) ကို ပေါင်းထည့်ပေးခြင်းက အဆီချဖို့ နှလုံးကို သန်မာစေဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ပုံ ရပါတယ်။ လေ့လာမှုအသစ်တစ်ရပ်မှာ

ဗော်လ်တီယာများ အုပ်စုတစ်စုက ရက်သတ္တတစ်ပတ်မှာ ၅ ကြိမ် လမ်းလျှောက်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် ရွရွပြေးတယ်။ နောက်တစ်စုက ၂ ကြိမ်ကို ကြွေခိုင်မှုလေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် အစားထိုးလုပ်ဆောင်တယ်။ ကြွေခိုင်မှုလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့သူတွေက အေရိုးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းကို ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း လျှော့လုပ်တယ်။ သို့တိုင် အေရိုးဗစ်လုပ်ဆောင်နိုင်ရည် အမြင့်ဆုံးစစ်ဆေးချက်မှာ လုပ်ဆောင်ရည် ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း ပိုကောင်းအောင် လုပ်ပြနိုင်ခဲ့တယ်။ သူတို့တွေက ခန္ဓာကိုယ်မှ အဆီ ၂ ရာခိုင်နှုန်းလည်း ဆုံးရှုံးတယ်။ သာမန် လမ်းလျှောက်သူ ဒါမှမဟုတ် ရွရွပြေးသူများထဲမှာ ဘယ်သူမှ ကိုယ်အလေးချိန်ကျတာမျိုး မရှိဘူး။

ကာယလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းက ကြွက်သားစိုင်ကို တိုးစေတယ်။ ယင်းက အဆီကို ပိုမိုမြန်ဆန်စွာ လောင်ကျွမ်းဆုံ ရှုံးရတဲ့ အဆီကလည်းများသောအားဖြင့် နှလုံးကို ဒုက္ခပေးတတ်တဲ့ ဝိုက်အဆီဖြစ်တယ်။ ဒါက ဘာကိုဆိုလိုပါသလဲ။ အခြေခံ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းအချို့ကို ထည့်ပေးရင် နှလုံးအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းကို လျှော့ချနိုင်ပြီး လူလည်း ပိုပြီး ကြွေခိုင်ကျန်းမာမယ်။ ဒါ့အပြင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း ပိုပြီး ကြည့်ကောင်းလာမယ်။

□

ရိုးရှင်းတဲ့ကယ်လိုရီ အဖြေရှာနည်းများ

သင့်အိမ်စာလုပ်ခြင်းက ၁၂၂ ကီလိုရီ လောင်မြိုက်တယ်ဆိုတာ သင်သိပါသလား။ အိမ်စာလုပ်နေရင်း အာလူးကြော်တစ်ထုပ် ကုန်အောင်တော့ မစားနှင့်ပေါ့။ အောက်ပါတို့က သင် အားကစားရုံဆီမသွားရဘဲ သင့်ကို အုံ့သြလောက်အောင် ကျန်းမာကြွေခိုင်စေမယ့် လှုပ်ရှားမှုများပဲ ဖြစ်တယ်။

အိမ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ

အိမ်အလုပ်လုပ်ဖို့ တွန်းအားပေးလိုပါသလား။ အဝတ်လျှော်ခြင်းက ၁၄၆ ကယ်လိုရီ၊ အိပ်ရာခင်းခြင်းက ၁၃၆ ကယ်လိုရီ၊ အဝတ်ခေါက်သိမ်း

ခြင်းက ၁၃၆ ကယ်လိုရီ၊ ကုန်ခြောက်များကို သိမ်းဆည်းခြင်းက ကယ်လိုရီ ၁၇၀ ကို လောင်မြိုက်စေပါတယ်။

အချိန်ဖြုန်းခြင်း

ငှက်များကိုစောင့်ကြည့်တဲ့ အလုပ်က ဘယ်လိုနေပါသလဲ။ ဒါက ကယ်လိုရီ ၁၇၀ လောင်မြိုက်စေတယ်။ စခရယ်ဘယ် (စာလုံးဆက်ကစားနည်း) တစ်ပွဲက ကယ်လိုရီ ၁၂၀၊ အငယ်စား ဂေါက်သီးရိုက်အားကစားခြင်းက ၂၀၄ ကယ်လိုရီကို လောင်မြိုက် ကုန်ဆုံးစေပါတယ်။

တစ်ကိုယ်ရေစောင့်ရှောက်မှု

ဆံပင်ပုံစံပြုပြင်ခြင်းက ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုး ဖြစ်နိုင်ပါသလား။ သင်ကိုယ်တိုင်လုပ်ရင်တော့ ကယ်လိုရီ ၁၇၀ ဆုံးရှုံးနိုင်တယ်။ အခြား တစ်ယောက်ယောက်က လုပ်ပေးရင် ၆၈ ကယ်လိုရီ ဆုံးရှုံးမယ်။ လိုင်ဆက်ဆံရေးလုပ်မယ်ဆိုရင် အားပိုစိုက်ထုတ်ပါ။ အသာအယာ လိုင်ဆက်ဆံမျိုးက ၆၈ ကယ်လိုရီလောင်မြိုက်စေပြီး အားစိုက်တဲ့ လိုင်ဆက်ဆံခြင်းက ၁၀၂ ကယ်လိုရီလိုတယ်။ ဖုန်းကို နာရီများစွာကြာအောင် ပြောပါသလား။ မတ်တပ်ရပ်ပြီး ဖုန်းပြောရင် ၁၂၂ ကယ်လိုရီ ဆုံးရှုံးပြီး တစောင်းလဲလျောင်းပြီး ပြောရင် ၆၈ ကယ်လိုရီ ဆုံးရှုံးမယ်။

❑

ဘယ်လောက်ပြင်းထန်သည်အထိ ကာယလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်သင့်သလဲ

ဘေးကင်းပြီး ထိရောက်တဲ့ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ဆိုတာ သင့်နှလုံးခုန်နှုန်းအမြင့်ဆုံးရဲ့ ၅၀–၈၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိ လုပ်ဖို့ပဲ ဖြစ်တယ်။ ယင်းနှုန်းကို ရရှိရေးအတွက်က ၂၂၀ ထဲမှာ သင့်အသက်ကို နုတ်လိုက်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် သင့်အသက်က ၄၅ နှစ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ အမြင့်ဆုံးနှလုံးခုန်နှုန်းက တစ်မိနစ်မှာ ၁၇၅ (၂၂၀–၄၅=၁၇၅) ဖြစ်မယ်။ ဒါကြောင့် သင်ပစ်မှတ်ထားလုပ်ရမယ့် နှလုံးခုန်နှုန်း (target heart rate) က ၈၈–၁၄၉ (၀.၅

နှင့် ၀.၈၅× ၁၇၅) ဖြစ်တယ်။ သင်က ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သူ ဖြစ်ရင် နှလုံးခုန်နှုန်း ၆၅–၈၅ ရာခိုင်နှုန်းရအောင် မျှော်မှန်းလုပ်ဆောင်ပါ။

အသက်	အမြင့်ဆုံးနှလုံးခုန်နှုန်း (အကြိမ်/မိနစ်)	ပစ်မှတ်နှလုံးခုန်နှုန်း (အကြိမ်/မိနစ်)
၂၁	၁၉၅	၉၈–၁၆၆
၃၀	၁၉၀	၉၅–၁၆၂
၃၅	၁၈၅	၉၃–၁၅၇
၄၀	၁၈၀	၉၀–၁၅၃
၄၅	၁၇၅	၈၈–၁၄၄
၅၀	၁၇၀	၈၅–၁၄၅
၅၅	၁၆၅	၈၃–၁၄၀
၆၀	၁၆၀	၈၀–၁၃၆
၆၅	၁၅၅	၇၀–၁၃၂
၇၀	၁၅၀	၇၅–၁၂၈
၇၅	၁၄၅	၇၃–၁၂၃

ဘယ်အချိန်မှာ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ အကောင်းဆုံးလဲ

၉၀ ရာခိုင်နှုန်းသောလူတွေအတွက် တစ်နေ့တာရဲ့ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်ကတော့ ညနေပိုင်း ၄ နာရီမှ ၇နာရီအတွင်း ဖြစ်တယ်။ ယင်းအချိန်အတွင်းမှာ ကိုယ်အပူချိန်က အမြင့်ဆုံးဖြစ်တဲ့အပြင် ကြွက်သားတွေက ပူနွေးပြီး ဆန့်ရကျုံ့ရလွယ်တယ်။ ခွန်အားက အထွတ်အထိပ်မှာ ရှိသလို နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့် သွေးပေါင်က အနိမ့်ဆုံးမှာ ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် အားစိုက်ထုတ်ရခြင်း အနည်းဆုံးအချိန်ဖြစ်လို့ သင့် အနေနှင့် စိတ်ဓာတ်အခြေအနေ ပိုပြီး တက်ကြွတဲ့အတွက် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရမှု ပိုနည်းတတ်တယ်။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးအတွက်ကတော့ ကြွေခိုင်မှု လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ တစ်လအတွင်း အကောင်းဆုံးအချိန်ကတော့ မမျိုးဥဆင်း (ovulation) ပြီးနောက် ၇ ရက်မှ ၁၄ ရက်အတွင်း ဖြစ်တယ်။ "ဒီအချိန်မှာ progesterone ဟော်မုန်းပမာဏက အမြင့်ဆုံးဖြစ်တယ်" လို့ လီဗာပူးဂျန်မိုးတက္ကသိုလ်၊ အားကစားနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းသုတေသနဌာနမှ ပါမောက္ခ သောမတ်စ်ရေလီက ပြောပါတယ်။ "ဒီအချက်က သင့် ခန္ဓာကိုယ်က အဆီများနှင့် ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်များက ဘယ်လိုအသုံးပြုမလဲ ဆိုတဲ့ အချက်အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိတယ်။

သို့ပေမဲ့ ရာသီလာနေစဉ်အတွင်း သင်က နာကျင်မှုကို ခံစားရရင် ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း (ဓမ္မတာရာသီလာနေစဉ်အတွင်း လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း အပါအဝင်) က မသက်မသာရှိမှုကို သက်သာ လျော့ပါးစေနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လေ့ကျင့်ရေး အစီအစဉ်မဆို ဖေပတ်မှ ၁၂ ပတ်ကြာ အထိ လောက်သာ တိုးတက်မှုကို ဖြစ်စေတဲ့အတွက် ယင်းနောက်ပိုင်း လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြောင်းလဲခြင်းက ဆက်လက်တိုးတက်မှုကို ပေးပါလိမ့်မယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြောင်းလဲတယ်ဆိုတာ အသုံးပြုတဲ့ အလေးချိန်များကို

ပြောင်းပေးခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့အကြိမ် အရေအတွက်ကို ပြောင်းခြင်းနှင့် သင့်ရဲ့ ခြေထောက်ထားပုံ ထားနည်း ပြောင်းလဲခြင်းတို့တောင် ပါဝင်ပါတယ်။

❑

"ဝ" သူများ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်မယ်ဆိုရင်

အိုဗာဝိတ်ဖြစ်သူ အများအပြားအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြင်းပြင်းထန်ထန် ပြုလုပ်ခြင်းက ထူးခြားတဲ့ စိန်ခေါ်မှု တချို့လို့ ဖြစ်နေပါတယ်။ အောက်ပါတို့က ယင်းကိစ္စနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုစတင်လုပ်ဆောင်ရမလဲဆိုတာ ကျွမ်းကျင်သူတို့ရဲ့ အကြံပေးချက်များပဲ ဖြစ်တယ်။

အချိန်တိုတိုနှင့် မကြာခဏလုပ်ပါ

လေ့ကျင့်ခန်း မကြာခဏလုပ်ဖို့ ရည်မှန်းထားပါ။ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်၊ ၃ ကြိမ် ပေါ့။ သို့သော် အချိန်တိုတိုနှင့် သာယာမှုရှိပါစေ။ (၁၀ မိနစ်မှ ၁၅ မိနစ်လောက်ဆို များနေပါပြီ)။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်လို့ ထိခိုက်နာကျင်မှုရှိရင် ရပ်ပါ။ မိမိလုပ်ရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို ကြောက်စိတ်ဝင်နေရင် ပြောင်းပစ်ပါ။ ကိုယ်လက်ကြွခိုင်မှု လိုက်စားခြင်းက သာယာကြည်နူးမှု ဖြစ်စေသင့်တယ်။ အပြစ်ဒဏ်ခံယူတဲ့ သဘောမဖြစ်စေသင့်ပါ။

သင့်အရေပြားကို ဂရုစိုက်ပါ

ကိုယ်ခန္ဓာကြီးသူများအတွက် အများဆုံးဒုက္ခပေးတတ်တာကတော့ အရေပြားပွန်းရှခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ အထူးသဖြင့် ပေါင်တွေမှာ အဖြစ်များတယ်။ ကိုယ်ကျပ်အဝတ်အစားဝတ်ခြင်းဖြင့် ဒီပြဿနာကို နည်းပါးစေနိုင်ပါတယ်။ ချွေးကို မြန်မြန်စုပ်ယူတဲ့ လူလုပ်ချည်မျှင်နှင့် ရက်လုပ်ထားတဲ့ ပိတ်သားများက ပိုကောင်းပါတယ်။ ရေချိုးတဲ့ နေရာမှာ ဗက်တီးရီးယား ပိုးသတ်ဆေးပါတဲ့ ဆပ်ပြာသုံးပြီး အရေပြားတွန့်ခေါက်တဲ့ နေရာများကို ကောင်းကောင်းခြောက်သွေ့အောင် ထားပါ။

အရိုးအဆစ်များကို ညှာတာပါ

သင့်အရိုးအဆစ်များကို ထုထောင်းဖို့ မလိုဘဲနှင့်လည်း နှလုံးနှင့် သွေးကြောများ ကောင်းစေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းမျိုး သင်ပြုလုပ်လို့ ရနိုင်ပါတယ်။ အားကစားရုံမှာ နေရာမရွှေ့ဘဲ စက်ဘီးစီးနင်းနိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် ရေထဲမှာ အေရိုးဗစ်ကစားတာမျိုး လုပ်နိုင်တယ်။ ခြေအပေါ်ပိုင်း ကြွက်သားများ သန်မာအားကောင်းဖို့ အာရုံစိုက်ပါ။ ဒါက ဒူးဆစ်ပေါ် ကျရောက်မယ့် ဒဏ်ကို လျော့ပါးသက်သာစေတယ်။

ခြေလက်ဆန့်ရာမှာ သတိထား

အကြောလျော့ လေ့ကျင့်ခန်း လူတိုင်းအတွက် အရေးကြီးပါတယ်။ သို့ပေမဲ့ အိုဗာဝိတ်အတွက် ခါးအောက်ပိုင်းကို မျက်စေမယ့် ခြေလက်ဆန့်ခြင်းများကို ရှောင်သင့်တယ်။ ဒီအထဲမှာ အားကစားရုံမှ အေရိုးဗစ် လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ခြေဖျားထောက် ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းများလည်း ပါပါတယ်။

သင့်ဖိနပ်ကို ဂရုစိုက်ရွေးချယ်ပါ

သင်ပြေးဖို့ မရည်ရွယ်ပေမဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရာမှာ အမာခံအနေနှင့် တောင့်တင်းတဲ့အပြေးဖိနပ်က အကောင်းဆုံးပါ။ ဖိနပ်က နေရာကျယ်ဝန်းဝန်း ချောင်ချောင်ချိချိ ရှိစေရမှာ ဖြစ်တယ်။ ခြေသည်းများကို တိုအောင် လှီးညှပ်ထားပါ။ ပတ္တူဖိနပ် ကျပ်ကျပ် ဝတ်ထားမယ်ဆိုရင် ဖိအားကြောင့် ခြေသည်းများနှင့် ခြေချောင်းများက တစ်ချိန်လုံး ဒုက္ခပေးနေနိုင်ပါတယ်။

□

(D) ကိုယ်အလေးချိန်

ကိုယ်အလေးချိန်ကျစေဖို့ လမ်းများများလျှောက်ကြစို့

လမ်းအနည်းငယ်ပိုများများ လျှောက်ခြင်းဖြင့် ရက်သတ္တပတ်တစ်ပတ်မှာ ပျမ်းမျှကိုယ်အလေးချိန် ၀.၀၅ ကီလိုဂရမ်ကျစေနိုင်ပါတယ်။ ယင်းအလေးချိန်ကျဆင်းစေခြင်းက ဖြည်းဖြည်းနှင့်မှန်မှန် ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နေ့ကို မိနစ် ၂၀–၄၀ လောက် လမ်းပိုမိုလျှောက်ခြင်းက တစ်နေ့ကို ခြေလှမ်း ၂၀၀၀မှ ၄၀၀၀ အထိ ပိုစေကြောင်း မစ်ချီဂန်တက္ကသိုလ်မှ သိပ္ပံပညာရှင်အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့က တွေ့ရှိပါတယ်။ ယင်းခြေလှမ်း ပမာဏက ၁ မိုင်မှ ၂မိုင်အထိ လမ်းလျှောက်တာနှင့် ညီမျှပါတယ်။ အကြံပေးလိုတဲ့ အချက်ကတော့ ပီတိုမီတာ (pedometer) ခေါ်တဲ့ ခြေလှမ်းမှတ် ကိရိယာကို အဖော်မွန်အဖြစ် ဆောင်ထားဖို့ပါပဲ။ ဒါမှ တစ်နေ့ ခြေလှမ်း ၂၀၀၀မှ ၄၀၀၀ အထိ ပိုလျှောက်မလျှောက် သိရှိဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

□

ပိန်ရုံနှင့် ကျန်းမာတယ်လို့ မဆိုနိုင်

ပိန်ပါးသွယ်လျတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရှိတာနှင့် ကျန်းမာတယ်လို့ မဆိုနိုင်ပါ။ လန်ဒန်ရှိ အင်ပီးရီရယ်ကောလိပ်၊ မော်လီကျူးဓာတ်ပုံရိုက်အုပ်စု အကြီးအကဲ ပါမောက္ခဂျင်မီဘဲလ်က ပိန်ပါးတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရှိသူများမှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အသည်း၊ အူ၊ နှလုံးနှင့် ပန်ကရိယ ဝန်းကျင်မှာ အတွင်းပိုင်း အဆီစုဝေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အသုံးပြုခြင်းနည်းတဲ့ ကြွက်သားတွေထဲ အဆီခိုနေနိုင်ပါသေးတယ်လို့ ဆိုတယ်။ ယင်းအဆီက နှလုံးရောဂါနှင့် ဆီးချိုသွေးချိုကို အစပျိုးပေးနိုင်ပါတယ်။ "သင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိအဆီ (Internal fat) က လောင်မြိုက်သွားတတ်ပါတယ်"လို့ ပါမောက္ခဘဲလ်က ပြောပါတယ်။ နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံပြောင်းလဲရာမှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပါဝင်သင့်တယ်။ အစားအသောက်ပြောင်းလဲရုံနှင့် မလုံလောက်သေးပါဘူး။

❑

သင် အိုဗာဝိတ် (overweight) ဖြစ်/မဖြစ် ဘယ်လိုတိုင်းတာ သိရှိနိုင်ပါသလဲ

ခန္ဓာကိုယ်ဒြပ်ထုအညွှန်းကိန်းလို့ ခေါ်တဲ့ BMI (Body mass index) အတွက် တိုင်းတာရာမှာ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း 'စံ' ဖြစ်ခဲ့တာ ကြာပါပြီ။ BMI ကို လူတစ်ဦးရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ကို (ကီလို)ကို အရပ်အမြင့် (မီတာ) နှစ်ထပ်ကိန်းနှင့် စားခြင်းဖြင့် တွက်ယူရရှိတယ်။

ဒါပေမဲ့ BMI ထဲမှာ မျိုးနွယ်စုအလိုက် ထူးခြားချက်၊ ကျားမအသက် ဒါမှမဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်အမျိုးအစား (body type) ကို ထည့်မစဉ်းစားထားဘူး။ ယခုအခါမှာ ကျန်းမာရေးအာဏာပိုင်တွေက BMI နှင့် WHR (Waistto- hip ratio) တို့ကို တွဲသုံးဖို့ ထောက်ခံချက်ပေးနေပါတယ်။ WHR ဆိုတာက ခါးလုံးပတ် (Waist circumference) ကို တင်လုံးပတ် (hip circumference) ဖြင့် စားလို့ရတဲ့ ကိန်းဖြစ်တယ်။ အဝလွန်ခြင်းကို

ပိုမို တိတိကျကျ တိုင်းနိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်အိုဗာဒိတ် ဖြစ်/မဖြစ် အောက်ပါကိန်းဂဏန်းများကို သုံးပါ။

- BMI – ၂၅ ထက် ကျော်ရင် 'အိုဗာဒိတ်' ဖြစ်တယ်။
- ခါးလုံးပတ် – အမျိုးသားများအတွက် ၁၀၀ စင်တီမီတာထက် ကျော်ရင်၊ အမျိုးသမီးများအတွက် ၈၈ စင်တီမီတာထက် ကျော်ရင် 'အိုဗာဒိတ်' ဖြစ်တယ်။
- WHR – ၁ထက် ကျော်ရင် အိုဗာဒိတ်ဖြစ်တယ်။

အတန်းအစား ၂ခုမှ ၀ (သုည) ဒါမှမဟုတ် ၃ ခုစလုံးမှာ သင် အိုဗာဒိတ်ဖြစ်နေပြီဆိုရင် ကိုယ်အလေးချိန်ချဖို့ အစီအစဉ်ကို စတင်ဖို့ သင့်ပါတယ်။

(E) သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေး

သွားတိုက်နည်းမှန်အောင် ဂရုစိုက်ကြရအောင်

သင့်သွားများနှင့် သွားဖုံးများ ကျက်ကျနန သန့်ရှင်းစေဖို့ သွားတိုက်ချိန်ကို ၂–၃ မိနစ်ခန့် ယူသင့်တယ်။ အမြဲတမ်း အပျော့စား ဝက်မှင်ဘီး အမွေးပါတဲ့ သွားပွတ်တံမျိုးကို သုံးပါ။ သို့မှသာ သင့်သွားဖုံးကို မနာစေမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒါ့အပြင် သင့်သွားတိုက်ဆေးထဲမှာ ဖလိုရိုဒ် (Fluoride) အသေ အချာ ပါရပါမယ်။ ဖလိုရိုဒ်က သွားချေးပျော့ (plaque) မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

သင့်သွားများကို သွားပွတ်တံနှင့် တိုက်တဲ့အခါ တစ်နေရာမှ စတင် တိုက်ပြီး ပါးစပ်တစ်ခုလုံးကို ဆက်တိုက်သွားပါ။ သွားတစ်ချောင်းစီကို အောက်ဖော်ပြပါ ပုံများအတိုင်း သွားပွတ်တံနှင့် တိုက်ပါ။

ပုံ(၁) သွားဖုံးလမ်းကြောင်းနှင့် ၄၅ ဒီဂရီစောင်းပြီး သွားပွတ်တံကို ကိုင်ပါ။ စက်ဝိုင်းပုံ လှုပ်ရှားမှုဖြင့် ညင်သာစွာ သွားပွတ်တံကို တိုက်ပါ။ မပွတ်တိုက်ပါနှင့်။ ဖိအားများများ မသုံးပါနှင့်။

ပုံ–၂။ သွားနောက်ကျောမျက်နှာပြင်များကို ပုံ ၂ ပါအတိုင်း စက်ဝိုင်းပုံနည်း ဖြင့် တိုက်ပါ။

ပုံ–၃။ အပေါ်သွားနှင့် အောက်သွားများရဲ့ အတွင်းမျက်နှာပြင်ကို တိုက်ဖို့ သွားပွတ်တံရဲ့ ထိပ်ဖျားကို အသုံးပြုပါ။

ပုံ–၄။ ပွတ်တိုက်လှုပ်ရှားမှုကို အသုံးပြုပြီး ဝါးတဲ့ သွားများရဲ့ မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းပေးပါ။ သင့်လျှာကို သွားပွတ်တံဖြင့် ပွတ်တိုက်ခြင်းအားဖြင့် အဆုံးသတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ရေနှင့် ကျကျနန ပလုတ်ကျင်းပါ။

သင့်သွားနှင့် ခံတွင်းကျန်းမာရေးအတွက် ဒီလိုအစားအစာမျိုးကိုစား

သွားတိုက်ခြင်း၊ သွားကြားထဲ ပိုးချည်မျှင်ဖြင့် ပွတ်တိုက်ဆွဲပြီး သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းအပြင် မျှတတဲ့ အစားအသောက်စားခြင်းက သင့်သွားများ ပျက်စီးခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပြီး သွားဖုံးများကို ကျန်းမာစေပါတယ်။ ပထမအဆင့်က အချိုစားခြင်းကို ကန့်သတ်ပါ။ ဒါ့အပြင် သင့်သွားများကို အချိုများတဲ့ စေးကပ်တဲ့ အစားအစာနှင့် အချိုရည်များနှင့် ထိတွေ့ချိန်ပမာဏကို တတ်နိုင်သမျှ နည်းအောင်လုပ်ပါ။ နောက်တစ်ဆင့် အနေနှင့် သင့်သွားများကို ခံတွင်းအတွက်ကောင်းတယ်လို့ သက်သေပြထားပြီး ဖြစ်တဲ့ အာဟာရဓာတ်များ ကြွယ်ဝစွာပါတဲ့ အစားအစာတွဲများကို စားသုံးခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။

အောက်ပါ သာမန်အစားအစာများကို သင်စားနေကျ အစားအစာထဲ ထည့်သွင်းစားသုံးပါ–

*** အာဟာရဓာတ် – ကယ်လ်စီယမ်**

အစားအစာများ– ဗန်ဒါစေ့၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ Bok choy၊ နို့ထွက်ပစ္စည်းများ

ကြံ့ခိုင်တဲ့ သွားများအတွက် အရိုးတည်ဆောက်ပေးတဲ့ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်ပစ္စည်းကို လိုအပ်ပါတယ်။ ကယ်လ်စီယမ်စားသုံးမှုနည်းတဲ့ အရွယ်ရောက်သူများမှာ သွားဖုံးရောဂါကျရောက်ဖို့ အခွင့်အလမ်း သိသိသာသာ

များကြောင်း သုတေသနက ညွှန်းဆိုပါတယ်။

* **အာဟာရဓာတ် – ကာထက်ချင်း(Catechins)**

အစားအစာများ– လက်ဖက်စိမ်း၊ သလဲသီး

ၜင်းတို့မှာပါတဲ့ ပေါ်လီဖီနောလ်များ၊ အထူးသဖြင့် EGCG က သွားပိုးစားခြင်းကိုဖြစ်စေတဲ့ ဗက်တီးရီးယားပိုးများ သွားများကို ကပ်ငြိခြင်း မဖြစ်ရအောင် အကာအကွယ်ပေးတယ်။

အာဟာရဓာတ်– ရေမှာမပျော်ဝင်နိုင်တဲ့ ဖိုင်ဘာမျှင်

အစားအစာများ– ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ တရုတ်နံနံ၊ Salad Greens

အစားအစာထဲမှာပါတဲ့ ဖိုင်ဘာမျှင်က သင့်သွားများနှင့် သွားဖုံးကြားထဲရှိ အမှုန်အစလေးများကို ထုတ်ဖယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

* **အာဟာရဓာတ် – လိုင်စင်: (Lysine)**

အစားအစာများ– ပဲသီးစိမ်းများ၊ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ ဥများ၊

အနာစက်များက အမိုင်နိုအက်ဆစ်လိုင်စင်းချို့တဲ့မှုနှင့် ဆက်စပ်နေကြောင်း ပြသထားချက်ရှိတယ်။

* **အာဟာရဓာတ် – ဗီတာမင် C**

အစားအစာများ– ဘယ်ရီသီးများ၊ ရှောက်၊ သံပုရာနွယ်ဝင် အသီးများ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း

ဗီတာမင် cက ပါးစပ်ထဲရှိ အနာများကို ကျက်ရန် အားပေးရုံမက သွားနှင့် အရိုးများရဲ့ ဆက်သွယ်တစ်သျှူးများမှာ မရှိမဖြစ် ပါဝင်တဲ့ ပစ္စည်းဖြစ်တယ်။

❑

သွားကျန်းမာရေးအတွက် ဒီလိုအစားအစာတွေစား

သွားကျန်းမာရေးအတွက် မျှတတဲ့ အစားအစာက အရေးကြီးတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဖော့စဖရပ်နှင့် ကယ်လ်စီယမ်တွေက သွားရဲ့ အပြင်လွှာ (ကြွေလွှာ)ကို အားကောင်းခိုင်မာစေတဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေပဲ ဖြစ်တယ်။ ဖော့စဖရပ်အတွက် ကောင်းမွန်တဲ့ အရင်းဇာစ်မြစ်များကတော့ ငါး၊ ဥများ၊ ပဲသီးတောင့်များနှင့် ပဲအမျိုးမျိုး၊ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ ဖြစ်တယ်။ ကယ်လ်စီယမ်ကိုတော့ နို့ထွက်ပစ္စည်းများအားလုံး၊ အရွက်စိမ်းဖားဖား ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ရှောက်၊ သံပုရာမျိုးနွယ်ဝင် အသီးတွေမှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။

ခံတွင်းအနံ့ဆိုးဖျောက်ဆေးအလွှာပါးက ပလုတ်ကျင်းဆေးရည်ထက် ပိုကောင်းသလား

ပူဒီနာ (Mint)၊ ပီကေ (Gum)၊ ပလုတ်ကျင်းဆေးရည် (Mouth wash) နှင့် ခံတွင်းအနံ့ဆိုးဖျောက်ဆေး အလွှာပါး (Breath Strip) စသည်တို့ကို အသက်ရှူနံ့ဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် အာပုပ်နံ့ (Halitosis) ကို ဖျောက်ဖို့ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် သုံးစွဲကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ယင်းတို့ထဲမှ ဘယ်ဟာမှ တာရှည်စွဲဖြစ်နေတဲ့ ခံတွင်းအနံ့ဆိုးကိုတော့ ဖျောက်လို့မရဘူး။ ကော်ဖီနံ့ လောက်ကိုတော့ ဖုံးလို့ ရနိုင်တယ်လို့ သွားဆရာဝန် ဒေါက်တာ လူးဝစ်မက်မာချာက ပြောပါတယ်။ ခံတွင်းအနံ့ဆိုးဖျောက်ဆေး အလွှာပါးက ပူဒီနာနှင့် ပီကေတို့ထက် အနည်းငယ်ပိုကောင်းတယ်လို့ ဒေါက်တာက ဆိုတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဲဒီအလွှာပါးအချပ်ကလေးတွေထဲမှာ အနံ့ဆိုးကို ချေဖျက်တဲ့ဆီများ ပါရှိနေလို့ပဲ ဖြစ်တယ်။ ယင်းဆေးမှာ သကြားလည်းမပါဘူး။ ပလုတ်ကျင်းဆေးရည်များလည်း ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ကို ခရီးဆောင်အဖြစ် သယ်ယူရ မလွယ်ကူဘူး။ ခံတွင်းအနံ့ဆိုးဖျောက် အလွှာပါးကိုသုံးရင် တစ်နေ့ ၅/၆ ချပ်ထက်ပို မသုံးဖို့

ပြောထားပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့က ကူးစက်ရောဂါကို တိုက်ထုတ်တဲ့ ခံတွင်းထဲက ဗက်တီးရီးယားကောင်းများကို သတ်ပစ်နိုင်လို့ပဲ ဖြစ်တယ်။

သင့်ခံတွင်းနဲ့ကို လတ်ဆတ်သန့်ရှင်းစေလိုပါသလား

လတ်ဆတ်တဲ့ သစ်သီးဝလံ၊ အရွက်ဖားဖား ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့်အတူ ဖိုင်ဘာမျှင်များများပါတဲ့ အစားအစာများက အစာကြေဖို့ အထောက်အကူပြုရုံသာမက ခံတွင်းအနံ့ဆိုးဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ အလားအလာကိုပါ လျော့နည်းစေပါတယ်။ ပန်းသီးများ၊ လိမ္မော်သီးများနှင့် တရုတ်နံနံကြီးစားခြင်းက သွားများကို သန့်ရှင်းစေပြီး ပါးစပ်တွင်းရှိ ဗက်တီးရီးယားပိုးများကို လျော့နည်းသွားစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် တံတွေးထွက်ခြင်းကိုလည်း အားပေးပါတယ်။ လတ်ဆတ်တဲ့ တရုတ်နံနံ (Parstey) နှင့် ပက်ပါမင့် (ပူဒီနာ)ရွက်များကို စမ်းဝါးကြည့်ပါ။ ဒါက ရှေးရောမလူမျိုးတွေက သူတို့အာခံတွင်းနဲ့ကောင်းအောင် ပြုလုပ်တဲ့နည်းပဲ ဖြစ်တယ်။

သင့်သွားပွတ်တံ ဘယ်လောက်အန္တရာယ်ရှိပါသလဲ

သင့် သွားပွတ်တံပေါ်မှာ အသက်ရန်ရှာတဲ့ ပိုးမွှားများ သန်းနှင့်ချီရှိနေတယ်ဆိုတဲ့ ပြောဆိုနေတဲ့ အစီရင်ခံစာ သတင်းများကို သတိထားပါ။ ဒီခေါင်းစီးသတင်းတွေက လမ်းလွဲရောက်စေနိုင်ပါတယ်လို့ ဗြိတိသျှ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဖောင်ဒေးရှင်းမှ ဒေါက်တာ နီဂျယ်ကာဟာက ပြောပါတယ်။ "လူ့ခန္ဓာကိုယ်က နေ့စဉ်ရောဂါပိုးမွှားများနှင့် ထိတွေ့ပြွမ်းတည်းနေတာပါ။ သင့် သွားပွတ်တံပေါ်မှာ ရှိနေတဲ့ ဗက်တီးရီးယားပိုးများက ခံတွင်းနှင့် ပတ်သတ်တဲ့ ဘယ်လိုကူးစက်ရောဂါမျိုးကို ဖြစ်စေမယ်ဆိုတဲ့

သက်သေအထောက်အထား မရှိပါဘူး"လို့ ယင်းပုဂ္ဂိုလ်က ဆိုတယ်။ ဒေါက်တာကာတာရဲ့ အလိုအရ ယေဘုယျ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းအကြဲ ပေးချက်ကို ကျော်လွန်ပေးတဲ့ ညွှန်ကြားချက်များကို သတိကြီးစွာ ထားပြီး ရှုမြင်သင့်တယ်။

"သွားပွတ်တံ တစ်ချောင်းကို ပိုးသတ်သတ္တိရှိ အရည်တစ်မျိုးမျိုးထဲမှာ စိမ်ထားတာက ခံတွင်းကျန်းမာရေးအပေါ်ကောင်းတဲ့ ဒါမှမဟုတ် ဆိုးတဲ့ အကျိုးဆက်များရှိ၊ မရှိ ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ မသိပါဘူး"လို့ သူက ပြောတယ်။ သင့်သွားပွတ်တံကို ရေနှင့် ကျကျနနကျင်းပြီး ပိုလျှံတဲ့ရေကို ခါချခြင်း၊ အခြောက်ခံခြင်း စသည်တို့က တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးအတွက် လုံလောက်ပါတယ်။ ၃ လ တစ်ကြိမ် သွားပွတ်တံကို အသေအချာ လဲပေးဖို့ တော့ လိုပါတယ်။