



ရောဂါနှင့်အစားအစာ

ဦးလှမြင့်(ဂန္ဓမာ)

DISEASE AND FOOD



ရောဂါတစ်ခုခု ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကပ်ငြိလာသည့်အခါ
 အဆိုပါရောဂါ သက်သာရာ သက်သာကြောင်း
 ပျောက်ကင်းရာ ပျောက်ကင်းကြောင်းအတွက်
 ဆေးဝါးကုသခြင်းသာမက အစားအသောက်ပုံစံပြောင်းလဲခြင်း၊
 ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ရွေးချယ်စားသောက်ခြင်းတို့ကလည်း
 အထောက်အကူပြုနိုင်သည်ကို သိရှိနားလည်ထားကာ
 ဂရုတစိုက် ပြုပြင် စားသောက်နေထိုင်သင့်ပေသည်။
 ယခုစာအုပ်က အဖြစ်များသော ရောဂါများအလိုက်
 ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် အစားအစာများကို တိတိကျကျ
 ဆွေးနွေးလမ်းညွှန်ထားသည်။



ရောဂါနှင့်အစားအစာ

ဦးလှမြင့်(ဂန္ဓမာ)

UHM0019
2,200.00 KS

ရောဂါနှင့်အစားအစာ ဦးလှမြင့်(ဂန္ဓမာ)

စာမျက်နှာ ၁၅၁++ မျက်နှာ၊ ၁၃ စင်တီ x ၂၀ .၅ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း

ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း

၂၀၁၈၊ မေလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀

ရောင်းစွဲ ၂၂၀၀ ကျပ်

email: skccph@gmail.com ; P.O.Box: 705

www.facebook.com/SKCCmyanmarbook

www.skccmyanmarbook.com

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



ရောဂါနှင့်အစားအစာ ဦးလှမြင့်(ဂန္ဓမာ)

မထေမထေကြီး၊ ၂၀၁၇

mgyc.com

mgyc.com

မာတိကာ

- စာရေးသူ၏ အမှာစကား (က)
- မူရင်းစာအုပ်ရေးသူ Jean Carper ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း (ဃ)
- ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ) ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း (စ)
- ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ) ၏ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေပြီးစာအုပ်များ (ဇ)

သွေးတိုးရောဂါ Hypertension

- သွေးတိုးရောဂါနှင့် အစားအစာ J
- ၁။ တရုတ်နံနံ (Celery) ရှေးခေတ်သုံးဆေးတစ်လက် ၃
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူ (Garlic)
- ကြက်သွန်ဖြူ၏ အထင်ကရစွမ်းပကားများ ၄
- သွေးတိုးရောဂါအတွက် အရေးကြီးတဲ့
 “ပိုတက်ဆီယမ်” နှင့် “ဆိုဒီယမ်” ၅
- ၁။ ပိုတက်ဆီယမ် (Potassium) ၅
- ၂။ ဆိုဒီယမ် (Sodium) ၈
- အိမ်သုံးဆားနှင့် သွေးတိုး ၉
- သွေးတိုးနှင့် ကယ်လ်ဆီယမ် ၁၀
- ၁။ ကယ်လ်ဆီယမ်ကြွယ်ဝတဲ့အစားအစာများ ၁၂

- အရက်၊ ကော်ဖီနှင့်သွေးတိုး ၁၃
- ၁။ အရက် ၁၃
- ၂။ ကော်ဖီ ၁၄
- ၃။ ဆောင်ရန်-ရှောင်ရန်များ ၁၆
- သွေးတိုးရှိသူများအသီးအရွက်များများစား ၁၇
- ဗီတာမင်(စီ)က သွေးပေါင်ချိန်ကျစေနိုင် ၁၈
- ၁။ ဗီတာမင်(စီ) မြင့်မားစွာပါရှိသည့်အစားအစာများ ၁၉
- သွေးပေါင်ချိန်ကျစေတဲ့သံလွင်ဆီ (Olive oil) ၂၀

ကိုလက်စထရော Cholesterol

- ကိုလက်စထရောနှင့် အစားအစာ ၂၃
- ၁။ ကိုလက်စထရောဆိုတာ ၂၃
- ၂။ အစားအစာကိုအသုံးပြုပြီး ကိုလက်စထရောကို ဘယ်လိုထိန်းချုပ်နိုင်ပါသလဲ ၂၄
- ၃။ သွေးကြောများပိတ်ဆို့ခြင်းဘယ်လိုဖြစ်လာသလဲ ၂၄
- အစားအသောက် (diet) ဖြင့် ကိုလက်စထရောချချင်သူများအတွက် ၂၆
- ၁။ အစုံစားပေးပါ ၂၆
- ၂။ အောက်ပါတို့ကို အထူးဂရုပြုပါ ၂၇
- ကိုလက်စထရောထိန်းချုပ်ရာမှာ အကူအညီပေးတဲ့အစားအစာများ ၂၈
- ၁။ ပဲတောင့်များ (Beans) ၂၉
- ၂။ အုတ်ဂျုံ (oats) ၃၀
- ၃။ မုန်လာဥဝါ (carrot) ၃၂
- ၄။ ရှောက်ခါးသီးကြီး (Grapefruit) ၃၂
- “ကိုလက်စထရော” ကျစေတဲ့ အစားအစာအချို့ ၃၃
- ၁။ ကြက်သွန်ဖြူ ၃၃
- ၂။ ကြက်သွန်နီ (Onion) ၃၄

၃။ သံလွင်ဆီ (Olive oil)	၃၅
၄။ ထောပတ်သီး (Avocado)	၃၆
- ကိုလက်စထရော့ 'ကောင်း'	
(HDL) ပမာဏတိုးစေတဲ့ စပျစ်စေ့ဆီ	၃၈
- ကိုလက်စထရော့ချဖို့ ဘယ်လိုအစားအစာတွေကို	
စားသင့်သလဲ၊ ရှောင်သင့်သလဲ	၃၉
၁။ ကော်ဖီကကိုလက်စထရော့တက်စေသလား	၃၉
၂။ ချောကလက်မှာအပြစ်မရှိပါ	၃၉
၃။ အသားစားနိုင်ပါသလား	၄၀
၄။ ကိုလက်စထရော့ 'ဆိုး' (LDL) ချပေးမယ့်အစားအစာများ	၄၁
- 'ဥ' နှင့် 'အဆီ'	
ဘယ်ဟာကကိုလက်စထရော့ပိုတက်စေသလဲ	၄၂
၁။ ကိုလက်စထရော့များများစားခြင်းကိုရှောင်	၄၃
၂။ ကိုလက်စထရော့လုံးဝရှောင်ခြင်းက ကောင်းပါသလား	၄၃
၃။ အန္တရာယ်အများဆုံးကအဆီ	၄၄
- အဆီရှောင်လွန်းရင် အန္တရာယ်ရှိ	၄၅
၁။ မပြည့်ဝအဆီများရဲ့အကျိုးကျေးဇူး	၄၆
၂။ ကိုလက်စထရော့သိပ်နည်းသူရောဂါထူ	၄၆
၃။ ကိုလက်စထရော့အလွန်းနည်းပါးခြင်းရဲ့အကျိုးဆက်	၄၇
၄။ ကိုလက်စထရော့နှင့်စိတ်ကျရောဂါ	၄၇

နှလုံးရောဂါ Heart disease

- အစားအသောက်ဖြင့် နှလုံးရောဂါရှောင်ရှားနိုင်ပါသလား	၅၀
၁။ ငါးကနှလုံးအတွက်ဆေးကောင်းတစ်လက်	၅၁
၂။ သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	၅၂
၃။ နှလုံးရောဂါလူနာအတွက် အသီးအရွက်များက အကျိုးပြု	၅၂
- 'နှလုံးရောဂါရှိသူတွေ ဘာအစားအစာစားသင့်သလဲ	၅၃
၁။ နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရသူများအတွက်	၅၃

၂။ နှလုံးခွဲစိတ်ကုသမှုပြီးနောက်
 ဘယ်လိုမျိုးအစားအစာစားသင့်သလဲ ၅၅

၃။ ငါးဆီကနည်း (၁၀) နည်းနဲ့ နှလုံးရောဂါကိုတိုက်ဖျက် ၅၆

- နှလုံးရောဂါကင်းဝေးစေတဲ့ စားသောက်ပုံစံဆိုတာ ၅၆

၁။ အိတ်လီအမျိုးသမီးများစားသောက်ပုံ ၅၆

၂။ ဂျပန်လူမျိုးများစားသောက်ပုံ ၅၇

၃။ မြေထဲပင်လယ်သားတွေက
 ဘာကြောင့်နှလုံးကျန်းမာရေးကောင်းသလဲ ၅၈

- နှလုံးကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းတဲ့အစားအစာတချို့ ၆၀

၁။ သွေးလွှတ်ကြောများပိတ်ဆို့ခြင်းကိုတားပေးတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ ၆၀

၂။ အခွံမာသီး (nuts) များများစားသူ နှလုံးရောဂါအဖြစ်နည်း ၆၁

၃။ အင်တီအောက်ဆီဒင့်များ ၆၂

၄။ နှလုံးအတွက်ကောင်းတဲ့ သံလွင်ဆီ (Olive oil) ၆၂

- အရက်နှင့် နှလုံးရောဂါ ၆၃

၁။ အရက်က ဘယ်လိုနည်းနဲ့အကျိုးပြု ၆၄

၂။ နှလုံးရောဂါအဖြစ်နည်းတဲ့ ပြင်သစ်သားတွေ ၆၄

၃။ ဝိုင်အနီ (Red Wine) ၆၅

၄။ ဝိုင်ဖြူ (White Wine) ၆၅

၅။ အထူးမှတ်သားရန် ၆၆

- ကော်ဖီနှင့် နှလုံးရောဂါ ၆၆

၁။ ကော်ဖီကနှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်းကို အားပေးပါသလား ၆၆

၂။ ကဖိန်းထုတ်ကော်ဖီ (decaf) ဆိုရင်ရော ၆၇

၃။ ကော်ဖီက နှလုံးခုန်မမှန်ခြင်းဖြစ်စေသလား ၆၈

၄။ ကဖိန်းများတာသတိထား ၆၈

- ရင်ဆို့နာ (Angina) ရှိသူတွေ
 ဘာစားသင့်သလဲ၊ ဘာရှောင်သင့်သလဲ ၆၉

၁။ အင်တီအောက်ဆီဒင့်များ၏ အရေးပါမှု ၆၉

၂။ အရက်က ရင်ဆို့နာကိုပိုဆိုးစေ ၇၀

အစာချေလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများ

Digestive disorders

- ဘယ်အစားအစာတွေက ဗိုက်မကောင်းဖြစ်စေသလဲ
- ဘယ်အစားအစာမျိုးစားသင့်သလဲ ၇၄
- ၁။ ဗိုက်မကောင်းဖြစ်စေတဲ့အစားအစာများ ၇၅
- ၂။ ဘယ်အစားအစာတွေက ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်ဖြစ်စေသလဲ ၇၅
- ၃။ 'Sensitive Stomach' အထိမခံဗိုက် (သို့) အစာမကြေခြင်းအတွက်ကောင်းတဲ့ငှက်ပျောသီး ၇၅
- ၂။ အချဉ်ပေါက်အစာအိမ်အတွက် ဘာစားသင့်သလဲ၊ ဘာရှောင်သင့်သလဲ ၇၆
- ၃။ ရှောင်သင့်တဲ့အဖျော်ယမကာများ ၇၆
- ပျို့အန်ချင်ခြင်းအတွက် ဘယ်လိုအစားအစာစားသင့်သလဲ ၇၇
- ၁။ ပျို့ခြင်း (nausea) အတွက် စူပါဆေး 'ချင်း' ၇၇
- ၂။ မေ့ဆေးပေးခွဲစိတ်ပြီးနောက် ၇၈
- ၃။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမရှိတဲ့ 'ချင်း' ၇၈
- ၄။ အရည်ကြည်များကို ဖြည်းဖြည်းသောက် ၇၉
- ၅။ အပူရည်လား၊ အအေးရည်လား ၈၀
- ၆။ ဂက်စ်ပါတဲ့ (သို့) အမြှုပ်ပလုံစိထတဲ့အချိုရည်များ ၈၀
- ၇။ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီသောက်သင့်သလား ၈၁
- ရင်ပူနာ (Heart burn) နှင့်အစားအစာ ၈၁
- ၁။ ဘယ်လိုကြောင့်ဖြစ်ရသလဲ ၈၁
- ၂။ အစားအစာက အဓိကလက်သည်လား ၈၂
- ၃။ အစားအသောက်က ရင်ပူနာကို ဘယ်ပုံဖြစ်စေသလဲ ၈၃
- ၄။ အစားအစာက နည်း (၄) နည်းဖြင့် ရင်ပူနာကိုအားပေး ၈၃
- ဘယ်လိုအစားအစာတွေက ရင်ပူနာဖြစ်စေသလဲ၊ ဘာတွေရှောင်ရမလဲ ၈၄

၁။ ချောကလက်	၈၄
၂။ အဆီ	၈၅
၃။ အမွှေးအကြိုင်ကဲသောအစားအစာများ	၈၅
၄။ အရက်	၈၆
- ရင်ပူနာရှောင်ကွင်းနိုင်ဖို့ ဆောင်ရန်- ရှောင်ရန်များ	၈၇
- လေပွခြင်းနှင့်အစားအစာ	၈၈
၁။ အစားအစာက 'လေ' (gas) ဘယ်လိုထုတ်ပေးသလဲ	၈၈
၂။ ဘယ်အစားအစာတွေက 'လေ' အများဆုံးထုတ်ပေးသလဲ	၈၈
၃။ လေပွခြင်းကိုတားဆီးပေးသည့်အစားအစာများ (သို့) လေသက်ဆေးဝါးများ (carminatives)	၉၀
၄။ လေပွစာကိုဘယ်လိုရှောင်မလဲ	၉၁
- ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့်အစားအစာ	၉၁
- ဝမ်းချုပ်ခြင်းကိုတိုက်ဖျက်ပေးတဲ့အစားအစာများ	၉၃
၁။ ဆန်မှရတဲ့ဖွဲနု (Rice bran)	၉၃
၂။ ဆီးသီးခြောက် (Prune)	၉၄
၃။ ကော်ဖီ (Coffee)	၉၅
- သင်ဝမ်းမှန်ဖို့အကြံပေးချက် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို တိုက်ဖျက်ဖို့ Dr.Burkitt ရဲ့အကောင်းဆုံး အစားအစာများ	၉၅
- ဝမ်းချုပ်ခြင်းကုစားဖို့အကောင်းဆုံးသဘာဝ အစားအစာတစ်ခု	၉၆
၁။ ဘာတွေကိုဘယ်လိုစားမလဲ	၉၇
၂။ ဘာ့ကြောင့်ဝမ်းသွားခြင်းဖြစ်စေတာလဲ	၉၇
၃။ တစ်နေ့တာဘယ်လောက်စားဖို့လိုမလဲ	၉၈
၄။ ပမာဏကို တဖြည်းဖြည်းတိုး၊ အရည်များများသောက်	၉၈
- ဝမ်းလျှောခြင်း (Diarrhea) နှင့်အစားအစာ	၉၈
၁။ ဝမ်းလျှောခြင်းဆိုတာ	၉၉
၂။ အစာမစားဘဲနေခြင်း	၁၀၀
၃။ အရည်ကြည်များကိုသာသောက်ခြင်း	၁၀၁

- ခရီးသွားစဉ်ဝမ်းလျှောခြင်း (Traveller's diarrhea)	၁၀၁
၁။ ကာကွယ်နည်း	၁၀၂
၂။ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ပါပုလင်းအချိုရည်များကိုသာ ရွေးချယ်သောက်ပါ	၁၀၂
၃။ နို့ကဝမ်းလျှောစေသလား	၁၀၃
- ဝမ်းလျှောစေသည့်စားစရာတချို့	၁၀၄
၁။ သစ်သီးရည်များ (Fruit Juices)	၁၀၄
၂။ အသီးများရှိသကြားက လက်သည်လား	၁၀၅
၃။ အစားအစာထဲမှာပါတဲ့ သကြားအစားထိုး Sorbitol ကို သတိထား	၁၀၅
၄။ ဝမ်းလျှောခြင်းရပ်စေဖို့ဓာတ်စာကုထုံး	၁၀၆
၅။ ဝမ်းလျှောခြင်းကိုကုသခြင်း	၁၀၇
- ဝမ်းလျှောခြင်းသက်သာစေဖို့ ဘာတွေစားရမလဲ	၁၀၇
၁။ ဒိန်ချဉ် (Yogurt)	၁၀၈
၂။ ဘလူးဘယ်ရီဟင်းချို (Blueberry soup)	၁၀၉
၃။ စပျစ်သီးခြောက်အနက် (Black currant)	၁၁၀

အရိုးပွ အရိုးပါးရောဂါ Osteoporosis

- အရိုးပွအရိုးပါးရောဂါဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲ၊ ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ	၁၁၂
၁။ ကယ်လ်ဆီယမ် (Calcium) ကိုဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ	၁၁၃
၂။ ကယ်လ်ဆီယမ်ပမာဏဘယ်လောက်လိုသလဲ	၁၁၄
- အရိုးပွအရိုးပါးဖြစ်ခြင်းအားပေးတဲ့အစားအစာများ	၁၁၅
၁။ အိမ်သုံးဆား (သို့) ကယ်လ်ဆီယမ်သူခိုး	၁၁၅
၂။ ကော်ဖီ	၁၁၆
၃။ အရက် (Alcohol)	၁၁၇
- အရိုးသန်မာအားကောင်းစေတဲ့ ဗီတာမင်(ဒီ)	၁၁၉
၁။ ဗီတာမင်(ဒီ)အတွက် အရင်းအမြစ်ကောင်းများ	၁၂၀

- အရိုးပွအရိုးပါးရောဂါမဖြစ်ရအောင်ဘာတွေစားမလဲ
ဘယ်လိုစားရမလဲ ၁၂၁

သည်းခြေကျောက် Gallstones

- သည်းခြေကျောက်ဘာကြောင့်တည်သလဲ
မဖြစ်အောင်ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ ၁၂၃
- ၁။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်က ဖြေဆေးလား ၁၂၄
- သည်းခြေကျောက်တည်ခြင်းရဲ့အကြောင်းရင်းများ ၁၂၅
- ၁။ သကြားများလွန်းခြင်း၊ ဖိုင်ဘာနည်းလွန်းခြင်း ၁၂၅
- ၂။ အိုဗာဝိတ်ဖြစ်ခြင်း ၁၂၆
- ၃။ ကော်ဖီ ၁၂၇
- ၄။ ကိုယ်အလေးချိန်အမြန်မချနှင့် ၁၂၇
- အချိန်ကြာကြာအစာမစားဘဲနေခြင်းက
သည်းခြေကျောက်တည်အန္တရာယ်ပိုများစေ ၁၂၉
- အရက်အနည်းငယ်သောက်ခြင်းက
သည်းခြေကျောက်တည်ခြင်းကို
ကာကွယ်ပေးနိုင်သတဲ့လား ၁၃၀

အဆစ်နာအဆစ်ရောင်ရောဂါ Arthritis

- အဆစ်နာအဆစ်ရောင်ရောဂါရှိသူများ
ရှောင်သင့်တဲ့အစားအစာတချို့ ၁၃၂
- ၁။ ပြောင်း/ပြောင်းဖူးစေ့ ၁၃၂
- ၂။ ဆီရီယဲလ် (cereals) ၁၃၃
- ၃။ နို့ (milk) ၁၃၃
- ၄။ အသား (meat) ၁၃၄
- အဆစ်နာအဆစ်ရောင်ရောဂါအတွက်
စားသင့်တဲ့အစားအစာ ရှောင်သင့်တဲ့အစားအစာ ၁၃၅
- ၁။ အရိုးကျိုးပေါင်းရောဂါအတွက် ၁၃၅

၂။ ငါးဆီ (fish oil)	၁၃၅
၃။ ချင်း (Ginger)	၁၃၆
၄။ ကြက်သွန်ဖြူ	၁၃၆
၄။ ရှောင်ရမယ့်ဆီတချို့	၁၃၆

သွေးလေးဖက်နာ (R.A) Rheumotoid arthritis

- သွေးလေးဖက်နာ (R.A) နှင့် သင့်အစားအစာ	၁၃၉
၁။ အစားအစာက သွေးလေးဖက်နာအပေါ် ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါသလဲ	၁၄၀
၂။ အစားအစာကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရိုးဆစ်ရောင်နာ ဘယ်လောက်အဖြစ်များသလဲ	၁၄၁
၃။ အဆစ်အမြစ်ရောင်နာကို ပိုဆိုးစေနိုင်တဲ့ အစားအစာများ	၁၄၂
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များက သွေးလေးဖက်နာနှင့်တည့်	၁၄၃
၁။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဓာတ်စာ (Vegetarian diet)	၁၄၄
၂။ ဆေးဝါးထက်ပိုထိရောက်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဓာတ်စာ	၁၄၄
၃။ အစာမစားဘဲနေခြင်း (Fasting)	၁၄၅
၄။ ခရမ်းချဉ်သီးသတိထား	၁၄၆
- သွေးလေးဖက်နာဝေဒနာရှင်များ စားသင့်တဲ့အစားအစာတချို့	၁၄၇
၁။ အဆီများသည့်ငါးများ (Fatty fish) ငါးဆီကဘယ်လိုနည်းနှင့် နှိပ်ကွပ်ပေးပါသလဲ ဘယ်လောက်လိုအပ်ပါသလဲ	၁၄၈
၂။ ချင်း (Ginger) NSAID ထက်ပိုသာတဲ့ချင်း	၁၄၉
၃။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်တချို့ (Some Spices)	၁၅၀



စာရေးသူ၏အမှာစကား

“အစားလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ” ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးစကားကိုကြားဖူးကြမှာပါ။ ဒါက ဘာဆိုလို့သလဲဆိုရင် အစာစားတာက ဆေးစားဆေးသောက်တဲ့သဘောပဲတဲ့။ ဆေးစားဆေးသောက်လုပ်တာက ရောဂါတစ်မျိုးမျိုး (သို့) ကျန်းမာရေးအခြေအနေတစ်ခုခုကို သက်သာပျောက်ကင်းစေချင်လို့ သောက်တာမဟုတ်လား။ ဒါကြောင့် အစာစားခြင်းက ဆေးစားတာနဲ့မခြား ရောဂါပျောက်ကင်းသက်သာစေနိုင်တာကို ပြောတာဖြစ်တယ်။ ထိုအတူ ဆေးစားတာကလည်း အစာစားတာနဲ့မခြားပါတဲ့။

နောက်ကြားဖူးတာတစ်ခုရှိသေးတယ်။ “အစားကြောင့် ဘေးဖြစ်” တဲ့။ “အစားမတော်တစ်လုတ်၊ အသွားမတော်တစ်လှမ်း” ဒါက မသင့်တဲ့အစားအစာ ဒါမှမဟုတ် အစားလောဘကြီးလို့ အစားကြောင့် ဘေးဖြစ်နိုင်တာကို ရည်ညွှန်းဖော်ပြတာဖြစ်တယ်။ မတည့်တဲ့အစားအစာစားမိလို့ ရောဂါထတာ၊ ရောဂါကြွတာ၊ ရောဂါတိုးပြီးဆိုးလာတာကို ဆိုလိုတာပါ။ ပမာဏအားဖြင့် နို့သောက်လို့ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောတာ၊ ပန်းနာရင်ကျပ်အခံရှိသူမှာ ပန်းနာရင်ကျပ်ထတာ။ ဆားများများ စားရင်သွေးတိုး

ရောဂါသည်တွေမှာ သွေးပေါင်ချိန်တက်တာ။ သကြားများတဲ့ အစားအစာစားရင် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိသူတွေမှာ သွေးထဲ ရှိသကြားဓာတ်ပမာဏ ဆောင့်တက်သွားနိုင်တာ၊ တညင်းသီး စဉ်ဆက်မပြတ်စားသူများမှာ ကျောက်ကပ်ကို ဒုက္ခပေးနိုင်တာ မှီတက်ငရုတ်သီး၊ တူးအောင်ကင်ထားတဲ့ ကြော်ထားတဲ့အသား ကင်တွေစားတာများရင် ကင်ဆာဖြစ်နိုင်တာ ဒါကအများကြီးထဲ မှ လူသိများတဲ့အကြောင်းအရာအချို့ပါ။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ် ၃၀ လောက်အထိက အစားအစာတွေမှာ သဘာဝကျတဲ့ သိပ္ပံနည်းကျခိုင်လုံတဲ့ အထောက်အထားအဖြစ် ပြသနိုင်ခဲ့တဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်များရှိတယ်ဆိုတာကို အသိ အမှတ်မပြုသလောက်ပဲ၊ သို့ပေမဲ့ ယခုအခါ ယင်းသဘော တရားကို အသည်းအသန်လေ့လာစူးစမ်းနေကြပြီဖြစ်တယ်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ ဂုဏ်သိက္ခာကြီးမားတဲ့ အစိုးရအဖွဲ့အစည်းများ နှင့် သိပ္ပံပညာရပ်ဆိုင်ရာအဖွဲ့များက အစားအသောက် (diet) က ကျန်းမာရေးနှင့်ရောဂါအပေါ် ကြီးမားတဲ့ သြဇာသက်ရောက် မှုရှိတယ်ဆိုတာ သဘောတူကြပါပြီ။

သုတေသနသစ်တွေပြသတာကတော့-

- * အစားအစာက ကျန်းမာရေးနှင့် တက်ကြွမှုအားမာန်ကို ပေးစွမ်းနိုင်တယ်။
- * ကျွန်ုပ်တို့အား အသေးအဖွဲ့ မအီမသာဖြစ်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေတယ်။ ဆိုးဆိုးရွားရွား ဒုက္ခပေးတဲ့ရောဂါ များမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်။
- * ဒါမှမဟုတ် အစားအစာတွေက ကျွန်ုပ်တို့ကို နေ မကောင်း ထိုင်မသာဖြစ်စေပြီး စိတ်မချမ်းမမြေ့ဖြစ်စေ နိုင်တယ်။
- * အစားအစာများက aging လို့ခေါ်တဲ့ အိုမင်းရင့်ရော် ခြင်း သဘာဝနည်းစဉ်ကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နိုင်တယ်။
- * အစားအစာက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ယိုယွင်းခြင်း (body's

deterioration) ကို တားဆီးပေးနိုင်တယ်။

ယခုစာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများမှာ စာရေးဆရာမ Jean Carper ရေး New York Times Bestseller စာရင်းတွင် ကြာရှည်စွာ ရပ်တည်ခဲ့တဲ့ "Food Your Miracle Medicine" စာအုပ်မှ အခန်းတချို့ပါ အကြောင်းအရာများကို ဖတ်ရှုရအဆင်ပြေအောင် ပြန်ဆိုရေးသားတင်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ယင်းစာအုပ်က သိပ္ပံနည်းကျလေ့လာမှု ၁၀,၀၀၀ ကျော်အပေါ် အခြေခံရေးသားထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ [Based on more than 10,000 scientific studies]

ယခုစာအုပ်မှာ အပတ်စဉ်ထုတ် အကျိုးဆောင်ဂျာနယ်ပါ ဆောင်းပါးများကိုစုစည်းပြီး စာအုပ်အသွင်ဖြင့် ပြန်လည်တင်ဆက်ထားခြင်းဖြစ်ပါကြောင်း။

ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)

၁၂-၁၁-၂၀၁၇



မူရင်းစာအုပ်ရေးသူ Jean Carper ၏ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

သူမက ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရဓာတ်ပညာ အကြောင်း ရေးရာမှာ ထိပ်တန်းပိုင်နိုင်ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးဖြစ်တယ်။ ရောင်းရအကောင်းဆုံး စာအုပ်ဖြစ်တဲ့ The Food Pharmacy အပါအဝင် စာအုပ်အတော်များများ ရေးသားခဲ့တယ်။ နိုင်ငံသိသတင်းစာကြီးတစ်စောင်မှာ ပင်တိုင်ကော်လံစား ဆောင်းပါးများ ရေးနေပြီး ယခင်က ဆုရ CNN ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အဝေးရောက်သတင်းထောက်လည်း ဖြစ်တယ်။

အောက်ပါတွေကတော့ Food-Your Miracle Medicine စာအုပ်အပေါ် ဝေဖန်ရေးဆရာများရဲ့ ရေးသားချက်များမှ နမူနာတချို့ ဖြစ်ပါတယ်။

"Full of amazing facts and advice. The best of all the books on the diet-health connection by a long shot. Food-Your Miracle Medicine is everybody's passport to health for the 1990s and beyond"

-JOHN NAISBITT, author of Megatrends

"Jean Carper does a great job of pulling together

the latest research findings on how specific foods affect your health, for good or ill. It's up to you to learn it and make it work for you. I will enthusiastically recommend Food-Your Miracle Medicine to my patients"

-ANDREW T.WELL,M.D, University of Arizona. College of Medicine, author of Health and Healing.

"Carper is a supreb journalist who translates complex research into fascinating copy. Food-Your Miracle Medicine is an investment in tomorrow for you and your family"

-Joan Claybrook, President, Public Citizen, a national consumer organization.

"Jean Carper's book is a manifesto for a revolution in mainstream medicine that is happening now. She says quite accurately that everybody can use food and other nutraceuticals to stop disease and that they can be equally or more effective than common drugs, as well as cheaper and safer"

-Stephen L.DeFelice. M.D.,Chairman, The Foundation for Innovation in Medicine.



ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ) ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ) သည် ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန (ရန်ကုန်) အောက်မြန်မာပြည်၊ စာစောင်ထုတ်ပြန်ရေးဌာနခွဲ၏ တာဝန်ခံဌာနခွဲမှူးအဖြစ် ၁၅ နှစ်ကျော် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ဖူးသူဖြစ်ပါသည်။

တာဝန်ခံဌာနခွဲမှူးအနေနှင့်လည်းကောင်း၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် ဆောင်ရွက်သည့် အယ်ဒီတာများ အဖွဲ့၏အတွင်းရေးမှူး (Secretary to the Board of Editors) အနေနှင့်လည်းကောင်း၊ ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာနမှ ပုံမှန်ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေသည့် Myanmar Health Sciences Research Journal နှင့် DMR Bulletin စာစောင်များအပြင် အခြားလိုအပ်သည့် စာအုပ်စာစောင်နှင့် သုတေသနစာတမ်းများကို ဖတ်ရှုတည်းဖြတ်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရာတွင် တာဝန်ခံလုပ်ဆောင်ရသူဖြစ်ပါသည်။

ထို့ပြင် ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ) ကလောင်အမည်ဖြင့် အပတ်စဉ်ထုတ် Health Digest၊ အကျိုးဆောင်ဂျာနယ်တို့၏ပင်တိုင်ဆောင်းပါးရှင်ဖြစ်ပြီး လစဉ်ထုတ်မဂ္ဂဇင်းဖြစ်သည့် ဇီဝကကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆေးပညာမဂ္ဂဇင်း၊ Family မဂ္ဂဇင်း၊ သုခ

ချမ်းသာမဂ္ဂဇင်းစသည်တို့တွင် ဆေးနှင့်ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ ပညာပေးဆောင်းပါးများကို ယခင်ကပုံမှန်ရေးသားခဲ့သူ ဖြစ်ပါသည်။

ယခုအချိန်အထိ ဂျာနယ်၊ မဂ္ဂဇင်းတွင် ဆေးနှင့် ကျန်းမာရေး ပညာ ပေးဆောင်းပါးအများစုပါရှိသည့် ဆောင်းပါးမျိုးစုံ ၂၅၀၀ ကျော်ရေးသားခဲ့ပြီး “မျက်မှောက်လူနေမှုဘဝ ကျန်းမာရေး လမ်းညွှန်ချက်များ”၊ “ကျန်းမာရေးအတွက် သိသင့်တဲ့အချက်များ”၊ “ဆရာဝန်များ ညွှန်ပြသည့် အိမ်တွင်း ဆေးကုသနည်းများ”၊ “သွေးတိုးရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာများ”၊ “ခါးနာဝေဒနာအကြောင်း သိကောင်းစရာများ”၊ “ကျန်းမာသုတ-ဆေးသုတ” အပါအဝင် စာအုပ် ၃၅ အုပ်ကျော် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေပြီး ဖြစ်ပါသည်။



ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)/(မားကက်တင်း) ၏
ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေပြီးစာအုပ်များ
၁၂-၇-၂၀၁၇ အထိ

- ၁။ ကျန်းမာရေးအတွက် သိသင့်တဲ့အချက်များ [ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)]
- ၂။ မျက်မှောက်လူနေမှုဘဝ ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်ချက်များ [ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)]
- ၃။ ဆရာဝန်များညွှန်ပြသည့် အိမ်တွင်းဆေးကုသနည်းများ (အမှတ်-၁)
The Doctors Book of Home Remedies [ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)]
- ၄။ သွေးတိုးရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာများ [ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)]
- ၅။ ခါးနာဝေဒနာအကြောင်း သိကောင်းစရာများ [ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)]
- ၆။ ကျန်းမာသုတ - ဆေးသုတ [ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)]
- ၇။ လေဖြတ်ဝေဒနာအကြောင်း သိကောင်းစရာများ [ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)]
- ၈။ ဆရာဝန်များညွှန်ပြသည့် အိမ်တွင်းဆေးကုသနည်းများ (အမှတ်-၂)
The Doctors Book of Home Remedies [ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)]
- ၉။ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာများ [ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)]

- ၁၀။ ကျန်းမာသုတ - ဆေးသုတ (၂၀၁၂) [ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)]
- ၁၁။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာများ [ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)]
- ၁၂။ သိထားသင့်သော ကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်ကာကွယ်ကုသနည်းများ [ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)]
- ၁၃။ ကျန်းမာသုတ - ဆေးသုတ (၂၀၁၄) [ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)]
- ၁၄။ ဆေးဝါးမပါ နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံဖြင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်နည်းများ [ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)]
- ၁၅။ ကမ္ဘာကျော် READER'S DIGEST မှ ကျန်းမာရေးနှင့် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာဆောင်းပါးများ [ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)]
- ၁၆။ အိတ်ဆောင်စာစဉ်
အမှတ် (၁) ဆီးချိုသွေးချိုနှင့် အစားအစာ [ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)]
- ၁၇။ ဆရာဝန်များညွှန်ပြသည့် အိမ်တွင်းဆေးကုသနည်းများ (အမှတ်-၃) [ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)]
- ၁၈။ ကင်ဆာနှင့် အစားအစာ [ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)]
- ၁၉။ လူအများသိသင့်သည့် ခေတ်ပေါ် ကျန်းမာရေးအခြေအနေများ [ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)]
- ၂၀။ ကျန်းမာသုတဆေးသုတ (၂၀၁၆-၂၀၁၇) [ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)]
- ၂၁။ ဆရာဝန်အညွှန်းအတိုင်း လူနာမလိုက်နာလျှင်နှင့် အခြားကျန်းမာရေးဆောင်းပါးများ [ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)]
- ၂၂။ အင်္ဂလိပ်စာအရည်အသွေးကို စစ်ဆေးခြင်း (အတွဲ-၁)
Test your English Proficiency [ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)]
- ၂၃။ အင်္ဂလိပ်စာအရည်အသွေးကို စစ်ဆေးခြင်း (အတွဲ-၂)
Test your English Proficiency [ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)]
- ၂၄။ အင်္ဂလိပ်ဝါကျများရေးဖွဲ့ခြင်း [ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)]
- ၂၅။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းသုံးအင်္ဂလိပ်စာ
Business English [ဦးလှမြင့် (မားကက်တင်း)]
- ၂၆။ English Collocations အဖော်အတွဲစာလုံးများ [ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)]

- ၂၇။ စာတစ်လုံးအသုံးအထွေထွေ (English Grammar) [ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)]
- ၂၈။ ကိုယ်တိုင်လေ့လာအင်္ဂလိပ်စာ အမှတ် (၁)
Stories for Reading Comprehensions [ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)]
- ၂၉။ English for Nurses [ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)]
- ၃၀။ English for Hotel and Tourism
[ဦးလှမြင့် (မားကက်တင်း)]၊ [ဖြိုးသူမြင့် (Sunway Hotel)]
- ၃၁။ ကိုယ်တိုင်လေ့လာအင်္ဂလိပ်စာ အမှတ် (၂) [ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)]
- ၃၂။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းသုံးဝေါဟာရများ
Business Words in Use [ဦးလှမြင့် (မားကက်တင်း)]
- ၃၃။ ဖောက်သည်များရအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ
အရောင်းပညာ (Salesmanship) [ဦးလှမြင့် (မားကက်တင်း)]
- ၃၄။ မားကက်တင်း အမေးအဖြေများ
FAQs on Marketing-Philip Kotler [ဦးလှမြင့် (မားကက်တင်း)]
- ၃၅။ Business Letters (လုပ်ငန်းခွင်သုံးပေးစာများ) [ဦးလှမြင့် (မားကက်တင်း)]
- ၃၆။ အရောင်းပညာအမေးအဖြေ (၁၀၀)
Salesmanship: Questions and Answers [ဦးလှမြင့် (မားကက်တင်း)]
- ၃၇။ ကမ္ဘာကျော်တက်ကျမ်းဆရာကြီး Herbert N.Casson စီးပွား
ကြီးပွားနိတိများ [ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)]
- ၃၈။ ကလေးများအတွက် ပုံပြအင်္ဂလိပ်သဒ္ဒါ
Illustrated English Grammar for Children [ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)]
- ၃၉။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းသုံးပေးစာများ အလွယ်ရေးနည်း
An Easy Way of Writing Business Letters [ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)]



သွေးတိုးရောဂါ
Hypertension

သွေးတိုးရောဂါနှင့် အစားအစာ

သင့်သွေးပေါင်ချိန် (Blood pressure) က နှလုံးကျန်းမာရေးအတွက် အထင်ကရပြဿနာတစ်ခုပဲ ဖြစ်တယ်။ ယင်းသွေးပေါင်ချိန်ကို ပုံမှန်အနေ အထားမှာ ထားရှိခြင်းက နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရခြင်းများ (Heart attacks) နှင့် လေဖြတ်ခြင်းတို့ကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်တယ်ဆိုတာ သံသယရှိစရာ မလိုပါ ဘူး။ သင်က စက်ရုံထုတ်ဆေးဝါးများကို သောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သွေးပေါင်ချိန်ကိုကျစေတဲ့ အံ့ဩစရာစွမ်းပကားပိုင်ဆိုင်တဲ့ အစားအစာများ ထဲမှ ဆေးဝါးများလည်း သင်ရရှိနိုင်ပါတယ်။

အစားအစာတွေထဲမှာ သွေးပေါင်ချိန်ကိုတက်စေတဲ့ အရာများနှင့် သွေးပေါင်ချိန်ကို ကျစေတဲ့အရာများ ပြည့်နှက်နေတယ်ဆိုတာ သုတေသန အများအပြားက ပြသထားတာရှိတယ်။ စက်ရုံထုတ်ဆေးဝါးများအစား ဒါမှ မဟုတ်စက်ရုံထုတ်ဆေးဝါးများနှင့် ပူးတွဲပြီး သွေးတိုးရောဂါမှ ထွက်လမ်းရှာ ဖို့ စားသောက်ခြင်းက ကျွမ်းကျင်သူအားလုံးနီးပါးရဲ့ နံပါတ်တစ်ဦးစားပေး ဖြစ်လို့ လာနေပါပြီ။ အစားအစာ (diet) ကို ပထမဆုံးစမ်းကြည့်ပါ။ သွေး ပေါင်ချိန်ကျစေနိုင်တဲ့ အစားအစာများစားရင်းက တိုးလို့ တိုးလို့ရှည်လျား လာနေပြီး ပင်မရေစီးကြောင်းထဲရှိ (အနောက်တိုင်းဆေးပညာသုံး) သမား တော်များရဲ့ အာရုံစိုက်မှုကို တိုးတက်ရရှိနေတာပဲ ဖြစ်တယ်။

တရုတ်နံနံ (Celery) ရှေးခေတ်သုံးဆေးတစ်လက်

တရုတ်နံနံကို အာရှ ယဉ်ကျေးမှုမှာ သွေးပေါင်ချိန်ကျစေတဲ့ ကျေးလက်သုံးဆေးတစ်လက်အနေနှင့် ဘီ.စီ ၂၀၀ လောက်က စတင်သုံးစွဲလာခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်လို့ ချီကာဂိုတက္ကသိုလ်၊ ပရစ်ဇာ ဆေးကျောင်းမှ ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင် William J.Elliott (ဝီလီယံ၊ ဂျေ၊ အီလီယော့ထ်) က ဆိုပါတယ်။ သူက မကြာမီကမှ တရုတ်နံနံရှိ သွေးပေါင်ကျဆေးကို သီးခြားခွဲထုတ်ခဲ့သူပါ။ ဒေါက်တာ အီလီယော့ထ်က တရုတ်နံနံကိုလေ့လာဖို့ ညှို့ယူခံရခြင်းက ဗီယက်နမ် ဘွဲ့ကြိုကျောင်းသားတစ်ဦးကြောင့်ပါ။ သူက သူ့အဖေရဲ့ သွေးတိုးရောဂါကို တရုတ်နံနံဆေးညွှန်းပေးသောက်ခိုင်းခြင်းဖြင့် ရိုးရာဆေးပညာသုံး အာရှတိုက်သား ဆရာဝန်တစ်ဦးက ဘယ်ပုံဘယ်နည်းအောင်မြင်စွာ ကုသခဲ့ပုံကို ပြောပြတဲ့အတွက်ကြောင့်ပါ။ သူ့ဖခင် မင်လီ (အသက် ၆၂) နှစ်က တစ်နေ့ တရုတ်နံနံ (၂) ခက်ကို ရက်သတ္တတစ်ပတ်ကြာစားပြီးနောက် သူ့သွေးပေါင်ချိန်က အမြင့်ပိုင်း ၁၅၈/၉၆ ကနေ ပုံမှန် ၁၁၈/၈၂ သို့ ကျဆင်းလာခဲ့တယ်။

ဒေါက်တာ အီလီယော့ထ်က တရုတ်နံနံမှ အာနီသင်ရှိဒြပ်ပေါင်းကို ထုတ်ယူပြီး ပုံမှန်သွေးပေါင်ချိန်ရှိတဲ့ ကြွက်များကို ကျွေးတယ်။ ရက်သတ္တပတ် ၂ ပတ်ကျော်ကြာ ကျွေးပြီးတဲ့နောက် ကြွက်တွေရဲ့အပေါ် သွေးပေါင်ချိန်က ပျမ်းမျှ ၁၂ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၁၄ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ထိုးကျသွားတယ်။ ဆေးချိန်က တစ်နေ့ကို တရုတ်နံနံ ၄ ခက်စားတာနှင့် ညီမျှတယ်။ ကြွက်တွေရဲ့ သွေးထဲရှိ ကိုလက် စထရောပမာဏကလည်း ရမှတ် (၁၄ ရာခိုင်နှုန်းလောက်) ကျဆင်းသွားတယ်။ သွေးပေါင်ချိန်ကျစေတဲ့ ယင်းဓာတ်ပစ္စည်းက 3-n.butyl phthalide ဖြစ်ပြီး တရုတ်နံနံရဲ့ အနံ့က ယင်းဒြပ်ပေါင်းကြောင့် ဖြစ်တယ်။

တရုတ်နံနံ ထူးခြားတာက သွေးပေါင်ကျစေတဲ့ အာနီသင်ရှိဒြပ်ပေါင်းက ပမာဏမြင့်မြင့်မားမား ယင်းထဲမှာပါရှိနေတာပဲ ဖြစ်တယ်။ အခြား ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေမှာ အဲသလိုမျိုးမရှိဘူး။ တရုတ်နံနံက သွေးပေါင်ချိန်ကျဆင်းစေတာက သွေးကြောများကို ကျဉ်းကျဲ့စေတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေတဲ့ ဟိုမုန်းများ (stress hormones) ကို သွေးထဲမှ လျော့ပါးစေခြင်းကြောင့်

ဖြစ်တယ်လို့ ဒေါက်တာ အီလီယော့ထံက တွက်ဆတယ်။ ဒေါက်တာက တရုတ်နံနံဟာ စိတ်ဖိစီးမှု (mental stress) နှင့် နှိုးနှယ်နေတဲ့ သွေးတိုးရှိသူများမှာ အထိရောက်ဆုံးဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ညွှန်းဆိုတယ်။ အမေရိကန် လူမျိုးအားလုံးရဲ့ တစ်ဝက်နီးပါးမှာက ယင်းသို့မျိုး သွေးတိုးရောဂါရှိနေတာပဲဖြစ်တယ်။

မှတ်ချက်။ ။ တရုတ်နံနံမှာ အခြား ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်လိုက်ရင် ဆိုဒီယမ် (Sodium) ပါဝင်မှု မြင့်မားတယ်ဆိုပေမယ့် အလယ်အလတ် အရွယ်တရုတ်နံနံတစ်ခက်မှာက ဆိုဒီယမ် ၃၅ မီလီဂရမ်မျှသာ ပါဝင်တယ်။ ဒါကြောင့် ၂ ခက်လောက်စားခြင်းက နေ့စဉ်ဆိုဒီယမ် ၇၀ မီလီဂရမ်မျှသာ တိုးတက်ရရှိတာကြောင့် မဖြစ်စလောက်ပမာဏလို့ ပြောလို့ရတယ်။



ကြက်သွန်ဖြူ (Garlic) ကြက်သွန်ဖြူရဲ့ အထင်ကရစွမ်းပကားများ

ကြက်သွန်ဖြူကို ပိုစားပါ။ ယင်းက သွေးတိုးရောဂါအတွက် နောက်ထပ် အထင်ကရကျေးလက်သုံး ဆေးတစ်လက်ပဲဖြစ်တယ်။ မကြာသေးမီလေ့လာမှုများအရ ယင်းကထိရောက်မှုရှိကြောင်း တွေ့ရတယ်။ ရှေးပဝေသဏီကတည်းက တရုတ်ပြည်မှာ သုံးစွဲခဲ့ပြီး ယခုအခါ ဂျာမနီမှာ သွေးတိုးကျဆေးအဖြစ် တွင်ကျယ်စွာ သုံးစွဲနေတဲ့ကြက်သွန်ဖြူမှာ ရင်သပ်ရှုမောလောက်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါတယ်။ ဆရာဝန်ဆေးစာမပါဘဲ ဝယ်ယူရရှိနိုင်တဲ့ အသင့်ဖော်စပ်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူဆေး (Garlic preparation) Kwai ကို ဂျာမနီက စစ်ဆေးရာမှာ အတော်အသင့်သွေးတိုးရှိလူနာများရဲ့ အောက်သွေးပေါင်ချိန်ကို ကျစေကြောင်း တွေ့ရတယ်။ ဆေးချိန်အနေနှင့်ကတော့ တစ်နေ့ ကြက်သွန်ဖြူ ၂ ဥနှင့် ညီမျှတဲ့ဆေးချိန်ပဲဖြစ်တယ်။

ကြက်သွန်ဖြူစားတဲ့အုပ်စုမှ လူတွေက ပျမ်းမျှသွေးပေါင်ချိန် ၁၇၁/၁၀၂ ကနေ (၃) လအကြာမှ ၁၅၂/၉၉ အထိ ကျဆင်းသွားတယ်။ တကယ့်ဆေးနှင့် အသွင်တူပြီး အာနိသင်မဲ့ ဆေးသောက်တဲ့အုပ်စုမှာက သွေးပေါင်ချိန်အပြောင်းအလဲမရှိဘူး။ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတာက ကြက်သွန်ဖြူရဲ့

အကျိုးသက်ရောက်မှုက စစ်ဆေးမှုပြုနေတဲ့ အချိန်တစ်လျှောက်လုံး ပိုပို အားကောင်းလာတာပဲဖြစ်တယ်။ ဒါက ကြက်သွန်ဖြူ နေ့စဉ်စားသုံးခြင်းက တစ်စတစ်စ တိုးပွားလာတဲ့ အကျိုးဆက် (acumulating effect) ရှိကြောင်း ညွှန်းဆိုတယ်။

ကြက်သွန်ဖြူက သွေးကြောများရဲ့ အလိုအလျောက်ဆန့်ကျင်တဲ့ ကြွက်သားများ (smooth muscles) ကို ဖြေလျှော့ပေးခြင်းဖြင့် တစ်စိတ် တစ်ပိုင်းအားဖြင့် သွေးပေါင်ချိန်ကို ကျစေပုံရတယ်။ သို့ဖြင့် သွေးကြောများ ကို ဖောင်းကားစေတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူဂျူးစ် (ဖျော်ရည်) (garlic juice) တိုက်ကျွေးထားတဲ့ တိရစ္ဆာန်များမှာလည်း ယင်းပုံစံမျိုးဖြစ်တယ်။

ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်နီ (onions) နှစ်မျိုးစလုံးမှာ adenosine ဆိုတဲ့ ဒြပ်ပေါင်းကြွယ်ဝစွာ ပါရှိတယ်။ ယင်းဒြပ်ပေါင်းက အလိုအလျောက်ဆန့်ကျင်တဲ့ ကြွက်သားကို ဖြေလျှော့ပေးတဲ့အရာ (a smooth-muscle relaxant) ပဲ ဖြစ်တယ်။ သဘောကတော့ ကြက်သွန်နီများစားခြင်း ကလည်း သွေးပေါင်ချိန်ကို ကျစေနိုင်တာဖြစ်တယ်။ ဒါ့အပြင် ကြက်သွန်နီ မှာ သွေးပေါင်ချိန် ကျဆင်းစေတဲ့ အစွမ်းသတ္တိရှိ prostaglandin A1 နှင့် E ပမာဏအနည်းငယ်ပါရှိနေတယ်။

မှတ်ချက်။ ။ အစိမ်း ဒါမှမဟုတ် ချက်ပြုတ်ထားတဲ့ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက် သွန်နီ နှစ်မျိုးလုံးက သွေးတိုးအတွက် အကျိုးကျေးဇူးပြုပါတယ်။ သို့ပေမဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ အစိမ်း (raw garlic) က ပိုပြီး အစွမ်းထက်တယ်လို့ ယူဆ ရတယ်။



သွေးတိုးရောဂါအတွက် အရေးကြီးတဲ့ “ပိုတက်ဆီယမ်” နှင့် “ဆိုဒီယမ်”

ပိုတက်ဆီယမ် (Potassium)

သစ်သီးဝလံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ပင်လယ်အစားအစာများမှာ အများဆုံးစုဝေးရှိနေတဲ့ ပိုတက်ဆီယမ်ကို လျစ်လျူမရှုပါနှင့်။ ယင်းက အစွမ်း

ထက်တဲ့သွေးတိုးကျဆေးပဲ ဖြစ်တယ်။ အစားအစာထဲပိုတက်ဆီယမ် ပေါင်းထည့်ခြင်းက သွေးပေါင်ချိန်ကျစေပြီး ယင်းကိုဖယ်ရှားပစ်ခြင်းက သွေးပေါင်ချိန်တက်စေတယ်ဆိုတာ မေးခွန်းထုတ်စရာမလိုပါဘူး။ တကယ် အားဖြင့်လည်း ပိုတက်ဆီယမ်နည်းတဲ့ အစားအစာကို တမင်ရွေးချယ်စား ခြင်းဖြင့် သွေးတိုး (hypertension) ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သက်သေအဖြစ် ပြပါမယ်။ ဒါက Temple တက္ကသိုလ်၊ ဆေးကျောင်းမှ စမ်းသပ်ချက်များ ပဲ ဖြစ်တယ်။ သွေးပေါင်ချိန် (blood pressure) မှုမှန်ရှိတဲ့ အမျိုးသား (၁၀) ဦးကို ပိုတက်ဆီယမ် အလုံအလောက်ရှိတဲ့ အစားအစာကို (၉) ရက် ကြာ စားစေတယ်။ ယင်းနောက် ပိုတက်ဆီယမ်နည်းတဲ့ အစားအစာကို (၉) ရက်ကြာ စားစေတယ်။ ပိုတက်ဆီယမ်နည်းတဲ့ အစားအစာ စားသူများ မှာ သွေးပေါင်ချိန် ၉၀.၉ မှ ၉၅ အထိ တက်သွားတယ်။ သူတို့စားတဲ့အစာ မှာ ဆိုဒီယမ်ထပ်ပိုးပေးလိုက်ရင် သွေးပေါင်ချိန်က ဒါထက်မကတက်သွား တယ်။ ဒါ့အပြင် ပိုတက်ဆီယမ်က ဆိုဒီယမ်ပမာဏကို ထိန်းချုပ်ပေးတယ်။ လေ့လာမှုစာတမ်းရေးသားသူ Dr.G Gopal khrishna က ပိုတက်ဆီယမ် သိပ်နည်းရင် ဆိုဒီယမ်ကို ထိန်းသိမ်းထားခြင်းဖြစ်စေပြီး ကြာလာရင် သွေး တိုးကို စနက်ပျိုးပေးတယ်လို့ ယူဆတယ်။

ပိုတက်ဆီယမ် အလုံအလောက်ရရင် သင်ဆေးသောက်နေရသည့် တိုင် ဆေးချိန်ကို လျော့နည်းစေတယ်။ အီတလီနိုင်ငံရှိ University of Naples (နေပယ်တက္ကသိုလ်) ရဲ့ လေ့လာမှုတစ်ခုမှ တွေ့ရှိချက်က ဒီလိုပါ။ ပိုတက်ဆီယမ်ပါဝင်မှု မြင့်မားတဲ့ အစားအစာ (diet) ကို တစ်နှစ်ကြာစားပြီး နောက် လူနာအုပ်စုမှ ၈၁ ရာခိုင်နှုန်းက သူတို့ယခင်သောက်နေရတဲ့ သွေးတိုး ကျဆေးရဲ့ ဆေးချိန်တစ်ဝက်လောက်သာ သောက်ရတော့တယ်။ ဒါ့အပြင် ပိုတက်ဆီယမ်များများစားတဲ့အုပ်စုမှ ၃၈ ရာခိုင်နှုန်းက ဆေးသောက်ခြင်းကို လုံးဝရပ်ပစ်နိုင်ကြတယ်။ သူတို့က ပိုတက်ဆီယမ်များများပါတဲ့ အစားအစာ တွေကို တစ်နေ့ (၃) ပွဲမှ (၆) ပွဲစာ စားရုံစားသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက သူတို့ရဲ့ ပိုတက်ဆီယမ်စားသုံးမှုကို (၆၀) ရာခိုင်နှုန်းလောက် တိုးမြှင့်ပေးပါ တယ်။

ပိုတက်ဆီယမ်ကြွယ်ဝစွာပါဝင်သည့်အစားအစာများ
Foods high in potassium

	တစ်ပွဲရှိပမာဏ (မီလီဂရမ်) milligrams per serving
တင်လဲရည် ၃ ခွက်	၂၄၀၀
အာလူး (မီးဖုတ်) အရွယ်လတ်	၈၄၄
သခွားမွှေး (တစ်ခြမ်း)	၈၂၅
ထောပတ်သီး (ဖလော်ရီဒါ) တစ်ခြမ်း	၇၄၂
မက်မွန်သီး (အခြောက်) ၅ ခြမ်း	၆၄၅
ဆီးသီးခြောက် ၁၀ ခြမ်း	၆၂၆
ခရမ်းချဉ်သီးဖျော်ရည် (ဂျူစ်) တစ်ခွက်	၅၃၆
ဒိန်ချဉ် (အဆီနည်း) တစ်ခွက်	၅၃၀
ငါးပါးနီ ၃၂ အောင်စ	၅၂၂
ပဲကျား (အခြောက်/ချက်ပြီး) ခွက်ဝက်	၅၁၇
ဆယ်လ်မွန်ငါး ၃၂ အောင်စ	၄၉၀
ပဲပုပ် (ချက်ပြီး) ခွက်ဝက်	၄၈၆
တရုတ်ဆီးသီးခြောက် ၁၀ ခြမ်း	၄၈၂
လိမ္မော်ဖျော်ရည် (ဂျူစ်) တစ်ခွက်	၄၇၂
ရွှေဖရုံစေ့ ၂ အောင်စ	၄၅၈
ကန်စွန်းဥ (ပြုတ်ပြီး) ခွက်ဝက်	၄၅၅
ငှက်ပျောသီးတစ်လုံး	၄၅၁
ဗာဒံစေ့ ၂ အောင်စ	၄၂၆
ဟင်းနုနွယ် (ချက်ပြီး) ခွက်ဝက်	၄၁၉
ဟဲရင်းငါး ၃၂အောင်စ	၄၁၉
နို့ (အဆီထုတ်) တစ်ခွက်	၄၁၈
မက္ကာရယ်ငါး ၃၂ အောင်စ	၄၀၆
မြေပဲ ၂ အောင်စ	၄၀၀

*

ဆိုဒီယမ် (Sodium)

ဆိုဒီယမ်ဆိုတာ အိမ်သုံးဆား၊ အချိုမှုန့်တွေမှာပါတဲ့ ဒြပ်စင်တစ်မျိုးပါ။ ဆိုဒီယမ်ရဲ့အပြုအမူက ထူးဆန်းပါတယ်။ ဆိုဒီယမ်ကို ကန့်သတ်စားသုံးခြင်းက တချို့သူတွေအတွက် အကျိုးမရှိလှပါဘူး။ တကယ်အားဖြင့် လူရာခိုင်နှုန်းအနည်းငယ်က ဆန့်ကျင်ဘက်သွေးပေါင်ချိန်ကို အမှန်တကယ် တက်စေပါတယ်လို့ အဲဘတ်အိုင် စတိုင်ဆေးကောလိပ်မှ Dr.Bernard Lamport က ပြောပါတယ်။ လတ်တလော သုတေသနကို ပြန်လှန်သုံးသပ်ပြီးနောက် Dr.Lamport ပြောတာက ဆရာဝန်များ ထောက်ခံချက်ပေးသလို ဆိုဒီယမ်ကို အတော်အသင့်စားသုံးသူလူနာများထဲမှ ၂၀ မှ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာ သိသာတဲ့ သွေးပေါင်ကျခြင်းရှိတယ်။ အခြားတစ်ဖက်မှာတော့ ယင်းလူနာထဲမှ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာက သွေးပေါင်သိသိသာသာတက်ခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ “ယင်းလိုလူမျိုးတွေမှာ အိမ်သုံးဆားကို ကန့်သတ်စားသုံးခြင်းက အန္တရာယ်ရှိပါတယ်” လို့ သူက ဆိုပါတယ်။

စစ်ဆေးချက်တစ်ခုအနေဖြင့် Dr.Lamport က သွေးတိုးရှိသူများကို ဆရာဝန်ကြီးကြပ်မှုဖြင့် ဆိုဒီယမ်စားသုံးခြင်းကို ၂ လကြာလောက် လျှော့စားစေပါတယ်။ သွေးပေါင်ချိန်ကျရင် အိုကေ၊ ဆက်သွား။ သွေးပေါင်ချိန် တက်ရင် ရပ်လိုက်ပါပေါ့။ အဓိကအချက်ကတော့ လူတိုင်းက ဆိုဒီယမ် လျှော့စားခြင်းကို သွေးတိုးကုထုံးတစ်ခုအနေဖြင့် အားကိုးလို့ မရဘူးဆိုတာကို သူက ဇောင်းပေးပြောကြားတယ်။

US အမျိုးသားကျန်းမာရေးဌာနက လူတိုင်းတစ်နေ့ ဆိုဒီယမ် (၆) ဂရမ်ထက်ပိုမစားသင့်ကြောင်း အကြံပြုထားတယ်။ ယင်းပမာဏကဆား လက်ဖက်ရည် ဇွန်း (၃) ဇွန်းစာလောက်နှင့် ညီမျှတယ်။

အဓိကအချက်။ ။ ဆားကို ကန့်သတ်စားသုံးခြင်းက သွေးပေါင်ချိန်ကို ထိန်းနိုင်/မနိုင်ဆိုတာကတော့ လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ဇီဝဗေဒဓာတ်တုံ့ပြန်မှုအပေါ် မူတည်ပါတယ်။ သင့်မှာ သွေးတိုးမရှိရင်တောင်မှ ဆားကိုလျှော့စားခြင်းက အကျိုးရှိပါတယ်။ ဘာကြောင့်ဆိုတော့ ဆိုဒီယမ် (ဆား) က သွေးပေါင်ချိန်တက်စေခြင်းကြောင့်မဟုတ်ဘဲ အခြားနည်းအားဖြင့် ဦးနှောက်သွေးကြောပျက်စီးမှုနှင့် လေဖြတ်ခြင်းကို အားပေးပါတယ်လို့ မင်နီဆိုတာ

တက္ကသိုလ်၊ သွေးတိုးရောဂါဌာနအကြီးအကဲ Dr.Louis Tobian က ပြောပါတယ်။ သွေးတိုးအပြင် သင့်မှာ ကျောက်ကပ် ဒါမှမဟုတ် နှလုံးပြဿနာများရှိနေရင်တော့ ဆားကို လျှော့ရမှာတော့ အသေအချာပါပဲ။

*

အိမ်သုံးဆားနှင့် သွေးတိုး

သွေးတိုးရောဂါအတွက် လူအများစုပထမဆုံး စဉ်းစားမိတဲ့ကုသမှုကတော့ အိမ်သုံးဆား (ဆိုဒီယမ်ကလိုရိုဒ်) ကို လျှော့စားဖို့ပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါက အလုပ်ဖြစ်နိုင်သလို၊ အလုပ်မဖြစ်တာလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ဇီဝဖွဲ့စည်းပုံပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ သွေးတိုးအပေါ် “ဆား” ရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုအပေါ် သိပ္ပံပညာရှင်တွေ ငြင်းခုံနေခဲ့တာ နှစ်များစွာကြာသွားပြီဖြစ်ပါတယ်။ အခြေအတင်ငြင်းခုံပြောဆိုမှုက ဆက်ရှိနေတုန်းပါပဲ။ ဆားက သွေးတိုးအတွက် အဓိကလက်သည်တော့ မဖြစ်နိုင်လောက်ဘူးလို့ မကြာမီက ဟားဗတ်အစီရင်ခံစာတစ်ခုမှာ ကောက်ချက်ချထားပါတယ်။ သို့တိုင် နာမည်ကြီး ဖလာမင်ဂန်နှလုံးလေ့လာမှု (Framingham Heart Study) ရဲ့ ညွှန်ကြားရေးမှူး Dr.William Castelli က ဆားအစားနည်းတဲ့ ကမ္ဘာဒေသနေရာ အနည်းငယ်မှာ သွေးတိုးဖြစ်တာရှားပြီး အမေရိကန်များလို အသက်အရွယ်ကြီးလို့ သွေးတိုးတာမျိုးလည်း မရှိဘူးလို့ မှတ်ချက်ပြုပါတယ်။

ထို့အတူ သင့်မှာသွေးတိုးရှိပြီး ဆိုဒီယမ်နှင့် ထိခိုက်ခံစားလွယ်ပြီး သွေးတိုးဖြစ်တဲ့ လူအုပ်စု (သွေးတိုးဖြစ်သူများရဲ့ သုံးပုံတစ်ပုံမှတစ်ဝက်အထိရှိ) ထဲပါနေရင် ဆားစားသုံးခြင်းကို ကန့်သတ်ခြင်းက သွေးတိုးကိုကျစေနိုင်စရာရှိပါတယ်။ ဒီလိုမျိုးဆားအပေါ် တုံ့ပြန်မှုရှိသူတွေ (salt responders) က ဆိုဒီယမ်လျှော့ခြင်းမှ အကျိုးကျေးဇူးအများဆုံးရနိုင်ဖွယ် ရှိပါတယ်။ ဒါက ကိုယ်တိုင်စမ်းကြည့်မှသိနိုင်မှာပါ။ ဆိုဒီယမ်စားသုံးမှုကို ကန့်သတ်ခြင်းက ပုံမှန်သွေးပေါင်ချိန်ကိုတောင် ကျဆင်းစေကြောင်း အထောက်အထားရှိပါတယ်။

ဒါဆိုရင် ဆိုဒီယမ်လျှော့စားခြင်းဖြင့် တိုးတက်မှုဘယ်လောက်ကို

မျှော်လင့်နိုင်ပါသလဲ။ သင့်မှာ သွေးတိုးရှိလို့ သင့်အစားအစာမှ တစ်နေ့ ဆားလက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်းစာ ဖယ်ရှားပစ်ရင်ပဲ အပေါ်သွေးကို ပျမ်းမျှ (၇) mmHg နှင့် အောက်သွေးကို (၃.၅) mmHg ကျဆင်းစေနိုင်ပါသတဲ့။ ဒါက လန်ဒန်တက္ကသိုလ်မှ Dr.Malcom Law ရဲ့ ခန့်မှန်းတွက်ချက်မှုပါ။

ဆိုဒီယမ် လျှော့စားသုံးတာက သွေးကြောတွေကိုပိုပြီး နုပျိုစေတဲ့အတွက် သွေးပေါင်ချိန်ကျရာမှာ အထောက်အကူပြုပါတယ်။ အိုမင်းနေတဲ့ သွေးကြောများက ဖောင်းကားမှု စွမ်းရည်တချို့ ဆုံးရှုံးသွားတာကြောင့် သွေးပေါင်တိုးခြင်းကိုဖြစ်စေ နိုင်ပါတယ်။ ဆိုဒီယမ်က ယင်းအခြေအနေကို ပိုဆိုးရွားစေနိုင်ပါတယ်။ ဆားလျှော့စားသုံးခြင်းက အိုမင်းနေတဲ့ သွေးကြောများကို ပုံမှန်လုပ်ဆောင်မှုကို ပြန်ရရှိစေတယ်လို့ Dr.Feldman ရဲ့ အုပ်စုက ပြောပါတယ်။ Dr.Feldman ရည်ညွှန်းပြောဆိုတာကတော့ ဆားနည်းတဲ့အစားအစာက သွေးပေါင်တက်စေတဲ့ သွေးကြောတွေရဲ့ ကျဆင်းလာနေတဲ့ လုပ်ဆောင်ရည်အတွက် ဆေးတစ်လက်ဖြစ်နိုင်ကြောင်းပါပဲ။

ဆိုဒီယမ်လျှော့စားခြင်းအတွက် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုကတော့ processed Foods ခေါ်စက်ရုံထုတ်ပြုပြင်ထားတဲ့ အစားအစာများ စားသုံးမှုကို ကန့်သတ်ဖို့ပဲဖြစ်တယ်။ ယင်းတို့မှ ရရှိတဲ့ ဆိုဒီယမ်ပမာဏက အစားအသောက်မှရရှိတာရဲ့ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ရှိနိုင်ကြောင်းပါ။

*

သွေးတိုးနှင့် ကယ်လ်ဆီယမ်

သွေးတိုးရောဂါ (High blood pressure) တိုက်ဖျက်တဲ့ လျှို့ဝှက်လက်နက်တစ်ခုက ကယ်လ်ဆီယမ်သတ္တုဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့အစားအစာများ (high-calciumfoods) ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သွေးတိုးဖြစ်ရခြင်းက ဆိုဒီယမ် ပိုလျှံတာထက် ကယ်လ်ဆီယမ်ချို့တဲ့မှုကြောင့် ဖြစ်နိုင်ခြေပိုရှိတယ်လို့ ကျွမ်းကျင်သူတချို့က အခိုင်အမာပြောဆိုကြတယ်။ တကယ်အားဖြင့်လည်း သင့်တော်တဲ့ ကယ်လ်ဆီယမ်ပမာဏက တချို့သူတွေမှာ ဆိုဒီယမ်ကြောင့် သွေးပေါင်ချိန် (blood pressure) တက်ရတဲ့ အကျိုးဆက်များကို ချေဖျက်နိုင်တာ တွေ့ရတယ်။ အော်ရီဂွန် ကျန်းမာရေး သိပ္ပံတက္ကသိုလ်မှ Dr.David

A.McCarron က တချို့သူတွေက သွေးပေါင်ချိန်ပုံမှန်ဖြစ်ဖို့ အခြားအရာတွေထက် ကယ်လ်ဆီယမ်ကို ပိုလိုအပ်တယ်လို့ ပြောပါတယ်။ မကြာခဏ ဖြစ်တတ်တာကတော့ အဲဒီသူတွေက ဆားနှင့်ပတ်သက်ပြီး အကဲဆတ်သူများ (salt sensitive) ဖြစ်ကြတယ်။ ဆိုလိုချင်တာက ယင်းပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဆားသိပ်များများစားရင် သူတို့ရဲ့သွေးပေါင်ချိန်တက်ကြသူတွေပဲ။ သီအိုရီတစ်ခုကတော့ ဒီသူတွေက ဆိုဒီယမ် (ဆား) သိပ်များများစားတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်က ရေဓာတ်ကို ထိန်းယူထားတယ်။ ကယ်လ်ဆီယမ်က သဘာဝဆီးရွှင်ဆေးတစ်ခုလို ဆောင်ရွက်ပြီး ကျောက်ကပ်များကို ဆိုဒီယမ်နှင့် ရေကို စွန့်ပစ်ဖို့ကူညီတယ်။ ဒီလိုနည်းနှင့် သွေးပေါင်ချိန်ကို ကျစေတယ်။ နောက်ထပ် ပိုမိုရှုပ်ထွေးတဲ့ ရှင်းလင်းချက်တစ်ခုကတော့ ကယ်လ်ဆီယမ်က သွေးပေါင်ချိန်တက်စေနိုင်တဲ့ ပါရာသားဂျွိုက် ဟိုမုန်းထုတ်လွှတ်ခြင်းကို ပိတ်ပင်ပေးခြင်းဖြင့် အလုပ်လုပ်တယ်လို့ ယူဆတယ်။

ကယ်လ်ဆီယမ်က သူတချို့မှာ သွေးပေါင်ချိန်ကို တကယ်ကျစေတယ်ဆိုတာက မေးခွန်းထုတ်စရာ မလိုပါဘူး။ တက္ကဆပ်စ် ကျန်းမာရေး သိပ္ပံစင်တာမှ သုတေသနက ကယ်လ်ဆီယမ်တစ်နေ့ ၈၀၀ milligrams က သွေးတိုးခပ်ဖျော့ဖျော့ရှိသူ အစမ်းသပ်ခံ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ သွေး ပေါင်ချိန်ကို သိသာတဲ့အမှတ် ၂၀ မှ ၃၀ အထိကျစေကြောင်းပြသထားတယ်။ အများစုမှာ သွေးပေါင်ချိန်အနည်းငယ်မျှသာကျတယ်။ ဆန်းတာက စမ်းသပ်ခံ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ သွေးပေါင်ချိန်တက်ခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။

နောက်လေ့လာမှု တစ်ခုမှာ တွေ့ရှိတာကတော့ အသက် ၄၀ အောက်ရှိသူများက ကယ်လ်ဆီယမ်ကို အလုံအလောက်စားသုံးခြင်းဖြင့် သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ခြင်းကို လျော့ချနိုင်ကြောင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ တကယ်အားဖြင့် အရက်အတော်အသင့်သောက်သူများ (တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်ထက်မပို) မှာ တစ်နေ့ ကယ်လ်ဆီယမ် ၁,၀၀၀ Milligrams စားသုံးခြင်းက သွေးတိုးဖြစ်မှုအလားအလာကို ၂၃ ရာခိုင်နှုန်းကျဆင်းသွားတယ်။ (အိုဗာဝိတ်မဖြစ်သူများမှာ) အဲဒီသူတွေထဲမှာ အရက်လျော့သောက်သူတွေမှာ သွေးတိုးဖြစ်မယ့် အန္တရာယ်က ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ထိုးကျသွားတယ်။ အရက်က ကယ်လ်ဆီယမ်ရဲ့သွေးပေါင်ချိန်ကျစေတဲ့ စွမ်းပကားကို ချေဖျက်ပုံရတယ်လို့ လေ့လာ

စာတမ်းရေးသူ James H-Dwyer ကဆိုပါတယ်။ သူက လော့စ်အိန်ဂျယ်လိစ် မြို့ရှိ တောင်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီးယား တက္ကသိုလ်ဆေးကျောင်းမှ ဖြစ်ပါတယ်။

*

ကယ်လ်ဆီယမ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာများ

နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေက ကယ်လ်ဆီယမ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာ များပဲဖြစ်တယ်။ နို့သောက်ခြင်းဖြင့် သွေးပေါင်ချိန်ကျစေနိုင်တဲ့ အထောက် အထားတချို့လည်း ရှိနေပါတယ်။ သို့ပေမဲ့ နို့ကလူအများအပြားမှာ အစာ ချေဖျက်တဲ့ ပြဿနာများနှင့် ဓာတ်မတည့်ခြင်းများ (allergies) ဖြစ်စေတဲ့ အတွက် အခြားစားစရာတွေမှာလည်း ကယ်လ်ဆီယမ်ပမာဏမြင့်မားစွာ ပါဝင်တာကိုလည်း မမေ့ပါနှင့်။ ပမာအားဖြင့် ကိုက်လန်၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ collard greens စတဲ့ အရွက်စိမ်းစိမ်းဖားဖား ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အရိုးများပါတဲ့ စည်သွတ်ငါးသေတ္တာငါးနှင့် ဆယ်လ်မွန်ငါးတွေပဲ ဖြစ်တယ်။ ကယ်လ်ဆီယမ်ကြွယ်ဝစွာပါဝင်တဲ့ အစားအစာများကို အောက်ဖော်ပြပါ ဇယားမှာ ကြည့်ပါ။

ကယ်လ်ဆီယမ်ကြွယ်ဝစွာပါတဲ့ အစားအစာများ

Foods High in Calcium

	တစ်ပွဲမှာပါတဲ့ milligrams
Ricotta ဒိန်ခဲ (ခွက်ဝက်)	၃၃၇
Parmesan ဒိန်ခဲ (တစ်အောင်စ)	၃၃၆
နို့ (တစ်ခွက်)	၃၀၀
ကယ်လ်ဆီယမ်အားဖြည့်လိမ္မော်ရည် (တစ်ခွက်)	၃၀၀
အရိုးပါမက္ကာရယ်ငါး (စည်သွတ်/၃ အောင်စ)	၂၆၃
ဒိန်ချဉ် (အဆီမပါ/၄ အောင်စ)	၂၂၅
အရိုးပါဆယ်လ်မွန်ငါး (ဆီသွတ်/ ၃ အောင်စ)	၁၉၁
Collards (အေးခဲ/ ချက်ပြီး/ ခွက်ဝက်)	၁၇၉

သဖန်းသီးခြောက် (၅) လုံး	၁၃၅
အရိုးပါဆာဒင်ငါး (၁ အောင်စ)	၁၃၀
တို့ဟူး (ခွက်ဝက်)	၁၁၈
ကိုက်လန် (ချက်ပြီး/ ခွက်ဝက်)	၉၀
ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း (ချက်ပြီး/ ခွက်ဝက်)	၈၉
ဖုတ်ထားတဲ့ပဲသီးတောင့်များ (ခွက်ဝက်) (baked beans)	၈၀
ပဲပိစပ်/ ပဲပုပ် (ချက်ပြီး/ ခွက်ဝက်)	၆၅
ကုလားပဲ (ချက်ပြီး/ ခွက်ဝက်)	၆၀

 တစ်ပွဲမှာပါတဲ့ milligrams=milligrams per serving
 ခွက်ဝက်= 1/2cup

မှတ်စု။ ။ နို့နှင့် နို့ထွက်အစားအစာအားလုံးမှာ ကယ်လ်ဆီယမ်မြင့်မားစွာ ပါဝင်တယ်။ ဒိန်ခဲအားလုံးမှာ တစ်အောင်စမှာ ကယ်လ်ဆီယမ်ပျမ်းမျှ ၂၀၀ mg လောက်ပါရှိတယ်။ တချို့ကပိုပါတယ်။

*

အရက်၊ ကော်ဖီနှင့် သွေးတိုးရောဂါ

အရက်

အလွန်များပြားတဲ့ သုတေသနအဖြေရလဒ်များအရ အရက်က သွေးပေါင်ချိန် (Blood pressure) ကို မြင့်တက်စေနိုင်တယ်ဆိုတာ မငြင်းနိုင်ပါဘူး။ အထောက်အထားအတွက် သြစတေးလျနိုင်ငံ Royal Perth ဆေးရုံမှ သမားတော်များက ၁၉၉၂ ခုနှစ်မှာ သုံးသပ်မှုတစ်ရပ် လုပ်ခဲ့တယ်။ သူတို့တွေ့ရှိတာကတော့ ဘယ်လူမျိုးစု၊ ဘယ်အသက်အရွယ်အပိုင်းအခြားရှိ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးအားလုံးမှာ အရက်အမျိုးအစားအားလုံးအပေါ် တုံ့ပြန်ရာမှာ သွေးပေါင်ချိန်တက်ကြောင်း ကောက်ချက်ချခဲ့တယ်။ အရက်များထဲတွင် ဘီယာ၊ ဝိုင်နှင့် အရက်ပြင်းများ ပါဝင်တယ်။ ဒါ့အပြင် အရက်

ပမာဏပိုသောက်လေ သွေးပေါင်ချိန်က တက်လေပဲ။ နေ့စဉ် အရက် တစ်ခွက်သောက်ခြင်းက အပေါ်သွေး (Systolic blood pressure) ကို 1 mmHg တက်စေပါတယ်။ ဒါက သြစတြေးလျ ကျွမ်းကျင်သူများ အလိုအရ ဆိုဒီယမ် (ဆားထဲရှိဒြပ်စင်) ထက် သွေးပေါင်ချိန်ဘက်မှာ ခြိမ်းခြောက်မှု ပိုကြီးမားတယ်လို့ ဆိုတယ်။

ယေဘုယျအားဖြင့် အရက် (၃) ခွက် ဒါမှမဟုတ် ယင်းထက် ပိုသောက်ခြင်းက သွေးပေါင်ချိန် ၁၆၀/၉၅ အထက်ရှိသူ အမျိုးသား၊ အမျိုး သမီးဦးရေ နှစ်ဆတိုးစေတယ်လို့ အစီရင်ခံထားတယ်။

အမျိုးသမီး သူနာပြုများ အပေါ်ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ အကြီးစား ဟားဗတ် လေ့လာမှုတစ်ခုမှာ တွေ့ရှိတာကတော့ တစ်နေ့မှာ ဘီယာနှစ်ဘူးလောက်၊ ဝိုင်နှစ်ခွက် ဒါမှမဟုတ် အရက်ပြင်းအနည်းငယ်လောက်က သွေးပေါင်ချိန် အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိဆိုတဲ့ အချက်ပဲဖြစ်တယ်။ သို့ပေမဲ့ ယင်း ထက်ပိုသောက်တဲ့အခါ သွေးပေါင်ချိန်က မှန်မှန်နှင့် တရိပ်ရိပ်တက် လာတယ်။ အရက်မသောက်သူများနှင့် နှိုင်းယှဉ်လိုက်ရင် တစ်နေ့ အရက် ၂ ခွက်နှင့် ၃ ခွက်ကြားသောက်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ ၄၀%က သွေးပေါင် ချိန်မြင့်တက်ဖို့ အလားအလာပိုရှိတယ်။ အရက် ၃ ခွက်ထက်ပိုသောက်ရင် တော့ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက် သွေးပေါင်ချိန်တက်ဖို့ အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။

အရက်ဖြတ်လိုက်ရင် (အရက်သောက်ရပ်လိုက်ရင်) သွေးပေါင်ချိန် ကျသွားတတ်ပါတယ်။ အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း (တစ်နေ့ ၆ ခွက် ထက်ပို) က သွေးပေါင်ချိန်ကို ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းနီးပါးပိုတက်စေနိုင်ပါတယ်လို့ အစီရင်ခံစာတချို့မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။



ကော်ဖီ

ကဖိန်း (caffeine) (ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်ထဲမှာ အဓိက ပါဝင် ပစ္စည်းတစ်ခု) က နာတာရှည်သွေးတိုးရောဂါအတွက် အဓိက လက်သည် တစ်ဦး ဖြစ်ပုံမရပါဘူး။ ရံဖန်ရံခါ သုံးစွဲသူများမှာ ကဖိန်းက ယာယီသွေး ပေါင်တက်စေခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ပုံမှန်သုံးစွဲသူများမှာလည်း အထူး

သဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုရှိနေခဲ့ရင် ယာယီသွေးပေါင်ချိန်တက်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သို့ပေမဲ့ အဆုံးမှာ ကဖိန်းက သွေးပေါင်ချိန်ပေါ်မှာ ကြာရှည် အကျိုးဆက် မျိုး ရှိပုံမရပါဘူး။ ဒါမှမဟုတ် သွေးတိုးဝေဒနာရှင်ရဲ့ အသက်တိုစေပုံ မရပါဘူး။ တက္ကဆက်တက္ကသိုလ်၊ ကျန်းမာရေးသိပ္ပံစင်တာမှ သုတေသီ များက သွေးတိုးရှိသူ အမေရိကန် ၁၀,၀၆၄ ဦးအပေါ် လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ တွေ့ရှိချက်ကတော့ ကော်ဖီ (သို့မဟုတ်) လက်ဖက်ရည် ပိုသောက်သူများ မှာ နှလုံးရောဂါ ဒါမှမဟုတ် အခြားရောဂါနှင့် ပိုမိုသေဆုံးခြင်း မရှိကြောင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်ဆိုရာမှာ နှပ်ထားသော (brewed)၊ ချက်ချင်းဖျော်သောက်နိုင်တဲ့ instant ဒါမှမဟုတ် ကဖိန်းထုတ်ထားသော (Decaffeinated) တို့ပါဝင်ပါတယ်။ လေ့လာမှုတစ်ခုမှာ ကော်ဖီပုံမှန် သောက် သူ ၁၂ ဦးကို ကော်ဖီသောက်ခိုင်းပြီးနောက် ဂဏန်းပုစ္ဆာများကို ဖြေရှင်းခိုင်း ပါတယ်။ ဒီလို စိတ်ဖိစီးမှုများနေချိန်မှာ သူတို့ရဲ့ သွေးပေါင်ချိန် တွေ ထိုးတက်သွားကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဒါ့အပြင် စိတ်ဖိစီးမှု-ကဖိန်း (stress-caffeine) အတွဲက သွေးတိုး ရှိသူများမှာ ပိုပြီး သိသာထင်ရှားပါတယ်လို့ အုတ်ကလာဟိုင်းမားတက္ကသိုလ် မှ ဆေးပညာပါမောက္ခ Dr. Michael F. Wilson က ပြောပါတယ်။ ပါမောက္ခ တွေ့ရှိတာကတော့ သွေးတိုးဖြစ်နိုင်ခြေရှိသူများမှာ ကော်ဖီ ၂ ခွက် ၃ ခွက် သောက်ပြီးနောက် သူတို့ကို စိတ်ဖိစီးမှုပေးတဲ့ စစ်ဆေးချက်များ ခံယူစေတဲ့ အခါ သွေးပေါင်ဆောင့်တက်တာမျိုးဖြစ်တယ်။

သွေးတိုးရှိသူ အများစုအနေနှင့် ကော်ဖီကို စွန့်လွှတ်ဖို့ မလိုအပ်ပါ။ ကော်ဖီ (ကဖိန်း) က ကျန်းမာသူများမှာ သွေးပေါင်ချိန်ကို 'အန္တရာယ်ရှိဇန်' အတွင်း ရောက်အောင် မြင့်တင်မပေးပါ။ သွေးတိုးရှိသူများမှာလည်း ယင်းက သိသိသာသာ ပိုဆိုးရွားအောင် မလုပ်ပါ။ ယင်းတို့မှာ သွေးတိုးရောဂါအပေါ် အထူးအစီရင်ခံစာအဖြစ် တင်သွင်းတဲ့ Harvard Health Letter မှ ကောက်ချက်ဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပေမဲ့ သင်ကအမြဲလိုလို စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ခံရသူ ဆိုရင် ကဖိန်းပေါင်းထည့်ပေးခြင်းက သွေးပေါင်ချိန်ကို တိုးစေတဲ့အတွက် ထိခိုက်နစ်နာနိုင်ပါတယ်။

*

ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်များ

ဒါဆို သွေးတိုးမဖြစ်ဖို့၊ သွေးတိုးရှိနေရင်လည်း ပိုမဆိုးနိုင်ဖို့ ဒါမှ မဟုတ် သက်သာစေဖို့၊ ပျောက်ကင်းစေဖို့ ဘာတွေစားသင့်ပြီး ဘာတွေ ရှောင်သင့်ပါသလဲ။ အောက်ပါအကြံပြုချက်များ (သို့) အစားအသောက် ဆေးညွှန်းကို လိုက်နာပါ။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးမျိုးစုံကို ပိုစားပေးပါ။ ယင်းတို့ထဲမှာ သိပြီးသားရော့ မသိရသေးတဲ့ သွေးပေါင်ချိန်ကျစေတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေ ပြည့်နှက်နေပါတယ်။ ပမာအားဖြင့် ဗီတာမင် C ၊ ပိုတက်ဆီယမ်၊ ကယ်လ်ဆီယမ်စတာတွေပေါ့။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် စားသူများ (သက်သတ်လွတ်စားသူများ) မှာ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်နှုန်း သိသိသာသာနည်းပါတယ်။

- အထူးသဖြင့် ကြက်သွန်ဖြူနှင့် တရုတ်နံနံကို စားပါ။

- အဆီများတဲ့ မက္ကာရယ်ငါး၊ ငါးသေတ္တာငါး (ဆာဒင်)၊ ဆယ်လ်မွန်ငါး စတာတွေကို တစ်ပတ် (၃) ကြိမ် စားပါ။ ယင်းငါးများမှာပါတဲ့ ဆီက သွေးပေါင်ချိန်ကို ကျန်းမာတဲ့ အနေအထားရောက်အောင် ထားရာမှာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပုံရပါတယ်။

- ဟင်းချက်ပြုတ်ရာမှာ ဆား သိပ်မသုံးပါနှင့်။ ထမင်းစားပွဲပေါ်မှာ ဆားပုလင်း မထားပါနှင့်။ Processed foods လို့ခေါ်တဲ့ စက်ရုံထုတ် အစားအစာများကို သတိထားပါ။ ယင်းတို့ထဲမှာ ဆိုဒီယမ်များများ ပါနေတတ်ပါတယ်။ (ဆိုဒီယမ်=ဆားထဲမှာပါတဲ့ ဒြပ်စင်တစ်မျိုး)

- သင်အရက် သောက်တတ်ပါရင် တစ်နေ့တစ်ခွက်၊ နှစ်ခွက်ထက် ပိုမသောက်ပါနှင့်။ အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းက သင့်သွေးပေါင်ချိန်ကို သိသိသာသာ တိုးတက်သွားစေနိုင်ပါတယ်။

- သင်က ကိုယ်အလေးချိန်လွန်ကဲ (အိုဗာဝိတ်ဖြစ်နေ) ရင် ကိုယ်အလေးချိန်ချပါ။ သွေးပေါင်ချိန် ကျစေမယ့် သေချာတဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုပါ။

*

သွေးတိုးရှိသူများ အသီးအရွက်များစား

ဒါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအဖြစ်မှန်။ သစ်သီးဝလံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (အသီးအရွက်များ) မှာ သွေးတိုးရောဂါကို ထိန်းချုပ်ဟန့်တားနိုင်တဲ့ ပဉ္စလက်ဆန်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိရှိခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ သက်သတ်လွတ်စားသူများမှာ ရင်သပ်ရှုမောလောက်တဲ့ ပိုမိုနိမ့်ကျတဲ့ သွေးပေါင်ချိန် (Blood pressure) ရှိကြတယ်။ သက်သတ်လွတ်စားသို့ပြောင်းလဲစားသုံးခြင်းက ထုံးစံအတိုင်း သွေးပေါင်ချိန်ကို ကျစေပါတယ်လို့ လေ့လာမှုများက ပြသတယ်။ သစ်သီးဝလံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေက ဘာကြောင့်ဒီလောက် အစွမ်းထက်ရပါသလဲ။ ထင်ရှားသိသာတဲ့ ဖြစ်နိုင်ခြေ (၂) ခုရှိပါတယ်လို့ ဟားဗတ်ဆေးကျောင်းမှ လက်ထောက်ဆေးပညာပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ဖရန်(စ်)၊ အမ်၊ ဆက်(ခ်) က ပြောပါတယ်။ တစ်ခုကတော့ အပင်မှရတဲ့ အစားအစာများထဲမှာ သွေးပေါင်ချိန်ကျစေတဲ့ တစ်စုံတစ်ရာရှိမယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဒုတိယတစ်ခုကတော့ အသားထဲမှာရှိတဲ့ တစ်စုံတစ်ရာက သွေးပေါင်ချိန်ကို တက်စေတာဖြစ်မယ်။

ပထမတော့ ဒေါက်တာ ဆက်(ခ်)က အသား (meat) က သွေးပေါင်ချိန်တက်စေတာဖြစ်မယ်လို့ တွေးခဲ့တယ်။ သို့ပေမဲ့ သက်သတ်လွတ်စားသူများကို စစ်ဆေးပြီးနောက်မှာတော့ သူက ယင်းသီအိုရီကို စွန့်လွှတ်လိုက်တယ်။ သူက သက်သတ်လွတ်စားသူများရဲ့ အစားအစာထဲ အသားပေါင်းထည့်ပြီးစားစေတယ်။ အဲဒါ (အဆီမပါ) အသားချည်းတစ်နေ့ ၈ အောင်စ၊ တစ်လကြာစားပြီးတဲ့ သက်သတ်လွတ်အုပ်စုမှာ အပေါ်သွေးပေါင် (systolic pressure) က အနည်းငယ်လောက်သာ တက်ပြီးအောက် သွေးပေါင် (diastolic pressure) က လုံးဝမတက်ဘူး။ ဥများများပါတဲ့ အစားအသောက်ကို ရက်သတ္တ (၃) ပတ်ကြာကျွေးပေးမယ့်လည်း သွေးပေါင်ချိန်မတက်ဘူး။ အဆီအမျိုးမျိုးကြောင့်လည်း သွေးပေါင်ချိန်မှာ အပြောင်းအလဲမဖြစ်စေဘူး။ အဆီပမာဏ စုစုပေါင်း ဒါမှမဟုတ် တိရစ္ဆာန်အဆီကို ထိန်းချုပ်ကန့်သတ်ခြင်းက သွေးပေါင်ချိန်ကို လုံးဝထိခိုက်စေခြင်းမရှိဘူးလို့ ဒေါက်တာ ဆက်(ခ်) က ကောက်ချက်ချတယ်။

သို့ပေမဲ့ အသီးအရွက်များမှာ သွေးပေါင်ချိန်ကျစေတဲ့ ပဟေဠိဆန်

တဲ့ စွမ်းပကားရှိအရာများရှိနေတယ်လို့ သူက အခိုင်အမာ ယုံကြည်တယ်။ သွေးပေါင်ချိန်ကျစေတဲ့ အရာတစ်ခုကတော့ ဖိုင်ဘာ (fiber) ဖြစ်နိုင်တယ်။ အထူးသဖြင့် သစ်သီးဝလံကရတဲ့ ဖိုင်ဘာပေါ့။ မကြာသေးမီက ဟားဗတ် လေ့လာမှုတစ်ခုမှာ သက်လတ်ပိုင်းနှင့် သက်ကြီး ၃၁,၀၀၀ နီးပါးလောက်ကို လေ့လာခဲ့ရာမှာ ဒီလိုတွေ့ရတယ်။ သစ်သီးဝလံမစားသလောက် (သို့) အနည်းငယ်လောက်သာ စားသူများက တစ်နေ့ပန်းသီး (၅) လုံးစားမှာရှိတဲ့ ဖိုင်ဘာပမာဏနှင့် ညီမျှတဲ့ ဖိုင်ဘာပမာဏစားသူတွေထက် နောက် (၄) နှစ်အတွင်းမှာ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ဖို့ရာ ၄၆ ရာခိုင်နှုန်းပိုများခြင်းဖြစ်တယ်။ ဘာကြောင့်မှန်းတော့ မသိ။ သစ်သီးဝလံများမှာပါတဲ့ ဖိုင်ဘာက ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဒါမှမဟုတ် ဆီရီယာယ်များ (cereals) မှာပါတဲ့ ဖိုင်ဘာထက်ပိုပြီး အားကောင်းတဲ့ သွေးတိုးကျစေတဲ့ အစွမ်းအာနိသင်ရှိခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။

နောက်ဖြစ်နိုင်ခြေတစ်ခုကတော့ အသီးအရွက်များမှာပါရှိတဲ့ အင်တီအောက်ဆီဒင့်များ (ဓာတ်တိုးမှုကို ချေဖျက်သည့်အရာများ) (Antioxidants) ပဲ ဖြစ်တယ်။ ယင်းတို့က ဝေ့ဂိုက်တဲ့ပုံစံနှင့် လုပ်ဆောင်တာမျိုး ဖြစ်တယ်။ အင်တီအောက်ဆီဒင့်တွေက ဟိုမုန်းဓာတ်နှင့်တူတဲ့ Prostacyclin ဓာတ်ပစ္စည်းပမာဏကို တိုးမြှင့်ပေးတယ်။ ယင်းဓာတ်ပစ္စည်းတွေက သွေးကြောများကို ဖောင်းကားစေခြင်းဖြင့် သွေးပေါင်ကို ကျစေတယ်။ နောက်တစ်ခုက အသီးအရွက်များမှာပါရှိတဲ့ ဗီတာမင်(C) ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

*

ဗီတာမင်(C) က သွေးပေါင်ချိန်ကိုကျစေနိုင်

ဗီတာမင် (C) များများပါတဲ့အစားအစာများကို စားပါ။ ဗီတာမင်(C) ချို့တဲ့မှုက သွေးပေါင်ချိန် (Blood pressure) ကို တက်စေနိုင်ပါတယ်။ တကယ်အားဖြင့် သစ်သီးဝလံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှာပါတဲ့ ဗီတာမင်(C) က သွေးတိုးရောဂါအတွက် အားကောင်းတဲ့ ကာကွယ်ဆေးတစ်မျိုးပါပဲလို့ လန်ဒန်မြို့ရှိ ဟမ်းမားစမစ်ဆေးရုံမှ သွေးတိုးရောဂါ ကျွမ်းကျင်သူ Dr.Christopher J.Bulpitt ကပြောဆိုပါတယ်။ ဗီတာမင်(C) စားသုံးမှုအနည်းဆုံးသူတွေထဲမှာ သွေးတိုးနှင့် လေဖြတ်ခြင်းကြောင့် သေဆုံး

မူအများဆုံးဆိုတာ အထောက်အတားတသိကြီးကို သူကညွှန်ပြပါတယ်။ US စိုက်ပျိုးရေးဌာနရဲ့ လူ့အာဟာရဓာတ်သုတေသနစင်တာမှ သုတေသီ Paul F.Jaques က ဗီတာမင်(C) ကြွယ်ဝတဲ့အစားအစာများ စားသုံးမှုနည်းခြင်းက သွေးတိုးဖြစ်မှာကို ကြိုတင်နိမိတ်ဖတ်ခြင်းပဲဆိုတာကို သဘောတူပါတယ်။ လေ့လာမှုတစ်ခုမှာ တစ်နေ့ လိမ္မော်သီးတစ်လုံး (ယင်းထဲတွင် ဗီတာမင်(C) ပါဝင်) စားတဲ့သက်ကြီးရွယ်အိုတွေက လိမ္မော်သီး (၄) လုံး စားသူတွေထက် သွေးတိုးဖြစ်ဖို့ အလားအလာ (၂) ဆရှိကြောင်း သူတွေ့ရှိခဲ့တယ်။ ဗီတာမင်(C) မစို့မပို့စားသူများထဲမှ အပေါ်သွေး (systolic pressure) ၁၁ မှတ်နှင့် အောက်သွေး (Diastolic pressure) ၆ မှတ် ပိုတက်တယ်။ အခြားသုတေသနများမှာ ဗီတာမင်(C) ပမာဏနည်းပါးခြင်းက အပေါ်သွေးကို ၁၆ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် အောက်သွေးကို ၉ ရာခိုင်နှုန်းတက်စေကြောင်း ကောက်ချက်ပြုတယ်။

ဒါကြောင့် သင့်မှာသွေးတိုးရောဂါရှိရင် တစ်နေ့ကို လိမ္မော်သီးတစ်လုံးမှာပါတဲ့ ဗီတာမင်(C) ပမာဏလောက်ကို စားဖြစ်အောင်စားပါ။ ချို့တဲ့မှုကို ပြုပြင်တဲ့အနေနှင့် ဗီတာမင်(C) ကို ပိုပိုလျှံလျှံစားခြင်းက သွေးပေါင်ချိန်ကိုဆက်ပြီး ကျစေကြောင်း အထောက်အထားရှိပါတယ်။ ဗီတာမင်(C) အပြင် သစ်သီးဝလံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှာပါရှိတဲ့ အခြားအစိတ်အပိုင်းတွေ (other components) ကလည်း သွေးပေါင်ကို ပိုင်းကူထိန်းပေးတာဖြစ်နိုင်ပါတယ်လို့ Dr.Jaques က အလေးအနက်ပြုပြောဆိုပါတယ်။

**ဗီတာမင်C မြင့်မားစွာပါရှိသည့်အစားအစာများ
Foods High in VitaminC**

	အလေးချိန်(မီလီဂရမ်)
မာလကာသီးတစ်လုံး	၁၆၅
သခွားမွှေး (တစ်ခြမ်း)	၁၁၃
သဘောသီး (တစ်ခြမ်း)	၉၄
စတော်ဘယ်ရီ (ပကတိအတိုင်း) တစ်ခွက်	၈၄
ကွမ်းသီးဂေါ်ဖီထုပ်	၇၈

ရှောက်ခါးသီးဖျော်ရည် (တစ်လုံးမှ)	၇၅
ကိဝိသီး(တစ်လုံး)	၇၄
လိမ္မော်သီး (တစ်လုံး)	၇၀
ခရမ်းချဉ်သီး (ချက်ပြီး) တစ်ခွက်	၄၅
လိမ္မော်ဖျော်ရည် (ခွက်ဝက်)	၅၂
ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း (ချက်ပြီး) ခွက်ဝက်	၄၉
ခရမ်းချဉ်သီးဖျော်ရည် (ခွက်ဝက်)	၄၅
ရှောက်ခါးသီး (တစ်ခြမ်း)	၄၂
ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း (အစိမ်းသက်သက်) ခွက်ဝက်	၄၁
ဂေါ်ဖီပန်း (အစိမ်းသက်သက်) ခွက်ဝက်	၃၆
ပဲများ (အစိမ်း) ခွက်ဝက်	၃၁
ကိုက်လန် (ချက်ပြီး) ခွက်ဝက်	၂၇

*

သွေးပေါင်ချိန်ကျစေတဲ့ သံလွင်ဆီ (Olive oil)

သင့်အစားအစာထဲ သံလွင်ဆီ (olive oil) အနည်းငယ်ထည့်စားခြင်းက သွေးပေါင်ချိန် (blood pressure) ကို ကျစေနိုင်ပါတယ်။ စတင်းဖို့ဒ်ဆေးကျောင်းမှ သုတေသီတွေက သက်လတ်ပိုင်းအရွယ်အမျိုးသား ၇၆ ယောက်အပေါ် လေ့လာမှုပြုခဲ့ပြီး ဒီလိုကောက်ချက်ချပါတယ်။ တစ်နေ့ထမင်းစားခန်း (၃) နှစ်စာ သံလွင်ဆီထဲရှိ မိုနိုမပြည့်ဝအဆီ (mono unsaturated fat) ပမာဏက အပေါ်သွေးကို ၉ မှတ်လောက်နှင့် အောက်သွေးကို ၆ မှတ်လောက်ကျစေနိုင်တယ်။ ပိုပြီးမှတ်သားဖွယ်ကောင်းတဲ့ လေ့လာမှုတစ်ရပ်ကတော့ ကင်တပ်ကီတက္ကသိုလ်လေ့လာမှုပဲ ဖြစ်တယ်။ နေ့စဉ် သံလွင်ဆီထမင်းစားခန်းတစ်ခန်းရဲ့ သုံးပုံနှစ်ပုံမျှ တိုက်ကျွေးခြင်းက အမျိုးသားများမှာ အထက်သွေး ၅ မှတ်လောက်နှင့် အောက်သွေး ၄ မှတ်လောက် ကျဆင်းစေကြောင်း တွေ့ရခြင်းပဲ။ မကြာသေးမီ ဒပ်ချ်လေ့လာမှုတစ်ခုက သံလွင်ဆီပမာဏများများစားခြင်းက ပုံမှန်သွေးပေါင်ချိန်ရှိသူများမှာတောင် သွေးပေါင်ချိန်ကို အနည်းငယ်မျှ ကျစေတယ်လို့ဆိုတယ်။

ဒါ့အပြင် အိတလီသား ၅၀၀၀ နီးပါးရဲ့ အစားအသောက်ကို ခွဲခြား စိတ်ဖြာတဲ့အထင်ကရလေ့လာမှုကြီးတစ်ခုမှာ သံလွင်ဆီအများဆုံး စားသုံး သူတွေမှာ သွေးပေါင်ချိန် ၃ မှတ်၊ ၄ မှတ် လောက်ပိုနိမ့်ကျကြောင်း၊ အထူး သဖြင့် အမျိုးသားများမှာဖြစ်ကြောင်း မှတ်ချက်ပြုတယ်။ အိတလီသားများ အကြားမှာ ထောပတ်များများ စားသုံးသူတွေမှာ သွေးပေါင်ပိုမြင့်ကြတယ်။



ကိုလက်စထရော
(Cholesterol)

ကိုလက်စထရောနှင့် အစားအစာ

ကိုလက်စထရောဆိုတာ

အဝါရောင်ဖယောင်းလို အဆီများတဲ့အရာဖြစ်တဲ့ သင့်သွေးထဲရှိ ကိုလက်စထရောက သင့်သွေးလွှတ်ကြောတွေမှာ 'အဆီချိုး' (Plaque) အဖြစ် စုပုံစေတဲ့ အကြောင်းရင်းတစ်ခုပဲ ဖြစ်တယ်။ ယင်းအဆီချိုးကြောင့် သွေးကြောများကျဉ်းလာပြီး သင့်ကို နှလုံးရောဂါနှင့် နီးကပ်သွားစေတာပဲ ဖြစ်တယ်။ ကိုလက်စထရောက ရိုးရှင်းတဲ့အရာတစ်ခုတော့ မဟုတ်ဘူး။ ယင်းရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတချို့က သွေးလွှတ်ကြောများကို အန္တရာယ်ပြုပြီး အချို့က အကျိုးပြုတယ်။ ဒါ့အပြင် သင်စားသောက်တဲ့အရာတွေက အန္တရာယ်ရှိ ကိုလက်စထရောကို အဆိပ်ပြေစေ (detoxify) ပြီး သွေးလွှတ်ကြောများကို ဒုက္ခမပေးတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုလက်စထရောရဲ့ တည်ဆောက်ဖွဲ့စည်းပုံက ဘယ်လောက်ရှုပ်ထွေးနေပါစေ မငြင်းနိုင်တဲ့အချက်တစ်ခုကတော့ သင်စားလိုက်တဲ့ အစားအစာက ကိုလက်စထရောရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာကို ပြောင်းလဲစေနိုင်တယ်ဆိုတာကို ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်အသစ်တွေက ညွှန်ပြနေတာပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် သွေးကြောတွေကို ကိုလက်စထရောက ဆိုးဆိုးရွားရွား ဒုက္ခမပေးတော့ဘူးပေါ့။

ကိုလက်စထရောကို အဆိပ်ပြေစေခြင်း (detoxifying) ဖြင့် ကိုလက်စထရောကို ထိန်းချုပ်ခြင်းနည်းသစ်က လုံးလုံးလျားလျား ဆန်းသစ်တဲ့

နည်းလမ်းဖြစ်ပြီး သုတေသနသစ်တွေအရ သွေးကြောကျစ်မာခြင်း (atherosclerosis) တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်း အထိ သိသိသာသာနွေးကွေးစေတဲ့ အလားအလာရှိကြောင်း ဆိုပါတယ်။ ဒါတင်မက သွေးလွှတ်ကြောနံရံများပေါ်ရှိ 'အဆီချိုး' အတုံးအခဲများကို သေးကျဲ့သွားစေခြင်းဖြင့်ရှိနေတဲ့ သွေးလွှတ်ကြောပိတ်ဆို့ခြင်း (artery-clogging) ကိုပင် ဖယ်ရှားရှင်းလင်းပေးနိုင်ပါတယ်လို့ ကယ်လီဖိုးနီးယား တက္ကသိုလ်ဆေးကျောင်းမှ ရှေ့ဆောင်သုတေသီဒေါက်တာ Daniel Steinberg က ဆိုပါတယ်။

*

အစားအစာကို အသုံးပြုပြီး ကိုလက်စထရောကို ဘယ်လိုထိန်းချုပ်နိုင်ပါသလဲ

ကိုလက်စထရောကို အကြမ်းအားဖြင့် နှစ်မျိုးခွဲခြားနိုင်။ တစ်မျိုးကို LDL(=Low density Lipoprotein) ခေါ်ပြီး နောက်တစ်မျိုးကို HDL (=high-density Lipoprotein) လို့ခေါ်တယ်။ LDL ကို ကိုလက်စထရော 'ဆိုး'၊ HDL ကို ကိုလက်စထရော 'ကောင်း' လို့ လူသိများပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ LDL တွေက သွေးလွှတ်ကြောများကို ပိတ်ဆို့စေတဲ့ ကုန်ကြမ်းအဖြစ် ပြုမူဆောင်ရွက်လို့ပဲဖြစ်တယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် HDL တွေက LDL တွေကို မျိုလိုက်ပြီး အသည်းဆီပို့ဆောင်ပြီး ချေမှုန်းပစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် သင့်သွေးထဲမှာ HDL များလေ၊ LDL နည်းလေလေ သင့်သွေးလွှတ်ကြောတွေက ဆားကင်းလေပဲ ဖြစ်တယ်။ အစားအစာတချို့က အန္တရာယ်ပေးတဲ့ LDL များကို ဖျက်ဆီးပြီး အကျိုးပြုတဲ့ HDL များကို တိုးပွားစေခြင်းဖြင့် ယင်းအခြေအနေမျိုးဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးတယ်။

*

သွေးကြောများ ပိတ်ဆို့ခြင်း ဘယ်လိုဖြစ်လာသလဲ

Dr.Steinberg နှင့် အခြားသူများတင်ပြတဲ့ သီအိုရီအလိုအရ သွေးလွှတ်ကြောများ ပိတ်ဆို့မှုဖြစ်ပုံက ဒီလိုပါ။ 'ဖရီးရယ်ဒီကယ်များ' (free

radicals) လို့ခေါ်တဲ့ အောက်စီဂျင်သီးသန့်ပုံစံတစ်မျိုးက သွေးထဲမှာ LDL ကိုလက်စထရော မော်လီကျူးများနှင့် တိုက်မိကြပြီး ယင်းမော်လီကျူးများကို ဓာတ်တိုးစေတယ်။ LDL တွေက အချဉ်ပေါက်လာတယ်။ ရေခဲသေတ္တာထဲ မှာ ထည့်မထားတဲ့ ထောပတ်အချဉ် ပေါက်သလိုမျိုးဖြစ်လာတယ်။ ယင်းသို့ ပြောင်းလဲသွားတဲ့ပုံစံကို မာခရိုဖေ့ (macrophages) ခေါ် ဖမ်းစားဆဲလ်ကြီး များက ဝါးမျိုလိုက်တယ်။ အဆီလုံးငယ်များ မျိုထားတဲ့ မာခရိုဖေ့တွေက ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ 'အမြုပ်ဆဲလ်များ' (foam cells) အဖြစ် ကြီးထွား လာတယ်။ ယင်းတို့က သွေးလွှတ်ကြောနံရံများထဲတိုးဝင်ပြီး သွေးလွှတ်ကြော ပျက်စီးမှုကို စနက်ပျိုးပေးတယ်။

သင်က ယင်းသို့ အဆိပ်အတောက်အဖြစ် အသွင်ပြောင်းလဲမှု (toxic transformation) ကို တားဆီးနိုင်မယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ LDL ကိုလက်စထ ရောရောဂါ အန္တရာယ်မပြုလောက်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် အကြောင်းကတော့ သင့်သွေးထဲရှိ LDL ပမာဏဘယ်လောက်ပါသလဲဆိုတာ မဟုတ်ဘဲ ယင်း တို့ထဲက ပမာဏ ဘယ်လောက်က အဆိပ်အတောက်ဖြစ်တဲ့ LDL အဖြစ် ဓာတ်တိုးသွားစေသလဲဆိုတာပဲ ဖြစ်တယ်။ Dr.Steinberg နှင့် အခြားသူ အများအပြားယူဆတာကတော့ LDL က သူ့ချည်းဆို သိပ်အန္တရာယ်မရှိ လောက်ဘူး။ သင့်သွေးထဲရှိ ဖရီးရယ်ဒီကယ်များကြောင့် ယင်းတို့က အဆိပ် အတောက်ရှိပုံစံ မပြောင်းလဲသွားရင်ပေါ့။

အဲဒီနေရာမှာ အစားအစာ (Diet) က စွမ်းအားကြီးတဲ့ လက်နက် တစ်ခုဖြစ်လာနိုင်တယ်။ အကာအကွယ်ပေးတဲ့ အင်တီအောက်ဆီဒင့်များ (Protective antioxidants) ကြွယ်ဝစွာပါတဲ့ အစားအစာများကို စားခြင်း ဖြင့် LDL ရဲ့ အဆိပ်အတောက်အဖြစ် အသွင်ပြောင်းလဲခြင်းကို ပိတ်ဆို့ဟန့် တားနိုင်ကြောင်းပြသတဲ့ အထောက်အထားက တိုးတက်များပြားလာနေ တယ်။ ဒါက သွေးကြောငယ်ကျစ်မာခြင်း ကို အရင်းဇာစ်မြစ်ကနေ ဝင်စွက် ဖက်နိုင်တဲ့သဘော၊ သွေးကြောကျဉ်းခြင်း၊ နှလုံးရောဂါတိုက်ခိုက်ခံရခြင်း (Heart attacks) နှင့် လေဖြတ်ခြင်း (strokes) ကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်း ချင်းရာ အဆင့်ဆင့်ကို ပိတ်ဆို့တားဆီးနိုင်တဲ့သဘောကို ဆိုလိုတာဖြစ် တယ်။ ဒါက စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းတဲ့ အလားအလာပဲ ဖြစ်တယ်။

အဓိကအချက်။ ။ အန္တရာယ်ပေးတဲ့သွေး ကိုလက်စထရောကို တိုက်ဖျက်ဖို့ရာက LDL ကိုလက်စထရော ‘ဆိုး’ ပမာဏကိုချပြီး HDL ကိုလက်စထရော ‘ကောင်း’ ပမာဏကို တိုးမြှင့်ပေးရမှာဖြစ်တယ်။ ဒါ့အပြင် သင့် LDL က သင့်သွေးလွှတ်ကြောများကို အဆိပ်အတောက်မဖြစ်စေဖို့ တတ်နိုင်သမျှ ထိန်းထားရမှာပဲ ဖြစ်တယ်။

*

အစားအသောက် (diet) ဖြင့် ကိုလက်စထရော ချချင်သူများအတွက်

အစားအသောက်ကုထုံး (diet therapy) က များသောအားဖြင့် ကိုလက်စထရော အခြေအနေ အဆိုးဆုံးရှိသူများအတွက် အလုပ်ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ကိုလက်စထရော ‘ဆိုး’ (LDLS) အများဆုံးရှိသူများ ဒါမှမဟုတ် ကိုလက်စထရော ‘ကောင်း’ အနည်းဆုံးရှိသူများကို ဆိုလိုတာပါ။ ကိုလက်စထရောပမာဏ ပုံမှန်ရှိနေသူများ ဒါမှမဟုတ် အတော်အတန် နိမ့်ကျသူများမှာ (၁၈၀-၂၀၀ အမှတ်အောက်) ကိုလက်စထရောချဖို့လုပ်တာက အချည်းအနီးဖြစ်ပုံရပါတယ်။ လိုလည်း မလိုအပ်ပါဘူး။

အစားအစာအားလုံးက လူအားလုံးအပေါ်မှာ တစ်ပုံတည်းလိုမျိုးဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ မမျှော်လင့်ပါနှင့်။ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးက ကိုလက်စထရောချတဲ့ ဆေးဝါးများအပေါ် တုံ့ပြန်ပုံချင်း မတူသလို အစားအစာတွေရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုကလည်း ထို့အတူပါပဲ။ သင့်အတွက် ဘယ်အစားအစာက အကောင်းဆုံးလဲဆိုတာ စမ်းသပ်ကြည့်ရပါလိမ့်မယ်။

*

အစုံစားပေးပါ။

အစားအစာတစ်ခုတည်း ဒါမှမဟုတ် အနည်းငယ်ပေါ်မှာ အားမထားပါနှင့်။ အစားအစာ အမျိုးမျိုးမှာ ကိုလက်စထရောကို တိုက်ဖျက်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိတွေရှိပါတယ်။ ယင်းတို့အမျိုးမျိုးကို စားပေးပါ။ ဒါ့အပြင် လေ့လာမှုများမှာ တွေ့ရတဲ့ထိရောက်တဲ့ ဆေးချိန်ပမာဏမျိုးလို များများစားစားကြီး

လည်း စားဖို့မလိုပါဘူး။ ထိရောက်တဲ့ အာနိသင်မျိုးရဖို့ အစားအစာမျိုးစုံကို တစ်မျိုးနည်းနည်းစီ ပေါင်းစားလို့ ရပါတယ်။

*

အောက်ပါတို့ကို အထူးဂရုပြုပါ။

- သစ်သီးဝလံများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပဲတောင့်ရှည်များ၊ ရေပျော်ဖိုင်ဘာများများပါတဲ့ ကောက်နုအစေ့အဆန်များ (ပမာအားဖြင့် အုတ်ဂျုံ) တို့ကို များများစားပေးပါ။

- ပင်လယ်အစားအစာ။ ။ အထူးသဖြင့် အဆီများတဲ့ ငါးများဖြစ်တဲ့ ဆယ်လ်မွန်၊ မက္ကာရယ်၊ ဆာဒင် (ငါးသေတ္တာငါး) နှင့် ကျူးနာငါးတွေကို စားပေးပါ။

- ပြည့်ဝတိရစ္ဆာန်အဆီများကို လျှော့စား။ ။ ပြည့်ဝတိရစ္ဆာန်အဆီကို မလိုင်အပြည့်နို့၊ ဒိန်ခဲ၊ အသားမှာပါတဲ့ အဆီ၊ ကြက်၊ ဘဲအရေပြားတွေမှာ တွေ့ရတယ်။ ဒီလိုအစားအစာတွေကို လျှော့စားခြင်းက ဒုက္ခပေးတဲ့ ကိုလက်စထရော 'ဆိုး' (LDL) ပမာဏကို ကျစေပြီး ကိုလက်စထရော 'ကောင်း' (HDL) ပမာဏကို မြင့်တက်စေတယ်။

မှတ်ချက်။ ။ LDL=L-density lipoprotein

HDL=Hight density lipo protein

- အိုမီဂါ ၆ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဆီအမျိုးအစားတွေကို ကန့်သတ်စားသုံးပါ။ ။ ယင်းဆီမျိုးတွေကို ပြောင်းဖူး၊ ဆူးပန်းပင် မာဂျာရင်းနှင့် စက်ရုံထုတ် အစားအစာ အများအပြားမှာ တွေ့ရပါတယ်။

ယင်းဆီတွေက ကိုလက်စထရော မော်လီကျူးတွေနှင့် ပူးပေါင်းပြီး အလွယ်တကူ ဓာတ်တိုးခံရပြီး အဆိပ်အတောက်အသွင်ပုံ ကူးပြောင်းသွားပါတယ်။ ယင်းအဆိပ်အတောက်ပစ္စည်းက သွေးကြောတွေကို ဖျက်ဆီးနိုင်တယ်။

- မိုနိုမပြည့်ဝအဆီများ (monounsaturated fats) မြင့်မားစွာ ပါဝင်တဲ့ ဆီများကို သုံးပါ။ ။ ယင်းဆီတွေက သံလွင်ဆီနှင့် ကာနိုလာဆီ (Canola oil) တွေဖြစ်တယ်။

- အထူးအရေးကြီးတာက အင်တီအောက်ဆီဒင့် ခြပ်ပေါင်းများများ

စားပေးပါ။ ယင်းဒြပ်ပေါင်းတွေက သစ်သီးဝလံများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အခွံမာသီးများနှင့် သံလွင်ဆီတွေမှာ စုစည်းရှိနေတယ်။ ဒါ့အပြင် ဗီတာမင် (စီ)၊ ဗီတာမင်(အီး)နှင့် ဗီတာကာရိုတင်းတို့ကိုလည်း များများစားပေးပါ။

ယင်းအင်တီအောက်ဆီဒင့်တွေက ကိုလက်စထရော့ 'ဆိုး' LDL အဆိပ်အတောက်အဖြစ် အသွင်ပြောင်းလဲခြင်း မဖြစ်ရအောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သွေးလွှတ်ကြောများ ပျက်စီးခြင်း၊ နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရခြင်း အန္တရာယ်များကို လျော့ပါးစေနိုင်ပါတယ်။

- အရက်ချင့်ချိန်ချိန်သောက်။ သင်က အရက်သောက်တတ်ရင် တစ်နေ့ ဝိုင်၊ ဘီယာ၊ အရက်တစ်ဖန်ခွက်လောက်ဆို HDL ကိုလက်စထရော့အတွက် အကျိုးရှိနိုင်ပါတယ်။ သင်က အရက်မသောက်တတ်ရင် ကိုလက်စထရော့အတွက်ကြောင့်နဲ့တော့ အရက်မသောက်ပါနှင့်။

- အန္တရာယ်များတဲ့ ကိုလက်စထရော့ချပေးတဲ့ အခြားအစားအစာများကတော့ Shitake မှို၊ ဘာလီ၊ ဆန်ဖွဲနု၊ ပင်လယ်ရေညှိ၊ မလိုင်ထုတ်နို့၊ လက်ဖက်ခြောက်အဖန်နှင့် အချိုခြောက်များပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

*

ကိုလက်စထရော့ထိန်းချုပ်ရာမှာ အကူအညီပေးတဲ့ အစားအစာများ

- ပဲတောင့်များ
- အုတ်ဂျုံ
- ကြက်သွန်ဖြူ
- ကြက်သွန်နီ
- ပင်လယ်စာများ အထူးသဖြင့် အဆီများငါး (ဆယ်လ်မွန်၊ မက္ကာရယ်)
- သံလွင်ဆီ
- အခွံမာသီးများ (ဗူးဒံစေ့၊ သစ်ကြားသီး)
- ထောပတ်သီး
- စတော်ဘယ်ရီသီး
- သစ်သီးဝလံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (အထူးသဖြင့် ဗီတာမင်

C နှင့် ဘီတာကာတင်းကြွယ်ဝတဲ့ အသီးအရွက်များ)

- ပန်းသီး
- မုန်လာဥဝါ
- ပျော်ဝင်ဖိုင်ဘာ မြင့်မားစွာပါတဲ့ ကောက်နုအစေ့အဆန်များ
- ဂရိတ်ဖရ (ရှောက်ခါးသီး)
- စပျစ်သီးစေ့ဆီ
- အရက် (အတော်အသင့်)
- အခွံမာပါ စားကောင်းတဲ့ ရေသတ္တဝါ (ကဏန်း၊ ပုစွန် စသည်)

*

ပဲတောင့်များ (Beans)

ပဲခြောက်များ (Dried beans) ဒါမှမဟုတ် ပဲတောင့်ရှည်ပဲများ (legumes) ကို စားပါ။ ယင်းတို့က သဘာဝရဲ့အပေါများဆုံး၊ နေရာတကာမှာ ရရှိနိုင်တဲ့ အစွမ်းပြအမြန်ဆုံးနှင့် ဘေးအကင်းဆုံး ကိုလက်စထရော့တိုက်ဖျက်ရေး ဆေးဝါးများ (Cholesterol fighting drugs) ပဲ ဖြစ်တယ်။ သူတို့က ကိုလက်စထရော့ပမာဏမြင့်မားမှုကို အမြဲလိုလို ဖြိုချပေးကြောင်း လေ့လာမှုများက ပြသတယ်။ ကင်တပ်ကီတက္ကသိုလ်၊ ဆေးကောလိပ်မှ Dr. James Anderson ရဲ့အလိုအရ တစ်နေ့ကို ချက်ထားတဲ့ ပဲခြောက်တစ်ခွက် စားခြင်းက ကိုလက်စထရော့ 'ဆိုး' (-LDL) ကို ယေဘုယျအားဖြင့် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက် ကျဆင်းစေတယ်လို့ဆိုတယ်။ ရက်သတ္တပတ် (၃) ပတ်ကြာလောက်နဲ့ ယင်းရလဒ်များကို မျှော်လင့်နိုင်တာပဲ ဖြစ်တယ်။ ပဲတောင့်များ အားလုံးက အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ မတ်ပဲ၊ ဗိုလ်စားပဲ၊ ပဲနီလေး (ပဲရာဇာ)၊ ကုလားပဲ၊ ပဲပုပ်ပဲ (ပဲပိစပ်) စသည်တို့ အပါအဝင်ပေါ့။ စည်သွတ်ဘူးထဲက ဖုတ်ထားတဲ့ ပဲတွေတောင် အကျိုးရှိပါတယ်။ စစ်ဆေးမှုတစ်ခုမှာ Campbell အမှတ်တံဆိပ်ဖုတ်ထားတဲ့ ပဲဘူးဝက်က အဆီမြင့်မားစွာပါတဲ့ သက်လတ်အရွယ် အမျိုးသားတွေမှာ ကိုလက်စထရော့ကို ၁၂ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ချပေးကြောင်း တွေ့ရတယ်။

ပဲသီးတောင့် တစ်နေ့တစ်ခွက် (a cup) က ကိုလက်စထရော့

'ကောင်း' (HDLs) ပမာဏကို ၉ ရာခိုင်နှုန်းလောက် မြှင့်တင်ပေးတယ်။
 ချက်ချင်း တော့ မဟုတ်ဘူး။ တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ်လောက်အကြာမှာ ဖြစ်တာပါ။
 စစ်ဆေးမှုတစ်ခုအရ ပဲသီးတောင့်တွေက အရေးကြီးတဲ့ HDL/LDL အချိုး
 ကို ၁၇ ရာခိုင်နှုန်းအထိ တိုးတက်ကောင်းမွန်စေတယ်။ အကောင်းဆုံး အကျိုး
 ရလဒ်ရရှိစေဖို့ Dr.Ander son အကြံပေးတာကတော့ ပဲသီးတောင့်များကို
 တစ်နေ့တာ ဖြန့်ကြက်စားဖို့ပဲ ဖြစ်တယ်။ ပမာအားဖြင့် နေ့လယ်စာမှာ
 ခွက်တစ်ဝက် စားပြီး ညစာမှာ ခွက်တစ်ဝက်စားဖို့ ဖြစ်တယ်။ ပဲသီးတောင့်
 များမှာ ကိုလက်စထရော့ချတဲ့ ဒြပ်ပေါင်းအနည်းဆုံး (၆) မျိုးလောက် ပါဝင်
 တယ်။ အဓိကတစ်ခုကတော့ ရေထဲပျော်တဲ့ ဖိုင်ဘာ (soluble fiber)
 ပဲဖြစ်မယ်။

ပဲပုပ် (ပဲပိစပ်) များ (Soybeans) ကို မမေ့ပါနှင့်။ သူတို့ကလည်း
 အစွမ်းထက်တဲ့ ကိုလက်စထရော့ချပစ္စည်းတွေပါ။ ယင်းအချက်ကို ကမ္ဘာ
 အနှံ့ပြုလုပ်ထားတဲ့ လေ့လာမှုများက ပြသတယ်။ စံပြအနေနှင့်ကတော့
 အီလီနွိုက်တက္ကသိုလ်မှ သိပ္ပံပညာရှင် Dr.Erdman ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ လေ့လာမှု
 ပဲဖြစ်တယ်။ ပဲပိစပ်ပစ္စည်းများနှင့်အားဖြည့်ထားတဲ့ အစားအစာ စားသူ
 အစမ်းသပ်ခံတွေမှာ ကိုလက်စထရော့ပမာဏ ပျမ်းမျှ ၁၂ ရာခိုင်နှုန်း
 ကျဆင်းတာ ပြသတယ်။ တကယ်တော့ Dr.Erdman ရဲ့ လေ့လာမှုမှာ ပဲ
 ပိစပ်ပရိုတင်းက ကိုလက်စထရော့ကို ဖိနှိပ်ရာမှာ အထိရောက်ဆုံး အစား
 အစာနည်းလမ်းလို့တောင် ကြေညာခဲ့တယ်။ လျှို့ဝှက်ချက်ကတော့ ပဲပိစပ်
 ပရိုတင်း (soy protein) ပဲ ဖြစ်တယ်။ ယင်းကို ပဲပိစပ် ပဲသီးနှင့် ပဲခြမ်းများ၊
 ပဲနို့ရည် (soy milk) ၊ တို့ဟူး (tofu) ၊ tempeh စတဲ့ အစားအစာတွေမှာ
 တွေ့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပဲငံပြာရည် (soy sauce) နှင့် ပဲပိစပ်ဆီ (soybean
 oil) ထဲမှာတော့ ပဲပိစပ် ပရိုတင်း မပါရှိဘူး။

*

အုတ်ဂျုံ (Oats)

ကိုလက်စထရော့ချဖို့ အုတ်ဂျုံ (Oats) ကို စားပါ။ ဒပ်ချ်သိပ္ပံ
 ပညာရှင်များ (Dutch Scientists) က အုတ်ဂျုံရဲ့ ကိုလက်စထရော့ချနိုင်တဲ့

အစွမ်းသတ္တိကို ဆယ်စုနှစ် (၃) ခုကြားကတည်းက ရှာဖွေတွေ့ရှိထားတာ ဖြစ်တယ်။ ယင်းအချက်ကို ယခုအခါ လေ့လာမှု (၂၅) ခုထဲမှာ (၂၃) ခုက အတည်ပြုပေးပြီး ဖြစ်တယ်။ “ချက်ထားတဲ့ အုတ်ဂျုံဖွဲနု (cooked oat bran)၊ အရွယ်အလတ်စား တစ်လေ့၊ ဒါမှမဟုတ် အုတ်ဂျုံမှုန့် (Oatmeal) လေ့ကြီးတစ်လေ့ဆို အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်” လို့ Dr.Davison က သူ့လေ့လာမှုတစ်ခု မှာ အစီရင်ခံထားပါတယ်။ Dr.Davison ဆိုတာက Rush-Presbyterian-St Luke's Medical Center ရှိ နှလုံးရောဂါဗေဒဌာနမှ လက်ထောက်ပါမောက္ခ ဖြစ်တယ်။ အများဆုံးလိုတဲ့ ပမာဏက တစ်နေ့ အုတ်ဂျုံဖွဲနု (၂) အောင်စပဲ ဖြစ်တယ်။ ယင်းပမာဏက အဆီနည်း အစားအစာ စားသူများမှာ အန္တရာယ်ရှိ ကိုလက်စထရောကို ၁၆ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ချပေးနိုင်ပါတယ်။ ယင်းပမာဏရဲ့ ထက်ဝက် (တစ်အောင်စ) က ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ချပေးတယ်။ သို့ပေမဲ့ အုတ်ဂျုံဖွဲနုပမာဏကို တစ်နေ့ (၃) အောင်စ မြင့်တင်ပေးပေမယ့် ကိုလက်စထရောပမာဏကတော့ ဆက်မကျတော့ပါဘူး။

အုတ်ဂျုံမှုန့် (Oatmeal) လည်း အသုံးဝင်ပါတယ်။ သို့ပေမဲ့ တူညီတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုရရှိဖို့ ယင်းပမာဏကို အုတ်ဂျုံဖွဲနုထက် (၂) ဆ သုံးရမယ်။ ချက်ချင်း ဖျော်သောက်လိုရတဲ့ အုတ်ဂျုံအောင်စ အနည်းငယ်ကို နေ့စဉ် သောက်ခြင်းက (၂) လကြာပြီးသွားတဲ့အခါ သွေးထဲရှိ ကိုလက်စထရောကို ၆%အထိ ကျဆင်းစေကြောင်း လေ့လာမှုနောက်တစ်ခုမှ သိရတယ်။

အုတ်ဂျုံဖွဲနုကို နေ့စဉ် လေ့ကြီးတစ်ခုစာ စားသုံးခြင်းဖြင့် ၂ လမှ ၃ လကြာပြီးနောက် ကိုလက်စထရော ‘ကောင်း’ (HDL) ပမာဏကို ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက် တိုးတက်လာဖို့ မျှော်လင့်လိုရတယ်လို့ Dr.Ander son က ဆိုတယ်။

အုတ်ဂျုံရဲ့အဓိက ကိုလက်စထရော ချေဖျက်တဲ့အရာကတော့ beta glucans ပဲ ဖြစ်တယ်။ ယင်းပစ္စည်းက ရေထဲပျော်ဝင်နိုင်တဲ့ စေးကပ်တဲ့ ဖိုင်ဘာဖြစ်ပြီး အူလမ်းကြောင်းမှာ ဂျယ်လီလို ပျော်ဝင်သွားတယ်။ သို့ဖြစ်ခြင်းက ကိုလက်စထရော စုပ်ယူမှုနှင့် ထုတ်လုပ်မှုကို အနှောင့်အယှက်ပေးတဲ့အတွက် သွေးထဲမှ ကိုလက်စထရောပိုပြီး ဖယ်ရှားခံရတယ်။

*

မုန်လာဥဝါ

ကိုလက်စထရော့ 'ကောင်း' (HDL) တိုးပွားဖို့နှင့် ကိုလက်စထရော့ဆိုး (LDL) နှိပ်ကွပ်ဖို့ မုန်လာဥဝါများကို အားကိုးပါ။ ယင်းတို့ ထဲမှာ ကိုလက်စထရော့ (Cholesterol) ကို ချေဖျက်ပေးတဲ့ ပက်ပိတင် (Peptin) အပါအဝင် ပျော်ဝင်ဖိုင်ဘာ (Soluble Fiber) အများကြီးပါ ရှိပါတယ်လို့ အမေရိကန်စိုက်ပျိုးရေးဌာန၊ အရှေ့ပိုင်းဒေသ သုတေသနစင်တာမှ Dr.Phillp Pfeffer နှင့် Dr.Peter Hoagland တို့က ပြောပါတယ်။ တစ်နေ့ မုန်လာဥဝါ ၂ လုံးလောက်စားခြင်းက ကိုလက်စထရော့ ပမာဏကို ၁၀ မှ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ကျစေနိုင်တယ်လို့ Dr.Pfeffer က ထွက်ချက်ရရှိတယ်။ ယင်းပမာဏက ကိုလက်စထရော့လ်ပမာဏ အတော် အတန်မြင့်သူများကို ပုံမှန်အဆင့်သို့ ပြန်ကျစေနိုင်တာပဲ ဖြစ်တယ်။ သူကိုယ်တိုင် တစ်နေ့ မုန်လာဥဝါ ၂ လုံးလောက်စားပြီးနောက် သူ့ရဲ့သွေးထဲရှိ ကိုလက်စထရော့က ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းဝန်းကျင် ကျဆင်းသွားတယ်။ ကနေဒါမှ စမ်းသပ်ချက်တစ်ခု အရ နေ့စဉ် မုန်လာဥဝါ နှစ်လုံးခွဲစားတဲ့ အမျိုးသားတွေမှာ ကိုလက်စထရော့ ပျမ်းမျှ ၁၁ ရာခိုင်နှုန်းလောက် ထိုး ဆင်းသွားကြောင်းတွေ့ရတယ်။ ဂျာမနီမှ လေ့လာမှုတစ်ခုထဲမှ မုန်လာဥဝါ ၁ လုံး၊ ၂ လုံးထဲမှာပါတဲ့ ဘီတာကာရိုတင်း (Beta Carotene) က ကိုလက်စထရော့ 'ကောင်း' (HDLs) ပမာဏကို သိသိသာသာ တိုးမြှင့်ပေးကြောင်း သိရတယ်။ မုန်လာဥဝါများကို အစိမ်းလိုက် ချက်ပြုတ်၊ အေးခဲ၊ စည်သွတ်ဘူးထဲထည့်၍ ဒါမှမဟုတ် ခုတ်လှီးပြီး စားတာတွေက မုန်လာဥဝါ ထဲမှာပါတဲ့ ဖိုင်ဘာရဲ့ဆေးဖက်ဝင် အစွမ်းသတ္တိက မပျက်မစီးရှိနေဆဲပါလို့ Dr.Pfetter က ပြောကြောင်းပါ။

*

ရှောက်ခါးသီးကြီး (Grapefruit)

ဂရိတ်ဖရ (grapefruit) လို့ခေါ်တဲ့ ရှောက်ခါးသီးကြီးရဲ့ အနှစ်ပျော့ဖတ်ကို စားပါ။ ဒါက အမြွေးပါးများနှင့် အရည်အိတ်ငယ်များ ပါဝင်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းများကို ဆိုတာပါ။ ရှောက်ခါးသီးကြီးမှာ ထူးခြားတဲ့အမျိုးအစား တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ရေတွင် ပျော်ဖိုင်ဘာ (soluble fiber) galacturonic acid

ပါရှိပါတယ်။ ယင်းအက်ဆစ်က သွေးကိုလက်စထရောကို ချပေးနိုင်ရုံမက သွေးလွှတ်ကြောများမှာ တွယ်ကပ်ပိတ်ဆို့နေတဲ့ ‘အဆီချိုး’ (plaque) ကို ပျော်ဝင်သွားစေနိုင်ပါတယ်။ ရှင်းလင်းသွားစေနိုင်ပါတယ်။ ဖလော်ရီဒါ တက္ကသိုလ်၊ အစာအိမ်နှင့် အူရောဂါဗေဒဌာနမှ ပါမောက္ခ Dr.James Cerda ပြန်လုပ်ခဲ့ တဲ့လေ့လာမှုတစ်ခုမှာ ဂရိတ်ဖရေ့ အစိတ်အပိုင်းလက်နှစ်ဆုပ်ခွဲစာ နေ့စဉ် စားသုံးသူတွေမှာ သွေးကိုလက်စထရော ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက် ကျဆင်းတာ တွေ့ရတယ်။ ဒီမှာမှတ်သားရမှာက ယင်းအသီးရဲ့ ဂျူစ် (ဖျော် ရည်) မှာ ဖိုင်ဘာပါဝင်ခြင်းမရှိတာ ဒါမှမဟုတ် ကိုလက်စထရောကျစေတဲ့ အာနိသင်မရှိကြောင်းပဲ ဖြစ်တယ်။

*

“ကိုလက်စထရော” ကျစေတဲ့ အစားအစာတချို့

ဆေးမသောက်ဘဲ သဘာဝနည်းနှင့် ကိုလက်စထရော (cholesterol) ချချင်သူများအတွက် အောက်ပါအစားအစာတွေကို စားသုံးပါ။

- (၁) ကြက်သွန်ဖြူ (Garlic)
- (၂) ကြက်သွန်နီ (Onion)
- (၃) သံလွင်ဆီ (Olive Oil)

*

(၁) ကြက်သွန်ဖြူ

“တစ်နေ့ ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ စားပါ”

ပုံနှိပ်ဖော်ပြထားခဲ့တဲ့ လူတွေအပေါ် စမ်းသပ်ချက် (၂၀) လောက်မှာ လတ်ဆတ်တဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်ဖြူဖော်စပ်ထားတဲ့ ဆေးတွေက ကိုလက်စထရောပမာဏကို ကျစေကြောင်း ပြသတယ်။ တစ်နေ့လတ်ဆတ် တဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ (၃) ဥစားခြင်းက ကိုလက်စထရောကို ပျမ်းမျှ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း အထိ၊ တချို့သူတွေဆို ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ချပေးနိုင်ကြောင်း ဒေါက်တာ ရောဘတ်လင်းက ပြောပါတယ်။ သူက ကြက်သွန်ဖြူရဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာကွန်ဖရင့်ရဲ့ ချဲ့ယာမင်းပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ချက်လို့ဖြစ်စေ၊ သူ့

အတိုင်း အစိမ်းလိုက်ဖြစ်စေ ကိစ္စမရှိပါဘူးတဲ့။ နှစ်မျိုးစလုံးက ထိရောက်မှု ရှိပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူထဲမှာ ကိုလက်စထရော့ပမာဏချပေးတဲ့ ဒြပ်ပေါင်း (၆) မျိုးအထိ ဖော်ထုတ်သိရှိထားပါတယ်။ သူတို့က အသည်းမှ ကိုလက် စထရော့ တည်ဆောက်ထုတ်လုပ်ခြင်းကို ဖိနှိပ်ပေးပါတယ်။

ဘုံဘော L.M.T ဆေးကောလိပ်မှမကြာခင်ကပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ စစ်ဆေးမှု တစ်ခုမှာ နံနက်ပိုင်း ကြက်သွန်ဖြူ (၃) လုံးကို (၂) လကြာစားသုံးခဲ့တဲ့ အစမ်းသပ်ခံအယောက် (၅၀) မှာ သူတို့ရဲ့ကိုလက်စထရော့ပမာဏ ၁၅% လောက်ကျသွားကြောင်း တွေ့ရတယ်။ ပျမ်းမျှ ၂၁၃ မှ ၁၈၀ အထိ ကျသွား တာ ဖြစ်တယ်။ နောက်လေ့လာမှုတစ်ခုမှာ ကြက်သွန်ဖြူ (၃) ခုမှရတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူဆီ (garlic oil) ကို နေ့စဉ်တိုက်ကျွေးတာ တစ်လအတွင်း ကိုလက်စထရော့ကို ၇ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ချပေးတယ်။ ပိုပြီး အရေးကြီးတာက ကိုလက်စထရော့ ‘ကောင်း’ (HDL) ပမာဏကို ၂၃ ရာခိုင်နှုန်းအထိ တိုးမြှင့် ပေးခြင်း ပဲဖြစ်တယ်။ မှတ်ချက်။ ။ လတ်ဆတ်တဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ (အစိမ်း လိုက်ဖြစ်စေ၊ ချက်ပြုတ်ထားသည်ဖြစ်စေ) နှင့် ကြက်သွန်ဖြူသနပ်တို့က ကိုလက်စထရော့ အခြေအနေကို ပိုကောင်းစေပါတယ်။ စူပါမားကက်များမှာ ရောင်းချတဲ့ သာမန်ကြက်သွန်ဖြူနှင့် Garlic salt တို့က ရောဂါကုသ ပျောက်ကင်းစေတဲ့ တန်ဖိုးမရှိပါဘူး။

*

(၂) ကြက်သွန်နီ (Onion)

“တစ်နေ့ကြက်သွန်နီ ၂၀က်စားပါ”

ကြက်သွန်နီ အစိမ်းသက်သက်က ကိုလက်စထရော့ ‘ကောင်း’ (HDL) ပမာဏကို မြှင့်တင်ရာမှာ အကောင်းဆုံးပဲ ဖြစ်တယ်။ ကြက်သွန်နီအစိမ်း သက်သက် တစ်ခြမ်းဒါမှမဟုတ် ယင်းပမာဏနှင့်ညီမျှတဲ့ ဖျော်ရည် (Juice) နှလုံးရောဂါသည်များ ဒါမှမဟုတ်ကိုလက်စထရော့ ပြဿနာရှိသူအများစု မှ HDL ပမာဏကို ပျမ်းမျှ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ မြှင့်တင်ပေးပါတယ်။ ဒါက ဟားဗတ်ဆေးကျောင်းမှ ဆေးပညာပါမောက္ခ Dr.Gurewich က ပြောတာပါ။

ကြက်သွန်နီကို အချိန်ပိုကြာကြာချက်ပြုတ်လေ HDL မြင့်တင်ပေးတဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိပိုပြီး ဆုံးရှုံးသွားလေပဲဖြစ်တယ်။ (ချက်ပြုတ်ထားတဲ့ ကြက်သွန်နီတွေက နှလုံးရောဂါကို အခြားနည်းနှင့်တိုက်ခိုက်ပါတယ်) ကြက်သွန်နီထဲက ဘယ်ဓာတ်ပစ္စည်းတွေက HDLS ပမာဏကို တိုးစေတယ်ဆိုတာ Dr. Gurewich မသိပါဘူး။ ရာချီရှိတဲ့အထဲကတစ်ခု ဒါမှ မဟုတ် ယင်းထက်ပို ပြီးဖြစ်နိုင်ပါတယ်လို့သူက ပြောပါတယ်။ ကြက်သွန်နီကုထုံးက လူနာ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်မှာ အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ သင်က ကြက်သွန်နီ တစ်နေ့ဥဝက်လောက် မစားနိုင်ရင် လျှော့စားပါ။ ဘယ်ပမာဏမဆို အရေးကြီးတဲ့ HDLS ပမာဏ တိုးမြှင့်တက်စေမှာဖြစ်ပါတယ်။

*

(၃) သံလွင်ဆီ (Olive Oil)

သွေးလွှတ်ကြောများနှင့် ကိုလက်စထရောအတွက် သံလွင်ဆီရဲ့များစွာသော အကျိုးကျေးဇူးများကို အလုံအလောက်အမွမ်းတင်ဖို့ ခက်ခဲပါလိမ့်မယ်။ သံလွင်ဆီက ကိုလက်စထရော 'ဆိုး' (LDL) ပမာဏကိုချပေးတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ကိုလက်စထရော 'ကောင်း' ပမာဏကို ဒီအတိုင်းရှိနေစေတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အနည်းငယ် မြင့်တင်ပေးတယ်။ ဒါ့အပြင် နှလုံးကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုတဲ့ HDL/LDL အချိုးကို တိုးတက်ကောင်းစေတယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် ပြောင်းဖူးဆီ၊ ပဲပုပ်ဆီ၊ ဆူးပန်းဆီနှင့် နေကြာဆီ စတဲ့ဆီတွေက HDL 'ကောင်း' နှင့် LDL 'ဆိုး' နှစ်မျိုးစလုံးရဲ့ ပမာဏကို ချပေးတာဖြစ်တယ်။ ကိုလက်စထရောကို တိုက်ဖျက်ရာမှာ သံလွင်ဆီက စံအဖြစ် ထောက်ခံချက်ပေးထားတဲ့ အဆီနည်းဓာတ်စာ (Low fat diet) ထက်တောင် သာလွန်သေးတယ်လို့ အထင်ကရလေ့လာမှုတစ်ခုက ကြွေးကြော်တယ်။ အစမ်းသပ်ခံများက သူတို့ရဲ့ ကယ်လိုရီ ၄၁ ရာခိုင်နှုန်းကို အဆီ စားခြင်းဖြင့် ရယူတဲ့အခါ (အဓိကအားဖြင့် သံလွင်ဆီမှ) သူတို့ရဲ့ LDL က သူတို့ ယင်းလိုရီရဲ့ထက်ဝက်ပမာဏရှိ အဆီပါဓာတ်စာကို စားတာထက် တောင် ပိုကျဆင်းသွားတယ်။ ဒါ့အပြင် သံလွင်ဆီဓာတ်စာစားသူများမှာ HDL ပမာဏတက်ပြီး အဆီနည်းဓာတ် စားစားသူများမှာ HDL ပမာဏ

mgjoe.com



ကျဆင်းပါတယ်။

အဆုံးအဖြတ်ပေးတဲ့အရာကတော့ သံလွင်ဆီက ကိုလက်စထရော 'ဆိုး' ကို စနက်တံဖြုတ်ပေးပြီး ယင်းကို သွေးလွှတ်ကြောများကို ဖျက်ဆီးနိုင်စေတဲ့ အစွမ်းသတ္တိကို လျော့ပါးသွားစေတာပဲဖြစ်တယ်။ ကယ်လီဖိုးနီးယား တက္ကသိုလ်မှ Dr.Daniel Steinberg နှင့် အစ္စရေးမှ သုတေသီတို့ရဲ့ လေ့လာမှုများမှာ တွေ့ရှိတာကတော့ သံလွင်ဆီက LDL ကိုလက်စထရော ရဲ့ ဓာတ်တိုးခြင်းခံရပြီး အဆိပ်အတောက်ဖြစ်သွားခြင်းကို ထူးထူးခြားခြား ပိတ်ပင်တားဆီးခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။

အထင်ကရ လေ့လာမှုတစ်ခုမှာ Dr.Steinberg နှင့် သူ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေက ကျန်းမာတဲ့ ဗော်လံတီယာများအုပ်စုတစ်စုကို တစ်နေ့တစ်နေ့ သူတို့ရဲ့ကယ်လိုရီ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ကို monounsaturated fat (မော်လီကျူး တစ်ခုမှာ နှစ်ထပ်စည်း/ သုံးထပ်စည်း တစ်ခုတည်းသာပါတဲ့ ဆီမျိုး) ကျွေးတယ်။ ဒါက သံလွင်ဆီ လက်ဖက်ရည် ၃ ဇွန်းစာနှင့် ညီမျှတယ်။ အခြားသူတွေကိုတော့ monounsaturate fatty acids နည်းတဲ့ ဆူးပန်းဆီ (safflower) ကို စားစေတယ်။ ယင်းနောက် သုတေသီတို့က အုပ်စုနှစ်စုမှ ကိုလက်စထရော 'ဆိုး' (LDL) ကို စစ်ဆေးတယ်။ ထူးထူးခြားခြားပဲ monounsaturated oil စားသုံးသူတွေရဲ့ LDL ထက်ဝက်လောက်သာ ဓာတ်တိုးခြင်းခံရဖွယ်ရှိကြောင်း တွေ့ရတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးလွှတ်ကြောများကို ပိတ်ဆို့စေတဲ့ အလားအလာပိုနည်းသွားစေတယ်။ ဒီလိုပြောလို့ သံလွင်ဆီကို မော့ချရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သင့်အဆီ (fat) ကို စားတဲ့အခါ သွေးကြောအဆီ ပိတ်ခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့တော့ သင့်အနေနှင့် သံလွင်ဆီလို mono-unsaturated အမျိုးအစားကို ရွေးချယ်ဖို့ ကောင်းတယ်ဆိုတာကိုတော့ လမ်းညွှန်တယ်။

*

(၄) ထောပတ်သီး (Avocado)

ထောပတ်သီးများ (avocados) ကို စားခြင်းဖြင့် ကိုလက်စထရော (cholesterol) ကို ပြတ်ပြတ်သားသား ချပေးနိုင်တယ်ဆိုတာ မှန်ပါတယ်။

ထောပတ်သီးများမှာ ဗာဒ်စေ့များနှင့် သံလွင်ဆီတွေမှာပါတဲ့ အဆီမျိုး (ကိုလက်စထရော့ ပမာဏကို ထိန်းညှိပေးတဲ့အဆီ) ပါရှိပါတယ်။

အစွဲရေးမှ သုတေသီတွေ မကြာသေးမီက တွေ့ရှိတာကတော့ ထောပတ်သီးများကို (၃) လကြာစားတဲ့ အမျိုးသားအုပ်စုတစ်စုမှာ ဒုက္ခပေးတဲ့ ကိုလက်စထရော့ ‘ဆိုး’ (LDL) ပမာဏကို ၁၂ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ချပေးကြောင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ ထောပတ်သီးများကို စားခြင်း တစ်နေ့အသီးတစ်ဝက်မှ တစ်လုံးနှင့်တစ်ဝက်စားခြင်း) က ကိုလက်စထရော့ချရာမှာ အဆီနည်းအစားအသောက် (Low-fat diet) ကို အနိုင်ရတယ်ဆိုတာကို ဩစတြေးလျနိုင်ငံ ကွင်းစံလင်န်ရှိ Wesley Medical Centre မှ ဩစတြေးလျနှလုံးအထူးကုများက တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ သူတို့ရဲ့ စမ်းသပ်စစ်ဆေးချက်မှာ အမျိုးသမီး (၁၅) ယောက်က ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်များပြီး အဆီနည်းတဲ့ အစားအစာ (အဆီမှရတဲ့ ကယ်လိုရီ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း) နှင့် ထောပတ်သီး+အဆီများအစားအစာ (အဆီမှရတဲ့ ကယ်လိုရီ ၃၄ ရာခိုင်နှုန်း) တစ်မျိုးစီကို ရက်သတ္တ (၃) ပတ်ကြာ စားရတယ်။ ထောပတ်သီးအသားသက်သက်ကို အရွက်သုတ်များထဲထည့် ဒါမှမဟုတ် ပေါင်မုန့် (သို့) မုန့်ရွှေများအပေါ်သုတ်ပြီး စားစေခြင်းဖြစ်တယ်။

ရလဒ်များက ဒီလိုပါ။ အဆီနည်းဓာတ်စာ (Low-fat diet) စားသူများမှာ ကိုလက်စထရော့ ၄၉ ရာခိုင်နှုန်းကျဆင်းပြီး ထောပတ်သီးဓာတ်စာစားသူများမှာ ယင်းထက် ၂ ဆ နီးပါး (၈ ဒသမ ၂ ရာခိုင်နှုန်း) ကျဆင်းသွားခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ ထိတ်လန့်စရာ အကောင်းဆုံးကတော့ အဆီနည်းဓာတ်စာက ကိုလက်စထရော့ ‘ကောင်း’ (HDL) ကို ချေဖျက်ပစ်လိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ ယင်းရဲ့ပမာဏ ၁၄ ရာခိုင်နှုန်းထိတောင်ကျစေတယ်။ သို့ပေမဲ့ ကိုလက်စထရော့ ‘ဆိုး’ (LDL) ပမာဏကိုတော့ မချသေးဘူး။ အဆီသိပ်နည်းတဲ့ဓာတ်စာများမှာ ဒီလိုမကြာခဏ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် ထောပတ်သီးများက ကိုလက်စထရော့ ‘ဆိုး’ ကိုသာ တိုက်ခိုက်တာဖြစ်တယ်။ ထောပတ်သီးက ကိုလက်စထရော့ကို အန္တရာယ်ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးတဲ့ ဓာတ်တိုးမှုကို အကာအကွယ်ပေးခြင်းဖြင့် သွေးလွှတ်ကြောများ ပျက်စီးမှုကိုလည်း ကာကွယ်ပေးတယ်။

အရေးကြီးအချက်တစ်ခုကတော့ သံလွင်ဆီ၊ ဗာဒ်စေ့နှင့် ထောပတ်သီးတွေမှာ အဆီမြင့်မားစွာပါရှိနေပေမယ့် ယင်းအဆီအများစုက Mono unsaturated fat ဖြစ်တယ်။ ယင်းအဆီမျိုးက ကိုလက်စထရော အခြေအနေကို ပိုကောင်းပြီး သွေးလွှတ်ကြောများကို ဖျက်ဆီးမယ့်အစား သိသာတဲ့ ကာကွယ်မှုကို ပေးပါတယ်။



ကိုလက်စထရော “ကောင်း” (HDL) ပမာဏတိုးစေတဲ့ စပျစ်စေ့ဆီ

အရေးကြီးတဲ့ HDL ကိုလက်စထရော (သို့) ကိုလက်စထရော ‘ကောင်း’ ပမာဏတိုးမြှင့်ပေးတဲ့အစားအစာများထဲ နောက်ဆုံးတိုးလာကတော့ စပျစ်စေ့ဆီ (Grape seed oil) ပဲ ဖြစ်တယ်။ ယင်းက စပျစ်သီးစေ့များကို ကြိတ်ညှစ်လိုရတဲ့ဆီဖြစ်တယ်။ နယူးယော့ပြည်နယ်တက္ကသိုလ်၊ နယူးယော့ ကျန်းမာရေးသိပ္ပံစင်တာမှ နှလုံးအထူးကု Dr.David T.Nash က HDL ကိုလက်စထရော ပမာဏနိမ့်ကျတဲ့ (၄၅ အောက်) အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး ၂၃ ဦးအပေါ် စပျစ်စေ့ဆီနှင့် စမ်းသပ်ခဲ့တယ်။ အစမ်းသပ်ခံများက သူတို့ရဲ့ ပုံမှန်စားနေတဲ့ အဆီနည်းအစားအစာအပြင် တစ်နေ့ ထမင်းစားဇွန်း (၂) ဇွန်းစာစပျစ်စေ့ဆီကို ရက်သတ္တပတ် (၄) ပတ်ကြာအထိ ထည့်စားခဲ့တယ်။ သူတို့ရဲ့ HDLS တွေက ပျမ်းမျှ ၁၄ ရာခိုင်နှုန်းအထိ တက်လာတယ်။ ‘တချို့သူတွေမှာ ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ထဲမှာ တစ်ဝက်ကျော်မှာက HDLS ပမာဏ တကယ်ကိုတက်ပါတယ်’ လို့ Dr.Nash က ပြောပါတယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့် HDLS အမြင့်ဆုံးရှိသူတွေ (၅၅ အထက်) မှာ စပျစ်စေ့ဆီကြောင့် နောက်ထပ်တက်ခြင်း သိပ်နည်းပါတယ်။



ကိုလက်စထရောချဖို့ ဘယ်လိုမျိုးအစားအစာတွေကို စားသင့်သလဲ၊ ရှောင်သင့်သလဲ

ကော်ဖီက ကိုလက်စထရောတက်စေသလား

ကော်ဖီသောက်ရင် အမေရိကန်နည်းနဲ့ လုပ်သောက်ပါ။ အမေရိကန်နည်းဆိုတာက အစစ်တစ်ခုထဲနဲ့ပဲထားတဲ့ ကော်ဖီကို အရည်စစ်ချတဲ့ နည်းပါ။ ဒီနည်းနဲ့ကော်ဖီက ကိုလက်စထရော သိသိသာသာတက်စေပုံမရပါဘူး။ သို့ပေမဲ့ ဥရောပစတိုင်ဖြစ်တဲ့ ကော်ဖီကိုရေဆူအောင် တည်ပြီး သောက်ခြင်းက ကိုလက်စထရောတက်စေကြောင်း လေ့လာမှုများက ပြသတယ်။

ဘာကြောင့် ဒီလိုကွဲပြားခြားနားသွားရပါသလဲ။ ယင်းပဟောဠိကို ဒပ်ချီ သုတေသီတို့က ဖြေရှင်းပေးခဲ့ပါတယ်။ သူတို့က ဥရောပစတိုင်ကော်ဖီထဲမှ အဆီပစ္စည်းတစ်မျိုး (a lipid factor လို့ခေါ်) ကို ခွဲထုတ်ရယူခဲ့တယ်။ အစမ်းသပ်ခံများအား ၎င်းအဆီပစ္စည်းကို စားစေတဲ့အခါ သူတို့ရဲ့ ကိုလက်စထရောပမာဏက (၆) ပတ်အတွင်း ပျမ်းမျှ ၂၃ ရာခိုင်နှုန်း (၁၈၀ မှတ်မှ ၂၂၀ မှတ်အထိ) တက်သွားတယ်။ အားလုံးနီးပါးလောက် ကိုလက်စထရော 'ဆိုး' (LDLS) တွေပဲ ဖြစ်တယ်။ ကိုလက်စထရောတက်စေတဲ့အရာက အရည်စစ် ထားတဲ့ ကော်ဖီထဲရောက်ပုံမရဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ယင်းကော်ဖီမျိုး (သို့မဟုတ် ဂျာဗား) သောက်တဲ့အခါ ကိုလက်စထရော မတက်ဘူး။

ဂျန်ဟော့(ပ်)ကင်းတက္ကသိုလ်မှ လေ့လာမှုတစ်ခုက စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းတယ်။ ယင်းတွေ့ရှိချက်ကတော့ ပုံမှန်သောက်နေကျကော်ဖီ (ဥရောပစတိုင်ကော်ဖီ) ကို သောက်တာက ကိုလက်စထရောအနည်းငယ် တက်သည့်တိုင် ကိုလက်စထရော 'ကောင်း' (HDL) နှင့် ကိုလက်စထရော 'ဆိုး' (LDL) နှစ်မျိုးစလုံးရဲ့ ပမာဏကို ဆတူလောက်တိုးစေတဲ့အတွက် နှလုံးရောဂါအန္တရာယ်ကိုဖြစ်စေလောက်တဲ့ ခြားနားခြင်းမျိုးမရှိဘူး။

*

ချောကလက်မှာ အပြစ်မရှိပါ

ချောကလက်အများကြီးစားတာက ကိုလက်စထရောကိုတက်စေမှာ

လား။ သီအိုရီသဘောအရတော့ တက်စေမှာဖြစ်တယ်။ တကယ့်တကယ် မှာတော့ တက်ချင်မှတက်မှာပါလို့ ပင်ဆာဗေးနီးယားပြည်နယ်တက္ကသိုလ် မှ စမ်းသပ်ချက်များအရ ဆိုပါတယ်။ ချောကလက်ထဲမှာပါတဲ့ အဆီ ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်က ပြည့်ဝအဆီဆိုတာ မှန်ပါတယ်။ သို့ပေမဲ့ ယင်းအဆီ က အဓိကအားဖြင့် ကိုကိုးထောပတ် (Cocoabutter) မှ လာတာဖြစ်တယ်။ ကိုကိုးထောပတ်ရဲ့အဓိကပြည့်ဝအဆီက စတီရစ်အက်ဆစ် (stearic acid) ဖြစ်တယ်။ ထူးဆန်းတာက ယင်းအက်ဆစ်က ကိုလက်စထရော့ ပမာဏ ကို မတက်စေဘူး။ ချတောင်ချပေးတယ်လို့ ထင်ရတယ်။

*

အသားစားနိုင်ပါသလား

ကိုလက်စထရော့မတက်စေပဲ အသားကိုစားနိုင်ပါသလား။ ဟုတ်ကဲ့။ ရပါတယ်။ အကယ်လို့ အဆီအားလုံးကို တတ်နိုင်သလောက် ဖယ်ထုတ် နိုင်ခဲ့မယ်ဆိုရင်ပေါ့။ ထင်ရတာကတော့ ကိုလက်စထရော့မတက်စေတဲ့ လက် သည်က အသားမဟုတ်ဘဲ အသားနှင့်တွဲပါလေ့ရှိတဲ့ အဆီဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဒီအချက်ကို သက်သေပြနိုင်ဖို့ ဩစတြေးလျနိုင်ငံရှိ Deakin တက္ကသိုလ်နှင့် တော်ဝင်မယ်လ်ဘုန်းဆေးရုံမှ သုတေသီတို့က လုပ်ဆောင်ခဲ့ ကြတယ်။ သုတေသီတို့က ကျန်းမာတဲ့ အမျိုးသားအမျိုးသမီးအုပ်စုတစ်စုကို အမဲသားများများကျွေးကြည့်တယ်။ တစ်နေ့အမဲသားတစ်ပေါင်နှုန်းနှင့် ရက်သတ္တ (၃) ပတ်ကြာ ကျွေးခဲ့တယ်။ အမဲသားကို တတ်နိုင်သလောက် အဆီမပါအောင်လုပ်တယ်။ စမ်းသပ်ကာလပြီးနောက် သူတို့ရဲ့ ကိုလက်စ ထရော့တိုင်းလိုက်တဲ့အခါ မတက်တဲ့အပြင် ပျမ်းမျှ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက် တောင် ကျသွားတယ်။

လက်တွေ့စမ်းသပ်မှုရဲ့ စတုတ္ထနှင့် ပဉ္စမမြောက်ရက်သတ္တပတ်များ မှာ သုတေသီတွေက အမဲသားအဆီပြင်တွေကို ထည့်ကျွေးကြည့်တယ်။ အဲဒီအခါ အစမ်းသပ်ခံတွေရဲ့ သွေးကိုလက်စထရော့ပမာဏတိုးတက်ကုန် တယ်။

*

ကိုလက်စထရော “ဆိုး” (LDL) ကိုချေဖျက်ပေးမယ့်အစားအစာများ

သွေးထဲရှိ ကိုလက်စထရောက အမျိုးအစား (၂) မျိုးရှိပါတယ်။ တစ်မျိုးက ကိုလက်စထရော ‘ကောင်း’ (HDL) ။ နောက်တစ်မျိုးက ကိုလက်စထရော ‘ဆိုး’ (LDL) ဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဒုက္ခပေးတာက LDL ပါ။ ယင်းရဲ့ပမာဏကို ချဖို့လိုတာပါ။ HDL ပမာဏကများလေ ကောင်းလေပါ။

LDL ဒုက္ခပေးတယ်ဆိုတာက ယင်းတို့တွေ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ဓာတ်တိုးပစ္စည်းများ (oxidants) ကြောင့် ဓာတ်ပြောင်းလဲမှုဖြစ်ပြီး အဆိပ်အတောက်ဖြစ်လာခြင်း ဖြစ်တယ်။ ယင်းအဆိပ်အတောက်က ဒုက္ခပေးတာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် LDL တွေက ဓာတ်တိုးပစ္စည်းများနဲ့ မတွေ့ရရင် ဒုက္ခမပေးနိုင်တော့ဘူးပေါ့။ ဓာတ်တိုးပစ္စည်းများရဲ့ အာနိသင်အဖျက်စွမ်းအားကို ချေဖျက်နိုင်တာက အင်တီအောက်ဆီဒင့် (antioxidants) ခေါ် ဓာတ်ပစ္စည်းများပဲဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ယင်းဓာတ်ပစ္စည်းကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်တဲ့ အစားအစာများများ စားပေးရပါမယ်။

သိပ္ပံပညာရှင်တွေက သစ်သီးများ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ကောက်နံ့များနှင့် အခွံမာသီးများမှာ တွေ့ရတဲ့ အစွမ်းထက်အင်တီအောက်ဆီဒင့် (၅) မျိုးအပေါ် အာရုံစူးစိုက်ထားကြတယ်။ အောက်ပါအမျိုးအစားတွေကတော့ LDL ရဲ့အဆိပ်အတောက်အဖြစ် ပြောင်းလဲမှုကို ချေဖျက်နိုင်မယ့် အကောင်းဆုံး အာနိသင်ရှိတယ်လို့ ကျွမ်းကျင်သူတွေက ယူဆထားပါတယ်။

- ဗီတာမင်(စီ)နှင့် ဘီတာကာရိုတင်း ကြွယ်ဝစွာပါဝင်တဲ့ သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားပါ။

- ဗီတာမင်(အီး) ကြွယ်ဝစွာပါဝင်တဲ့ ဆီများ၊ အခွံမာသီးများ၊ အစေ့အဆန်များနှင့် ကောက်နံ့များကို စားပါ။

- Ubiquinol-10 (coenzyme-Q10) များများပါတဲ့ ဆာဒင်းငါး (ငါးသေတ္တာငါး) နှင့် မက္ကာရယ်ငါးများကို စားပါ။

- အင်တီအောက်ဆီဒင့် အစွမ်းသတ္တိမြင့်မားတဲ့ မိုနိုမပြည့်ဝအဆီ အက်ဆစ်များပါရှိတဲ့ သံလွင်ဆီ၊ ဗာဒံစေ့နှင့် ထောပတ်သီးတို့ကို စားပါ။

- အလွယ်တကူဓာတ်တိုးခြင်းခံရတဲ့ အဆီများ (fats) ကို ကန့်သတ် စားသုံးပါ။ အလွယ်ကူဆုံးဓာတ်တိုးခြင်းခံရနိုင်တဲ့အဆီကတော့ အိုမီဂါ ၆ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီများပဲ ဖြစ်တယ်။ ယင်းအဆီများက ပြောင်းဖူးဆီ၊ ဆူးပန်းဆီနှင့် နေကြာစေ့ဆီတို့ ဖြစ်တယ်။

*

‘ဥ’ နှင့် ‘အဆီ’ ဘယ်ဟာက ကိုလက်စထရော ပိုတက်စေသလဲ

ဥများ၊ တိရစ္ဆာန်အသည်း၊ ငါးဥဆားနယ် (caviar) နှင့် ပင်လယ် စာအချို့စတဲ့ အစားအစာများစားခြင်း က ဘယ်လောက်အန္တရာယ်များပါ သလဲ။ ယင်းတို့က ကိုလက်စထရော (cholesterol) ကြွယ်ဝစွာပါဝင်တဲ့ အစားအစာများပဲ ဖြစ်တယ်။ အမှန်ကတော့ ကိုလက်စထရော မြင့်မားစွာ ပါဝင်တဲ့ အစားအစာတွေက သွေးထဲရှိ ကိုလက်စထရော (Blood cholesterol) ပမာဏကို သိပ်များများတက်စေတာမဟုတ်၊ ပြည့်ဝတိရစ္ဆာန်အဆီ (Saturated animal fat) ကသာရန်သူအစစ်အမှန်ဖြစ်တယ်။ သွေး ကိုလက်စထရောပမာဏမြင့်တင်ရာမှာ စွမ်းပကား (၄) ဆ ပိုကောင်းတယ်။ နယူးယောက်ရှိ Rockefeller တက္ကသိုလ်မှ လေ့လာမှုများက ဖော်ပြထား တာကတော့ ကိုလက်စထရော မြင့်မားစွာပါဝင်တဲ့ ဥများကို စားစေခြင်းက လူ (၅) ဦးမှာ (၂) ဦးကိုသာ သွေးကိုလက်စထရောမြင့်တက်စေခြင်းပဲ ဖြစ် တယ်။ အဲသလိုဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲဆိုတော့ သင်က ကိုလက်စထရော သိပ်များများစားတဲ့အခါ သင့်အသည်းက သွေးစီးကြောင်းထဲ ကိုလက် စထရောပမာဏ အလိုအလျောက် လျော့နည်းသွင်းပေးတယ်။ သည့်အတွက် ကိုလက်စထရောပမာဏက တူညီနေမယ်။ ဒါမှမဟုတ် များများစားစား မတက်ဘူး။

အူးတားတက္ကသိုလ်မှနုလုံးအထူးကု Paul N.Hopkins က ယင်း အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်ပြီး လေ့လာထားတဲ့ လေ့လာမှု (၂၇) ခုကို ဆန်းစစ်စိပ်ဖြာပြီး ဒီလိုကောက်ချက်ချတယ်။ ‘ကိုလက်စထရောများ များစား စားပါတဲ့ အစားအစာများစားခြင်းက လူအများစုမှာ သွေးကိုလက်စထရော

ပမာဏခြားနားမှု များများစားစားမဖြစ်စေပါဘူး'

ပြည့်ဝအဆီများ (Saturated fats) က အစားအစာမှာပါတဲ့ ကိုလက်စထရော (Dietary cholesterol) ထက် သွေးကိုလက်စထရောပမာဏကို (၄) ဆလောက် ပိုမြင့်တက်စေနိုင်ပါတယ်လို့ ရော့ဝါရှင်တန်တက္ကသိုလ်မှ နှလုံးအထူးကု ဂျန်ရီဆာက ပြောပါတယ်။

*

ကိုလက်စထရောများများစားခြင်းကိုရှောင်

ကိုလက်စထရောများများပါတဲ့ အစားအစာတွေက သွေးကိုလက်စထရောပမာဏ သိပ်တက်စေမယ့် အန္တရာယ်မရှိဘူးဆိုပေမယ့် အခြားအကြောင်းအချက်တွေကြောင့် ယင်းအစားအစာမျိုးတွေက သိပ်များများစားတာက မကောင်းပါဘူး။ ပထမအချက်အနေနှင့် ကိုလက်စထရောများများပါတဲ့ အစားအစာတွေက နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်းကို အားပေးပါတယ်။ သွေးကိုသွေးခဲဖြစ်စေဖို့ လှုံ့ဆွပေးခြင်းကြောင့်ပါ။ ပါမောက္ခတစ်ဦးရဲ့ လေ့လာမှုအရ ကိုလက်စထရောများများစားသူများ (တစ်နေ့ ၇၀၀ မီလီဂရမ်ဒါမှမဟုတ် ယင်းထက်ပို) သက်တမ်းပျမ်းမျှ (၃) နှစ်ပိုတိုကြောင်း တွေ့ရတယ်။

*

ကိုလက်စထရော လုံးဝရှောင်ခြင်းက ကောင်းပါသလား

တစ်ဖက်မှာ ကိုလက်စထရော (ကိုလက်စထရောများများပါ အစားအစာ) ကို အယူသန်သန်ဖြင့် လုံးဝရှောင်ကြဉ်ခြင်းကလည်း အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ သင်က ကိုလက်စထရောကို ဘယ်တော့မှမစားရင် ဒါမှမဟုတ် အစားသိပ်နည်းရင် ကိုလင်းဓာတ်ချို့တဲ့မှု (choline deficiency) ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါက အသည်းပျက်စီးစေနိုင်ပါတယ်။ ကိုလင်းက B- ကွန်ပလက်ဗီတာမင်တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ဥများနှင့် တိရစ္ဆာန်အသည်းမှာ အများဆုံးပါဝင်တယ်။ လေ့လာမှုတစ်ခုမှာ ကိုလင်းကင်းတဲ့ အစားအစာရက်သတ္တ (၃) ပတ်ကြာစားသုံးတဲ့ အမျိုးသားတွေမှာ အသည်းလုပ်ဆောင်ချက် ချို့ယွင်းတဲ့ လက္ခဏာများ ပြသလာကြတယ်။ အစားအသောက်မှာ ကိုလင်းဓာတ်ချို့

mgjoe.com

တဲ့ရင် မှတ်ဉာဏ်နှင့် အာရုံစူးစိုက်မှုထိခိုက်စေကြောင်း အခြားလေ့လာမှု တွေက ညွှန်ပြတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ကိုလင်းဓာတ်အလုံအလောက်ရရှိဖို့ ကိုလက်စထရော့ ပါဝင်တဲ့ အစားအစာတချို့ကိုစားပါ။ သို့ပေမဲ့ သိပ်များများတော့ မစားပါ နှင့်။ ကိုလက်စထရော့ တစ်နေ့ ၃၀၀ မီလီဂရမ်ဆို လုံလောက်ပါပြီ။ ဒါက ရက်သတ္တတစ်ပတ်မှာ ၉အနှစ် (၄) လုံးစားတာနှင့် ညီမျှပါတယ်။

*

အန္တရာယ်အများဆုံးကအဆီ

သင်စားနိုင်တဲ့ အစားအစာတွေထဲမှာ ကိုလက်စထရော့ပမာဏ တိုးတက်စေဖို့ အလားအလာအရှိဆုံးက တိရစ္ဆာန်မှရတဲ့ ပြည့်ဝအဆီ (saturated fat) ပဲ ဖြစ်တယ်။ အသား၊ ကြက်ဘဲနှင့် နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေမှာ အများဆုံးစုဝေးရှိနေတဲ့ အဆီအမျိုးအစားဖြစ်တယ်။

တိရစ္ဆာန်အဆီစားခြင်းက လူအများစုမှာ ကိုလက်စထရော့ ‘ဆိုး’ (LDL) ကို ခြားနားတဲ့အတိုင်းအတာများအထိ မြင့်တက်စေနိုင်ကြောင်းနှင့် အဆီကိုရှောင်ခြင်းက ကိုလက်စထရော့ ‘ဆိုး’ ပမာဏကျဆင်းစေလေ့ရှိ ကြောင်းဆိုတာ အငြင်းပွားစရာ မရှိပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် သင့်သွေးလွှတ်ကြော များ အဆီပိတ်ဆို့ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေဖို့ ထောပတ်၊ မလိုင်အပြည့်ပါနို့၊ ဒိန်ခဲ၊ အမဲသားနှင့် ဝက်သားအဆီတွေကို ရှောင်ကြဉ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

လေ့လာမှုတစ်ခုပြီးတစ်ခု ပြသထားတဲ့ တူညီချက်တစ်ခုရှိတယ်။ ဒါကတော့ အခြားအဆီများမဟုတ်ဘဲ ပြည့်ဝအဆီအမျိုးအစားကသာ ကိုလက်စထရော့ ‘ဆိုး’ ပမာဏကို မြင့်တက်စေတာပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒီသာဓက ကို ကြည့်ရင် ထင်ရှားပါလိမ့်မယ်။ စမ်းသပ်မှုတစ်ရပ်မှာ စမ်းသပ်ခံများထဲက အုပ်စုတစ်စုက အဆီပါဝင်ခြင်းမြင့်မားတဲ့ အစားအစာစားတယ်။ နောက်တစ် အုပ်စုက ပြည့်ဝအဆီများမှာပါတဲ့ စံအမေရိကန်ဓာတ်စာကို စားတယ်။ မကြာ မတင်မှာပဲ ပြည့်ဝအဆီနည်းတဲ့ အစားအစာစားတဲ့ အုပ်စုမှ လူတွေရဲ့ သွေး ကိုလက်စထရော့က ၁၃ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ကျဆင်းသွားတာတွေ ရတယ်။ ပြည့်ဝ အဆီအပေါ် တုံ့ပြန်မှုကတော့ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူဘူးပေါ့။ သို့ပေမဲ့

ပြည့်ဝအဆီကို မစားဘဲနေခြင်းက ကိုလက်စထရော အတော် အတန်မြင့်မြင့် မားမားရှိသူတွေမှာ အကြီးမားဆုံး ကျဆင်းခြင်းဖြစ်စေဖို့ အလားအလာ အများဆုံးရှိနိုင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်မှတ်သားစေချင်တာကတော့ သင်ကယ်လိုရီများရဲ့ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းထက်ကျော်ပြီး ပြည့်ဝတိရစ္ဆာန်အဆီအမျိုးအစား မရရှိစေ သင့်ဘူး။ တတ်နိုင်ရင် ပိုနည်းလေကောင်းလေပဲ။



အဆီရှောင်လွန်းရင် အန္တရာယ်ရှိ

လူတွေက ထင်ကြမယ်။ အဆီပို လျှော့စားရင် ကိုလက်စထရောနှင့် သွေးလွှတ်ကြောများအတွက် ပိုကောင်းမယ်ပေါ့။ အဲဒီလို မဟုတ်ပါဘူးလို့ ဟားဗတ်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ဖရန်ခ်ဆက် (Dr Frank Sacks) က ပြောပါတယ်။ အဆီသိပ်နည်းတဲ့ အစားအစာ၊ တစ်နည်းအားဖြင့် အဆီကရ တဲ့ ကယ်လိုရီများကို ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း ဒါမှမဟုတ် ယင်းထက် လျော့နည်းအောင် ကန့်သတ်စားသုံးမယ်ဆိုရင် ကိုလက်စထရော ‘ကောင်း’ (HDL) လည်း ထိခိုက်စေတာကြောင့် နှလုံးရောဂါဖြစ်ဖို့ အားနည်းချက်ရှိလျက်ပဲ ဖြစ်တယ်။ အကြောင်းကတော့ အဆီသိပ်နည်းလွန်းတဲ့ အစားအစာ (a super low-fat diet) က ကိုလက်စထရော ‘ဆိုး’ (LDL) နှင့် ကိုလက်စထရော ‘ကောင်း’ (HDL) နှစ်မျိုးစလုံးရဲ့ပမာဏကို ကျစေလို့ပဲ ဖြစ်တယ်။

ဖြစ်တတ်ပုံက ဒီလိုပါ။ သင်က သင့်အစားအသောက်မှာ အဆီကို အများကြီးလျှော့ချလိုက်တယ်။ သင့်ကိုလက်စထရော စုစုပေါင်း (total cholesterol count) အမှတ်က ၂၆၀ မှ ၂၁၀ အထိ ကျသွားတယ်။ တစ်ချိန် တည်းမှာ သင့် HDL ကိုလက်စထရောကလည်း ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းကျသွား တယ်။ ၄၀ မှတ်ကနေ ၃၂ မှတ်အထိ ကျသွားတယ်။ ဒါဆို HDL ကိုလက် စထရောနှင့် ကိုလက်စထရော စုစုပေါင်းတို့ရဲ့အချိုးက မူလအတိုင်း ၆ ဒသမ ၅ အတိုင်း ရှိနေတယ်။ ဘာမှပြောင်းလဲမှုမရှိဘူး။ ဒါက နှလုံး တိုက်ခိုက်ခံရမှု (heart attack) အန္တရာယ်မျိုးရှိနေတဲ့ အချိုးပမာဏမျိုး အဖြစ်ရှိနေဆဲပဲ။ HDL နှင့် ကိုလက်စထရော စုစုပေါင်းအချိုးက ကိုလက်

စထရော စုစုပေါင်းထက် နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကို ညွှန်ပြရာမှာ ပိုမိုကောင်း
တဲ့ အညွှန်းကိန်းဂဏန်းပဲ ဖြစ်တယ်။

*

မပြည့်ဝအဆီများရဲ့အကျိုးကျေးဇူး

ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် သံလွင်ဆီလိုမျိုး Monounsaturated fats
(ပိုမိုမပြည့်ဝအဆီများ) စားခြင်းက မကောင်းတဲ့ LDLs ပမာဏကိုသာ
ကျဆင်းစေပြီး နှလုံးရောဂါမဖြစ်အောင် အကာအကွယ်ပေးတဲ့ HDL
ပမာဏကို မကျဆင်းစေဘူး။ ဒါကြောင့် LDL ပမာဏကို သေချာပေါက်
တိုးစေတဲ့ ပြည့်ဝတိရစ္ဆာန်အဆီများ (saturated animal fats) ကို အစား
များများလျှော့ ပြီး Monoun saturated fats များပါတဲ့ အစားအစာကို
စားခြင်းက ပိုအဓိပ္ပာယ်ရှိပါတယ်လို့ Dr.Sacks က ဆိုတယ်။ သူက မြေထဲ
ပင်လယ် အစားအစာလိုမျိုး (Mediterranean type diet) ကို ပိုကြိုက်
ပါတယ်။ ဒါက ကယ်လိုရီ ၃၅ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းကို အဆီကနေ
ရရှိတဲ့အစားအစာမျိုး။ အဆီဆိုရာမှာလည်း အများစုက monounsaturated
fats တွေကနေလာတာ ဖြစ်တယ်။

*

ကိုလက်စထရောသိပ်နည်းသူရောဂါထူ

ကိုလက်စထရောပမာဏသိပ်နည်းရင် (၆၀ မှတ်အောက်) အန္တရာယ်
ရှိနိုင်ပါတယ်။ သက်လတ်ပိုင်းအရွယ် ကျန်းမာတဲ့ သူပေါင်း ၃၅၀၀၀
အပေါ် လေ့လာခဲ့တဲ့ အထင်ကရ လေ့လာမှုကြီးတစ်ခုမှာ လူ ၆ ရာခိုင်နှုန်း
လောက်မှာ ကိုလက်စထရောပမာဏ သိပ်နိမ့်တယ်။ နှလုံးရောဂါ အရိပ်
အယောင် မတွေ့ရဘူး။ နောင် ၁၂ နှစ်ကြာပြီးတဲ့အခါ သူတို့ထဲက နှလုံး
တိုက်ခိုက်ခံရမှုနှင့် သေဆုံးသူဦးရေက ကိုလက်စထရော ပမာဏ ပိုမြင့်မြင့်
မားမားရှိသူများ (၂၀၀ မှတ်မှ ၂၃၉ မှတ်) သေနှုန်းရဲ့ထက်ဝက် ရှိကြောင်း
တွေ့လာရတယ်။ လေ့လာသူတွေကတော့ US မင်နီဆိုဒါတက္ကသိုလ်မှ
Dr.James Neaton နှင့် အပေါင်းအဖော်များပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါအပြင်

ကိုလက်စထရော နည်းသူများမှာ အခြားပြဿနာများလည်း ရှိသေးတယ်။ သူတို့မှာ သွေးကြောပေါက်ပြီး လေဖြတ်ဖို့ နာတာရှည် အဆုတ်ရောဂါ ဒါမှမဟုတ် မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်မှု (၂) ဆ ပိုများတယ်။ သူတို့မှာ အသည်းကင်ဆာဖြစ်ဖို့ အလားအလာ (၃) ဆ ပိုများပြီး အရက် အလွန် အကျွံသောက်ပြီး သေဆုံးဖို့ အလားအလာ (၅) ဆပိုများတယ်။ နောက်ထပ် ကမ္ဘာ့အနံ့လေ့လာမှုကြီးတစ်ခုမှာ ကိုလက်စထရောပမာဏ သိပ်နည်းသူများ မှာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် သေနှုန်းမြင့်မားကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့တယ်။

*

ကိုလက်စထရောအလွန်နည်းပါးခြင်းရဲ့အကျိုးဆက်

ဒီလိုမျိုး ဘာကြောင့်ဖြစ်ပါသလဲ။ ဘယ်သူမှ အကြောင်းရင်းကို ဂဿနဏ မသိပါဘူး။ သို့ပေမဲ့ မကြာမီ နှစ်များအတွင်း သဲလွန်စများ ထွက်ပေါ်လာပါတယ်။ ကိုလက်စထရော သိပ်နည်းခြင်းက ဘေးကင်းမှု မရှိဘူးဆိုတဲ့ အရိပ်အမြွက်များပဲ ဖြစ်တယ်။ သွေးကြောပေါက်ပြီး လေဖြတ် ခြင်း (hemorrhagic stroke) က ကိုလက်စထရော သိပ်နည်းခြင်းမှ ပေါ်ပေါက်လာပုံရတယ်။ (သွေးကြောအားနည်းပြီး ပေါက်တာဖြစ်တယ်) ဖြစ်နိုင်တာကတော့ ဦးနှောက်ဆဲလ်များကို အုပ်ဆိုင်းထားတဲ့ အမြွေ့ ပါးက အလုပ်ကောင်းကောင်း လုပ်နိုင်ဖို့ ကိုလက်စထရော လိုအပ်ချက်ရှိ သွားတာ ဖြစ်တယ်။ ဒီနေရာမှာ စိတ်ဝင်စားစရာတစ်ခုကို ပြောလိုပါတယ်။ ဂျပန် တွေမှာ ကိုလက်စထရောပမာဏ ပျမ်းမျှထက် ပိုတက်လာတဲ့အခါ သူတို့မှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ သွေးကြောပေါက် လေဖြတ်ရောဂါဖြစ်နှုန်း မြင့်မြင့်မားမားရှိ နေရာကနေ ကျဆင်းလာခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ တချို့လေ့လာမှုတွေမှာ ကိုလက် စထရော နိမ့်ကျမှုနှင့် အူမကြီးကင်ဆာ အသည်းပျက်စီးမှုနှင့် ဆက်နွယ်မှု ရှိကြောင်း ပြသတာရှိတယ်။

*

ကိုလက်စထရောနှင့် စိတ်ကျရောဂါ

ကိုလက်စထရော နိမ့်ကျမှုက စိတ်ကျရောဂါ (depression) ကို

mgybe.com