

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အတွက် အကောင်းဆုံး အစားအစာများ

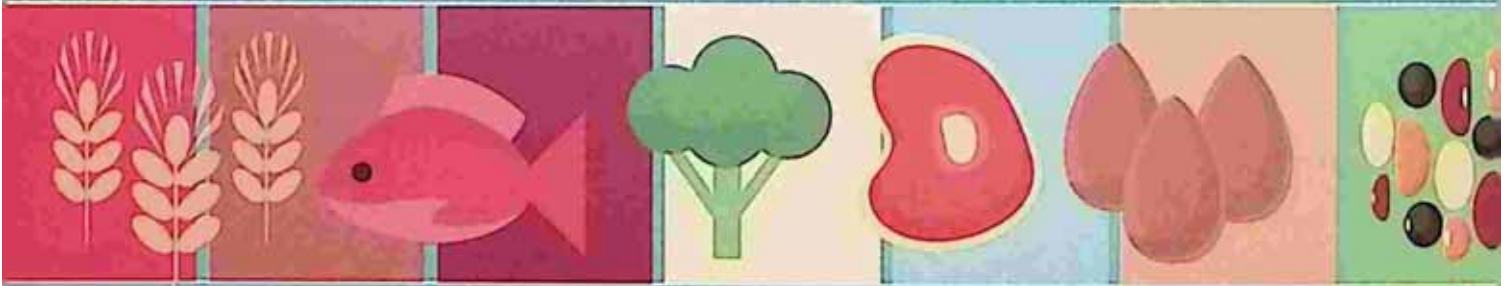
ဒေါက်တာကော



သင်၏ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင်
အစားအစာများနှင့် ယင်းတို့ကို မည်သို့ပြင်ဆင်စားသုံးရမည်ကို
သင်စိတ်စွဲလမ်းမှုအရှိဆုံးသော အချိန်တစ်ခုရှိပါသည်။
ယင်းမှာ တခြားအချိန်တစ်ခုမဟုတ်ပါ။
သင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေသောကာလပင်ဖြစ်ပါသည်။
ဧကောင်းမွန်သော ရာသီစာများကို စားသုံးပေးခြင်းဖြင့်
သင်၏ပြောင်းလဲနေသောကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ကြီးထွားနေသော
သင်၏ကလေးငယ်အတွက် လိုအပ်သောအာဟာရများကို
ထောက်ပံ့ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အတွက် အကောင်းဆုံးအစားအစာများ

ဒေါက်တာကေ



ISBN 978-99971-55-03-0



9789997155030

ဆုဒဒေဝအုပ်စိုက်

အမှတ် H ၊ လှိုင်မြင်းမိုရ်ကန်လမ်း၊ ကန်ရိပ်မွန်အိမ်ရာ၊ လှိုင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၅၀၇၃၈၅၊ ၅၀၇၃၉၁၊ ၅၀၇၃၉၂

စာတိုက်သေတ္တာအမှတ် - ၁၁၀၅၁

အမှတ်- ၄၅၊ ၂၈ လမ်း၊ ၇၂ x ၇၃ လမ်းကြား၊

ချမ်းအေးသာလုံမြို့နယ်၊ မန္တလေးမြို့၊

ဖုန်း - ၀၉၉၁၀၂၇၅၂၄၊ ၀၉ ၄၄၃၂၄၃၂၆၉

ပထမအကြိမ်
 ၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ သြဂုတ်လ
 အုပ်ရေ (၅၀၀)
 တန်ဖိုး (၄,၀၀၀) ကျပ်
 မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း
 ဝင်းမောင်
 ထုတ်ဝေသူ
 ဒေါက်တာသာထွန်းဦး (၀၀၇၉၈)
 တူဒေးစာအုပ်တိုက်
 အမှတ် H ၊ လှိုင်မြင်းမိုရ်ကန်လမ်း၊ ကန်ရိပ်မွန်အိမ်ရာ၊
 လှိုင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
 ပုံနှိပ်သူ
 ဦးဝင်းဗိုလ် (၀၀၆၁၆)
 ဂျူနီယာပုံနှိပ်တိုက်
 အမှတ် ၄၂၅၊ အောက်ပုဇွန်တောင်လမ်း၊
 ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
 ဖြန့်ချိရေး
 တူဒေးစာအုပ်တိုက်
 စာမူ မှုပိုင်ခ - တူဒေးစာအုပ်တိုက်
 ISBN - 978-99971-55-03-0

၆၁၃
 ဒေါက်တာကေ
 ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အတွက် အကောင်းဆုံးအစားအစာများ/ဒေါက်တာကေ။
 — — ရန်ကုန်၊
 တူဒေးစာအုပ်တိုက်၊ ၂၀၁၉။
 ၂၃၃ စာ၊ ၂၀ စင်တီ။ — — (ကျန်းမာရေးစာစဉ် - ၄၇)
 မူရင်းအမည် - SUPER FOOD FOR PREGNANCY
 (၁) ဒေါက်တာကေ
 (၂) ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အတွက် အကောင်းဆုံးအစားအစာများ

ကျန်းမာရေးစာစဉ် (၄၇)

**ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အတွက်
အကောင်းဆုံးအစားအစာများ**

ဒေါက်တာကေ

မာတိကာ

- ထုတ်ဝေသူအမှာ	(က)
- စာရေးသူ၏ မိတ်ဆက်စကား	(ခ)
၁။ အကောင်းဆုံးအာဟာရဓာတ်များ	၁
၂။ ဥယျာဉ်ခြံမှ အာဟာရဓာတ်များ	၁၄
- ဘရိုကိုလီ (ပန်းမုန်လာမျိုး) (ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း)	
- ပန်းဂေါ်ဖီထုပ်၊ ကိုက်လန်နှင့် ဆလတ်ထုပ်များ	
- ဟင်းနုနွယ်နှင့် ဆွစ်ချာ	
- (အထူး) ထည့်စရာဘူး၊ ခွက်တစ်ခုခုဖြင့် စိုက်ပျိုးခြင်း	
- (အထူး) တွဲလောင်းချထားသော ခြင်းတောင်းတွင် စိုက်ပျိုးခြင်း	
- သကြားမုန်လာ	
- ပဲစေ့အမျိုးမျိုးနှင့် ရွှေပဲသီး	
- တောင်ကြီးပဲ	
- ဂရင်းပဲနှင့် ရမ်နာပဲ	
- ကညွတ်	
- ဖရုံသီးအမျိုးမျိုး (ရွှေဖရုံသီးအမျိုးမျိုး)	
- အာလူးများ	
- မုန်လာဥဖြူ	
- မုန်လာဥနီ	
- ချင်း	
- ဘလက်ကားရင့်နှင့် ရက်စဘယ်ရီများ	
- အရွက်စိမ်း၊ ဆလတ်စိမ်းနှင့် အရွက်မျိုးစုံ	
- မုန်ညင်းစိမ်း	

- ခရမ်းချဉ်သီးများ
- (အထူး) အဆက်အပြတ်ခူးဆွတ်နိုင်သော အိုး
- (အထူး) ခရမ်းချဉ်သီးများကို တာရှည်ခံအောင် ပြုလုပ်နည်း
- ကြက်သွန်ဖြူ
- ကြက်သွန်မိတ်များနှင့် တုံဆိုင်
- သံပရိသီး (သံပရာသီး)
- စတော်ဘယ်ရီနှင့် ဘလူးဘယ်ရီများ
- (အထူး) ချင်းအချိုပြုလုပ်နည်း

၄။ သဘာဝ၏ လတ်ဆတ်သောလက်ဆောင်များ ၈၁

- ဖက်ယားပင်
- ဒုလေပင်
- သစ်အယ်သီး
- ဆူးသီးမည်းပင် (သို့မဟုတ်) ဘလက်ဘယ်ရီ

၅။ ရေကန်နှင့်ပင်လယ်တို့မှ အကျိုးကျေးဇူးများ ၉၁

- အဆီကြွယ်ဝသောငါးများ
- ပင်လယ်စာ
- ပင်လယ်ရေညှိ

၆။ မွေးမြူရေးခြံမှ ကောင်းမွန်သောစားဖွယ်ရာများ ၁၀၄

- ကြက်သား
- အခြားအသားများ
- ဥအမျိုးမျိုး
- နို့၊ နို့ချဉ်နှင့် ဒိန်ခဲ
- (အထူး) အိမ်တွင်း ဒိန်ချဉ်ပြုလုပ်ခြင်း

၇။ သစ်သီးခြံများမှ ဆုလာဘ်များ ၁၂၃

- ပန်းသီး
- မက်မွန်သီး
- သလဲသီး
- ကတွတ်သီး
- သစ်ကြားသီး
- ဗာဒံစေ့
- ထောပတ်သီး

- သံလွင်သီး

၈။ ပန်းခင်းထဲမှ အာဟာရဓာတ်များ ၁၄၃

- ဂျေရုစလင် အာတီချုပ်

- နေကြာပန်း

၉။ စွမ်းအားတိုးစေသော အစေ့ပဒေသာယို ၁၄၉

- ပျားရည်

- (အထူး) လက်ဖင်းဒါးရေပြုလုပ်ခြင်း

- လက်ဖင်းဒါး

၁၀။ မီးဖိုဆောင်မှ အခြေခံအစားအစာများ ၁၅၈

- ကုလားပဲ

- ပဲနီကလေး

- ကွေကာအုပ်

- ဆန်လုံးညို

- ဂျုံကြမ်း

- (အထူး) ဂျုံမှုန့်ညက်သားအချဉ်အလျင်ပြုလုပ်ခြင်း

၁၀။ ဟင်းလျာချက်ပြုတ်နည်းများ ၁၇၅

၁၁။ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအတွက် လိုအပ်ချက်များ နောက်ဆက်တွဲ ၂၁၈

၁၂။ အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်သော ဝေါဟာရအချို့ရှင်းလင်းချက် ၂၃၁

ထုတ်ဝေသူအမှာ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းတို့သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှစ၍ မီးဖွားချိန်အထိ နေ့စဉ် အစစအရာရာသတိကြီးကြီးထားပြီး နေထိုင်ဖြတ်သန်းကြရလေ့ရှိသည်။ ပမာဆိုရလျှင် ကြိုးတန်းလမ်းလျှောက်သူတစ်ဦးနှင့်ပင် တူနေပါသေးသည်။ ကြိုးတန်းလမ်းလျှောက်သူသည် လိုရာပန်းတိုင်ဆီ ချောချောမွေ့မွေ့ရောက်ရှိနိုင်ရေးအတွက်၊ မယိမ်းမယိုင်တည်ငြိမ်စေရေးအတွက် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ဟန်ချက်ညီညီရှိနေရပါမည်။ ဆိုရလျှင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တစ်ယောက်သည်လည်း လိုက်နာကျင့်ကြံသင့်သည့် အချက်များကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အချိုးညီကျနစွာ ပြုမူဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးအတွက် သင့်လျော်သည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု၊ လိုအပ်သည့် အာဟာရနှင့် ဆေးဝါးထောက်ကူမှု၊ စိတ်ခွန်အားပြည့်ဝမှု စသည့်ကြောင်းခြင်းရာများကို သတိပြုလုပ်ဆောင်ဖြည့်ဆည်းကြရပါမည်။ ယခုစာအုပ်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းတို့ စားသုံးမှီဝဲသင့်သည့်အကောင်းဆုံးအစားအစာများကို အထူးပြုညွှန်းဆိုရေးသားထားပြီး သီးပင်စားပင်များ စိုက်ပျိုးခြင်းနှင့် အသီးအနှံများမှရရှိသော အာဟာရဓာတ်များ၏ အာနိသင်ကိုပါ ပြည့်ပြည့်စုံစုံဖော်ပြထားသည် မို့ မိခင်လောင်းတို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလဖြတ်သန်းမှု ဟန်ချက်ညီစေရေးကို များစွာ အထောက်အကူပြုမည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

စာရေးသူ၏ မိတ်ဆက်စကား

သင်၏ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် အစားအစာများနှင့် ယင်းတို့ကို မည်သို့ပြင်ဆင်စားသုံးရမည်ကို သင်စိတ်စွဲလမ်းမှုအရှိဆုံးသော အချိန်တစ်ခုရှိပါသည်။ ယင်းမှာ တခြားအချိန်တစ်ခုမဟုတ်ပါ။ သင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေရသော ကာလပင်ဖြစ်ပါသည်။ ကောင်းမွန်သော ရာသီစာများကို စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် သင်၏ပြောင်းလဲနေသောကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ကြီးထွားနေသော သင်၏ကလေးငယ်အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရများကို ထောက်ပံ့ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်သည် အကောင်းဆုံးသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံများနှင့် ပရဆေးများကို မည်သို့စိုက်ပျိုးမည်၊ အကောင်းဆုံးသော အသား၊ ငါး၊ နို့ထွက်ပစ္စည်းများနှင့် ကောက်ပဲသီးနှံများကို မည်သို့ရရှိနိုင်မည်ကို အဓိကဖော်ပြထားပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် အမြင့်မားဆုံးသော အာဟာရဓာတ်များ ပြည့်စုံစွာရရှိရန်အတွက် စာအုပ်များမှ အာဟာရမျိုးစုံကို နေ့စဉ်နီးပါး စားသုံးသွားရန် လိုအပ်ပါသည်။

သင်၏ကိုယ်ပိုင်အစားအစာ (သစ်ပင်အမှတ်အသားပါရှိသော အပင်များကို စိုက်ပျိုးပေးခြင်းဖြင့် ပြတင်းပေါက်ပေါင်တွင် ပန်းအိုးတစ်လုံးဖြင့် စိုက်ပျိုးထားသော ဆေးဖက်ဝင်အပင်တစ်ပင်က သင်၏ကလေးငယ်အတွက် အကောင်းဆုံးသော အာဟာရဓာတ်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

သင်၏ဥယျာဉ်က ကိုယ်ဝန်ဆောင်တစ်ဦးလိုအပ်သည့် ညင်သာသော ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၊ သင်၏ကယ်လ်စီယမ်လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းရန် နေရောင်ခြည်မှ ဗီတာမင်ဒီအများအပြား၊ အလတ်ဆတ်ဆုံးသော ပစ္စည်းများ နေအိမ်ပြင်ပအတွင်း အချိန်ကြာကြာနေထိုင်ရစေသည့် အခွင့်အလမ်းရရှိစေခြင်း စသည့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်အတွက် လိုအပ်ချက်များကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ အစားအစာများကို စိုက်ပျိုးခြင်းသည် တီထွင်ခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကိုထုတ်ဖော်ပြသခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး အကယ်၍ သင်သည် ယခင်က အလုပ်ခွင်ထဲ၌ နာရီပေါင်းများစွာ၊ အချိန်ကုန်လွန်စေခဲ့သူတစ်ဦးဖြစ်ပါက သင်၏နေအိမ်တွင် အိမ်မြဲစေနိုင်ပါသည်။ လက်မှုပစ္စည်းများကဲ့သို့ လှပသည့်ပစ္စည်းတစ်ခုတစ်ရာကို ဖန်တီးပြုလုပ်

ရသကဲ့သို့ပင် စိတ်ကျေနပ်မှုကိုလည်း သင်ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သင့်တွင် ဥယျာဉ်အကြီးကြီးတစ်ခုရှိစရာမလိုပါ။ သင်သည် ပန်းအိုးများ၊ ဝရန်တာ၊ ပြတင်းပေါက်ပေါင်တွင်ရှိသော ဘူးခွက်များ၊ ဒေါင်လိုက်ချိတ်ဆွဲထား၍ ရသောခြင်းများကို သင်စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ စားစရာများကိုစိုက်ပျိုးခြင်းက သင်နေထိုင်သောနေရာနှင့် မြေကြီးတို့ပေါ် သင့်ကို အခြားမည်သည့်အရာနှင့်မျှ မတူသော တွယ်တာစိတ်ကိုဖြစ်ပေါ်စေပြီး ကွဲပြားသော ရာသီဥတု၊ အစားအစာများစားသောက်ပုံ၊ ရိုးရာအစဉ်အလာများ၊ အမျိုးအမည်စုံလင်သော အမွေဆက်ခံထားမှု၊ အပင်များ၏ဒဏ္ဍာရီ စသည့် ဗဟုသုတများကို သင်၏သားသမီးများထံ အချိန်မီ ဆက်လက်ဝေငှပေးသွားနိုင်ပါသည်။

အစားအစာများကို စိုက်ပျိုးခြင်းနှင့်အတူ ဒေသထွက်ပစ္စည်းများကို စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် ဥပမာ- နွေဦးရာသီ၏ ချိုမြိန်သောပဲသီးမျိုးစုံ သင်၏ခံတွင်းတွင် ဖောက်ခနဲမြည်အောင် ပေါက်ကွဲထွက်သွားခြင်း၊ နွေရာသီတစ်လျှောက်လုံး အချိန်ကြာမြင့်စွာ စောင့်ဆိုင်းရသော ရွှေဖရုံသီး၏ ဝမ်းဗိုက်တဖြည်းဖြည်းဆူထွက်လာသည်ကိုလည်း သင်တွေ့သိရခြင်း စသည့် ရာသီမျိုးစုံ၏ ဆုလာဘ်များကို သင်ရရှိနိုင်ပါလိမ့်မည်။ မိမိနေအိမ်တွင် စိုက်ပျိုးထားသော ဒေသထွက်ကုန်များက ပို၍ရင့်မှည့်သော အစားအစာများ၊ ပို၍ အမျိုးအစားစုံလင်၍ ခရီးအဝေးကြီးကို ဖြတ်သန်းလာရန်မဖြစ်နိုင်သော နူးညံ့သည့်သီးနှံများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည်စူပါမားကတ်များတွင်သာ ဈေးဝယ်တတ်သူဖြစ်ပါက ဤအခြေအနေမျိုးက နေထိုင်မှုပုံစံအသစ်တစ်ရပ်ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ အမှန်တကယ်တွင် ကြီးထွားခြင်းနှင့် ပြန်လည်ရှင်သန်ခြင်းဖြစ်စဉ်သည် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာထဲတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော်လည်း ယင်းက သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် ယုံကြည်မှုနှင့် စိတ်ရှည်သည်းခံနိုင်စွမ်းကို သင်ကြားပေးမည် ဖြစ်သည်။ မိမိဒေသထွက်ကုန်များကို ဝယ်ယူခြင်းက အစားအစာကွင်းဆက် (Food chain) နှင့် မိမိတို့ကလေးများအတွက် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ရာရောက်ပါသည်။ မိမိတို့၏ဝန်းကျင်ရှိစီးပွားရေးကိုလည်း တည်တံ့နေစေပါသည်။ မိမိတို့အနီး ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မြေများမှ စိုက်ပျိုးထားသောအရာများကို စားသုံးခြင်းဖြင့် မိမိတို့သည် ရာစုနှစ်ပေါင်းများစွာ ရိုးရာအစဉ်အလာ၊ အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းနှင့် အနာဂတ်မျိုးဆက်များအတွက် တန်ဖိုးရှိသော အမြင်များကို အကာအကွယ်ပေးထားနိုင်ပါသည်။ ဥယျာဉ်စိုက်ပျိုးခြင်းနှင့် မိခင်ဘဝတို့သည် မိမိတို့၏ အနာဂတ်နှင့် အတိတ်ကာလတို့ကို ပြန်လည်ရှုမြင်ကြည့်ရန် တိုက်တွန်းနေပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင် မိမိက စာဖတ်သူတို့ကို မိမိ၏မိသားစု၊ အိမ်နီးနားချင်းများ၊ မိတ်ဆွေများနှင့် အခြားသူတို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးပြီး သူတို့ကို ပိုမိုကောင်းမွန်သော အစားအစာများကို စားသုံးရန်တိုက်တွန်းပေးစေလိုပါသည်။ သင်၏ဥယျာဉ်မှူးဘဝတွင် မိသားစု၊ မိတ်သဟာများ၏ အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝစွာရရှိရေးကို ဦးတည်စေလိုပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အဆင့်များသည် သဘာဝမိခင်၏ ရာသီအလိုက်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုး



မှုကို ရှင်းလင်းစွာဖော်ညွှန်းနေတတ်ပါသည်။ သင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေရသည်။ အချိန်တိုင်းတွင် မြေကိုပြုပြင်ခြင်း၊ သီးနှံများရင့်မှည့်ခြင်း၊ သီးနှံများဆွတ်ခူးခြင်း စသည့်အဆင့်များကို မြင်ယောင်ပြီး ရာသီအလိုက်ကြီးထွားလာရပုံကို စဉ်းစားကြည့်စေလိုပါသည်။ အပြောင်းအလဲများအပေါ် မိမိကိုယ်ခန္ဓာကလိုက်လျောညီထွေစွာ ပြုပြင်လာစေရန် အကူအညီပေးပါလိမ့်မည်။ သဘာဝတရားနှင့် ထိတွေ့နေခြင်းက သင်၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတွက်သာမက စိတ်၏အေးချမ်းမှုအတွက်လည်း အဓိကသော့ချက်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းက ဝိတာမင်ဂျီ (Green space) တစ်ခုကို ဖန်တီးပေးနိုင်ပါသည်။ ဒတ် (ချ်) လူထုကျန်းမာရေး ပါရဂူဝိတာကရမ်းဝက်ဂင် (Peter Groenewegen) က ထိုအစီမံအစဉ်ဆောင်ရွက်နေရာလုပ်သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး၊ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် 'နေအိမ်' ဟု မိမိတို့ခေါ်ဆိုကြသော နေရာတွင် စိတ်လုံခြုံမှုတစ်ရပ်ကို ပိုမိုပေးစွမ်းနိုင်သော အရေးကြီးသည့် အချက်တစ်ခုဖြစ်သည်ဟူသော သစ်ပင်ပန်းမန်များအကြား အချိန်ကို ကုန်လွန်စေခြင်းက အလွန်အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ မိမိကိုယ်ကိုထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းကို ပြန်လည်ရရှိစေပြီး၊ မတည်ငြိမ်သော စိတ်ခံစားမှုကိုလည်း ပြန်လည်ချိန်ညှိပေးနိုင်ပါသည်။

စာရေးသူ၏ ကိုယ်ဝန်လရင့်လာသည်နှင့်အမျှ မိမိတွင်စားချင်သောချင်စိတ် ပို၍ ကောင်းမွန်လာပါသည်။ သို့သော် ဥယျာဉ်စိုက်ပျိုးခြင်းကို ချစ်မြတ်နိုးသောစိတ်က ပို၍ လျော့နည်းလာပါသည်။ စာရေးသူ၏ ပထမကိုယ်ဝန်တွင် မိမိဥယျာဉ်ထဲဆင်းသွားသည်နှင့် မိမိသည်ပျိုအန်ချင်လာပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည်သစ်ပင်ပန်းပင်စိုက်ပျိုးရန် ဆန္ဒမရှိပါက မကြိုးစားပါနှင့်။ ထိုပစ္စည်းအားလုံးကို တောင်သူဈေးကွက်၊ သို့မဟုတ် ခြံထွက်ပစ္စည်းများရောင်းချသောဆိုင်တွင်၊ သို့မဟုတ် ငါး၊ အသားများနှင့် ရာသီပေါ်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အသင့်ထုပ်ပိုးပြီး အိမ်အရောက်လိုက်ပို့ဆောင်ပေးသော ဝန်ဆောင်မှုများမှတစ်ဆင့် ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ မိမိတို့၏နောက်ကွယ်တွင် မိမိတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာက အလုပ်များစွာလုပ်ကိုင်ရသောအခါ စာရေးသူတို့သည် အပျင်းကြီးရန် အခွင့်အရေးရှိပါသည်။

သင်အလွန်အကျွံပျင်းရိနေသည့်တိုင်အောင် ဤစာအုပ်ကိုဖတ်ရှုအပြီးတွင် သင်ရနိုင်၍ အရသာရှိသော လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ပစ္စည်းများဖြင့် ရာသီအစားအသောက် တစ်မျိုးကို ဖန်တီးကြည့်လိုက်ပါ။ အစားအစာပြုပြင်စီရင်နည်းများသည် အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အတွက်သာမက ထိုအခြေအနေထက် ကျော်လွန်ကာ အဟာရအကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိစေရန် အထူးပြင်ဆင်ထားပါသည်။ လွတ်ကူမြန်ဆန်သော အကြံပေးချက်များအတွက် လည်း ရည်ရွယ်ထားပါသည်။ ယင်းတို့သည် မွေးစကလေးငယ်များကိုအခြေခံသော နို့ဖြတ်ချိန်နှင့်လည်း သင့်တော်မှုရှိပါသည်။ စိုက်ပျိုးရရှိသည့် ပုံစံမျိုးရရှိသော အစားအစာများကို အံ့ဩဖွယ်ရာထမင်းစားပွဲဝိုင်းတွင် သင့်ကိုဝင်ရောက်နေရာယူပြီး မိသားစုတစ်စုအနေဖြင့် ပျော်ရွှင်မှုတို့ ခံစားရစေနိုင်မည်ဟု မိမိမျှော်လင့်မိပါသည်။

mgyoe.com

အကောင်းဆုံးအဟာရဓာတ်များ

ကောင်းမွန်သော အစားအစာများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလအတွင်း မိမိတို့ကို ကျန်းမာ၍ အင်အားရှိနေစေပါသည်။ လေ့လာချက်တစ်ခုတွင် ငါး၊ အဆီနည်းပါးသော အသားနှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောအသီး၊ မပြုပြင်ရသေးသော ကောက်ပဲသီးနှံများ၊ သစ်သီးအများအပြား၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ပဲအမျိုးမျိုးတို့ကို အခြေခံသော အစားအစာများကို စားသုံးသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ရက်မစေ့ပဲ ကလေးမီးဖွားခြင်းကို ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ တားဆီးနိုင်သည်ကိုတွေ့ရှိရသည်။ မိမိတို့အစားအစာမျိုးစုံကို နေ့စဉ်စားသုံးသွားခြင်းက မိမိတို့အတွက် လိုအပ်သော အဟာရဓာတ်များကို ကောင်းမွန်စွာ စုပ်ယူပေးစေပါသည်။ ဝိတာမင်ဆေးပြားများသက်သက်ကိုသာ သောက်သုံးခြင်းနှင့်စာလျှင် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာက ပုံမှန်အလုပ်လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန် ဖြည့်စွက်လိုအပ်ချက်များကို လမ်းညွှန်ပေးလိုက်ပါသည်။ သင်၏စွမ်းအားမြင့်မားလာစေရန် သင်၏စိတ်ခံစားမှုကို ပိုမိုမျှတလာစေရန်၊ သင်၏ ကလေးငယ်အတွက် ဘဝအစတွင် ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရာရှိသော အရာများဖြစ်ပေါ်လာစေရန်အတွက်ဖြစ်သည်။



မရှိမဖြစ်ပီတာမင်များ (MUST - HAVE VITAMINS)

ဗီတာမင်အေ (VITAMINA)

ဤဗီတာမင်ကို တိရစ္ဆာန်များမှ ရက်တီနော (Retinol) နှင့် အပင်ထွက် အစားအစာများမှ ဘီတာကယ်ရိုတင်း (beta-carotene) တို့မှ ရရှိပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ၊ အထူးသဖြင့် ပထမနှင့်နောက်ဆုံးသုံးလပတ်တွင်း ဆဲလ်ကလာပ်စည်း (Cells) များ ကြီးထွားရန်အတွက် အထူးအရေးပါပါသည်။ ဆဲလ်များပုံပျက်သွားခြင်းကို ကာကွယ်ထားပေးပြီး မျက်စိနှင့် အဆုတ်ကြီးထွားမှုတို့ကို အထောက်အကူပြုပါသည်။ ဗီတာမင်ဓာတ်နည်းပါးလာပါက သင်၏ ကိုယ်ခံအားစနစ်လုပ်ငန်းကို ကျဆင်းစေပါသည်။ ရောဂါဘယများ ပိုမိုကပ်ငြိနိုင်ပါသည်။ ဤဗီတာမင်ကို လုံလောက်စွာစားသုံးပေးပါက ကိုယ်ဝန်ကြောင့် အကြောပြတ်ခြင်း (Stretch Mark) များကို ကာကွယ်ပေးရန် အထောက်အကူပြုသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ရက်တီနောအလွန်များပြားပါက သန္ဓေသား၏ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ (စာမျက်နှာ ၁၁. ၅ ကိုရှုပါ)

ရရှိနိုင်သောအစားအစာများ ။ ။ နို့၊ ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲ၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ကြက်သားအဆီများသော ငါးများ၊ မုန်လာဥနီ၊ ပဲစေ့များ၊ ပဲတောင့်များ၊ ကညွတ်၊ ဘရိုကိုလီ၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ရွှေ ဖရုံသီးမျိုးများ၊ သကြားမုန်လာ၊ ဆလတ်ရွက်၊ ဒုဗလီရွက်

ဗီတာမင်ဘီအုပ်စု (B VITAMINS)

အချို့ဘီ ၁ သိုင်ရာမင် (B1 Thiamin) ဘီ ၂ ရိုတ်ဘိုဖလေဗင် (B2 Riboflavin)၊ ဘီ ၃ နိုင်ရာဆင် (B3 Niacin) တို့သည် စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်မှု၊ ကလေး၏ကြီးထွားနေသော အာရုံကြော စနစ်နှင့် ဦးနှောက်၊ သွေးနီဥ၊ ကြွက်သားများ ဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် အရေးကြီးပါသည်။ ဘီ ၆ က ပိုင်ရီဒေါက်စင်း (B6 Pyridoxine)၊ ဘီ ၁၂ ကိုဘော်လမင်း (B12 Cobalamin) တို့သည် သင်၏ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်ဆိုင်သော ဟော်မုန်းများကိုထိန်းချုပ်ရန်နှင့် ခံနိုင်စွမ်းရည်ကို အထောက်အပံ့ပြုပါသည်။ ကြွက်သားနှင့်အာရုံကြောလုပ်ငန်းများနှင့် စွမ်းအင်များထိန်းသိမ်းထားရန်အတွက် သင်သည်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် ဘီ ၁ (B1) နှင့် ဘီ ၂ (B2) ဓာတ်များပိုမိုလိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ သံဓာတ်ကို ပိုမိုစုပ်ယူနိုင်ရန် ဘီ ၂ ဓာတ်လည်းလိုအပ်ပါသည်။ ဗီတာမင် ဘီ ၃ အမြောက်အမြားရှိသော အမျိုးသမီးများသည် အရပ်ပိုရှည်သော ကိုယ်အလေးချိန်ပိုရှိများသော ဦးခေါင်းလုံးပတ်ပိုကြီးသော ကလေးငယ်များကို မွေးဖွားကြပါသည်။ ထိုအချက်အားလုံးတို့သည် ကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေး

၏လက္ခဏာများဖြစ်ကြပါသည်။ ဗီတာမင်ဘီ ၆ လုံလုံလောက်လောက်စားသုံးထားပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ပျို့အန်ခြင်းကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ သင်သည် သက်သတ်လွတ်စား သုံးသူတစ်ဦးဖြစ်ပါက သင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် ကလေးနို့တိုက်ချိန်များတွင် ဗီတာမင် ၁၂ ကို ဖြည့်စွက်စားသုံးပေးရန်လိုမလိုကို သင်၏ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ကြည့်ပါ။ ထိုဗီတာမင်ချို့တဲ့ပါက မွေးကင်းစကလေးငယ်များတွင် အာရုံကြောချို့ယွင်းမှုများနှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။

ရရှိနိုင်သော အစားအစာများ ။ ။ အနီရောင်အသားများ၊ ခုံးကောင်၊ အဆီများသော ငါးများ၊ ပင်လယ်ရေညှိ၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့၊ ဒိန်ချဉ်၊ ဒိန်ခဲအမာ၊ ကြက်သား၊ နေကြာစေ့၊ ကောက်ပဲသီးနှံအကြမ်း၊ မက်မွန်သီး၊ ငှက်ပျောသီး၊ ထောပတ်သီး

ဖောလိပ် (FOLATE)

ယင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်လိုအပ်သော ဗီတာမင်တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ယခုအချိန်တွင် သင့်အတွက် ခါတိုင်းအချိန်ထက် ယင်းသည်နှစ်ဆမျှပို၍ လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ ဖြည့်စွက်ဆေးပြား (လူတို့ပြုလုပ်ထားသော) ဖောလစ်အက်စစ် (Folic Acid) 400 mcg ကို နေ့စဉ်လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ သင်ကိုယ်ဝန်အကြောင်းကို စဉ်းစားမိသည့်အချိန်မှ ပထမဆုံး လကုန်ဆုံးချိန်အထိ လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ ထိုကာလသည် သင့်ကလေးငယ်၏ ကျောရိုးနစ်ကြော (Spinal Cord) စတင်ဖြစ်ပေါ်လာသော ကလေးဖြစ်သည်။ ဖောလစ်အက်စစ်စားသုံးမှုအနေအထားအလွန်လျော့နည်းနေပါက ဥပမာ-Spina Bifida ခေါ် အာရုံကြောမကြီးဖွံ့ဖြိုးမှု မပြည့်စုံခြင်းဟူသော အခြေအနေကိုရရှိလာနိုင်ပါသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီဟု သိရှိလိုက်သောအချိန်သည် အပြောင်းအလဲတစ်ခုဖြစ်စေရန် အချိန်အလွန်နောက်ကျသွားပြီဖြစ်သည်။ ဖောလိပ်သည် သွေးနီဥများနှင့် မျိုးဗီဇ (DNA) များ တည်ဆောက်ခြင်းတွင် အထောက်အကူပေးပါသည်။ ဖောလိပ်အက်စစ်ဖြည့်စွက်သောက်သုံးသော အမျိုးသမီးများတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း ပြင်ပရောဂါများ ဝင်ရောက်ခြင်းနည်းပါးပြီး ကိုယ်အလေးချိန်မြင့်မားသော ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို တိုင်းတာသော အမှတ် (Agar Score) မြင့်မားသော ကလေးများမီးဖွားသည်ဟု အချို့သော လေ့လာချက်များတွင် တွေ့ရှိရပါသည်။ ဖောလစ်အက်စစ်ချို့တဲ့ခြင်းသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် တွေ့ရအများဆုံးသော ဗီတာမင်ချို့တဲ့မှု တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ သင့်တွင် ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါရှိပါက သို့မဟုတ် ယခင်ကိုယ်ဝန်တွင် အာရုံကြောမကြီးပြဿနာများရှိခဲ့ပါက ပို၍များပြားသော ဆေးပမာဏတစ်ရက် (၅ မီလီဂရမ်) သောက်သုံးပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ သင်၏ ဆရာဝန်

နှင့် ဆွေးနွေးကြည့်ရန် လိုအပ်ပါမည်။

ရရှိနိုင်သောအစားအစာများ ။ ။ ဟင်းနုနွယ်၊ ဘရိုကိုလီ၊ ပဲစေ့များ၊ ကညွတ်၊ ပဲတောင့်များ၊ ကော်ဖီ၊ မုန်လာဥနီ၊ ဖရုံမျိုးနွယ်များ၊ မုန်လာဥဖြူ၊ ဆလတ်ထုပ်၊ မုန်ညင်းစိမ်း၊ ထောပတ်စိမ်း၊ ကုလားပဲ၊ ပဲတောင့်များ၊ ကောက်ပဲသီးနှံအကြမ်းများ၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ သဘောသီးနှင့် ငှက်ပျောသီး

ဗီတာမင်စီ (VITAMIN C)

တစ်သျှူးအသစ်များထုတ်လုပ်ရန်နှင့် ကိုယ်ခံအားစနစ်တောင့်တင်းလာစေရန် သံဓာတ်ထုတ်ယူမှုကို အထောက်အပံ့ပြုလုပ်ရန် ဤဗီတာမင်ကိုလိုအပ်ပါသည်။ ဤဗီတာမင် ဓာတ်ပြည့်ပြည့်ဝဝရှိပါက သွားဖုံးသွေးယိုခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပျို့အန်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆိပ် အန္တရာယ်ကိုလျော့ချနိုင်ပါသည်။ ဗီတာမင်စီချို့တဲ့ပါက လမစေ့ဘဲမီးဖွားခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းဖြစ်သော အချိန်မကျဘဲ ရေမြွှာရည်ဆောလျင်စွာ ပေါက်ထွက်ခြင်း အန္တရာယ်ကို ပို၍မြင့်မားလာစေပါသည်ကို အမေရိကန်တက္ကသိုလ်တစ်ခု၏ လေ့လာချက်တွင် တွေ့ရှိရပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာကပို၍စုပ်ယူနိုင်စေရန် ယင်းကို သံလွင်ဆီဖြင့် ရော၍ချက်ပြုတ်ပါ။

ရရှိနိုင်သော အစားအစာများ။ ။ ဆူးသီးမည်းပင်၊ ကီဝီသီး၊ မာလကာသီး၊ ဂရိတ်သီး၊ သခွားမွှေးသီး၊ ရှောက်ချိုသီး၊ သဘောသီး၊ ငရုတ်ပွသီးများ၊ စတော်ဘယ်ရီ၊ ဘလက်ဘယ်ရီ၊ ရက်စ်ဘယ်ရီ၊ ဆလတ်ထုပ်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဘရိုကိုလီ၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ဖရုံအမျိုးမျိုး၊ ကိုက်လန်၊ ကညွတ်၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဂျုံမှုန့်ညက်သားအချဉ်

ဗီတာမင်ဒီ (VITAMIN D)

သင့်ကလေးငယ်၏ သွားနှင့်အရိုးများ ဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် သင်၏ကိုယ်ပိုင်သွားနှင့် အရိုးများအတွက် လိုအပ်သော ကယ်လ်စီယမ်နှင့် ဖော့စဖတ်ဓာတ်များ ပုံမှန်ရှိနေစေရန်အတွက် ဤဗီတာမင်သည် အသက်တမျှ အရေးကြီးပါသည်။ နေ့စဉ်တတ်နိုင်လျှင် သင်၏ အရေပြားကို ၁၅-၂၀ မိနစ်မျှ နေရောင်ခြည်ဖြင့် ထိတွေ့ပေးခြင်းဖြင့် သင်လိုအပ်သော ဗီတာမင်ဒီအမြောက်အမြားကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ သို့သော် သင်၏အရေပြားသည် အညိုရောင်သန်းနေသူဖြစ်ပါက နေ့စဉ်မိုက်ကရိုဂရမ်မျှ ဖြည့်စွက်သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။ နေရောင်နှင့် ထိတွေ့မှုလျော့နည်းရန် ပြင်ပသို့ထွက်ခြင်းကိုရှောင်ရှားပါ။ နေအိမ်ပြင်ပသို့ ထွက်သွားမည့် ဆိုက်က လုံခြုံစွာဝတ်ဆင်ပြီးသွားပါ။

ရရှိနိုင်သောအစားအစာများ။ ။ အဆီများသောငါး၊ နီရဲသောအသား၊ ဥအနှစ်၊ နို့နှင့်ထောပတ်

ဗီတာမင်ကေ (VITAMIN K)

အရိုးများကို ကယ်လဆီယမ် ဓာတ်ကိုတည်မြဲနေစေခြင်းဖြင့် ခိုင်မာသောအရိုးများအတွက် မရှိမဖြစ်သော ဗီတာမင်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ပျို့အန်ခြင်းကိုလည်း သက်သာစေရန် အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။ ဗီတာမင်ကေသည် သွေးခဲခြင်းကို အထောက်အကူပေးခြင်းဖြင့် အလွန်အကျွံသွေးထွက်မှုကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။ ထို့ကြောင့် အစားအစာတွင် ဗီတာမင်ကေလုံလောက်စွာ ပါဝင်ခြင်းက ကလေးမီးဖွားခြင်းသို့ တိုင်အောင် အထောက်အကူပေးနိုင်ပါသည်။ မွေးကင်းစကလေးများကို ပုံမှန်ဗီတာမင်ကေထိုးပေးခြင်းက သွေးယိုစီးမှုပြဿနာများကို အကာအကွယ်ပေးရန်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။



ရရှိနိုင်သော အစားအစာများ။ ။ ကိုက်လန်၊ ဟင်းနုနွယ်၊ မုန်ညှင်းစိမ်း၊ ဆလပ်ထုတ်၊ ဘရိုကိုလီ၊ ဒုဗလီအရွက်၊ ဆလပ်ရွက်၊ ကညွတ်။

မရှိမဖြစ်သတ္တုဓာတ်များ (MUST-HAVE MINERALS)

ကယ်လဆီယမ်ဓာတ် (CALCIUM)

အရိုးများကို တည်ဆောက်ပေးသော ဤအရေးကြီးသည့်သတ္တုဓာတ်ကို ကိုယ်ဝန်ဒုတိယသုံးလမှ နောက်ပိုင်းကလေးနို့တိုက်သည့်အချိန်အထိ မိမိတို့ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် အစားအစာမှ စုပ်ယူမှုပိုအားကောင်းလာပါသည်။ သင်၏ကလေးငယ်အတွက် သွားနှင့်အရိုးများကို တည်ဆောက်ပေးရုံသာမက အာရုံကြောများနှင့် ကြွက်သားများဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက်ပါ ကယ်လဆီယမ်က ကူပို့ပေးပါသည်။ သာမန်အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် သူ့နေ့စဉ်လိုအပ်သော ကယ်လဆီယမ်ဓာတ်၏ လေးပုံသုံးပုံကိုသာရရှိတတ်ကြပါသည်။ အမျိုးသမီးအများစုသည်

ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်ချို့တဲ့ကြပါသည်။ သင်၏အစားအစာမှ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်ကို သင်၏ ကလေးငယ်သည် လုံလောက်စွာမရရှိပါက ကလေးငယ်သည် သင့်အရိုးများမှ ကယ်လ်စီယမ် ဓာတ်ကို ချေးယူသွားမည်ဖြစ်သည်။ ယင်းကြောင့် နောင်အသက်ရလာသောအခါ သင်သည် အရိုးပွရောဂါ (Osteoporosis) ဖြစ်လာရန် အလားအလာများစေပါသည်။ အစားအစာတွင် ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်နည်းပါးလာပါက ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ခြင်းနှင့် ကြွက်တက်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သော အန္တရာယ်ပိုများပါသည်။ ကလေးမီးဖွားစဉ်နာကျင်မှုကိုလည်း ပို၍မြင့်တက် စေပါသည်။ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်ကိုလုံလောက်စွာရရှိပါက လမစေဘဲ မီးဖွားခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော သွေးပေါင်ချိန်တက်ခြင်းအန္တရာယ်ကို လျော့နည်း စေပါသည်။

ကယ်လ်စီယမ်သည် ဗီတာမင်စီနှင့် ဗီတာမင်ကေ၊ မဂ္ဂနီစီယမ်ဓာတ် (ဟင်းနုနွယ် တွင် ပါဝင်နေသော ဓာတ်ပစ္စည်းအတွဲများ) များ (နေရောင်ခြည်နှင့် ၁၅-၂၀ မိနစ်မျှ ထိတွေ့၍ ရရှိနိုင်သော) ဗီတာမင်ဒီဘီနှင့်တို့တွဲ၍ အရိုးများကို ကာကွယ်ပေးထားပါသည်။ သင်ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်က နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းများကို မသောက်သုံးခဲ့ပါက ကယ်လ် စီယမ်ဓာတ်ကိုဖြည့်စွက်စားသုံးရန် ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ပါ။

ရရှိနိုင်သောအစားအစာများ။ ။ ဒိန်ချဉ်၊ ဒိန်ခဲ၊ နို့ အရိုးပါဝါးစားနိုင်သောငါးကလေး များ၊ တရုတ်ဆီးသီး၊ နှမ်း၊ ဘရိုကိုလီ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ပဲတောင့်အမျိုးမျိုး၊ ကိုက်လန်၊ ဒုဇလီ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ဟင်းနုနွယ်၊ မုန်လာရွက်

သံဓာတ် (IRON)

ကိုယ်ဝန်လရင့်လာသည်နှင့်အမျှ အစားအစာမှ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် သံဓာတ်စုပ်ယူ မှုပိုမိုအားကောင်းလာသော်လည်း ဤအရေးကြီးသော သတ္တုဓာတ်သည် ကိုယ်ဝန်စရှိစဉ် အချိန်ကတည်းက ချို့တဲ့လာတတ်ပါသည်။ ယင်းသည် ကြွက်သားများကြီးထွားရေးအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ သွေးနီဥများထုတ်လုပ်မှုအတွက် အသက်တမျှ အရေးကြီးပါသည်။ သွေးအားနည်းရောဂါ (သင်၏ကလေးငယ်နှင့် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် လိုအပ်သော အောက်စီဂျင်နှင့် အာဟာရဓာတ်များကို သယ်ဆောင်ပေးသော သွေးနီဥများချို့တဲ့ခြင်း) မဖြစ်ပေါ်စေရန် စောင့်ရှောက်ပေးပါသည်။ သံဓာတ်ပြည့်ဝစွာရရှိခြင်းက လမစေဘဲ မီးဖွား ခြင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်လျော့နည်းသော ကလေးငယ်များမွေးဖွားခြင်းကို အကာအကွယ် ပေးနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍သင်သည် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဖြစ်ပြီး မကြာခဏကိုယ်ဝန် ဆောင်ရပါက သင့်နေအိမ်တွင်လည်းမီးဖွားမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ထားပါက သံဓာတ်ကို ဖြည့်စွက်

သောက်သုံးရန် သင်၏ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ပါ။

ဗီတာမင်စီသည် ကိုယ်ခန္ဓာမှသံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို အထောက်အကူပြုပါသည်။ ကော်ဖီနှင့်လက်ဖက်ရည်တို့သည် သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို အနှောင့်အယှက်ပြုပါသည်။ ထို့ကြောင့် အစားအစာစားသုံးခြင်းကို သစ်သီးများ၊ သစ်သီးရည်များဖြင့် တွဲဖက်သုံးဆောင်ပေးပါ။

ရရှိနိုင်သော အစားအစာများ ။ ။ နီရဲသောအသား၊ ကြက်၊ ဘဲများ (အရောင်ရင့်သော အသားများ)၊ အရိုးပါဝါးစားနိုင်သောငါးကလေးများ၊ ပင်လယ်ထွက်အစားအစာများ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ဖက်ကားပင်၊ ဘရိုကိုလီ၊ ဟင်းနုနွယ်၊ မုန်လာ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ပဲတောင့်အမျိုးမျိုး၊ ကညွတ်၊ မပြုပြင်ရသေးသောကောက်ပဲသီးနှံများ၊ ပဲတောင့်ရှည်အမျိုးမျိုး

ကြေးနီဓာတ် (COPPER)

ဤရှားပါးသော သတ္တုဓာတ်သည် ကလေး၏နှလုံးနှင့် သွေးလည်ပတ်စနစ် ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အထောက်အကူပြုပါသည်။ သင်၏ကိုယ်ပိုင်တစ်သူများကိုလည်း ပြန်လည်ပြုပြင်ပေးရာတွင် ပါဝင်ပါသည်။ ယင်းသည်ကိုယ်ဝန်၏နောက်ဆုံးသုံးလပတ်တွင် အလွန်အရေးကြီးလှပါသည်။ သင်၏မွေးဖွားလာမည့်ကလေးငယ်တွင် လူကြီးတစ်ဦး၌ရှိမည့် ကြေးနီဓာတ်ပမာဏထက် လေးဆမျှ ပိုမိုများပြားစွာပါရှိလာစေရန်အတွက်ဖြစ်သည်။ နှလုံးနှင့်ကိုယ်ခံအားစနစ်အပါအဝင် ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ ဖြစ်စဉ်ဖြစ်စဉ်အများအပြားသည် ကြေးနီဓာတ်ကို အမှီပြုနေရပါသည်။ ဟင်းနုနွယ်ထဲတွင် ပါဝင်သကဲ့သို့ ကြေးနီဓာတ်နှင့် သံဓာတ်အတူယှဉ်တွဲနေပါက သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို ပို၍အားပေးပါသည်။

ရရှိနိုင်သောအစားအစာများ ။ ။ သစ်အယ်သီး၊ ပဲလုံး၊ ပဲသီးတောင့်၊ မပြုပြင်ရသေး သောကောက်ပဲသီးနှံ၊ ကနုကမာ၊ ကိုကိုးဟင်းနုနွယ်၊ မုန်လာ၊ ကညွတ်

မဂ္ဂနီးစ်ဓာတ် (MANGANESE)

ဤအရေးပါသော သတ္တုဓာတ်သည် အထူးသဖြင့် ကြေးနီဓာတ်နှင့် ပူးတွဲ၍ ခိုင်မာသော အရိုးများတည်ဆောက်ရန်၊ ဆဲလ်ကလာပ်စည်းများကို ပျက်စီးခြင်းမှအကာအကွယ်ပေးရန်၊ ကိုယ်ခန္ဓာမှစွမ်းအင်ထုတ်လုပ်မှုကို တိုးမြှင့်နိုင်ရန်အတွက် အကူအညီပေးပါသည်။

ရရှိနိုင်သောအစားအစာများ။ ။ မပြုပြင်ရသေးသောကောက်ပဲသီးနှံ၊ ကုလားပဲ၊ ပဲတောင့်ရှည်၊ သစ်အယ်သီး၊ သစ်ချသီး၊ မက်မွန်သီး၊ ကိုက်လန်၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ရက်စ်ဘယ်ရီ၊ စတော်ဘယ်ရီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ။

ခရိုမီယမ်ဓာတ် (CHROMIUM)

အနည်းငယ်မျှသော ဤရှားပါးသတ္တုဓာတ်သည် ကလေး၏ကြီးထွားနေသော တစ်သျှူးများအတွက် ပရိုတင်းဓာတ်ကို ကူညီတည်ဆောက်ပေးပါသည်။ ယင်းသည် အထူးသဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ ဂလူးကိုစ် (အချိုဓာတ်) ကိုထိန်းညှိပေးသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်တွင် ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါ (သို့မဟုတ်) ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ဆီးချို၊ သွေးချိုဖြစ်ပွားပါက အထူးအရေးကြီးပါသည်။ သကြားအချော (သို့မဟုတ်) ပြုပြင်ထားသော အစားအစာများတွင် ခရိုမီယမ်ဓာတ်နည်းပါးနေတတ်ပါသည်။

ရရှိနိုင်သောအစားအစာများ။ ။ အမဲသား၊ ကြက်၊ ဘဲ၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ကနုကမာ၊ ဟင်းနုနွယ်၊ မြေပဲထောပတ်ယို၊ ဆလတ်ထုပ်၊ ပန်းသီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငှက်ပျောသီး

ဖော့စဖောရပ်ဓာတ် (PHOSPHORUS)

ဤသတ္တုဓာတ်သည် ကယ်လ်စီယမ်နှင့်တွဲဖက်ကာ သင်နှင့်သင့်ကလေးငယ်အတွက် ခိုင်မာသော အရိုးများနှင့် သွားများတည်ဆောက်နိုင်ရန်အတွက် အထောက်အကူပြုပါသည်။ ဖော့စဖောရပ်သည်ဆဲလ်နှင့် တစ်သျှူးများပြန်လည်ပြုပြင်ရန်နှင့် ကြီးထွားလာစေရန်အတွက် လိုအပ်ပါသည်။ ယင်းသည် ကြွက်သားများ၊ အာရုံကြောများ၊ ကျောက်ကပ်များနှင့် နှလုံးတို့ ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်နိုင်စေရန် အရေးကြီးပါသည်။ ယင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာတွင် စွမ်းအင်သုံးစွဲမှုကို ထိန်းသိမ်းပေးပြီး အလုပ်များ၍ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေချိန်တွင် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကိုလည်း လျော့ကျစေရန် အထောက်အပံ့ပေးပါသည်။

ရရှိနိုင်သောအစားအစာများ ။ ။ ဒိန်ချဉ်၊ နို့၊ ဒိန်ခဲ၊ အဆီများသောငါးများ၊ ကြက်၊ ဘဲ၊ ပဲတောင့်ရှည်များ၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ပဲစေ့အမျိုးမျိုး၊ ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် မက်မွန်သီး၊ မပြုပြင်ရသေးသော ကောက်ပဲသီးနှံ၊ ကြက်သွန်ဖြူ။

ဆီလီနီယမ်ဓာတ် (SELENIUM)

သင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ဤစွမ်းအားရှိသော ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်သည့် ဓာတ်ပစ္စည်းကို အတန်ငယ်ပို၍ လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ ယင်းသည် ဆဲလ်များ၏ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အကာအကွယ်ပေးပါသည်။ ဤသတ္တုဓာတ်ချို့တဲ့ပါက ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန် အဆိပ်တက်ခြင်း (Preeclampsia) အန္တရာယ်ပို၍ မြင့်တက်စေနိုင်ပါသည်။

ရရှိနိုင်သောအစားအစာများ ။ ။ ဘရာဇီး၊ အခွံမာသီး၊ သစ်ကြားသီး၊ မက်မွန်သီး၊ မပြု ပြင်ရသေးသောကောက်ပဲသီးနှံ၊ ငါး၊ ပင်လယ်ထွက်အစားအစာများ၊ ကြက်၊ နီသောအသား၊ ကြက်ဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူ

မဂ္ဂနီစီယမ်ဓာတ် (MAGNESIUM)

ကျန်းမာသန်စွမ်းသော အရိုးများ၊ ဖွံ့ဖြိုးရန်၊ ဆဲလ်များ၊ အာရုံကြောစနစ်လုပ်ငန်း များနှင့် သွေးခဲခြင်းတို့အတွက် လိုအပ်ပါသည်။ ဤသတ္တုဓာတ်သည် နှလုံးနှင့် သွေးကြော ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ပေးပြီး သွေးဖိအားများခြင်းကို ကျဆင်းရန် အကူအညီပေးပါသည်။ ကြွက်သားများကို ပြေလျော့စေခြင်းဖြင့် ခြေသလုံးကြွက်တက်ခြင်း၊ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း (Migraines) နှင့် အိပ်မပျော်ခြင်းတို့ကို သက်သာစေရန် အထောက်အကူပေးပါသည်။ ကိုယ် ဝန်ဆောင်ချိန်ပျို့ခြင်းကို လျော့နည်းစေပြီး ဤသတ္တုဓာတ်ကိုကောင်းမွန်လုံလောက်စွာ စားသုံးပါက လမစေ့ဘဲ မီးဖွားခြင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်လျော့နည်းစေသော ကလေး (ပေါင် မပြည့်သောကလေး) မွေးဖွားခြင်း အန္တရာယ်ကိုလျော့ကျစေနိုင်ပါသည်။ ယင်းသည် ကယ် လစီယမ်ဓာတ်စုပ်ယူမှုကိုလည်း အားပေးပါသည်။

ရရှိနိုင်သောအစားအစာများ ။ ။ ရွှေဖရုံသီးစေ့နှင့် နေကြာစေ့၊ နို့၊ မက်မွန်သီး၊ ဆန်လုံးညို၊ ဘရိုကိုလီ၊ ဟင်းနုနွယ်၊ သကြားမုန်လာ၊ ပဲစေ့အမျိုးမျိုး၊ ပဲတောင့်အမျိုးမျိုး၊ မပြုပြင်ရသေးသောကောက်ပဲသီးနှံ

ဇင့်ဓာတ် (ZINC)

ဤသတ္တုဓာတ်သည် သင့်ကလေးငယ်၏ ဖွံ့ဖြိုးနေသော အာရုံကြောစနစ်နှင့် အရိုးများအတွက် လိုအပ်ပြီး၊ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို အထောက်အကူပြုပါသည်။ ကိုယ်ဝန် ဆောင်ချိန်တွင် ဇင့်ဓာတ်လျော့ကျပြီး အလွန်နည်းပါးပါက ပေါင်မပြည့်သောကလေးများနှင့် အာရုံကြောပြွန်ချို့တဲ့သော အန္တရာယ်များမြင့်တက်ခြင်းတို့နှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။ သင် သည် သံဓာတ်အားဆေးများသောက်သုံးနေပါက ဇင့်ဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို

ပို၍စားသုံးပေးသင့်ပါသည်။

ရရှိနိုင်သောအစားအစာများ ။ ။ နီသောအသား၊ ရွှေဖရုံသီးအစေ့၊ ကြက်သား၊
ပင်လယ်ထွက်အစားအစာများ၊ မပြုပြင်ရသေးသောကောက်ပဲသီးနှံ

အခြားမရှိမဖြစ်အစားအစာများ (MORE FOOD MUST-HAVES)

ပရိုတင်းဓာတ် (အသားဓာတ်) (PROTEIN)

ပရိုတင်းဓာတ်များကို အေမီနိုအက်စစ် (Amino Acid) များဖြင့် တည်ဆောက်ထားပါသည်။ ယင်းသည်သင်၏ကလေးငယ်ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိဆဲလ်နှင့် တစ်သျှူးတစ်ခုချင်းစီ၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်သည်။ သင်၏ကိုယ်ပိုင်ဆဲလ်များ၊ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများနှင့်တစ်သျှူးများ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရန်ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်တို့လည်း အမြောက်အမြားပါရှိတတ်ပါသည်။ ပုံမှန်အနောက်တိုင်းအစားအစာသည် မိမိတို့လိုအပ်သော ပရိုတင်းဓာတ်အားလုံးကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။

ပြီးပြည့်စုံမှု (အရှိဆုံးသော ပရိုတင်းဓာတ်များ) ကို တိရစ္ဆာန်ထွက်အစားအစာများတွင် တွေ့ရပါသည်။ ယင်းတို့တွင် လူသားတို့အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အေမီနိုအက်စစ်အားလုံးပါဝင်ကြပါသည်။ သင်သည် အသားမစားသူတစ်ဦးဖြစ်ပါက နေ့စဉ်အမျိုးအစားကွဲပြားသော အပင်ထွက်ပရိုတင်းမျိုးစုံကို စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် သင့်အတွက် လိုအပ်သော မျှတသော အေမီနိုအက်စစ်များကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

ရရှိနိုင်သောအစားအစာများ ။ ။ ဥအမျိုးမျိုး၊ နီသောအသား၊ ငါး၊ ကြက်၊ ဘဲ၊
ပင်လယ် ထွက်အစားအစာများ၊ နို့၊ ဒိန်ခဲ၊ ကွေကာအုပ်၊ အစေ့အဆန်အမျိုးမျိုး၊
ပဲတောင့်ရှည်များ၊ မပြုပြင်ရသေးသောကောက်ပဲသီးနှံများ၊ ပဲစေ့အမျိုးမျိုး၊ ကုလားပဲ၊
ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် ဒိန်ချဉ်

ကိုလင်းဓာတ် (CHOLINE)

ဤမရှိမဖြစ် အေမီနိုအက်စစ်ဓာတ်သည် ကလေးငယ်၏ ဦးနှောက်နှင့်မှတ်ဉာဏ်ကျန်းမာစွာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် လိုအပ်ပါသည်။ ဤဓာတ်ချို့တဲ့ပါက အထူးသဖြင့် သင့်ကလေးငယ်၏ အရိုးကြောပြွန်ချို့ယွင်းမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်ရှိနေပါသည်။ မိမိတို့အများစုတွင် ကိုလင်းဓာတ်ချို့တဲ့တတ်ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်

ချိန်နှင့် ကလေးနို့တိုက်ချိန်များတွင် ဖြည့်စွက်စားသုံးပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကိုလင်းဓာတ် ချို့တဲ့ပါက ဖောလိပ်ဓာတ်လည်း ချို့တဲ့လာတတ်ပါသည်။

ရရှိနိုင်သော အစားအစာများ ။ ။ ဥအနှစ်များ၊ ကြက်၊ ဘဲ၊ နီရဲသောအသား၊ ပုစွန်၊ အာလူး၊ ပဲတောင့်ရှည်များ၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ကွေကာအုပ်၊ နှမ်း

အမျှင်ဓာတ် (FIBER)

မပြုပြင်ရသေးသော ကောက်ပဲသီးနှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင် ပါဝင်သော မပျော်ဝင်နိုင်သည့် အမျှင်ဓာတ် (Insoluble Fibre) အချို့ကို နေ့စဉ်စားသုံးပေးခြင်းအားဖြင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို သက်သာစေနိုင်၊ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ကွေကာအုပ်၊ ပဲတောင့်ရှည်များနှင့် အသီးများတွင် ပါဝင်သော ပျော်ဝင်နိုင်သည့် အမျှင်ဓာတ် (Soluble Fiber) များက သင့်ကိုအချိန်ကြာကြာ ဗိုက်ပြည့်နေသည်ဟု ခံစားရစေနိုင်ပါသည်။ သင်၏ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပမာဏကိုလည်း တည်ငြိမ်အောင် ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်ပါသည်။ ဘက်တီးရီးယားပိုးများ၏ ရန်မှကာကွယ်ရန် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါသည်။ အမျှင်ဓာတ်များပြားသော အစားအစာများသည် အစာခြေလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် ကောင်းမွန်သော ပိုးမွှားများတည်ရှိရန် အထောက်အကူပေးပါသည်။ ဖရပ်တိုအော်လီဂိုဆက်စရိုက် (Fructooligosaccharide-Fos) ဟုခေါ်သော အပင်ထွက် အမျှင်ဓာတ်တစ်မျိုးသည် အစာခြေလမ်းကြောင်းအတွင်းရှိ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် လိုအပ်သော လက်တိုဘက်စလိုင်း (lactobacilli) နှင့် ဘီဖီဒိုဘက်တီးရီးယား (bifidobacteria) များ၏ ကြီးထွားမှုကို အားပေးပါသည်။

ရရှိနိုင်သော အစားအစာများ ။ ။ မပြုပြင်ရသေးသောကောက်ပဲသီးနှံ၊ ပဲတောင့်ရှည်များ၊ ဘရိုကိုလီ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ပဲစေ့အမျိုးမျိုး၊ ပဲတောင့်အမျိုးမျိုး၊ ကညွတ်၊ မုန်လာဥ ဖြူ၊ မုန်လာဥနီ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဘလက်ဘယ်ရီ၊ ပန်းသီး

အိုမီဂါ၃အဆီအက်စစ်များ (OMEGA - 3 FATTY ACIDS)

ကလေးငယ်၏ ဦးနှောက်၊ မျက်လုံးနှင့် အာရုံကြောစနစ်များ ဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် ဒိုကို ဆာဟက်ဆီရောနိုက်အက်စစ် (Docosahexaenoic acid) ဟု ခေါ်သော အဆီအက်စစ် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။ လူကြီးဘဝဖြစ်လာသောအခါ နှလုံးကျန်းမာရေးအတွက်လည်း

လိုအပ်ပါသည်။ ယင်းသည် သန္ဓေသား၏ ဦးနှောက်တစ်သျှူးများ အလျင်အမြန်ကြီးထွား
 နေသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၏ နောက်ဆုံးသုံးလပတ်နှင့် နို့ တိုက်နေချိန်တွင် အထူးအရေး
 ကြီးပါသည်။ အိုမီဂါ ၃ အဆီ အက်စစ်ဓာတ်မြင့်မားစွာရရှိသော မိခင်များသည် လမစေ့ဘဲ
 ကလေးမီးဖွားခြင်းအန္တရာယ် လျော့နည်းသည်ကို ဆေးဘက်ဆိုင်ရာသုတေသနများတွင်
 တွေ့ရှိရသည်။ သူတို့၏ ကလေးငယ်များသည် မွေးစကိုယ်အလေးချိန်မြင့်မားပြီး ကလေး
 ငယ်ဘဝ အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို တိုင်းတာရာတွင်လည်း ဖွံ့ဖြိုးမှုမြင့်မားသည်ကို တွေ့ရှိရ
 သည်။ DHA သည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ထိန်းသိမ်းပေးထားပြီး မီးဖွားပြီးစအချိန်တွင် ပုံမှန်
 အခြေအနေသို့ လျင်မြန်စွာ ပြန်လည်ရောက်ရှိစေပါသည်။ မွေးစကလေး၏ အိပ်စက်မှု
 ပုံစံကိုလည်း ကောင်းမွန်စေရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။ ပုံမှန် အနောက်တိုင်းအစား
 အစာများသည် DHA အလွန်နည်းပါးတတ်ပြီး အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် (ကလေး
 နှစ်ဦးနှင့် ယင်းထက်ပိုသော ကိုယ်ဝန်များ) တွင် သို့လှောင်ထားသော DHA များ လျင်မြန်
 စွာ ဆုံးရှုံးသွားတတ်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် နေ့စဉ်
 လိုအပ်သော DHA ပမာဏ၏ ရာခိုင်နှုန်း (ငါးပုံတစ်ပုံ) မျှကိုသာ ရရှိတတ်ကြသည်ကို
 သုတေသနတစ်ခုတွင် တွေ့ရသည်။

ပြုပြင်ထားသော အစားအစာများတွင် တွေ့ရသော အိုမီဂါ ၆ အဆီအက်စစ်ကို
 အမြောက်အမြားစားသုံးပါက ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်သော အိုမီဂါ ၃
 အဆီအက်စစ်ပျော့များကို ဖယ်ထုတ်သွားစေပါသည်။ အပင်ထွက်အစားအစာများမှ ရရှိ
 သော အယ်လဖာလိုင်နိုလင်းနစ်အက်စစ် (Alpha-Linolenic acid ALA) သည် ကိုယ်ခန္ဓာ
 အတွင်းတွင် DHA ၊ ပင်လယ်ရေညှိနှင့် ရေမှော်များ၊ ALA ကို ဖလက် (Flex) အစေ့နှင့်
 အဆီများ၊ သစ်ကြားသီး၊ ရွှေဖရုံသီးအစေ့

ဖိုင်တိုအာဟာရဓာတ်များ (PHYTONUTRIENTS)

ရှင်သန်နေသည့်အပင်များမှရရှိသော ဇီဝဓာတ်ရှိသည့် ဤခြပ်ပစ္စည်းများသည်
 အပင်တို့၏ ထူးခြားသော အနံ့နှင့်အရောင်တို့ကိုဖြစ်စေပြီး၊ လူသားတို့၏ ကျန်းမာရေးကို
 အထောက်အကူပြုပါသည်။ ပေါ်လီဖီနာ Polyphenol ဟု ခေါ်သော အုပ်စုဖြစ်ပါသည်။
 ဥပမာ- ယင်းသည် ဘလူးဘယ်ရီသီးများ၏ အရောင်ကိုလည်းကောင်း၊ သံလွင်ဆီ၏အရသာ
 ကိုလည်းကောင်း၊ ကြက်သွန်၏စူးရှသောအနံ့ကိုလည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။
 သူတို့သည် အားကြီးသောဓာတ်တိုး ဆန့်ကျင်ဓာတ်များပိုင်ဆိုင်ထားပြီး ဆဲလ်များပျက်စီးမှု
 ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ရောင်ရမ်းမှုကိုလျော့နည်းစေပါသည်။ ဘက်တီးရီးယားများ၊
 ဗိုင်းရပ်ပိုးများကိုလည်း ဆန့်ကျင်နိုင်ပါသည်။ သွေးကြောများကိုလည်း ပျော့ပျောင်းစေပါ
 သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ကာလတွင် ဖိုင်တိုအာဟာရဓာတ်များ၏ အခန်းကဏ္ဍနှင့်



ပတ်သက်၍ သုတေသနများထပ်မံပြုလုပ်ရန် လိုအပ်နေသော်လည်း အမေရိကန်နိုင်ငံ အာဟာရဆေးဘက်ဆိုင်ရာဂျာနယ်တစ်ခုတွင် ဖိုင်တိုအာဟာရဓာတ်များ အမြောက်အမြားပါဝင်ပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ပြဿနာများ၊ ဥပမာ-ခွဲစိတ်မီးဖွားခြင်း၊ လမစေ့ပဲမီးဖွားခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ခြင်း စသည့်အခြေအနေများကို လျော့ကျစေနိုင်သည်ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။ သင်သည် ဖိုင်တိုအာဟာရဓာတ်များ လုံလုံလောက်လောက်ရရှိစေရန် နေ့စဉ် အဝါရောင်၊ အနီရောင်၊ ခရမ်းရောင်၊ အစိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အသီးများကို စားသုံးပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ရရှိနိုင်သောအစားအစာများ ။ ။ ပန်းသီး၊ ရှောက်ချိုသီး၊ နာနတ်သီး၊ ခရင်ဘယ်ရီ၊ သစ်တော်သီး၊ acerola ချယ်ရီသီး၊ သဘောသီး၊ မုန်လာဥနီ၊ နံနံပင်၊ မုန်လာဥ၊ ကိုက်လန်၊ ဘရိုကိုလီ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ဟင်းနုနွယ်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးများ

ဥယျာဉ်ခြံမှအာဟာရဓာတ်များ (GOODNESS FROM THE GARDEN)

ဥယျာဉ်ခြံမှအာဟာရဓာတ်များ

ဤအံ့ဩဖွယ်ရာအစားအစာများတွင် သင်၏ကြီးထွားနေသော ကလေးငယ်အတွက် အာဟာရဓာတ်များရရှိရန် များပြားသော အာဟာရဓာတ်များ အမြောက်အမြားပါဝင်ပြီး နံနက်ပိုင်းပျိုအန်ခြင်း စသည့် အမျိုးပေါင်းစုံသော ပြဿနာများကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ သင့်အတွက်လည်း ကောင်းမွန်သောအရသာများကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။ ဥယျာဉ်စိုက်ပျိုးမှုကို ဝါသနာပါသောသူများအတွက် မိမိခြံ၌ပင် မရှိမဖြစ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သီးနှံများကို စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်နိုင်ပါသည်။

သစ်စေ့များမှ အပင်စိုက်ပျိုးရန် သင်စိတ်ရှည်သည်းခံနိုင်စွမ်းမရှိပါက၊ သို့မဟုတ် အလုပ်ရှုပ်သည်ဟု ယူဆပါက အပင်ပေါက်များကိုလယ်ယာခြံထွက်ပစ္စည်းအရောင်းဆိုင်တွင် ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ စူပါမားကတ်များတွင်တင်ရန် ရောင်းချရန်မဖြစ်နိုင်အောင် အလွန်နူးညံ့သော၊ ရင့်မှည့်နေသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်မျိုးစုံတို့ကို ဆိုင်များတွင် တစ်ပိုင်တစ်နိုင်စိုက်ပျိုးနေသော အငွေ့အသက်များ မျိုးစုံကိုရောင်းချပေးပါသည်။

- ဘရိုကိုလီ (ပန်းမုန်လာမျိုး) (ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း) (BROCCOLI)
- ဂေါ်ဖီထုပ် (CABBAGE)
- ဆလတ်ထုပ် (BRUSSELS SPROUTS)
- ကိုက်လန် (KALE)
- ဟင်းနုနွယ် (SPINACH)
- ဆွစ်ချာ (SWISS CHARD)
- သကြားမုန်လာ (BEETS)
- ပဲစေ့အမျိုးမျိုး (PEAS)
- ရွှေပဲသီး (SNOW PEAS)

- တောင်ကြီးပဲ (FAVA BEANS)
- ဂရင်းပဲ (GREEN BEANS)
- ရမ်နာပဲ (RUNNER BEANS)
- ကညွတ် (ASPARAGUS)
- ဖရုံသီးအမျိုးမျိုး (ရွှေဖရုံသီးအမျိုးမျိုး) (WINTER SQUASH)
- အာလူးများ (POTATOES)
- မုန်လာဥဖြူ (PARSNIPS)
- မုန်လာဥနီ (CARROTS)
- ချင်း (GINGER)
- ဘလက်ကားရင့် (BLACK CURRANTS)
- ရက်စ်ဘယ်ရီများ (RASPBERRIES)
- နွေရာသီဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (SUMMER SALADS)
- မုန်ညင်းစိမ်း (MUSTARD GREENS)
- ခရမ်းချဉ်သီးများ (TOMATOES)
- ကြက်သွန်ဖြူ (GARLIC)
- ကြက်သွန်မြိတ်များ (SCALLIONS)
- ကုဆိုင် (CHIVES)
- သံပရိုသီး (သံပရာသီး) (LEMONS)
- စတော်ဘယ်ရီ (STRAWBERRIES)
- ဘလူးဘယ်ရီများ (BLVEBARRIES)

ဘရိုကိုလီ(ပန်းမုန်လာမျိုး)(သို့မဟုတ်)ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း (BROCCOL)

Brassical သို့မဟုတ် ပန်းဂေါ်ဖီမျိုးအနွယ်ဝင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် ဖောလိပ်၊ ဗီတာမင်စီနှင့် ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်များပါဝင်ပြီး၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။

ခရမ်းရောင်ပန်းပွင့်သော အမျိုးအစားဖြစ်ပြီး လယ်သမားဈေးကွက်နှင့် လယ်ယာ ထုတ်ကုန်ဆိုင်များအတွက် အဓိကသီးနှံဖြစ်ပြီး နူးညံ့သောအသွင်အပြင်နှင့် နှစ်လိုဖွယ်ရာရနံ့ များဖြင့် အပွင့်ကြီးသော ကာလာဘရေစီ (Calabrese) က ပို၍ ပေါများစွာရရှိနိုင်ပြီး သယ်ဆောင်ရလွယ်ကူပါသည်။ မိမိဘာသာတစ်ပိုင်တစ်နိုင်စိုက်ပျိုးသူများက ခရမ်းရောင် အမျိုးအစားကို ပို၍နှစ်သက်ကြပါသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ရာသီအတွက် အစဉ်အလာဖြစ် နေသော ကွက်လပ်ကိုဖြည့်စွက်ပေးနိုင်ပြီး၊ ရက်သတ္တပတ်အတော်ကြာအောင် ခူးဆွတ်

နိုင်ပါသည်။

သင့်နှင့်ကလေးငယ်အတွက် ကောင်းမွန်သောအချက်များ

ပန်းမုန်လာမျိုးသည် အာဟာရအမျိုးစုံလင်စွာ ပါဝင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသည်ဖောလိပ်၊ ဗီတာမင်ကေနှင့် ဘီတာကယ်ရိုတင်းများ အကောင်းဆုံးပါဝင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ယင်းတွင် မဂ္ဂနီစီယမ်ဓာတ်၊ သံဓာတ်၊ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်နှင့် အိုမီဂါ ၃ အဆီအက်စစ်များ ပါဝင်ကြသည်။ ယင်းသည် အမျှင်ဓာတ်ပေါများပြီး ပရိုတင်းဓာတ်များလည်း ပါဝင်သေးသည်။ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်နှင့် ဗီတာမင်စီတို့က အရိုးများကိုအကာအကွယ်ပေးပြီး ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို တိုးတက်စေပါသည်။ ဘရိုကိုလီပါဝင်သော ဆာဖိုရာဖိန်းနှင့် အင်ဒိုင်း (Sulforaphane Indoles) စသည်တို့အပါအဝင် ဖိုတိုအာဟာရဓာတ်များသည် အဆိပ်အတောက်များကို ချေဖျက်ပေးနိုင်သည်။ ဆဲလ်များကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်ပြီး အင်ဇိုင်းများကို တိုးတက်စေပါသည်။ Brassica အုပ်စုသည် နှလုံးနှင့်သွေးကြောစနစ် မျက်လုံးနှင့်အသည်းကို အကျိုးများစေပါသည်။ ကိုယ်ခံအားကိုလည်း မြင့်တက်စေ ပါသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံမှလေ့လာချက်တစ်ခု အရ ဘရိုကိုလီတွင် ပါဝင်သော ခြပ်ပေါင်းများသည် အစာအိမ်ရောင်ရောဂါ (Gastritis) ကို ဖြစ်စေနိုင်သော အိတ်ပိုင်လော်ရီ (H.Pylori) ဘက်တီးရီးယားများကို တွန်းလှန်နိုင်သည်ကိုတွေ့ရှိရသည်။ ဂျွန်ဟော့ကင်းတက္ကသိုလ်တွင် ဘရိုကိုလီမှထုတ်ယူသော ဓာတ်ပစ္စည်းများသည် နေရောင်ကြောင့် ထိခိုက်ထားသော အရေပြားများကို ပြန်လည်ကောင်းမွန်အောင်လုပ်ရာတွင် အသုံးပြုပါသည်။



ဝယ်ယူရာတွင်ဂရုပြုရန်

- အပြာရောင် (သို့မဟုတ်) ခရမ်းရောင် (သို့မဟုတ်) အစိမ်းရောင်အရင့်ဆုံး၊ အတောက်ပဆုံးပန်းပွင့်ကို ရွေးချယ်ပါ။ ယင်းသည် လတ်ဆတ်ခြင်း၏ လက္ခဏာဖြစ်သည်။ လတ်ဆတ်သော ဘရိုကိုလီသည် ပရိုတင်း ၅ ရာခိုင်နှုန်းပါရှိပါသည်။ ပင်စည်ရိုးသည် မာကျောကျစ်လျစ်ရမည်။ မပျော့ရပါ။ အရောင်မဖျော့ရပါ။
- ပင်စည်အလယ်တွင် အပေါက်ဖြစ်နေခြင်းက ရင့်မာခြင်းကို ဖော်ပြနေပါသည်။ ပျော့ပျော့ရှိသော အပွင့်များကို ရှောင်ရှားပါ။ ဘီတာကယ်ရိုတင်းများသည် ပန်းပွင့်ခေါင်း

များတွင် စုဝေးနေကြပြီး အရောင်မ ရှိခြင်းက အာဟာရတန်ဖိုးရှိခြင်း၏ လက္ခဏာဖြစ်သည်။ အေးခဲထားသော ဘရိုကိုလီပန်းပွင့်ခေါင်းများက ဘီတာ ကယ်ရိုတင်းရရှိရန် အထူးကောင်းမွန်သော အရင်းအမြစ်ဖြစ်သည်။

စိုက်ပျိုးရေးဆွတ်ရာတွင် ဂရပြုရန်

ဘရိုကိုလီသည် ဥယျာဉ်တစ်ခုလုံးကို နှစ်ပတ်လည်အောင်နေရာယူထား၍ သင့်တွင် ဥယျာဉ်မြေကွက်လပ်တစ်ခုသာရှိပါက သူ့ကိုသင်စိုက်ပျိုးချင်မည်မဟုတ်။ နွေဦးရာသီ (midspring) အစတွင် အစေ့ချစိုက်ပျိုးပြီး ဆောင်းအကုန်၊ သို့မဟုတ် နွေရာသီပြန်ရောက်မှသာ ဆွတ်ခူးနိုင်ပါသည်။ ဘရိုကိုလီသည် အစိုဓာတ်များစွာ လိုအပ်ပါသည်။ စွတ်စိုသော ရာသီဥတုနှင့် ရွှံ့မြေတွင်ကောင်းစွာ ဖြစ်ထွန်းပါသည်။ နွေဦးရာသီတွင် ဆာလောင်နေသော ငှက်များရန်မှ ကာကွယ်ရန် ပိုက်ကွန်များအုပ်ပေးပါ။

ပန်းအပွင့်များ မပွင့်လာမီ (အပွင့်များ ကွဲထွက်မသွားခင်) ဆွတ်ခူးရန်လိုပါသည်။ အဖူးများအဝါရောင်မပြောင်းမီ၊ ထိုသို့မကြာခဏပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် အပွင့်များ ပိုမို၍ထွက်လာစေပါသည်။ အဓိကပန်းပွင့်ခေါင်းကိုဖြတ်ပါ။ ထို့နောက် ဘေးဘက်ရှိ ပန်းပွင့်ခေါင်းများကို ဖြတ်ရန်လိုပါသည်။

ဟင်းလျာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်အချက်များ

- ပန်းပွင့်ခေါင်းများကို လှီးဖြတ်ပြီး မချက်ပြုတ်မီ ဖိုင်တိုအာဟာရဓာတ်များပိုမိုရရှိစေရန်၊ ငါးမိနစ်ခန့်ခဏထားပါ။
- ပေါင်းခြင်း၊ ဆီနည်းနည်းတွင် မီးများများဖြင့်ကြော်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကြော်လှော်ခြင်း နည်းလမ်းဖြင့်ခပ်မြန်မြန်ချက်ပါ။ ဘရိုကိုလီကို ငါးမိနစ်ထက်ကျော်လွန်၍ ချက်ပြုတ်ပါက ဖိုင်တိုအာဟာရဓာတ်များ ကုန်ခန်းသွားမည်ဖြစ်သည်။ ဖောလိပ်ဓာတ်နှင့် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းများကို ကျန်ရှိစေရန် ဘရိုကိုလီကိုပေါင်းပါ။ သို့မဟုတ် သံလွင်ဆီသန့် သန့်အသုံးပြု၍ မီးများများဖြင့် ဒယ်အိုးတွင် ကြော်လှော်ပါ။ စမ်းသပ်ချက်အရ သံလွင်ဆီသည် ဘရိုကိုလီအစိမ်း၏ ဖိုင်တိုအာဟာရဓာတ်များနှင့် ဗီတာမင်စီကို ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်သည့် တစ်ခုတည်းသော ဆီဖြစ်သည်ကိုတွေ့ရသည်။
- ပါးလွှာစွာ လှီးထားသော ပန်းပွင့်များကို ထောင်လျက်အနေအထားပြင်ထားပြီး ကြော်လှော်ပါ။ သို့မဟုတ် ကညွတ်ကဲ့သို့ အစိမ်းလိုက်စားသုံးပါ။
- သင်ရရှိနိုင်ပါက ဂေါ်ဖီထုပ်ကဲ့သို့ အရွက်များကိုပါ ချက်ပြုတ်ပါ။ ယင်းသည် အာဟာရဓာတ်များ စုဆောင်းထားရာနေရာတစ်ခုဖြစ်သည်။
- ဘရိုကိုလီကိုမိုက်ကရိုဝေ့မီးဖိုဖြင့် မချက်ပြုတ်ပါနှင့်။ လေ့လာချက်တစ်ခုအရ ယင်း

သည် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းများ အားလုံးနီးပါး (၉၇ ရာခိုင်နှုန်းခန့်) ကို ဆုံးရှုံးသွားစေနိုင်ပါသည်။

လွယ်ကူလျင်မြန်သော ဟင်းလျာများ

- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အစိမ်းအတိုင်း စားသုံးရသော ပြင်သစ်ခရူးဒီး (Crudites) ကဲ့သို့ပင် ပန်းပွင့်ခေါင်းအစိမ်းများကို အချဉ်ရည်တစ်မျိုးမျိုးဖြင့်နှစ်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။
- ပန်းပွင့်ခေါင်းများကို လှီးဖြတ်ပြီးနောက် နေရောင်တွင် အခြောက်ခံထားသော လှီးဖြတ်ထားသည့် ခရမ်းချဉ်သီးဖြင့်ရောကာ၊ နေကြာဆီအသုံးပြု၍ အသုပ်လုပ်စားပါ။ အရသာရှိသော ပင်စည်ကို အခွံခွာပါ။ မီးခြစ်ဆံခေါင်းအရွယ်လှီးပြီးပေါင်းပါ။ သို့မဟုတ် Crudites လုပ်ပြီး အသုပ်ကဲ့သို့စားသုံးပါ။
- ကောင်းစွာချက်ပြုတ်ထားသော ဘရိုကိုလီကို Cheddar၊ သို့မဟုတ် Parmesan ကဲ့သို့ ကောင်းမွန်သော ဒိန်ခဲအစငယ်များဖြင့် ရောနှောတို့ကာ စားသုံးပါ။
- ပန်းပွင့်ခေါင်းကို ခေတ္တမျှပြုတ်ပါ။ ပင်စည်ကိုလှီးဖြတ်ပါ။ ပြီးနောက် ကြက်သွန်ဖြူဖြင့် ရောနှောကာသံလွင်ဆီဖြင့်ကြော်ပါ။ ငါးပါးနီနှင့် ရောနှောပြီး ပေါင်မုန့်မီးကင်နှင့် တွဲဖက်စားသုံးနိုင်ပါသည်။
- ပန်းပွင့်ခေါင်းအကြီးကြီးတစ်ခုခုကို လှီးဖြတ်ပြီး ထောပတ်သီးကဲ့သို့ အနှစ်ရရှိသော သို့မဟုတ် Pasta ဖြင့် ရောပြုတ်ပါ။ ပေါင်းပါ။

အဖူးငယ်များစွာပါရှိသော ခရမ်းရောင်အပွင့်များနှင့် ဘရိုကိုလီအဖူးများနှင့်တူသော အရိုးတံများသည် အရသာအထူးကောင်းမွန်ပါသည်။ ၁၈ ရာစုက အင်္ဂလန်နိုင်ငံတွင် ယင်းကိုအိတလီကညွတ်ဟု လူသိများပါသည်။ ခရမ်းရောင်မျိုးစိတ်သည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစိမ်း ဟင်းလျာများတွင် အလွန်လှပသော်လည်း ချက်ပြုတ်လိုက်သောအခါ ယင်းအရောင်သည် လျော့ကျသွားပါသည်။ နူးညံ့သောအရွက်၊ အရိုးတံနှင့် ပန်းပွင့်ခေါင်းအားလုံးတို့သည် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ကိုက်လန်နှင့်ဆလတ်ထုပ်များ (CABBAGE, KALE, AND BRUSSEL)

ကလေးများသည် ဂေါ်ဖီအုပ်စုမှလာသည်ဟု ဆိုရိုးရှိကြပါသည်။ မွေးကင်းစများအတွက် အာဟာရအများအပြားသည် brassica ၊ သို့မဟုတ် ပန်းဂေါ်ဖီအုပ်စုဝင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင် ပါဝင်သောကြောင့်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဂေါ်ဖီထုပ်သည် ရှေးခေတ်ကာလမှပင် ရောဂါမျိုးစုံကို ပျောက်ကင်းစေသည်ဟု ယူဆထားပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် နံနက်ပိုင်း ပျို့အန် ခြင်းနှင့် ရောင်ရမ်းနာကျင်ကိုက်ခဲနေသော ရင် သားများအတွက် ကောင်းမွန်သည်။ ကိုက်လန်၏ တောင့်တင်းကြံ့ခိုင်သော

သဘာဝကြောင့် ကောင်းစွာပြုတ်နိုင်ပြီး ဆောင်းရာသီ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်ဟင်းချို အတွက် သင့်တော်ပါသည်။ ဂေါ်ဖီထုပ်သည် အိန္ဒိယဟင်းလျာများ၏ အဓိကဇာတ်ကောင် ဖြစ်သည်။ ယင်း၏ အနံ့အရသာသည် ပူစပ်သော ဇီယာစေ့၊ ချင်းတို့နှင့် ကောင်းစွာရောစပ်သွား နိုင်ပါသည်။ ယင်းတို့အားလုံးသည် ဖောလိပ်ဓာတ်အပါအဝင် အရေးကြီးသော အာဟာရ ဓာတ်များကို အစာစားချင်စိတ်မရှိသော ကာလများအတွက် ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။ ဂေါ်ဖီ အုပ်စုသည် သင့်ဥယျာဉ်ခြံတွင် အစိမ်းရင့်ရောင် တွန့်ခေါက်နေသော အရွက်များမှ ဂေါ်ဖီ အနီများနှင့် ဆလတ်ထုပ်များ၏ တောက်ပသော အနီရောင်အရွက်ထုပ်များဖြင့် သူတို့၏ ရှည်လျားသော ပင်စည်တွင် နှင်းဆီပန်းများကဲ့သို့ ပွင့်အံ့ထွက်ပြီး ဆောင်းရာသီကို ရောင်စုံ အလှဆင်ပေးတတ်ကြပါသည်။

သင့်နှင့်သင့်ကလေးငယ်အတွက် ကောင်းမွန်သော အချက်များ

ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ကိုက်လန်နှင့် ဆလတ်ထုပ်များသည် ဗီတာမင်ကေ၊ ဗီတာမင်စီများ အံ့ဩဖွယ်ရာအမြောက်အမြားပါဝင်ကြပါသည်။ မဂ္ဂနီစီယမ်ဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဘီအုပ်စု၊ ဖောလိပ်ဓာတ်၊ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်နှင့် ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်များလည်း ပါဝင်ကြပါသည်။ ဂေါ်ဖီထုပ်တွင် အိုမီဂါ ၃ အဆီအက်စစ်၊ အမျှင်ဓာတ်နှင့် ပရိုတင်းဓာတ်များလည်း ပါဝင် သည်။ ဂေါ်ဖီထုပ်ရှိဖိုင်တိုအာဟာရဓာတ်များတွင် ဆာလဖိုရာဖိန်နှင့် အင်ဒိုးများပါဝင်ပြီး ဆဲလ်များကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး အဆိပ်အတောက်များကို ဖယ်ရှားသော အင်ဒိုင်းများကို အားပေးပါသည်။ ဤအုပ်စုသည် သွေးလှည့်ပတ်စနစ်၊ မျက်စိနှင့်အသည်းကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပေးပါသည်။ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုမြှင့်တက်စေပါသည်။ အနီရောင်ဂေါ်ဖီ ထုပ်သည် (အနီရောင်ကိုဖြစ်စေသော) အင်သိုဆိုင်ရာနင် (Anthocyanins) ဓာတ်ပါဝင်ပြီး၊ ယင်းတွင် အထူးသဖြင့် ဗီတာမင်စီအမြောက်အမြားပါဝင်နေပါသည်။ ကိုက်လန်သည် အ စိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များထဲတွင် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းအများဆုံးပါဝင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖြစ်ပါသည်။ ဆလတ်ထုပ်၏ထူးခြားသော အရသာသည် ဖိုင်တိုအာ ဟာရဓာတ်များကြောင့်ဖြစ်ပြီး အချို့သူများအတွက် အလွန်ခါးသောအရသာကိုဖြစ်စေပါ သည်။ သင်၏ဟင်းလျာထဲတွင် Savoy ဂေါ်ဖီထုပ်ကို ပါဝင်စေခြင်းဖြင့် ဆီးအိမ်ရောင်ရမ်း ခြင်းကို သက်သာစေပါသည်။ သင်၏ခဲနေသောနို့ကြောင့် ရောင်ရမ်းနေသော ရင်သား အတွက် Savoy ဂေါ်ဖီထုပ်အရွက်ကို သင်၏ချွေးခံဘရာဇီယာ (ချွေးခံအတွက် ထည့်ထား ခြင်း) ဖြင့် သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ အရွက်၏ အရောင်ညှိုးနွမ်းသွားပါက အရွက်အသစ် တစ်ခုဖြင့် လဲလှယ်ပါ။

ဂေါ်ဖီထုပ်သည် အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းပြဿနာများအတွက် ကောင်းမွန် ပါသည်။ ၁၉၈၉ ခုနှစ်က လေ့လာချက်အရ နံနက်ခင်းပျိုအန်ခြင်းကို သက်သာစေရာတွင်

အသုံးဝင်ကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။
အထူးသဖြင့် Sauerk ruant ကဲ့သို့ ချဉ်
ဖတ်စိမ်းထားသော ဂေါ်ဖီထုပ်က အထူး
ကောင်းမွန်သည်ကို တွေ့ရသည်။ ယင်း
သည် ဝိတာမင်စီအားလုံးတို့ကို ထိန်း
သိမ်းထားပြီး အစာအိမ်အတွက် ကောင်း
မွန်သော ဘက်တီးရီးယားများကို တိုးပွား
စေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။



ဝယ်ယူရာတွင် ဂရုပြုရန်

အရောင်ရင့်သောအရွက်များနှင့် အသားမာကျောသော ဂေါ်ဖီထုပ်များကို
ရွေးချယ်ဝယ်ယူပါ။ အရောင် (အစိမ်းရောင်၊ သို့မဟုတ်အနီရောင်) ရင့်လေ ဝိတာမင်
ဓာတ်ပိုမို ကြွယ်ဝလေဖြစ်သည်။ အပြင်ဘက်အရွက်ဖတ်များကို လွင့်မပစ်ပါနှင့်၊ ယင်းတို့တွင်
အာဟာရဓာတ်များ ပြားစွာပါဝင်နေပါသည်။ ခုတ်ဖြတ်ထားသော ဂေါ်ဖီထုပ်များကို
မဝယ်ယူပါနှင့်။ ဂေါ်ဖီထုပ်များသည် လှီးဖြတ်လိုက်သည်နှင့် ဝိတာမင်စီဓာတ်များစတင်
ဆုံးရှုံးသွားပါသည်။ အဝါရောင်အရွက်များနှင့် Squashy ပုံသဏ္ဍာန်ရှိသော ဂေါ်ဖီထုပ်
များကို မဝယ်ယူပါနှင့်။

ကျစ်လျစ်တုတ်ခိုင်သော ဆလတ်ထုပ်များကို ရွေးချယ်ပါ။ မလှီးဖြတ်ရသေးသော
ပင်စည်နှင့်ရောင်းချသည့် ဆလတ်ထုပ်ကပင်စည်ဖြတ်တောက်ပြီးသော ဆလတ်ထုပ်များ
ထက်ပို၍ အချိန်ကြာကြာလတ်ဆတ်စွာနေနိုင်ပါသည်။

ပို၍သေးငယ်သော စိမ်းသောဆလတ်ထုပ်များက ပို၍ချိုမြိန်သော အရသာရှိပါ
သည်။

ကိုက်လန်ဝယ်မည်ဆိုပါက သေးငယ်သော အကိုင်းများနှင့် ကြွပ်ဆတ်သောအရွက်
များကို ရွေးချယ်ပါ။ ပိုးသတ်ဆေးများပါဝင်မှုမြင့်မားခြင်းကို ရှောင်ရှားရန် အော်ဂဲနစ်အရွက်
များကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူပါ။ ၂၀၀၉ ခုနှစ်က အမေရိကန်နိုင်ငံရှိ Environmental Working
Group (EWG) က ယင်းသည် ပိုးသတ်ဆေးများပါဝင်မှုအများဆုံးသော အစားအစာ ၁၂
မျိုးစာရင်းတွင် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရှိခဲ့သည်။

လွယ်ကူလျင်မြန်သောဟင်းလျာများ

- လှီးဖြတ်ထားသော ကိုက်လန်ရွက်များကို သစ်ကြားသီးအဆီ၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့်
ပဲခဲပြာရည်တို့ဖြင့် ကြော်လှော်ပါ။

- နုပ်နုပ်စဉ်းထားသော ကိုက်လန်ကို ကြက်သွန်ဖြူ၊ Cannellini ပဲများနှင့် ဆီနည်းနည်း မီးများများတွင်ကြော်ကာ Bruschetta နှင့် Parmesan ဒိန်ခဲတို့ဖြင့် တွဲဖက်စားသုံးပါ။
- ခပ်စိပ်စိပ်လှီးထားသော ဂေါ်ဖီထုပ်ကို အခြေခံထားပြီး သစ်ကြားသီးနှင့် တရုတ်နံနံတို့ဖြင့်ရောနှောကာ ဟင်းရွက်သုပ်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။
- ဂေါ်ရခါးသီးကို ဒန်အိုးဖြင့်ကြော်လှော်ပြီး တရုတ်ဟင်းချိုတစ်ခွက်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။
- ခပ်စိပ်စိပ်လှီးထားသောဂေါ်ဖီကို နယ်ထားသောအာလူးပြုတ်ဖြင့် ရောနှောပါ။ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီနှင့်နယ်ပါ။ သံလွင်ဆီအနည်းငယ်တွင် အပေါ်ယံအသားများ ကြွပ်ရွာလာသည်အထိကြော်ပါ။ အသားအေးများဖြင့်ရော၍ စားသုံးပါ။
- ဂေါ်ဖီအနီကို လိမ္မော်ရည်ထဲတွင် balsamic ရှာလကာရည်အနည်းငယ်၊ ပျားရည်တို့ဖြင့် ရော၍စိမ်ပါ။ စမုန်စပါးအနည်းငယ်ဖြူးပါ။ မီးနည်းနည်းဖြင့် နှစ်နာရီခန့်ချက်ပါ။ အသားနီများ၊ သို့မဟုတ် တောကောင်သားတို့ဖြင့် တွဲဖက်စားသုံးနိုင်ပါသည်။
- ဆလပ်ထုပ်အစိမ်းကိုယူပါ။ နုပ်နုပ်စဉ်းပါ။ Vinaigrette နှင့် ရော၍ သုံးဆောင်ပါ။ သို့မဟုတ် ခေတ္တမျှပြုတ်ပြီး၊ ထောပတ်အနည်းငယ်ထည့်၍ ဝက်ပေါင်ခြောက်သားဖြင့် ရောကြော်ပါ။
- ခဏမျှပေါင်းထားသော ဆလတ်ထုပ်၊ သို့မဟုတ် ကိုက်လန်ကို ချက်ထားသော Chestnutop ဝက်ပေါင်ခြောက်သား၊ သို့မဟုတ် အဆီများသော ဝက်သားတို့ဖြင့် မီးများများတွင် ကြော်ပါ။

စိုက်ပျိုးရေးဆွတ်ရာတွင် ဂရုပြုရန်

သင်တကူးတက စီစဉ်ထားခြင်းမရှိပါက လတ်ဆတ်သောဂေါ်ဖီထုပ်ကို သင်နှစ်ပတ်လည်ခူးဆွတ်နိုင်ပါသည်။ ဤအုပ်စုသည် ပင်လယ်ကမ်းခြေဒေသတွင် ဖြစ်ထွန်းပါသည်။ သူတို့၏ အနှစ်သက်ဆုံးသော ရာသီဥတုဖြစ်သည်။ စွတ်စိုသော မြေကြီးနှင့်မြူများကြောင့် အေးမြစွတ်စိုသော အခြေအနေရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ဥယျာဉ်စိုက်ပျိုးခြင်းအတွက် အကောင်းမွန်ဆုံးဖြစ်ပြီး၊ ဂေါ်ဖီထုပ်သည် အထူးဂရုစိုက်စရာမလိုတတ်။ ကျစ်လျစ်သော မြေကိုလိုအပ်သဖြင့် သင်များစွာတူးဆွစရာလည်းမလိုပါ။ သို့သော် ပျံသန်းနေသော အင်းဆက်ပိုးမွှားနှင့် ငှက်များဘေးမှကာကွယ်ရန် မျိုးစေ့များကိုအကာအကွယ်ပေးထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ပထမရက်သတ္တပတ်များတွင် ပက်ကျိများကို ထိန်းသိမ်းထားရန်လိုအပ်ပြီး ခရုများကို ဂရုစိုက်ကြည့်ရှုပေးရန်လိုအပ်ပါ။ စိုက်ပျိုးရာသီ၏ နောက်ပိုင်းရက် သတ္တပတ်များတွင် လိပ်ပြာခူကောင်များနှင့် သူတို့၏ဥများကို ဖယ်ရှားပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

ဂေါ်ဖီထုပ်မျိုးများကို ရာသီအလိုက် ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။ နွေဦးရာသီ၊ နွေရာသီ၊ ဆောင်းဦးနှင့် ဆောင်းရာသီမျိုးတို့ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ရာသီအလိုက်မျိုးစေ့များ

ကျဲချထားရန်လိုပါမည်။ အရွက်လိပ်သော ကိုက်လန်များသည် အလွန် အကြမ်းပတမ်းခံနိုင်ရည်ရှိပြီး အလွန်ပျင်းရိသော ညတွင်စိုက်ပျိုးသူများလက်ထဲ၌ပင် ရှင်သန်ဖြစ်ထွန်းနိုင်ကြပါသည်။ ပုပ်သိုးသွားခြင်းမှ ရှောင်ရှားရန်နှင့် လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်စေရန် အဝါရောင်အရွက်များကို ဖယ်ရှားပေးရန် လိုအပ်ပါမည်။ ကိုက်လန်ရွက်များကို နုနယ်စဉ်ခူးဆွတ်ပြီး (အောက်ခြေမှအရွက်များကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ) အပင်ကို ဆက်လက်ကြီးထွားစေပြီး အဖူးအဆစ်အရွက်များ ထွက်လာစေနိုင်ပါသည်။



ဟင်းလျာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်အချက်များ

- ဂေါ်ဖီထုပ်ကို အစိမ်းလိုက်စားပါ။ သို့မဟုတ် ခဏမျှပေါင်းပါ။ သို့မဟုတ် ကြော်လှော် ချက်ပြုတ်စားသုံးနိုင်ပါသည်။
- ဖိုင်တိုအာဟာရဓာတ်များ ပိုမိုရရှိစေရန် ဂေါ်ဖီထုပ်ကိုလှီးဖြတ်ပြီး အရွက်မှာ Shred ခွာချကာ မချက်ပြုတ်မီ ငါးမိနစ်ခန့် ခဏစောင့်ဆိုင်းထားပါ။
- အာဟာရတန်ဖိုးရရှိမှုမြင့်မားစေရန် လှီးဖြတ်ထားသောအရွက်များကို သံလွင်ဆီ အနည်းငယ်သုံး၍ ကြော်လှော်ပါ။
- ဂေါ်ဖီထုပ်ကို ဟင်းချိုတွင်ထည့်ပြုမည်ဆိုပါက မသုံးဆောင်မီ မိနစ်အနည်းငယ်သာ ချက်ပြုတ်ပါ။ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ချက်ပြုတ်ခြင်းမပြုသင့်ပါ။

ကိုက်လန် (အပေါ်ပုံ) သည် အစွန်းများတွန့်ခေါက်နေသော အစိမ်းရင့်ရောင်အရွက်များရှိပါသည်။ Savoy ဂေါ်ဖီထုပ် (အောက်ပုံ) သည် အစိမ်းရင့်ရောင်တွန့်ခေါက်သော အရွက်များရှိသည်။ နှစ်လိုဖွယ်ရာ သင့်တင့်သောရနံ့ရှိပြီး အထူးနူးညံ့ပါသည်။

- ကိုက်လန်ပင်စည်ကို မချက်ပြုတ်မီဖယ်ရှားပါ။ ချောမွေ့သော အရွက်နုများသည် အရွယ်ကြီးမားသော အရွယ်ရောက်အရွက်များထက် ရနံ့သက်သာပါသည်။ ယင်းတို့ကို ဟင်းရွက်သုပ်များတွင် ထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်။ ကြော်လှော်နိုင်ပါသည်။
- လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ခူးဆွတ်ပြီးဆေးကြောပါ။ ပြီးနောက် အခြေခက်ခဲပြီး pat dry ပလတ်စတစ်အိတ်၏ (လချေး) ထုပ်ပိုးပြီး စက္ကူဖြင့်ထပ်လိုက်ကာ ရေခဲသေတ္တာတွင် သုံးရက်ခန့်အထိ သိုလှောင်ထားနိုင်ပါသည်။

ဟင်းနုနွယ်နှင့်သွစ်ချာ (SPINACH AND SWISS CHARD)

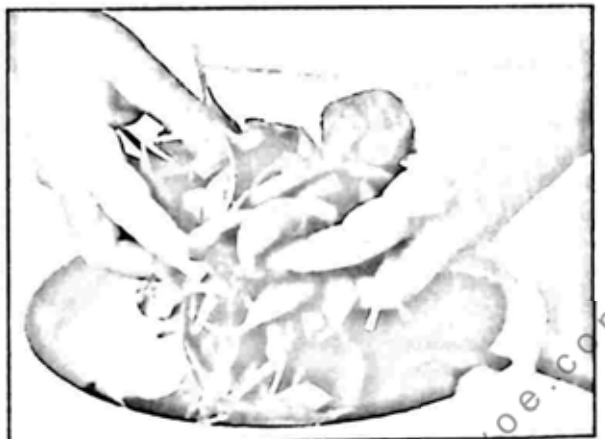
ဤအစိမ်းရောင်အရွက်များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များနှင့် ရနံ့ကောင်းမွန်မှုတို့ စုဝေးရာနေရာဖြစ်သည်။ ဟင်းနုနွယ်ရွက်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် သွေးအားနည်းရောဂါအတွက် အားဖြည့်ဓာတ်စာဖြစ်သည်။

ဟင်းနုနွယ်သည် ကလေး၏ဆံပင် ကို ကွေးကောက်စေသည်ဟူသော ရှေးဆိုရိုးစကားတစ်ရပ်ရှိခဲ့ပါသည်။ ဟင်းနုနွယ်သည် နေအိမ်မှာပင်စိုက်ပျိုးရန် အလွန်လွယ်ကူပြီး အကျိုးများလှပါသည်။ အကြောင်းမှာ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း၊ သိုလှောင်ထည့်သည့် ကာလများတွင် အာဟာရနှစ်မျိုးစလုံးက အကောင်းဆုံးသော အဆက်မပြတ် ခူးဆွတ်နိုင်သော အပင် (ait and come again plants) အမျိုးအစားဖြစ်ပါသည်။

Chard သည် ဟင်းနုနွယ်နှင့် ရနံ့ချင်းဆင်တူပါသည်။ ယင်းသည် အရွက်ကိုစားသုံးရသော မုန်လာဥအမျိုးအစားမျိုးဖြစ်သည်။ မရမ်းရောင်၊ နှင်းဆီရောင်၊ ပတ္တမြားရောင် အမျိုးအစား၊ သို့မဟုတ် အဝါရောင်ပင်စည်များက အလှအပတွက်သာမက အရသာလည်း ရှိလှပါသည်။ ဟင်းနုနွယ်ရော chard ရော သူတို့၏ ထူးခြားသင်းယုံ့သော ရနံ့များပိုင်ဆိုင်ထားကြပြီး အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသနှင့် အိန္ဒိယဟင်းလျာများတွင် တွေ့ရတတ်ပါသည်။

သင်နှင့်သင့်ကလေးငယ်အတွက် ကောင်းမွန်သောအချက်များ

ဟင်းနုနွယ်သည် အခြားသော အစိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်မျိုးနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် ပရိုတင်းဓာတ်ပမာဏပိုမိုများပြားစွာ ပါဝင်ပါသည်။ ဗီတာမင်ကေနှင့် ဘီတာ ကယ်ရိုတင်း၊ ဖောလိပ်ဓာတ်၊ မဂ္ဂနီစီယမ်ဓာတ်နှင့် သံဓာတ်များကြွယ်ဝပါသည်။ ဗီတာမင် စီ၊ ဗီတာမင်ဘီ ၂၊ ဗီတာမင်ဘီ ၆ နှင့် ဗီတာမင်အီး၊ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်၊ ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်၊ ကြေးနီဓာတ်နှင့် ဇင့်ဓာတ်များလည်း အတော်များပြားစွာ ပါဝင်ပါသည်။ ဟင်းနုနွယ်ရွက်တွင် ဖရေဗီနွိုက် (Flavonoids) အပါအဝင် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်း ၁၃ မျိုးခန့်ပါဝင်ပြီး ဗီတာမင်ကေ၊ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်နှင့် အနည်းဆုံးမဂ္ဂနီစီယမ်ဓာတ်များက အရိုးများကို တည်ဆောက်ပေးပါသည်။ ကြေးနီဓာတ်က သွေးနီဥဆဲလ်များအတွင်း သံဓာတ်ဝင်ရောက်မှုကို အားပေးပါသည်။ ဟင်းနုနွယ်သည် သွေးဖိအားကို လျော့ကျစေရာတွင် အထောက်အကူပြုပါသည်။ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်း ကျန်းမာရေးကိုလည်း ကောင်းမွန်စေပါသည်။ ယင်းသည် ရောင်ရမ်းခြင်းကို ဆန့်ကျင်သော အာနီသင်များလည်း ရှိပါသည်။



ချက်ပြုတ်ထားသော ဟင်းနုနွယ်သည် သံဓာတ်ပါဝင်မှုအတွက် အကောင်းမွန်ဆုံး ဖြစ်သော်လည်း ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်နှင့် သံဓာတ်တို့ကို စုပ်ယူမှုကို အကန့်အသတ်ဖြစ်စေ သော အောက်ဇလိပ်အက်စစ် (Oxalic Acid) ပါရှိပါသည်။ Swiss Chard သည် ဟင်းနုနွယ် နှင့် ဓာတ်သဘောချင်းဆင်တူသော်လည်း အောက်ဇလိပ်အက်စစ် လျော့နည်းပါသည်။ ထို့ကြောင့် သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို ပို၍ကောင်းမွန်စေရန် ဤအောက်ဇလိပ်အက်စစ် ကြွယ်ဝ သောအစားအစာများကို ဝိတာမင်စီကြွယ်ဝသောအစားအစာ (ဥပမာ-လိမ္မော်ရည်၊ ရှောက်ချိုရည်) စားသုံးပြီး နောက်ထပ်နာရီအနည်းငယ်ကြာပြီးမှ သံဓာတ်နှင့် ကယ်လ်စီ ယမ်ဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို စားသုံးရန်လိုအပ်ပါသည်။

ဝယ်ယူရာတွင် ဂရုပြုရန်

အရွက်၏အရောင်ရင့်လေလေ၊ အာဟာရပါဝင်မှုများလေလေဖြစ်သည်။ တုတ် ခိုင်သောရိုးတံနှင့် ကြပ်ဆတ်၍ ဒဏ်ရာမရှိသော အရွက်များကို ရွေးချယ်ပါ။ အရောင် ပြောင်းနေသော၊ ညှိုးနွမ်းနေသော အရွက်နှင့်ရိုးတံများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အေးခဲထားသော အရွက်က ရက်သတ္တပတ်ခန့်ကြာနေပြီဖြစ်သောအရွက်ထက် ပိုကောင်းမွန်ပါသည်။

စိုက်ပျိုးခူးဆွတ်ရာတွင် ဂရုပြုရန်

ဟင်းနုနွယ်နှင့် Chard တို့သည် စိုက်ပျိုးရအလွန်လွယ်ကူပါသည်။ အချို့ဥယျာဉ် သမားများက ယင်းတို့ကိုပေါင်းပင်များဟု သတ်မှတ်ကြပါသည်။ အကြောင်းမှာ သူတို့သည် အစေ့များချစိုက်လိုက်ရုံဖြင့် သူတို့ဘာသာအပင်များဖြစ်ထွန်းလာကြ၍ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ အပြင် သူတို့ကို အလွန်ဂရုစိုက်စရာမလိုပါ။ ညံ့ဖျင်းသော မြေအမျိုးအစား၌ပင် ကောင်းစွာ ဖြစ်ထွန်းနိုင်ပါသည်။ သင်သည်နွေရာသီနှင့် ဆောင်းရာသီအမျိုးအစားများကို စိုက်ပျိုးမိပါက နှစ်လုံး ပေါက်မပြတ်စားသုံးနိုင်ပါသည်။ ရာသီအလိုက်ဆွတ်ခူးနိုင်ရန် မြေကိုမကြာခဏ ဆွပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် အပင်များသည် အမြစ်တွယ်ရင့်ရော်လာတတ် ပါသည်။ Swiss Chard များကို သင်စိတ်ချမ်းသာစွာပစ်ထား၍ ရပါသည်။ သူ၏အရွက်များ ကို ဘောက်ဖတ်ခူးနှင့်ပက်ကျိများက မနှစ်သက်ပါ။ အလှအပတို့ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဆွတ်ခူး ရလွယ်ကူရန်လည်းကောင်း၊ Planter အတွင်း၊ သို့မဟုတ် border ကောင်းရှေ့တွင် စိုက်ပျိုး နိုင်ပါသည်။ Chard ကို အဓိကအားဖြင့် ရိုးတံများကို စားသုံးရန် စိုက်ပျိုးပါသည်။ ရိုးတံများ ကို ဆွနုတ်ခြင်းဖြင့် ဆွတ်ခူးပါသည်။

လွယ်ကူလျင်မြန်သော ဟင်းလျာများ

ဟင်းနုနွယ်သည် ကြက်ဥဖြင့် ချက်ပြုတ်ကအလွန်ကောင်းမွန်ပါသည်။ အရွက်များ



ကို ပေါင်းပါ။ သို့မဟုတ်ပြုတ်ပါ။ ပြီးနောက် လှီးဖြတ်ပါ။ အစငယ်များဖြစ်အောင် ခြစ်ထားသော Nutmeg နှင့် Parmesan ဒိန်ခဲတို့ဖြင့်ရောပါ။ အကာကျက်ပြီးအနှစ်မကျက်သေးသော ကြက်ဥ (Poached Egg) ကို အပေါ်တွင်တင်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ဟင်းလျာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်အချက်များ

- အရွက်နုများက အရသာအရှိဆုံးဖြစ်ပါသည်။ မချက်ပြုတ်မီ အရွက်ဟောင်းများ၏ ရိုးတံများကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။
- အာဟာရဓာတ်များ စုပ်ယူမှုအကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ဟင်းနုနွယ်ကို ရေစင်အောင် ဆေးကြောပြီးအစိမ်းစားပါ။
- သတ္တုဓာတ်များ စုပ်ယူမှုမြင့်တက်စေရန် ဟင်းနုနွယ်ကို ဗီတာမင်စီကြွယ်ဝသော ဥပမာ- လှီးဖြတ်ထားသော ငရုတ်သီးအပွအနီရဲ့ရဲ့ဖြင့် ရောနှောချက်ပြုတ်ပါ။
- မျက်လုံးများကို အကာအကွယ်ပေးသော ဖိုင်တိုအာဟာရလူတင် lutein နှင့် ဗီတာမင်အီးတို့ ပိုမိုရရှိစေရန် ရေဖျန်းထားသော ဟင်းနုနွယ်အရွက်များကို သံလွင်ဆီ သို့မဟုတ် သစ်ချသီးအဆီများဖြင့် ကြော်လှော်ပါ။
- သင်လိုအပ်သော ပမာဏထက် ပိုများသော အတိုင်းအတာဖြင့် ဟင်းနုနွယ်ကို ချက်ပြုတ်ပါ။ ချက်ပြုတ်စဉ် အရွက်များရှုံ့တွသွားသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ လူတစ်ဦးလျှင် လေးခွက်စာ ပိုမိုထည့်သွင်းချက်ပြုတ်ရပါမည်။
- ဟင်းနုနွယ်ကိုချက်ပြုတ်စဉ် ရေထည့်ပါနှင့်။ အရွက်များကိုသာ ရေဆွတ်ပါ။ ဒယ်အိုးတွင်အပူချိန်နည်းနည်းဖြင့် ဖုံးထားပါ။ ထွက်လာသော ရေငွေ့ချေးများဖြင့် အရွက်များ နူးညံ့သွားသည်အထိ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာအောင် အုပ်ထားပါ။ ကျန်ရှိသော ရေငွေ့စက်များကို ညှစ်ထုတ်လိုက်ပါ။ လှီးဖြတ်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။
- ဟင်းနုနွယ်ကို ပို၍ကြာရှည်စွာသိုလှောင်ထားလေ၊ ဖောလိပ်ဓာတ်များနှင့် ကလိုတီနိုက်ဓာတ်များနည်းပါးသွားလေဖြစ်မည်။ Chard က ဟင်းနုနွယ်နှင့် ဓာတ်ပို၍သိုလှောင်ထားနိုင်ပါသည်။
- အရွက်များကို လှီးဖြတ်ပစ်ပြီး Chard ၏ အိုးထဲကိုပေါင်းပါ။ ကညွတ်ကဲ့သို့ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

အနီရောင် CHARD

Chard သည် အစိမ်းရင့်ရောင်အရွက်များ၊ သို့မဟုတ် တောက်ပသောအနီရောင်ပင်စည်၊ သို့မဟုတ် အနားများတွန့်ခေါက်နေသော အစိမ်းရောင်အရွက်များနှင့် ကြီးမားသော အဖြူရောင်ပင်စည်များ ရှိတတ်ပါသည်။



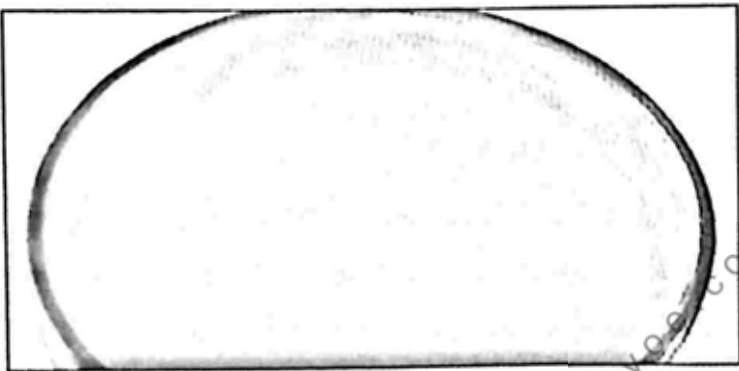
ဖောလိပ်ဓာတ်များများပါဝင်သောဆေးတစ်ခွက် (FOLATE-BOOST TONIC)

ဤဖျော်ရည်သည် သင် Peping up လိုအပ်သည်ဟု ခံစားရသောအခါ အထွေထွေအားဆေးတစ်ခွက်ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ဟင်းနုနွယ်သည် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကိုသက်သာစေပြီး သွားဖုံးသွားယိုခြင်းကို ကောင်းမွန်စေပါသည်။ ယင်းသည် အရေပြားများပြန်လည်ရှင်သန်စေသော အာနိသင်ရှိပါသည်။ အော်ဂဲနစ်ထုတ်ကုန်များကို ဝယ်ရန်ကြိုးပမ်းပါ။ သင်ဖျော်ရည်လုပ်သော မွေစက်တစ်ခုလိုအပ်ပါမည်။

- ဟင်းနုနွယ် ၄ ဘွဲ့ ခွက်
- Stickeeleng တစ်ချောင်း
- မုန်လာဥနီ တစ်ချောင်း
- ခရမ်းချဉ်သီးရည် ၄ ခွက်
- Worcester Shire အနှစ်ရည် (Optogal)

ဟင်းနုနွယ်အရွက်များကို သေချာစွာဆေးကြောပြီး ရိုးတံအဟများကို ဖယ်ရှားပါ။ အရွက်များကို ဒယ်အိုးတစ်ခုတွင်ထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်ဖြင့် နှစ်မိနစ်-သုံးမိနစ်ကြာချက်ပါ။ မုန်လာဥနီနှင့် တရုတ်နံနံတို့ကို ဖျော်ရည်မွေစက်ထဲထည့်ပါ။ ပြီးနောက် ဟင်းနုနွယ်များကိုထည့်ပါ။ Pitcher ထဲထည့်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီးရည်ထည့်မွေပါ။ ရေခဲထည့်ထားသော ခွက်ထဲပြောင်းထည့်ပါ။

Worcestershire အနှစ်ရည်ဖြင့် ရောမွေပြီး ခွက်ကိုအကြိမ်အနည်းငယ်လှုပ်ပေးပါ။ ကျန်သောဖျော်ရည်ကို ရေခဲ သေတ္တာအတွင်း ထည့်ထားပြီး ၂၄ နာရီအတွင်း ကုန်အောင် သောက်သုံးပါ။



ထည့်စရာဘူး၊ ခွက်တစ်ခုခုဖြင့် စိုက်ပျိုးခြင်း (PLANTING UP A CONTAINER)

ပြတင်းပေါက်ပေါင်ပေါ်ရှိ ဇောက်တိမ်သော ဘူးခွက်များဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ထက်ဝက် ဖြတ်ထားသော စည်ပိုင်းပြတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ မည်သို့ပင်စိုက်ပျိုးပါစေ၊ အခြေခံသဘောတရား မှာ အတူတူပင်ဖြစ်ပါသည်။ သင်မစတင်မီ ထိုစိုက်ပျိုးမည့်ထည့်စရာ၊ ဘူးခွက်ကို စစ်ဆေး ပါ။ အရွယ်အစားကြီးမားမှုနှင့် ဇောက်နက်မှုရှိမရှိ၊ ရေများထွက်ရန် အပေါက်များရှိ မရှိကို စစ်ဆေးပါ။ ပန်းအိုးအတွက် မြေဆွေး (Potty Composit) ကို ထည့်သောမြေဆွေးအိတ်နှင့် ထည့်စရာဘူးခွက်များကိုရွှေ့ပြောင်းရန် တစ်စုံတစ်ဦး၏အကူအညီကို ရယူနိုင်ပါသည်။

ထိုထည့်စရာဘူးခွက်သည် နောက်ဆုံးထားရှိရမည့်နေရာတွင် ရှိစေပြီး အနီးအနား တွင် စိုက်ပျိုးမည့်အပင် (သို့မဟုတ်) မျိုးစေ့များ အဆင်သင့်ရှိရပါမည်။

၁။ စိုက်ပျိုးမည့်ဘူးခွက် (ပန်းအိုး) နှင့် အောက်ခံကြမ်းပြင်ကို မထိစေရန် Terra cotta 'feet' သို့မဟုတ် သစ်သားတုံးငယ်များ၊ သို့မဟုတ် အုတ်ခဲကျိုးများခင်းပါ။ စိုက်ပျိုးမည့် ပန်းအိုးအောက်ခံတွင် စိမ့်ထွက်မည့်ရေများကိုခံရန် ရေခံအပြားတစ်ခုခံထားပါ။ ရေစိမ်း ဆင်းမှု ကောင်းမွန်စေရန် စိုက်ပျိုးမည့်ပန်းအိုး၏ အောက်ခြေတွင် ကရော့ (Crocks) (terra cotta) တစ်လွှာ၊ သို့မဟုတ် ကျောက်စရစ်ခဲများခင်းထားပါ။

၂။ ကျောက်စရစ်ခဲများပေါ်တွင် ရေညှိ၊ မြေဆွေးများမပါဝင်သော စွယ်စုံသုံးမြေဆွေး (သို့မဟုတ်) သင်စိုက်ပျိုးမည့်အပင်နှင့် သင့်တော်သောမြေကြီးကို ကရော့ကျောက် စရစ်ခဲလွှာအပေါ်တွင်ဖြည့်ပါ။ ပန်းအိုးအပေါ် အနား၏ အောက်တစ်လက်မအကွာအ ထိဖြည့်ပါ။ လေခိုပေါက်များကိုဖယ်ရှားရန် သင့်လက်ဖြင့် မြေဆွေး (သို့မဟုတ်) မြေကြီးကို ဖိသိပ်ပါ။ ရေကိုကောင်းမွန်စွာ လောင်းချပါ။

၃။ အပင်ပေါက် (သို့မဟုတ် မျိုးစေ့ကို ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း) စိုက်ပျိုးပါ။ အကယ်၍ အဝင်ပေါက်ကို အသုံးပြုမည်ဆိုပါက ပန်းအိုးအတွင်းမထည့်မီ အမြစ်များကို ဖွပေးပါ။

၄။ အပင်များအားလုံးကို ပန်းအိုးအတွင်းအနက် တူညီစွာ စိုက်ပျိုးပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မြေဆွေးများကို ဖိသိပ်ပေးပါ။ အပင်ကို မြေကြီးမှ ကျွတ်မထွက်သွားစေရန်၊ သို့မဟုတ် မျိုးစေ့ကို အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေရန် ရေကိုသတိထား၍လောင်းပါ။

တွဲလောင်းချထားသောခြင်းတောင်းတွင်စိုက်ပျိုးခြင်း

(PLANTING UP A HANGING BASKET)

သင်ရေလောင်းရသက်သာစေရန် ဇောက်အနက်ဆုံးနှင့် အကျယ်ဝန်းဆုံးသော ခြင်းတောင်းကိုရွေးချယ်ပါ။ မြေကြီးပမာဏများလေလေ၊ ဆုံးရှုံးခြင်းနည်းလေလေဖြစ်မည်။ ပေါ့ပါးသော မြေဆွေးအမျိုးအစားကို ရှာဖွေပါ။ မြေဆွေးကို ရေထိန်းသိမ်းထားနိုင်သော

မြေကြီးခဲငယ်များဖြင့် ရောနှောပါ။ သင်ရေလောင်းရနည်းစေရန်အတွက်ဖြစ်သည်။ တွဲလောင်းကျနေသော ချယ်ရီနှင့်ခရမ်းချဉ်သီးများ ပဲပင်ပုများနှင့် ပဲသီးများသည် ခြင်းတောင်း၏ အနားသတ်တွင် လှပစွာ လျှောက်သွားသည်ကို မြင်တွေ့ရပါမည်။

၁။ ခြင်းကိုအိုးအတွင်း၊ သို့မဟုတ် ရေပုံးကြီးတစ်ခုတွင်ထည့်ပြီး ငြိမ်သက်အောင် ပြုလုပ်ပါ။ ခြင်း၏အနားသတ်တစ်လျှောက် ပတ်လည်ကို ဖိုင်ဘာ (Fiber) အနားသတ်၊ သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ်အကောင်းစားဖြင့် ပတ်ပါ။ အစိုဓာတ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။ ခြင်း၏အောက်ခြေနှင့် အနားများတွင် ရေများပြန်လည်စိမ့်ထွက်လာနိုင် စေရန် အပေါက်များရှိနေပါစေ။

၂။ ခြင်း၏ထက်ဝက်ခန့်ထိတိုင်အောင် မြေဆွေးများဖြည့်ပါ။ ခြင်း၏အရွယ်ပေါ်မူတည်၍ အပင်ကို သုံးပင်အထိ စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။

၃။ မြေဆွေးကို ခြင်းအပေါ် နှုတ်ခမ်းအောက်တစ်လက်မအထိရောက်အောင် ဖြည့်ပါ။ အပင်ဘေးပတ်လည်ရှိမြေဆွေးကို ဖိသိပ်ပါ။

၄။ ခြင်းကိုသင်လိုချင်သောနေရာ (သင်မိသောနေရာ) တွင် နေရာတကျချိတ်ဆွဲရန် တစ်စုံတစ်ယောက်ကိုမခိုင်းမီ ရေကိုသေချာစွာလောင်းပါ။ အပင်များအမြစ်အဖြစ် ခိုင်သွားပြီးနောက် အပတ်စဉ်ပြုစုပေးပါ။

သကြားမုန်လာ (BEETS)

ဖောလိပ်ဓာတ်ကြွယ်ဝသည့် အခြားသော အံ့ဩဖွယ်ရာအစားအစာမှာ သကြားမုန်လာဖြစ်သည်။ သင်သည် နေ့ခင်းနေ့လယ်စွမ်းအင်ကျဆင်းမှု (အင်အားကုန်ခန်းမှု) ဖြစ်ပါက နေ့လယ်စာတွင် ထည့်သွင်းစားသုံးနိုင်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ ယင်းသည် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကိုကောင်းမွန်စွာ ထိန်းသိမ်းထားနိုင်၍ ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးပညာတွင် ကာလကြာရှည်လာသည်က သွေးနှင့်အစာခြေမှုတို့အတွက် သဘာဝဝမ်းပျော့ဆေးအဖြစ် အမြစ်များကို အသုံးပြုကြပါသည်။ သကြားမုန်လာကို စိုက်ပျိုးရန်အတွက် အကောင်းဆုံးအကြောင်းအရင်းများအနက်တစ်ခုမှာ အရွက်နုများရရှိရန်ဖြစ်ပါသည်။ သူတို့သည် ဟင်းနုနွယ်နှင့် ဆွစ်ချာတို့နှင့် အမျိုးအစားတစ်မျိုးတည်းဖြစ်ပါသည်။ သင်သည် သူ၏အရွက်များကို စူပါမားကတ်များတွင် ရှာတွေ့နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ သူတို့သည် ခဏအတွင်း ညှိုးနွမ်းသွား



တတ်ကြ၍ ဥယျာဉ်စိုက်ပျိုးသူများ၏ ဈေးကွက်တွင် တွေ့ရခဲ့ပါသည်။

သင်နှင့်သင့်ကလေးငယ်အတွက် ကောင်းမွန်သောအချက်များ

အကောင်းမွန်ဆုံးသော ဖောလိပ်ပမာဏကို ရရှိနိုင်သော သကြားမုန်လာတွင် မဂ္ဂနီးစ်ဓာတ်နှင့် ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်တို့အမြောက်အမြား ပါဝင်နေပါသည်။ အကောင်းမွန်ဆုံးသော ဗီတာမင်စီ၊ မဂ္ဂနီစီယမ်ဓာတ်၊ ဖော့စဖောရပ်ဓာတ်၊ ကြေးနီဓာတ်နှင့် သံဓာတ်များလည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။ ကြေးနီဓာတ် က သွေးနီဥအတွင်း သံဓာတ်ကို ရောက်ရှိစေရန် အထောက်အကူပေးပါသည်။ အရွက်များတွင် သံဓာတ်နှင့်ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်များကြွယ်ဝပါသည်။ ယင်းတို့သည် ဟင်းနုနွယ်ထက် ပိုမို များပြားစွာ ပါဝင်ပါသည်။ ဘီတာကယ်ရီတင်း နှင့် ဗီတာမင်စီဓာတ်များ မြင့်မားစွာ ပါဝင်ပါသည်။ ဘီတာကယ်ရီတင်းနှင့် ဗီတာမင်စီဓာတ်များ မြင့်မားစွာ ပါဝင်ပါသည်။

အပင်၏အနီရောင်က အကျိုးများသောအရည်အသွေးကို ညွှန်ပြနေပါသည်။ ဘီတာဆိုင်ရာနင် (betacyanin) (ခရမ်းရောင်) နှင့် ဘီတာဇင်တင်း (betaxantin) (အဝါရောင်) စသည့်ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်သော ဓာတ်ပစ္စည်းများက အသည်းနှင့်ကိုယ်ခံအားလုပ်ငန်းများကို အထောက်အကူပေးပါသည်။ ကယ်ရီတီနိုက်နှင့် ဖရေဗီနိုက် စသည့် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်သော ပစ္စည်းများက ကိုယ်ခံအားနှင့် နှလုံးသွေးကြောကျန်းမာရေးကို တိုးတက်စေပြီး ရောင်ရမ်းခြင်းကို လျော့ပါးစေပါသည်။ သင်သည် ပြုပြင်ထားသောအသားများကို စားသုံးထားပါက အန္တရာယ်ရှိသော နိုက်ထရိတ်များကို သကြားမုန်လာက ချေဖျက်ပေးနိုင်သော အာနီသင်ရှိသည်ဟု ယူဆရပါသည်။

London School of Medicine, Peninsula Medical School နှင့် Barts တို့ လေ့လာချက်အရ သကြားမုန်လာနှစ်ခွက်ကို နေ့စဉ်သောက်သုံးသွားပါက သွေးဖိအားကို ကျဆင်းစေပါသည်။ Exeter တက္ကသိုလ်တွေ့ရှိချက်အရ သကြားမုန်လာဖျော်ရည်ကို သောက်သုံးခြင်းက သက်လုံးကိုကောင်းစေပြီး၊ ပင်ပန်းသောအလုပ်များ လုပ်ဆောင်ရာတွင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို လျော့ကျစေနိုင်ပါသည်။ (ကလေးမီးဖွားချိန်အစောပိုင်းကာလတွင် သင်သောက်သုံးလိုပါလိမ့်မည်။)

သကြားမုန်လာတွင် အထူးသဖြင့် အရွက်များ၌ အောက်ဇာလစ်အက်စစ်ပါဝင်ပြီး ယင်းကကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်နှင့် သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို ဟန့်တားထားတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သံဓာတ် (သို့မဟုတ်) ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကိုနောက် နာရီအနည်းငယ်အကြာမှ စားသုံးသင့်ပါသည်။ သို့မဟုတ် သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို မြင့်တက်စေရန် သကြားမုန်လာကို ဗီတာမင်စီပါဝင်သော အစားအစာ၊ ဥပမာ-လိမ္မော်ရည်၊ ရှောက်ချိုရည် စသည်များနှင့် ပူးတွဲသုံးဆောင်သင့်ပါသည်။ သကြားမုန်လာသည် သင်၏ဆီးကို အရောင်ရှိ

စေပြီး ဝမ်းအရောင်ကိုလည်း အနီရောင်အနည်းငယ်သန်းစေနိုင်ပါသည်။ ယင်းမှာ အန္တရာယ်တစ်စုံတစ်ရာလုံးဝမရှိပါ။

ဝယ်ယူရာတွင်ဂရုပြုရန်

အရွယ်အစားသေးငယ်သော (သို့မဟုတ်) အသင့်အတင့်ရှိသော သကြားမုန်လာ များက အရွယ်အစားကြီးမားသော သကြားမုန်လာများထက် ပို၍အရည်ရွမ်းပါသည်။ အမြစ်များ မည်မျှရင့်ရော်နေသည်ကို သိရှိရန် အရွက်များပါဝင်သော အစည်းများကို ရှာဖွေ ပါ။ အရွက်များက လတ်ဆတ်ရပါမည်။ ထိတွေ့ကြည့်လိုက်ပါက ပြန်၍ရုန်းကန်နိုင်စွမ်းရှိရပါ မည်။ အမြစ်များက တောင့်တင်းပြီး တွန့်လိမ်နေခြင်းမရှိရပါ။ ပျော့နေသော အစိတ်အပိုင်း များ မရှိရပါ။ မဝယ်ယူမီအမြစ်များကို ဖိကြည့်ပါ။ အလွယ်တကူကွေးညွတ်နိုင်ပါက ဟင်းသီးဟင်းရွက်သည် ယင်း၏အကောင်းဆုံးအချိန်ကို ကျော်လွန်သွားပြီးဖြစ်သည်။ အသင့်ချက်ပြုတ်ထားသော၊ အသင့်ထုပ်ပိုးထားသော အရသာလုံးဝမရှိသော (သို့မဟုတ်) ရှာလကာရည်နဲ့ထွက်နေသော သကြားမုန်လာများကို မဝယ်ယူပါနှင့်။

လွယ်ကူလျင်မြန်သောဟင်းလျာများ

- အစိမ်းလိုက်လှီးဖြတ်ထားသော သကြားမုန်လာများကို ဟင်းရွက်အသုပ်၊ သို့မဟုတ် ရိုးရိုးဒိန်ချဉ်ဖြင့် မွှေ၍စားသုံးပါ။
- အရွက်များကို သံလွင်ဆီ၊ ရှာလကာရည်နှင့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်တို့ဖြင့် ရော၍ စားသုံးပါ။
- အမြစ်များကို ကြော်လှော်လိုက်ပါက ယင်း၏ချိုမြိန်မှုကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အမြစ်ကိုလှီးဖြတ်၍ ဥပမာ- မုန်လာဥနီ၊ မုန်လာဥဖြူ၊ တရုတ်နံနံနှင့် ဖရုံသီး စသည့် ဆောင်းရာသီ၏ အဓိကသီးနှံများနှင့် ရောနှော၍ကြော်လှော်ပါ။

စိုက်ပျိုးခူးဆွတ်ရာတွင်ဂရုပြုရန်

နွေဦးရာသီမှ ဆောင်းဦးရာသီအထိ အဆက်မပြတ်စားသုံးနိုင်ရန် အစေ့များကို အကြိမ်ကြိမ်စိုက်ပျိုးပါ။ အစပိုင်းတွင် အပင်ငယ်များသည် အစီအရိရှိနေနိုင်ပါသည်။ လွတ်လပ်စွာကြီးထွားခွင့်ပေးလိုက်ပါ။ နောက်ပိုင်းတွင် တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင်မထိစေရန် ကြားမှအပင်ငယ်များကို နုတ်ပစ်ပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ပါက အမြစ်များပိုမိုကြီးထွားလာမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအမြစ်များကို ဆောင်းရာသီတစ်လျှောက်လုံး သင်မထိတွေ့ပါနှင့်။ သို့သော် အလွန်မာကျော မသွားစေရန်နှင့် သဲမြေဖုံးအုပ်ထားသော ဘူးခွက်အတွင်း ပိတ်မိမနေစေရန် ဂရုပြုစောင့်ကြည့်ပါ။

အမြစ်များသွေးထွက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အရွက်များကို မကိုက်ဖြတ်ဘဲချိုးလိမ်လိုက်ပါ။

ဟင်းလျာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်အချက်များ

- သတ္တုဓာတ်များ အများဆုံးစုပ်ယူရရှိအောင် အရွက်များကို သေချာစွာဆေးကြောပြီးနောက်၊ အစိမ်းအတိုင်းစားသုံးပါ။
- အမြစ်များကို နှပ်နှပ်စဉ်းပြီး ဟင်းရွက်အသုပ်စုံတွင် ထည့်သွင်းစားသုံးနိုင်ပါသည်။
- သတ္တုဓာတ်စုပ်ယူမှုကို အားပေးရန် အမြစ်များကို ဝိတာမင်စီကြွယ်ဝသော အစားအစာ ဥပမာ- ဘရိုကိုလီ၊ ငရုတ်ပွသီးအချို (Sweet Pepper) သံပရိုသီးအရည် (သံပရာသီးအရည်) တို့ဖြင့်ရောနှောပါ။
- ချက်ပြုတ်ခြင်းက ဘီတာကယ်ရိုတင်းနှင့် အမျှင်ဓာတ်များကို ပိုမိုရရှိစေနိုင်သော်လည်း၊ မိုက်ကရိုဝေ့ဖိုဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကြော်လှော်ခြင်းက ဝိတာမင်စီနှင့် ဘီတိုကို ပို၍ ထိန်းသိမ်းထားစေနိုင်ပါသည်။
- ရှာလကာရည်ကိုများစွာ အသုံးမပြုပါနှင့်။ ယင်းက မြေဆီအရသာပါရှိသော နူးညံ့သည့်အနံ့အရသာကို ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။
- အမြစ်ကိုမဖြုတ်ပါနှင့်။ အရေးကြီးသော အာဟာရဓာတ်များကို ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။ သင့်ဘာသာစိုက်ပျိုးမည်ဆိုပါက ကျန်ရှိသော အမြစ်များကို အေး၍ မှောင်သောနေရာတွင် သိုလှောင်ထားပါ။ အစဉ်အလာအရ အမြစ်များကို သဲများဖုံးအုပ်ထားသော သေတ္တာထဲတွင် အလွှာလိုက်စီ၍ ထားပါ။

ခရမ်းရောင်အားဖြည့်ဖျော်ရည် (PURPLE ENERGY JUICE)

သကြားမုန်လာတွင်ပါရှိသော နိုက်ထရိတ်သည် သက်လုံမြင့်မားစေသည်ကိုတွေ့ရသည်။ သင်၏အင်အားများ ကုန်ခန်းသွားသောအခါ သင့်ကိုဆက်လက်ကြံ့ခိုင်နေစေပါသည်။ သကြားမုန်လာသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ဝမ်းချုပ်ခြင်းကိုလည်း သက်သာစေပါသည်။ သကြားမုန်လာဖျော်ရည်တွင် ချင်းကိုထည့်သွင်းခြင်းက ပျို့ချင်စိတ်ကို သက်သာစေပါသည်။ သင်ဖျော်ရည်ညှစ်စက်တစ်လုံး လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။

အရွယ်အသင့်အတင့်ရှိသော သကြားမုန်လာ ၁ ဥ

(ဖြစ်နိုင်ပါက အော်ဂဲနစ်ဖြစ်ပါစေ)

လတ်ဆတ်သော ချင်းတက် ၁ လက်မခန့်

ပန်းသီး ၁ လုံး

သကြားမုန်လာမြစ်၏ ထိပ်နှစ်ဖက်ကို လှီးဖြတ်ပါ။ (စီးထွက်လာသောအရည်သည်

အဝတ်အစားများကို စွန်းထင်းစေနိုင်ပါသည်ကို ဂရုပြုပါ။ ချင်းတက်ကို အခွံခွာပါ။ ပန်းသီးကို ဆေးကြောပါ။ ပစ္စည်းအားလုံးကို ဖျော်ရည်ညှစ်စက်ထဲသို့ထည့်ပါ။ သောက်သုံး၍ ပိုလှုံ့သောဖျော်ရည်များကို ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ထည့်သွင်း၍ ၄၈ နာရီ (နှစ်ရက်အတွင်း) သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

ပဲစေ့အမျိုးမျိုးနှင့်ရွှေပဲသီး (PEAS AND SNOW PEAS)

ပဲစေ့အမျိုးမျိုးတို့သည် ကျန်းမာသန်စွမ်းသော အရိုးများအတွက်နှင့် ဖော်လိပ်ဓာတ်များ ကောင်းမွန်စွာရရှိနိုင်ပါသည်။ အသက်ရှည်ရန်အတွက်လည်း အားဆေးတစ်ပါး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ညှစ်ထုတ်လိုက်သော ပဲစေ့များကို သင်၏ပါးစပ်အတွင်း၌ တတောက်တောက်မြည်အောင် ဝါးစားခြင်းထက် ပိုစိတ်အားတက်ဖွယ်ရာ အခြေအနေမျိုးရှိနိုင်ပါသေးမည်လော။ စူပါမားကတ်များတွင်ရောင်းချသော ပဲစေ့အမျိုးမျိုးတို့သည် တစ်ပိုင်တစ်နိုင်စိုက်ပျိုးထားသော (သို့မဟုတ်) တောင်သူဈေးကွက် (Farmer's Market) (ခြံထွက်ပစ္စည်းရောင်းချသောဈေးကွက်) တွင်တွေ့ရသော ပဲအမျိုးမျိုးကဲ့သို့ အနံ့အရသာနှင့် ချိုမြိန်မှုတို့ကင်းမဲ့နေတတ်ပါသည်။ အစိမ်းအတိုင်းဝါးစားနိုင်သော ပဲစေ့များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် သယ်ဆောင်သွားနိုင်သော အကောင်းဆုံးအစားအစာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ Magetout ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ပဲစေ့အနုများကို အလုံးလိုက်ဝါးစားနိုင်ပါသည်။ ဗိုလ်စားပဲ (Sugar Snap) သည် ပဲလိပ်ပြာထက် ပို၍ကြွပ်ရွံ့ပြီး ချိုမြိန်သော အရသာ ရှိပါသည်။

သင်နှင့်သင့်ကလေးငယ်အတွက်ကောင်းမွန်သောအချက်များ

ဗီတာမင်ဘီ ၁၊ စီနှင့်ကေ၊ မဂ္ဂနီးစ်ဓာတ်၊ ဖောလိပ်ဓာတ်များအမြောက်အမြား ပါဝင် သော ပဲစေ့အမျိုးမျိုးတို့သည် ဗီတာမင်အေ၊ ဘီ ၆၊ ဖော့စဖောရပ်၊ မဂ္ဂနီစီယမ်



ဓာတ်ကြေးနီဓာတ်၊ သံဓာတ်နှင့်ဇင့်ဓာတ်တို့လည်း အတော်များများပါဝင်ကြပါသည်။ ကြေးနီဓာတ်က သွေးနီဥအတွင်း သံဓာတ်ပါဝင်မှုကို အားပေးပါသည်။ ပဲစေ့အမျိုးမျိုးတို့သည် ပရိုတင်းနှင့် အမျှင်ဓာတ်များ အမြောက်အမြားပါဝင်ကြပြီး နှလုံးနှင့်သွေးကြော ကိုယ်ခံ အားစနစ်တို့ကို အထောက်အပံ့ပေးသော ဘီတာလိန်း (betalain) နှင့် ကယ်ရိုတီနိုက် (Carotenoids) ကဲ့သို့သော ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်သော ဖြစ်ပစ္စည်းများ ပါဝင်ပါသည်။

ဝယ်ယူရာတွင် ဂရုပြုရန်

ကျစ်လျစ်၍ တောက်ပသော အစိမ်းရောင်ရှိသည့် ပဲတောင့်များကို ရွေးချယ်ပါ။ ပဲစေ့များ လုံလောက်စွာကြီးထွားမှုမရှိသော အဆံချောင်နေသည့် ပဲတောင့်များကို ဂရုပြုပါ။ အေးခဲထားသော ပဲစေ့များသည် ပဲတောင့်မာမှ စုပ်ယူထားသော အချိန်ကြာမြင့်သွားသည့် ပဲစေ့များထက် ပို၍ လတ်ဆတ်၊ အရသာရှိပြီး အာဟာရဓာတ်များပိုကြွယ်ဝပါသည်။ ရွှေပဲသီး နှင့် ဗိုလ်စားပဲများကို ရွေးချယ်သည့်အခါ အရွယ်သေးငယ်သော ပဲတောင့်မာကို ရှာဖွေပါ။ ထိပ်နှစ်ဖက်ရှိ အညှာများလှီးဖြတ်ထားသောပဲတောင့်များကို ရှောင်ရှားပါ။ ပဲစေ့များကို ဝယ်ယူသည့်နေ့မှာပင် စားသုံးပါ။ ခူးဆွတ်ပြီးခါစ ပဲစေ့များသည် အရသာအရှိဆုံးဖြစ်ပါသည်။

စိုက်ပျိုးစူးဆွတ်ရာတွင် ဂရုပြုရန်

ပဲအမျိုးမျိုးတို့သည် နွားချေးများနှင့် ကြေညက်အောင် ပြုပြင်ထားပြီး ရေစီး ဆင်းမှုကောင်းမွန်သော မြေအမျိုးအစားကို ကြိုက်နှစ်သက်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် တစ်စုံတစ် ယောက်ကို သင့်ကိုယ်စားပြုပြင်ပေးပါစေ။ ပဲများတစ်ပြိုင်နက်သီးပွင့်လာခြင်းကို ရှောင်ရှား ရန် မျိုးစေ့များကို ဆက်ကာဆက်ကာစိုက်ပျိုးသွားခြင်းဖြင့် နွေရာသီအလယ်မှစ၍ နှစ်ပတ် သုံးပတ်ကြာတိုင်း အစေ့များချစိုက်ပျိုးပါ။ သီးနှံများပြောင်းလဲရန် ယင်းထက်စော၍ စိုက်ပျိုး နိုင်ပါသည်။ အပင်ငယ်များကို အကာအကွယ်ပေးထားပြီး အနီးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ပေါက်ပင် များကို ရှင်းလင်းရန်လိုအပ်ပါသည်။ သူတို့သည် အေးမြစွတ်စိုမှုကို ကြိုက်နှစ်သက်ကြပါသည်။ ပဲများကို ဆွတ်ခူးပြီးပါက အပင်ကိုဖြတ်တောက်လိုက်ပါ။ သို့သော် နိုက်ထရိုဂျင်ဓာတ်များ မြေကြီးထဲတွင် ပျံ့နှံ့သွားစေရန် အမြစ်များကို မြေကြီးထဲတွင်ပင် ချန်လှပ်ထားခဲ့ပါ။ ပြီး နောက် ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ဟင်းနုနွယ် (သို့မဟုတ်) ဆလတ်ရွက်ကဲ့သို့ နိုက်ထရိုဂျင်ဓာတ်ကို ကြိုက် နှစ်သက်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စိုက်ပျိုးပါ။ ပဲသီးများကို မြေတစ်နေရာတည်းတွင် နှစ်နှစ်ဆက်တိုက် မစိုက်ပျိုးသင့်ပါ။

အလုပ်သက်သာစေရန်၊ မိမိဘာ သာရှင်သန်နိုင်သော ထောက်တိုင်များထူ ပေးရန်၊ မလိုအပ်သော၊ ခူးဆွတ်ရလွယ်ကူ သော၊ ညှိုးနွမ်းသွားသော ပဲပင်ရိုးတံများ အောက်တွင် အင်းဆက်ပိုးကောင်များ မတွယ်ငြိတတ်သည့်မျိုးများကို ရွေးချယ်ပါ။ ရွှေပဲသီးတို့သို့

ပဲပင်နုနုများ ပဲစေ့အိမ်ကိုပါ စားသုံးနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် သီးခြား ရွှေပဲသီးမျိုးကို စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။

ပဲပင်မှအပွင့်များ ပိုမိုထွက်ရှိလာစေရန် ပုံမှန်ခူးဆွတ်ပေးပါ။ ပဲစေ့အိမ် ခပ်ပြားပြား ဖြစ်ဆဲချိန်တွင် ရွှေပဲသီးကိုခူးဆွတ်ပေးပါ။ ပထမဆုံးသော ပဲစေ့ငယ်များက ပဲစေ့အိမ်ကို တွန်းထိုးလာတတ်ကြပါသည်။ သူတို့ကိုလက်ဆတ်နေချိန်တွင် ခူးဆွတ်ပါ။ သို့မဟုတ် ကြီးရင့်လာစေပြီးမှ ပဲစေ့အိမ်ကိုခူးဆွတ်ပါ။ ပဲစေ့အိမ်သည် တောက်ပသောအစိမ်းရောင်မှ အရောင်ပြောင်းသွားသောအခါ ပဲစေ့များမာကျောသွားတတ်ပါသည်။ ပဲစေ့အခြောက်များ ရရှိလိုပါက အပင်များပင် ဆက်လက်ကြီးရင့်လာပါစေ။ ပဲစေ့အိမ်တစ်ခုလုံး husk ဖြစ်သွားပါက အပင်တစ်ခုလုံးကိုဖြတ်ပစ်ပြီး လုံးဝခြောက်သွေ့သွားသည်အထိ အခြောက်ထားပါ။ ပဲစေ့ခြောက်များကို ခွာထုတ်ပြီး လေလုံသောဖန်ပုလင်းထဲပြန်ထည့်ကာ အေး၍မှောင်သောနေရာတွင် ထားရှိပါ။ ပဲစေ့ခြောက်များကို ရေပြန်စိမ်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

ဟင်းလျာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် ဆောင်ရန် ရှောင်ရန် အချက်များ

- အချိုမြိန်ဆုံးအရသာရရှိရန် ပဲစေ့အစိမ်းများကိုဆွတ်ခူးပြီး လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် စားသုံးပါ။
- ဆူသောရေထဲတွင် လတ်ဆတ်သောပဲစေ့များကို နှစ်မိနစ်၊ သုံးမိနစ်ခန့်သာပြုတ်ပါ။ ရန်ပိုမိုရရှိရန် ပဲစေ့မရှိသော ပဲစေ့အိမ်အလွတ်အနည်းငယ်ကို ထိုချက်ပြုတ်သော ရေထဲသို့ ပစ်ထည့်လိုက်ပါ။
- ရိုးရာအနေဖြင့် ကျစ်လျစ်သောဆလတ်ရွက်များအကြားထည့်ပြီး ချက်ပြုတ်ကြသည်။ ပြုတ်ရန်အတွက် လက်ဖက်ရည်ငွန်းအနည်းငယ်မျှသောရေကို ထပ်ထည့်ကာပေါင်းနိုင်ပါသည်။
- ဟင်းရွက်သုပ်ထဲတွင် မချက်ရသေးသော ရွှေပဲစေ့ကိုရောထည့်ပါ။
- ရွှေပဲသီးကို ပေါင်းခြင်း (သို့မဟုတ်) ကြော်လှော်နိုင်ပါသည်။

လွယ်ကူလျင်မြန်သောဟင်းလျာများ

- ပဲစေ့အမျိုးမျိုးတို့ကို ထောပတ်အနည်းငယ်ဖြင့်ရော၍ ပူစိန်ရွက်အနည်းငယ်ထည့် ကာ စားသုံးနိုင်ပါသည်။
- ချက်ထားသောထမင်း (သို့မဟုတ်) Pasta ထဲသို့ ပဲစေ့များကို လက်တစ်ဆုပ်ခန့်ရော၍ ထည့်ပါ။

တောင်ကြီးပဲ (FAVA BEANS)

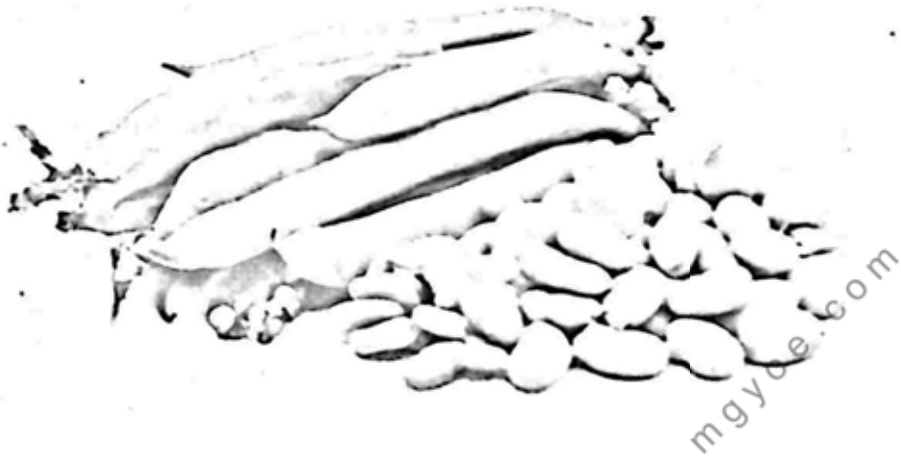
အာလူးများမရောက်ရှိခင်က ယင်းသည် ဥရောပတိုက်၏ အဓိကအစားအစာဖြစ် ပါသည်။ ယင်း၏အာဟာရပါဝင်မှုကို များစွာပြောဆိုမှုရှိကြပါသည်။ ရှေးကျသော အရည် အသွေးနှင့်အတူ သူတို့၏ထူးဆန်းအံ့ဩဖွယ်ကြီးထွားမှု 'ပေါကြွယ်ဝမှု' ဘဝအသစ်နှင့် ပြန် လည်မွေးဖွားခြင်းတို့နှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။ အကြောင်းမှာ သူတို့သည် ရာသီအစပိုင်းတွင် ကြီးထွားလာကြပြီး ခြောက်သွေ့သွားပါက ဆောင်းရာသီတစ်လျှောက်အာဟာရဓာတ်များ ရရှိကြ ဖြစ်ဟန်တူပါသည်။ ပြောင်းဖူးကဲ့သို့ပင် သူတို့သည် အပင်ဘဝမှ ဟင်းလျာဘဝသို့ ရောက်ရှိပြောင်းလဲနိုင်သည့် အချိန်ကာလသည် အလွန်တိုတောင်းသည့် ခရီးလမ်းကြောင်း ရှိပါက ရနံ့အရသာများ ကျန်ရှိနေနိုင်ပါသည်။ ထိုအကြောင်းကြောင့် သူတို့သည် ဥယျာဉ်စိုက်ပျိုးရန် နမူနာကောင်းတစ်ခုဖြစ် ပါသည်။

သင်နှင့်သင့်ကလေးငယ်အတွက် ကောင်းမွန်သည့်အချက်များ

သူတို့သည် ဖောလိပ်ဓာတ်အတွက် အလွန်ကောင်းမွန်သော အစားအစာဖြစ်ပြီး ဖော့စဖောရပ်၊ မဂ္ဂနီစီယမ်ဓာတ်၊ မဂ္ဂနီးစ်ဓာတ်၊ ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်၊ သံဓာတ်နှင့် ကြေးနီ ဓာတ်များပါရှိပါသည်။ နောက်ဆုံးဖော်ပြသော သတ္တုဓာတ်က သွေးနီဥဆဲလ်များမှ သံဓာတ် စုပ်ယူနိုင်မှုကို အားပေးပါသည်။ သူတို့သည် ဗီတာမင်ဘီများနှင့် အမျှင်ဓာတ်၊ ပရိုတင်း ဓာတ်များ ပြည့်ဝစွာပါဝင်နေပါသည်။ သူတို့တွင် စိတ်သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေသော အာဟာရပစ္စည်းဖြစ်သည့် အယ်ဒိုပါ (L.Dopa) ပါရှိသဖြင့် သင်စိုးရိမ်နေသောအခါ စိတ် ဓာတ်ကျဆင်းနေသောအခါ သင့်ကိုစိတ်ဓာတ်ခွန်အားများ ပေးစွမ်းနိုင်ပါလိမ့်မည်။

ဝယ်ယူရာတွင် ဂရုပြုရန်

ပဲတောင့်များ ညှိုးနွမ်းခြောက်သွေ့နေပါက၊ ပျော့အိနေပါက ရှောင်ရှားပါ။ ကာလ ကြာရှည်စွာ အရောင်းစင်ပေါ်တွင်ထားရှိသော ပဲတောင့်များက မာကျောနေမည်ဖြစ်သည်။ အေးခဲထားသော ပဲများသည် သူတို့၏အနံ့အရသာကို ကောင်းမွန်စွာထိန်းသိမ်းထားနိုင်ပါ သည်။ ယင်းတို့သည် လတ် ဆတ်သော်လည်း ရင့်ရော် နေသည့်ပဲတောင့်များထက် ပိုကောင်းမွန်သော ရွေး ချယ်မှုတစ်ရပ် ဖြစ်ပါလိမ့် မည်။



စိုက်ပျိုးခူးဆွတ်ချိန်ဂရုပြုရန်

FB သည် စိုက်ပျိုးရန် လွယ်ကူပါသည်။ ဂရုပြုမှုအနည်းငယ်သာ လိုအပ်ပါသည်။ မြေအမျိုးအစားအတော်များများတွင် ခံနိုင်ရည်ရှိပါသည်။ ခြောက်သွေ့သော အခြေအနေ၌ပင် ကောင်းမွန်စွာဖြစ်ထွန်းပါသည်။ ဆောင်းဦးရာသီအလယ်တွင် ပေါင်းမြက်များရှင်းလင်းပြီး ကောင်းစွာစတင်စိုက်ပျိုးပါက ဆောင်းရာသီမှ နွေဦးရာသီတိုင်အောင် ရှင်သန်ပြီး လှပသော အဖြူနှင့်အမည်းပန်းပွင့်များက အလှဆင်ပေးကြမည်ဖြစ်သည်။ နွေဦးရာသီတွင် နောက်ထပ်အစေ့များ ထပ်စိုက်ပျိုးပါ။ ခူးဆွတ်ပြီးပါက အမြစ်များကို မြေကြီးထဲ၌ပင် ချန်ထားခဲ့ပြီး နိုက်ထရိုဂျင်ဓာတ်များကို ပြန်လည်ဖြန့်ဝေသွားပေးနိုင်ပါသည်။ ထို့နောက် နိုက်ထရိုဂျင်ဓာတ်ကို ကြိုက်နှစ်သက်သော ဆလတ်ရွက်၊ ဂေါ်ဖီထုပ် (သို့မဟုတ်) ဟင်းနုနွယ်ကိုစိုက်ပျိုးပါ။ ပဲပင်အမျိုးမျိုးကို မြေတစ်နေရာတည်းတွင် နှစ်နှစ်ဆက်တိုက် မစိုက်ပျိုးပါနှင့်။ ယင်ကောင်အမည်းများကို မောင်းထုတ်ရန် အပွင့်ပွင့်သော အပင်ထိပ်များကို Pinch Out လုပ်ပါ။

ပဲတောင့်ရှည်တစ်မျိုးက ပဲစေ့အိမ်တစ်ခုတွင် ပဲစေ့တစ်စေ့အထိပါဝင်ပြီး ယင်းက ရာသီဥတုဒဏ်ပိုခံနိုင်ရည်ရှိပါသည်။ စိုက်ပျိုးသူများက ပဲစေ့ လေးငါးစေ့ပါသော နောက်ပဲတောင့် ရှည်မျိုးကို ပိုမိုနှစ်သက်ပြီး အနံ့အရသာပို၍ ကောင်းမွန်ကြသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ယင်းသည် ပုံမှန်အားဖြင့် အစိမ်းရောင်ဖြစ်သော်လည်း ကြေးဝါရောင်နှင့် ပန်းရောင် Hair Loom မျိုးတို့ကို ရှာဖွေကြည့်ပါ။

မလိုသော အလုပ်ရှုပ်သက်သာသည့် မျိုးများကို ရွေးချယ်ပါ။ ရွှေပဲသီးများကဲ့သို့ ပဲစေ့အစိမ်းအရွယ်ရောက်ချိန် နုသည့်ကာလတွင် ခူးဆွတ်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် အပင်၌ပင် ရင့်မှည့်သွားစေပြီး ပဲစေ့အခြောက်အဖြစ် သိမ်းဆည်းထားနိုင်ပါသည်။ အပင်မှအပွင့်များ ပိုမိုပွင့်လာစေရန် ပဲစေ့အိမ်များကို ပုံမှန်ခူးဆွတ်ပေးပါ။ ယင်းသည် သူတို့၏ ဝါဂွမ်းကဲ့သို့ နူးညံ့သောအတွင်းသားများရှိ၍ ပဲစေ့အိမ်ကိုအထိမခံကြပါ။

ဟင်းလျာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် ဆောင်ရန်နှင့်ရှောင်ရန်အချက်များ

- နုသောပဲစေ့အိမ်များကို ခေါင်းအမြီးဖြတ်ပါ။ အစိမ်းအရင်စားသုံးပါ။ သို့မဟုတ် ပဲစေ့အိမ်တစ်ခုလုံးကို ရွှေပဲသီးကဲ့သို့ ချက်ပြုတ်ပါ။
- အရွက်များရှိသော အပင်ထိပ်ဖျားများကို Willand Textur Green အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- အချိုမြိန်ဆုံးနှင့် အနူးညံ့ဆုံးအရသာရရှိရန် ဤပဲကို ချက်ချင်းစားသုံးပါ။
- ရင့်ရော်သွားသော ပဲစေ့အိမ်များအတွက် အကောင်းဆုံးသော အနံ့အရသာရရှိရန် မချက်ပြုတ်မီ အပြင်အခွံကို ဖြတ်တောက်ပြီးမှ ချက်ပြုတ်ပါ။

လွယ်ကူလျင်မြန်သော ဟင်းလျာများ

- ချက်ပြုတ်ရာတွင် နံနံပင် အနည်းငယ်ရောစပ်ပါ။
- သရေစာအဖြစ် ကြော်လှော်ထားသော စပိန်ပဲကြော် (Spanish Fava Beans) ကို မြည်းကြည့်လိုပါက ဟားဘတ်ဖရစ်တပ် (Habas Fritas) ကို စားကြည့်ပါ။

ဂရင်းပဲနှင့်ရမ်နာပဲ (GREEN AND RUNNER BEANS)

French bean (သို့မဟုတ်) String Bean ဟု လူသိများသော ဂရင်းနှင့်ရန်နာပဲစေ့များကို ပုံစံသုံးမျိုးဖြင့်စားသုံးနိုင်ပါသည်။ နေ့စဉ်တွင် ပဲစေ့အိမ်တစ်ခုလုံးကို စားသုံးခြင်း၊ အရွယ်ရောက်လာသော ပဲစေ့များ (ပဲဖြူကလေး-Flageolets) ကို အစိမ်းအတိုင်းစားသုံးခြင်းနှင့် ပဲစေ့များကို ခြောက်သွေ့စေပြီးမှ စားသုံးခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ထိုပဲစေ့များသည် ပုံစံအမျိုးမျိုးအရောင်အမျိုးမျိုးရှိကြပါသည်။ ခူးပြီးနောက် တာရှည်ခံသည်ကိုလည်း တွေ့ရပါသည်။ Flageolets များက အရသာပို၍ကောင်းမွန်ကြပါသည်။

သင်နှင့်သင့်ကလေးငယ်အတွက် ကောင်းမွန်သော အချက်များ

ပဲစေ့များသည် ဝိတာမင်စီ၊ အေ၊ ကေနှင့် မဂ္ဂနီးစ်ဓာတ်၊ အမြောက်အမြားနှင့် ဖောလိပ်အတော်များများပါဝင်ပါသည်။ ယင်းတို့သည် ပိုတက်စီယမ်၊ မဂ္ဂနီစီယမ်ဓာတ်၊ ဝိတာမင်ဘီ ၁၊ ဘီ ၂၊ သံဓာတ်နှင့် ကြေးနီ ဓာတ်များပါဝင်သည့် ကြေးနီဓာတ်က သွေးနီဥအတွင်း သံဓာတ်ဝင်ရောက်မှုကို အားပေးပါသည်။ ပို၍အရေးကြီးသည်မှာ ပဲစေ့များသည် အိုမီဂါ - ၃ အဆီအက်စစ်များ၊ အမျှင် ဓာတ်နှင့် ပရိုတိန်းဓာတ်များလည်း ပါဝင်ကြပါသည်။

တစ်ခုသတိပြုရန်မှာ ပဲစေ့ များတွင် စတက်ချီရိုစ် (Stachyose) နှင့် ရက်တီနိုစ် (rattinose) စသည့် ကစီဓာတ် (Starch) များပါဝင်ပြီး ယင်းတို့သည် အစာကြေရန်ခက်ခဲပြီး ဝမ်းဗိုက်မအိမသာဖြစ်ခြင်းနှင့် လေပွခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

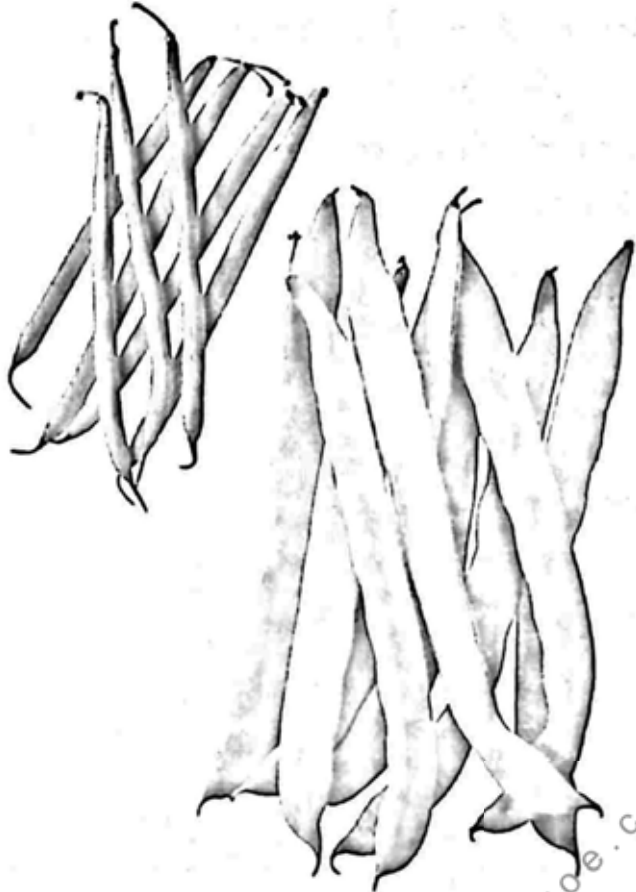
ဝယ်ယူရာတွင် ဂရုပြုရန်

လတ်ဆတ်သည့် ပဲများကို ဝယ်ယူမည်ဆိုပါက ချောမွေ့ တောက်ပ၍ အစိမ်းရောင်ရှိသော ပဲတောင့်များကို ရွေးချယ်ပါ။ ပဲ တောင့်တစ်တောင့်ကို လတ်ဆတ်မှု သိရှိနိုင်ရန် နမူနာအနေဖြင့် ချိုး ကြည့်ပါ။ လတ်ဆတ်သော ပဲတောင့် များက ဖောက်ခဲအသံမြည်ပြီး ကျိုးသွားမည်ဖြစ်သည်။ မလတ်ဆတ်ပါက ကွေးညွတ်သွား ပြီး အနားများတွင် အမျှင်များကိုတွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ အစက်အပြောက်များပါရှိသော ပဲတောင့်များကို ရှောင်ရှားပါ။ စူပါမားကတ်များတွင် လတ်ဆတ်သော Green beans များကို

တွေ့ရန်ခက်ခဲသောကြောင့် လူအများက မိမိတို့ဘာသာစိုက်ပျိုးကြသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ မူလပြင်သစ်မျိုးဖြစ်သော Cheviervent သည် အကောင်းဆုံးသော အနံ့အရသာရှိပါသည်။ အေးခဲထားသော ပဲတောင့်များက လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ခူးထားသော်လည်း ရက်သတ္တပတ် ခန့်ကြာနေပြီဖြစ်သော ပဲတောင့်များထက်ပို၍ ဗီတာမင် C ပို၍များပြားစွာပါရှိပါသည်။

စိုက်ပျိုးခူးဆွတ်ရာတွင် ဂရုပြုရန်

Green နှင့် Runner beans တို့သည် ပျင်းရိသော ဆောင်းရာသီဥယျာဉ်သမားတို့ အတွက် သင့်လျော်ပါသည်။ သူတို့ကို ဆောင်းကုန်ခါနီး ရေခဲများကွယ်ပျောက်သွားသည် အထိ စိုက်ပျိုးစရာမလိုသေးပါ။ မျိုးစေ့များသည် အာဟာရဓာတ်နှင့် အစိုဓာတ်အများအပြား လိုအပ်ပါသည်။ နှစ်စတွင်မြောင်းနက်နက်တူးရန် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို သင်လိုအပ်ပါမည်။ ပြီးနောက် မြေဆွေးများကို မြောင်းထဲသို့ ဖြည့်လိုက်ပါ။ နွေဦးရာသီရောက်သည်အထိစောင့် ပြီးမှ မျိုးစေ့ကိုစိုက်ပျိုးပါ။ ထိုအချိန်ထက်စော၍ စိုက်ပျိုးပါက အေးမြသော ရာသီဥတုက အပင်ပေါက်မှုကို ဟန့်တားစေပါလိမ့်မည်။ အလုပ်သက်သာစေရန် နေအိမ်ပြင်ပတွင် တိုက် ရိုက်အစေ့ချစိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ ပဲပင်များအပေါ်ဘက်ထောင်တက်လာစေရန် လှေကားများ ပြုလုပ်ပေးပါ။ သို့မဟုတ် လှပသောပေါင်နှင့် ဆွတ်ခူးရလွယ်ကူစေရန် 'A' ပုံစံစင်များ ပြုလုပ်ပေးပါ။ ပဲတောင့်များကို ဆွတ်ခူး ပြီးပါက နိုက်ထရိုဂျင်ဓာတ်များ ယုံ့နဲ့စေ ရန်အတွက် အမြစ်များကို မြေကြီးထဲ မှာပင်ချန်ထားခဲ့ပြီးနောက် နိုက်ထရိုဂျင် ဓာတ်ကိုနှစ်သက်သော ဟင်းနုနွယ်နှင့် ဆလတ်တို့ကို စိုက်ပျိုးပါ။ ပဲပင်များကို မည်သည့်အခါတွင်မှ မြေနေရာတစ်ခု တည်းတွင် နှစ်နှစ်ဆက်တိုက် မစိုက်ပျိုး သင့်ပါ။ အပင်များနုစဉ်အခါတွင် Slug များကို ဂရုပြုပါ။



Green beans ပဲစေ့အိမ်များ သည် ဖောင်းနေမည်၊ သို့မဟုတ် ပြား ချပ်နေမည်၊ သို့မဟုတ် သေးငယ်နေ မည်။ ခပ်ပြန်ပြန်ဖြစ်နေမည်။ အ ရောင်အားဖြင့် အပြာရောင်သန်းသော ခရမ်းရောင်မှ အဝါရောင်တွင် အဖြူ

အစက်အပြောက်များ (ဒယ်အိုးထဲတွင် ခရမ်း ရောင်ကိုဖြစ်စေပါမည်။) ဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။ စူပါမားကတ်တွင် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသော အမျိုးအစားများကိုလည်း တွေ့နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် လူအများအပြားအတွက် စိုက်ပျိုးခြင်းသည် စိတ်ပျော်ရွှင်စရာဖြစ်ပါသည်။ စပ်မျိုးမဟုတ်သော မျိုးစေ့များကိုဝယ်ယူပါ။ သို့မှသာ နောင်နှစ်တွင် သင်သည်ပဲစေ့များကို အခြောက်လှန်းပြီး နောက်တစ်နှစ်အတွက် မျိုးအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အပင်မြင့်မြင့် တက်ပြီး အချိန်ကြာကြာခံကာ ပဲတောင့်များများသီးသောမျိုးကိုစိုက်ပျိုးမည်လော၊ သို့မဟုတ် အပင်ပုပုဖြင့် အချိန်တိုတိုသက်တမ်းတိုပြီး ဆွတ်ခူးနိုင်သောမျိုးကိုစိုက်ပျိုးမည်လော၊ အနီရောင်တောက်တောက်ပွင့်သော Runner ပဲများသည် နွေရာသီဥယျာဉ်အားလုံးအတွက် အလွန်လှပသော အခင်းအကျင်းကို ဖြစ်စေပါသည်။ ပဲပင်အားလုံးသည် အာဟာရဓာတ် များပြားပြီး ဗိုက်ပြည့်စေသည့် ပဲပင်အမျိုးမျိုးသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ဆွတ်ခူးရန် သင့် လျော်ပါသည်။ သင်ဆွတ်ခူးရန် ခါးကိုင်စရာမလိုပါ။ ပန်းများပိုမိုပွင့်လာစေရန် ပုံမှန်ခူး ဆွတ်ပေးရန်လိုပါသည်။ ပဲစေ့အိမ်အတွင်းရှိ ပဲသီးများ မရင့်ရော်သွားမီနုနယ်စဉ်မှာပင် ပဲတောင့်တစ်ခုလုံးကို စားသုံးပါ။

French beans များသည် Green beans များတွင် တန်ဖိုးအရှိဆုံးဖြစ်သည်။ Runner beans သည် သင်းယုံသောရနံ့ဖြင့် နူးညံ့သောအရသာထင်ရှားပါသည်။ ပဲအမျိုးမျိုးအပါအဝင် ဟင်းရွက်ဟင်းရွက်ရှိ အာဟာရဓာတ်များကိုထိန်းသိမ်းထားရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း မှာ ပေါင်းအိုးအတွင်းရေထည့်၍ ပေါင်းခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ချက်ပြုတ်ရသည့်အချိန်ကာလ အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် အဖုံးကအပူဓာတ်ကို ကောင်းမွန်စွာထိန်းသိမ်းထားရန် လုံလုံခြုံခြုံ ရှိရန်လိုပါသည်။

ပဲသီးများအလွန်ကြီးမားလာပါက စားသုံးရန်မသင့်ပါ။ ကွဲထွက်လာသည်အထိ အပင်၌ပင် ဆက်လက်ကြီးရင့်ခြောက်သွေ့လာစေပြီး ပဲစေ့ကို ထုတ်ယူပါ။ ယင်းနောက်ရေ မစိမ်ဘဲ ၁၅-၂၀ မိနစ်ခန့် ချက်ပြုတ်ပါ။

ဟင်းလျာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်အချက်များ

- Green beans ထိပ်နှစ်ဖက်ကို ကိုက်ဖြတ်ပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ခွာသောစက်ဖြင့် ကြီးရင့်သော ပဲတောင့်များနှင့်အမျှင်များကို ဖယ်ရှားပါ။
- နုနယ်လတ်ဆတ်သော ပဲတောင့်တစ်ခုလုံးကို ခူးဆွတ်ပြီး အစိမ်းစားပါ။
- ပဲအခြောက်များကို ညအိပ်ရေစိမ်ထားပါ။ ပြီးနောက် ဆယ်မိနစ်ခန့်အလျင်အမြန် ချက်ပြီး နူးညံ့သွားသည်အထိ မိနစ်သုံးဆယ်-မိနစ်ခြောက်ဆယ်မိနစ်ကြာပေါင်းပါ (ဆားမထည့်ပါနှင့်)။
- ပဲများကို ညအိပ်ရေစိမ်မီ အချဉ်မဖောက်ရန်နှင့် ပိုးမွှားများများ မပေါက်ပွားစေရန်

ရေနွေးဆူဆူတွင် နှစ်မိနစ်ခန့် ခပ်မြန်မြန်ပြုတ်ပါ။

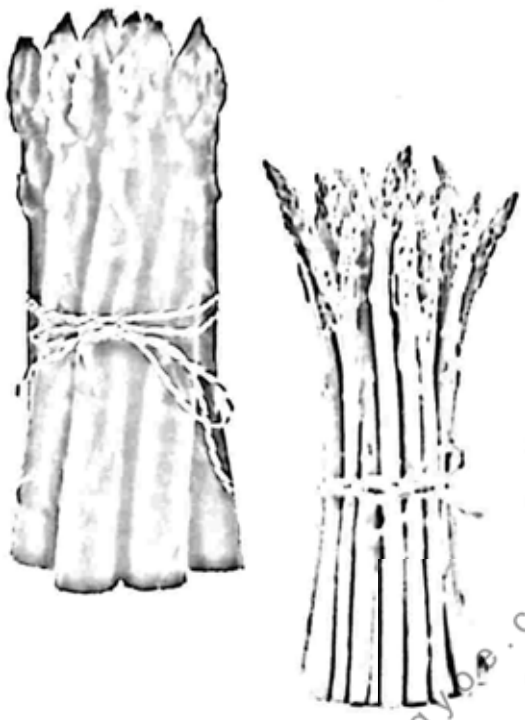
- ချက်ပြုတ်ထားသော ပဲအခြောက်များကို ဟင်းချိုတွင်းထည့်သွင်းပြီး ချက်ပြုတ်ပြီး
- သည်အထိ ဆက်လက်အပူပေးထားပါ။

လွယ်ကူလျင်မြန်သော ဟင်းလျာများ

- ချက်ထားသော ပဲအခြောက်များကို ကြက်သွန်ဖြူ၊ သံလွင်ဆီနှင့် သံပရိသီးအရည်များနှင့် ရောနှောကာစားသုံးနိုင်ပါသည်။
- ပဲစေ့များကို ငရုတ်ကောင်း ဆားနှင့်သံလွင်ဆီနှင့်ရော၍ ဆယ်မိနစ်ခန့်ကင်ပါ။
- ချက်ထားသော Green beans များကို ချယ်ရီသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ရှာလကာရည်များဖြင့် ရောနှော၍ စိတ်လန်းဆန်းစေသော ပဲသုပ်တစ်ခွက်ပြုလုပ်ပါ။

ကညွတ် (ASPARAGUS)

ဖောလိပ်ပါဝင်မှုအများဆုံးသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖြစ်သည်။ ကညွတ်၏အညွန့် (Spean) တို့သည် ပထမသုံးလပတ်အတွက် အထူးစားဖွယ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ကိုယ်တိုင်စိုက်ပျိုးသူများထံမှ ဝယ်ယူရာတွင်လည်းကောင်း၊ မိမိတို့ဘာသာတစ်ပိုင်တစ်နိုင်စိုက်ပျိုးသူများထံမှ ဆွတ်ခူးခြင်းထက် ပို၍အရသာမကောင်းမွန်နိုင်ပါ။ ကမ္ဘာ့အနှံ့အပြားတင်သွင်းလာသော ကညွတ်များ၏အရသာအနည်းငယ်ပေါ့သွားသည်ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ ကညွတ်ကို စတင်စိုက်ပျိုးပါက ကလေးသွားပေါက်ရန် နှစ်နှစ်သုံးနှစ်စောင့်ဆိုင်းရသလို စောင့်ဆိုင်းပြီးမှ သင်သည် သူ၏အကျိုးကျေးဇူးကို ခံစားရမည်ဖြစ်သည်။ ကလေးတစ်ဦးကို ကျွေးမွေးပြုစုရသလို ရေရှည်စီမံကိန်းတစ်ခုအတွက် စဉ်းစားထားရန်လိုပါသည်။ ပေါ့ပေါ့ဆဆ မယူဆသင့်ပေ။ သင့်ကလေးငယ်များ အိမ်မှထွက်ခွာသွားသည့်တိုင်အောင် ကညွတ်ခင်းက ဆက်လက်ရှင်သန်နေပြီး Lining heirloom ကဲ့သို့ ယူဆနိုင်ပါသည်။



သင်နှင့်သင့်ကလေးငယ်အတွက် ကောင်းမွန်သောအချက်များ

ဖော်လိပ်၊ ဗီတာမင်ကေနှင့် ဗီတာမင်စီ တို့ဖြင့် ပြည့်နှက်နေပြီး ဘီတာကယ်ရီတင်း၊

ဗီတာမင်ဘီ၊ မဂ္ဂနီးစ်ဓာတ်၊ ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်၊ ကြေးနီဓာတ်နှင့် သံဓာတ်တို့လည်း ပါဝင်ပါသည်။ ကညွတ်တွင် ပရိုတင်းဓာတ်နှင့်အမျှင် ဓာတ်များလည်းပါဝင်သည်။ ကညွတ်များတွင် အစာကြေရန်အတွက် ကောင်းမွန်သောဘက်တီးရီးယားများကို အထောက်အကူပေးသော အင်နူလင် (inulin) ပါရှိပါသည်။

ကညွတ်သည် ဆီးကိုရွှင်စေသော အာနိသင်ရှိပါသည်။ ရှေးယခင်ကတည်းက ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် ရေဓာတ်များပြားခြင်း (Water retention) ကို ကုသရာတွင် အသုံးပြုပြီး ဆီးအိမ်ရောင်ရမ်းခြင်းကို သက်သာစေပါသည်။ Ayurvedic ဆေးတွင် ကညွတ်ကို အမျိုးသမီးများ ကလေးရရှိရန်အတွက် အထောက်အကူပြုရန် အသုံးပြုကြပါသည်။

ကညွတ်စားသုံးပြီးနောက် သင်၏ဆီးသည် အနံ့တစ်စုံတစ်ရာရပါက စိုးရိမ်စရာမရှိပါ။ ယင်းမှာ အေမီနိုအက်စစ်ဖြစ်သော မီသီရာနင်း (Methianine) ကြောင့် ဖြစ်ပြီး အန္တရာယ်တစ်စုံတစ်ရာမရှိပါ။

ဝယ်ယူရာတွင်ဂရုပြုရန်

နိုင်ငံခြား (အဝေး) မှ သယ်ယူပို့ဆောင်လာရသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များထက် မိမိအနီးပါးတွင် စိုက်ပျိုးထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရွေးချယ်ပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ နွေဦးရာသီအလယ်မှ နွေရာသီအစအထိစားသုံးနိုင်ပါသည်။ ခြံထွက်ပစ္စည်းများ ရောင်းချသောဈေးတွင် ဈေးနှုန်းချိုသာသော ကညွတ်များသည် စားသုံးရန်အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ယင်းတို့သည် စူပါမားကတ်များတွင် ရောင်းချရန်ကြံ့လှိုလွန်း၊ တိုလွန်းလှပါသည်။ သူတို့ကို လျှော့ဈေးဖြင့် ရနိုင်ပါသည်။ ကညွတ်များကို ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် သိမ်းဆည်းပြီး အရသာကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း၌ အရွယ်ကြီးမားသော ကညွတ်များထက် အရွယ်သေးငယ်သော ကညွတ်များက ပို၍ကောင်းမွန်ပါသည်။ သင့်ဘာသာစိုက်ပျိုးပါက တစ်ဖက်တွင် ရေနွေးကို ဆူအောင်လုပ်ထားပြီးမှ တစ်ဖက်တွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ခူးဆွတ်ပြီး ထည့်ပြုတ်စားသုံးခြင်းသည် အရသာအရှိဆုံးသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖြစ်သည်။ စည်သွတ်ဘူး၊ သို့မဟုတ် ပုလင်းထဲထည့်ရောင်းသော ကညွတ်များသည် အစာလမ်းကြောင်းမှ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောပိုးမွှားများကို ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်သော်လည်း အရသာမရှိလှပါ။

ကညွတ်စိုက်ခင်းတစ်ခုပြုလုပ်ရာတွင် အပင်အရေအတွက် သုံးဆယ်ခန့်သည် နှစ်ပေါင်းနှစ်ဆယ်ကြာအောင် တည်တံ့သွားနိုင်ပါသည်။ သို့သော် စိုက်ပျိုးထားသော ကညွတ်အများအပြားကို ပထမနှစ်နှစ် သုံးနှစ်အတွင်း ဆွတ်ခူးနိုင်ဦးမည် မဟုတ်ပါ။

ဟင်းလျာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင်ရှောင်ရန်အချက်များ

- အရောင်ဖျော့သော ကညွတ်များထက် အရောင်ပို၍စိမ်းသော၊ ခရမ်းရောင်ရှိသော

ကညွတ်များကို ရွေးချယ်ပါ။ ဖိုင်တိုအာဟာရဓာတ်များ ပိုမိုပါဝင်၍ ဖြစ်ပါသည်။

- မာကျောသော ပင်စည်ပိုင်းကို ဖြတ်ပစ်ပါ။
- အညွန့်ကို မခွာပါနှင့်၊ ရေဖြင့်သာစင်စင်ဆေးကြောလိုက်ပါ။
- သင့်တွင်ပေါင်းအိုးမရှိပါက အိုးကြီးကြီးတစ်လုံးတွင် ကညွတ်များကို စုစည်းပြီး ထောင်လျက် အလူမီနီယမ်စက္ကူဖြင့်ထုပ်ပြီး ထိပ်ပိုင်းကိုပေါင်းပါ။
- ကညွတ်များ၏လုံးပတ်အရွယ်အစားပေါ်မူတည်၍ ငါးမိနစ်အကြာတွင် စားသုံးရန် အသင့်ဖြစ်ပါမည်။ အနည်းငယ်ကိုက်၍ရပါက ပိုသင့်တော်ပါသည်။

လွယ်ကူလျင်မြန်သော ဟင်းလျာများ

- ကညွတ်များကို သံလွင်ဆီအနည်းငယ်ဖြင့် ကင်ပါ။ မီးသွေးမီးဖြင့် ညီညာစွာကင်ပါ။ သံပရာသီးအရည်ညှစ်ပြီး ငရုတ်ကောင်းမှုန့်အနည်းငယ်ဖြူး၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။
- ပျော်နေသော ထောပတ်ရည် (သို့မဟုတ်) သံပရီ Vinaigrette ဖြင့်ရောပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။
- မီးကင်ထားသော ကညွတ်များအပေါ်တွင် အမှုန့်ခြစ်ထားသော Parmesan ဒိန်ခဲများကို ဖြူးပါ။
- ကညွတ်ကို ကြက်ဥနှင့် ရောချက်ကြည့်ပါ။ အရသာရှိသော ရောစပ်မှုတစ်ခုဖြစ်ပါ လိမ့်မည်။
- လှီးဖြတ်ပြီး ချက်ပြုတ်ထားသောကညွတ်ကို အနှစ်များသော Pasta အနှစ်တွင် နှစ်၍ စားသုံးပါ။

ဖရုံသီးအမျိုးမျိုး (ရွှေဖရုံသီးအမျိုးမျိုး) (WINTER SQUASH)

ဖရုံသီးများကို နွေရာသီမျိုးနှင့် ဆောင်းရာသီမျိုးဟူ၍ နှစ်မျိုးခွဲခြားနိုင်ပါသည်။ ရှေ့ပိုင်းမျိုးများသည် ဆွတ်ခူးပြီးပြီးချင်းစားသုံးနိုင်ပါသည်။ နောက်ပိုင်းမျိုးကား အစားအစာရှားပါးသော Leaner လများအတွက် အရောင်စုံစားသုံးနိုင်ရန် ထားသိုထားနိုင်ပါသည်။ အကောင်းဆုံးစားသုံးသင့်သော ဖရုံသီးများ Buternut၊ acom နှင့် Patty Pan တို့ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် အာဟာရဓာတ်များကို ကောင်းမွန်စွာသိုလှောင်ထားကြသဖြင့် ဖရုံအမျိုးမျိုးတို့သည် ဆောင်းရာသီတွင် အာဟာရဓာတ်ကောင်းမွန်စွာရရှိနိုင်သည့် အစားအစာအရင်းအမြစ်များ ဖြစ်ကြသည်။ ဆောင်းရာသီမျိုးများက Zucchini နွေရာသီမျိုးများထက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက် အရသာနှင့် အာဟာရဓာတ်များပိုမိုပါရှိကြသည်။ အချို့သော လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် ဖရုံသီးများနှင့် ရွှေဖရုံသီးတို့သည် သဘာဝတရား၏ ကြွယ်ဝသော အမှတ်အသားများဖြစ်ကြသည်။ ကွန်ဂိုနိုင်ငံတွင် အမျိုးသမီးငယ်များကို အပင်ကဲ့သို့ပင် သန္ဓေအောင်မှု

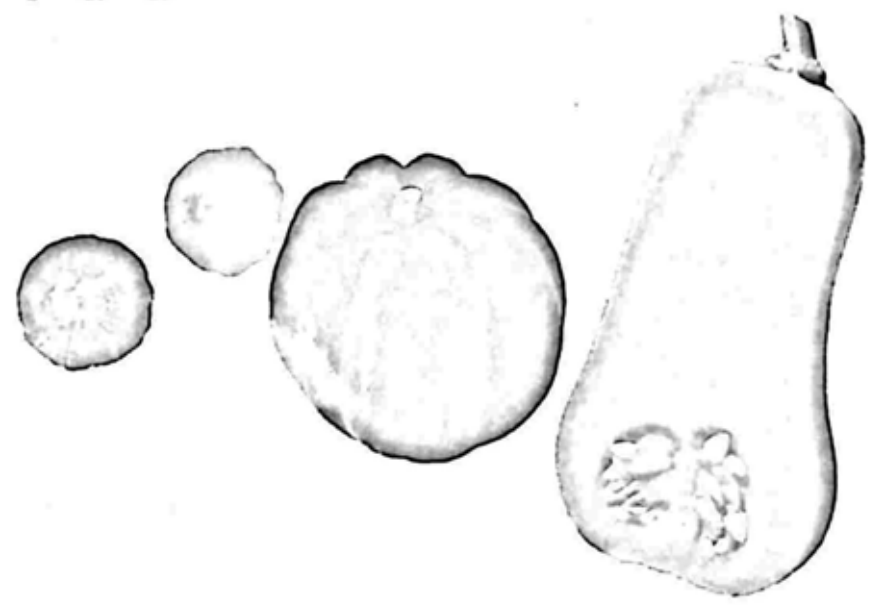
ပိုကောင်းစေရန် ဖရုံသီး (ရွှေဖရုံသီးမျိုး) များဖြင့် နှိပ်နယ်ပေးပါသည်။ အခြေခံစည်းမျဉ်း အရ ရွှေဖရုံသီးအသားသည် ပို၍အရောင်ရင့်လေ ဖိုင်တိုအာဟာရဓာတ်များနှင့် အရသာ ပိုမိုပါဝင်လေ ကောင်းမွန်လေဖြစ်သည်။

သင်နှင့်သင့်ကလေးငယ်အတွက် ကောင်းမွန်သော အချက်များ

ဆောင်းရာသီတွင် ဖရုံသီးများသည် နွေရာသီဖရုံမျိုးများထက် ဘီတာကယ်ရိုတင်း ဓာတ် ပို၍ပါဝင်ပါသည်။ ဗီတာမင်စီ၊ ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်နှင့် မဂ္ဂနီဇံဓာတ်အတော်အတန် ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဖောလိပ်ဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဘီအုပ်စုနှင့် အိုမီဂါ ၃ အဆီအက်စစ်များ၊ ကြေး နီဓာတ်များ ပါဝင်ပါသည်။ သူတို့သည် အမျှင်ဓာတ်များပါဝင်ပြီး အဆုတ်ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုသော လိမ္မော်နီရောင်ရှိသည့် ကယ်ရိုတီနိုက်ဖြစ်သော ခရစ်တိုဇင်သင်း (Cryptoxanthin) ဘီတာနှင့်ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ဓာတ်ပစ္စည်းနှင့် ရောင်ရမ်းခြင်းကို တိုက်ဖျက် နိုင်သော ဘီတာကယ်ရိုတင်း Beta-carotene ပါဝင်ပါသည်။ ဖရုံစေ့များသည် အိုမီဂါ ၃ အဆီအက်စစ်ကြွယ်ဝပြီး ဇင့်ဓာတ်၊ ဗီတာမင်အီး၊ မဂ္ဂနီစီယမ်ဓာတ်နှင့် ဖောလိပ်ဓာတ်များ ပါဝင်ပါသည်။ ယင်းတို့သည် ကိုလက်စထရောဓာတ်ကိုလည်း လျော့ကျစေနိုင်သော စွမ်းရည်ရှိပါသည်။

ဝယ်ယူရာတွင် ဂရုပြုရန်

ပွဲအတွက်စိုက်ပျိုးထားသော လှီးဖြတ်ရန်လွယ်ကူသည့် ရွှေဖရုံသီးကြီးများကို ရှောင်ရှားပါ။ လေးလံမှုနှင့် ကျစ်လျစ်မှုကို ပို၍ဦးစားပေးရွေးချယ်ပါ။ ခြံထွက်ပစ္စည်းများ ရောင်းချသောဈေးနှင့် ယာထွက်ပစ္စည်းများရောင်းချသောဆိုင်တွင် ပို၍ထူးခြားသော အမျိုး အစားများကို သင်တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ Bteinshed ဖြစ်သော လျော့သောအကွက်များရှိသည့် အသီးများကို ရှောင်ရှားပါ။



စိုက်ပျိုးရေးဆွတ်ရာတွင် ဂရုပြုရန်

ဤအပင်များသည် အာဟာရဓာတ်များစွာလိုအပ်သဖြင့် မစိုက်ပျိုးမီ သင့်အတွက် တစ်စုံတစ်ယောက်က မြေပြင်ခြင်း၊ သဘာဝမြေဩဇာများ ထည့်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ရေခဲနှင့်အပူအနှောရယ်မကင်းရှင်းမချင်း အပင်ငယ်များကို မစိုက်ပျိုးပါနှင့်။ ပက်ကျိများကို ဂရုပြုပါ။ နေ့စဉ်တစ်နေ့တာကုန်ဆုံးသွားပါက အပင်ငယ်များကို အိပ်မက် စေသကဲ့သို့ အပင်များပေါ်ကို ဖန်ပုလင်းများဖြင့် အုပ်ထားပေးပါ။ အပင်များ အရွယ်ရောက် လာသည်နှင့်အမျှ ရေအမြောက်အမြားနှင့် အပင်မြေလျှောက်နိုင်ရန် မြေကွက်အမြောက် အမြားလိုအပ်ပါသည်။ သင့်အလုပ်ကို လွယ်ကူစေရန် ပေါင်းပင်များ မပေါက်စေရန် ပြုလုပ် ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ အပွင့်များပွင့်ချိန်အသီးသီးချိန်တွင် ရေလုံလောက်စွာ ရရှိအောင် ဂရုစိုက်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ . . . နှင့်အပွင့်များများရစေရန်နှင့် နေရာကျဉ်းကျဉ်းတွင် ကြီးထွားစေရန် အပင်များကို နံရံတွင်တွယ်တက်ရန် Pergola အပေါ်သို့ တွယ်တက်နိုင်ရန် လေ့ကျင့်ပေးပါ။ အစဉ်အလာအားဖြင့် ပြောင်းဖူးနှင့် ပဲပင်များအကြားညှပ်၍ စိုက်ပျိုးလေ့ရှိ ကြပါသည်။ ကြီးမားသော အသီးများရရှိရန် အပွင့်အပိုများကို ဖြတ်တောက်ပစ်ပြီး အပင် ကြီးထွားမှုရပ်စဲကာ အပင်တစ်ပင်တွင် အသီးနှစ်လုံးမှ သုံးလုံးတင်ကျန်မည်ဖြစ်သည်။ မှီစွဲ ၍ အဖြူကွက်များ (Mildew) ရှိနေသော အရွက်များကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ အသီးကြီးထွား ရင့်မှည့်ရန် ဟန့်တားထားသော အရိပ်များကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ အရွက်များကို ဖယ်ရှားသည့် တိုင်အောင် ဖရုံပင်ကိုနွယ်များဖြင့် တတ်နိုင်သမျှ ရှုပ်ယှက်ခတ်နေပါစေ။ ရွှေဖရုံနှင့်အခြား ဖရုံအမျိုးမျိုးကို လှီးဖြတ်ရာတွင် သယ်ဆောင်ရလွယ်ကူစေရန် ရိုးတံကို ရှည်ရှည်ထားဖြတ် တောက်ပါ။ နွေဦးရာသီ၏ နေရောင်ခြည်အောက်တွင် နှစ်ပတ်ခန့်ထား ပြီးကြီးရင့်မာကျောလာ ပါစေ။ အပူချိန်လျော့နည်းသွားသည်နှင့် အိမ်တွင်းသို့ ပြန်ထည့်ပါ။ အသီးကို ပုတ်ကြည့်ပါက ကလိုင်သံထွက်လာပြီး အခွံများက မာကျောနေပါက စားသုံးရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပါပြီ။ ဒဏ်ရာရှိသော အပေါက်ရှိနေသော အသီးများကို ချက်ချင်းစားသုံးပါ။ ကျန်အသီးများကို နှစ်လမှ ခြောက်လအထိ သိမ်းဆည်းထားနိုင်ပါသည်။ ဖရုံသီးများကို ခူးဆွတ်ပါက နွယ်ပင် မှ ရိုးတံများပါဝင်ပါစေ။ အသီးမှည့်မမှည့်ကို အရောင်အဆင်အသွေးနှင့် မာကျောမှုတို့ဖြင့် စစ်ဆေးပါ။

ဟင်းလျာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်များ

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် သင်ခံတွင်းတွေ့သည်နှင့်အမျှ ရွှေဖရုံအမျိုးမျိုးတို့ကို ဟင်းခတ် မှုန့်အနည်းငယ်ဖြင့် ဟင်းချိုပြုလုပ်၍ သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။ ဒိန်ချဉ်အနည်းငယ်ဖြင့် ရော၍ အအေးခံပါ။
- ပင်လယ်ရေညှိဆားကို အသုံးပြု၍ ထောပတ်အရသာရအောင် ပြုလုပ်ပါ။

- ရွှေဖရုံအသားကိုမီးမကင်မီ ပျားရည်အနည်းငယ် သုတ်ပေးပါ။

လွယ်ကူလျင်မြန်သော ဟင်းလျာများ

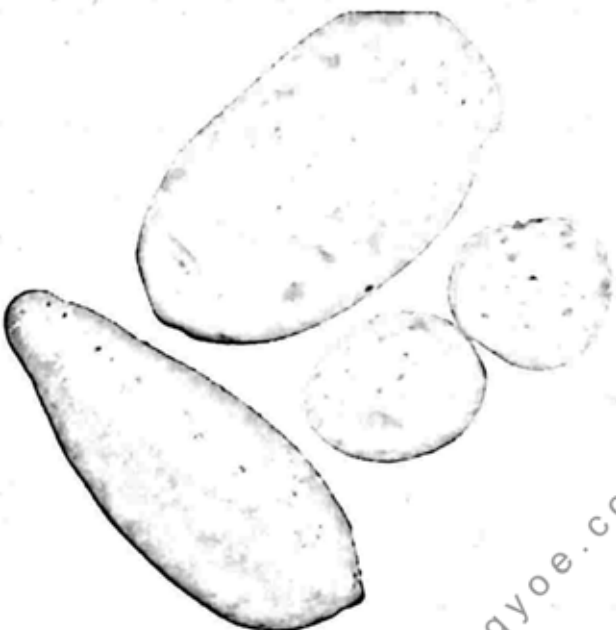
- ရွှေဖရုံအမျိုးမျိုးတို့ကို ဇီယာစေ့အခြောက်၊ တရုတ်နံနံနှင့်ချင်းကို ရောနှော၍ချက်ပြုတ်ပါ။
- ရွှေဖရုံသီးစေ့များကို ထုတ်ယူပြီး ရေဆေးပါ။ မုန့်ဖုတ်သော စက္ကူပေါ်ဖြန့်ခင်း၍ မီးနည်းနည်းဖြင့် လှော်ပါ။ ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ သုံးဆောင်ပါ။

အာလူးများ (POTATOES)

မိမိတို့ အများစုသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ပြုလုပ်ရ လွယ်ကူသော ဟင်းလျာများကိုအလိုရှိကြပါသည်။ ပျော့ပျောင်းနူးညံ့သော အာလူးနယ်တစ်ခွက်ထက်ပို၍ သက်သောင့်သက်သာရှိသော ဟင်းလျာမျိုးရှားပါးလှပါသည်။ အာလူး၏ ရုက္ခဗေဒအခေါ် ဖြစ်သော Solanum Tuberosum သည် လက်တင်ဘာသာမှ ဆင်းသက်လာခြင်းဖြစ်ပြီး သက်သောင့်သက်သာရှိခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ရပါသည်။ Salanum သည် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် အမြောက်အမြားပါသည့်အချက်ကို မပြောပါနှင့်။ အာလူးသည် ကောင်းမွန်သော အာဟာရ အရင်းအမြစ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

သင်နှင့်သင့်ကလေးငယ်အတွက် ကောင်းမွန်သော အချက်များ

အာလူးတွင် ဗီတာမင်စီ၊ ဘီ ၆ နှင့် ကြေးနီဓာတ်၊ ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်၊ မဂ္ဂနီးစ်ဓာတ် အချို့ပါဝင်ပါသည်။ သူတို့တွင် အမျှင်ဓာတ်များလည်း ပါဝင်ပါသည်။ နှလုံးရောဂါ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပြဿနာများကို ကာကွယ်ပေးထားပြီး သွေးပေါင်ချိန်ကို လျော့နည်းစေသည့် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်သောအပင်ဓာတ်ပေါင်းများ ကြွယ်ဝပါသည်။ အေးနေသော အာလူးပြုတ်ထဲတွင်ပါရှိသော ကစီဓာတ် (Starcggh) က အစာလမ်းကြောင်းမှ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ပိုးမွှားများကို အထောက်အကူပြုပါသည်။ အာလူးသည် သွေးတွင် သကြားဓာတ်ကို လျင်မြန်စွာမြင့်တက်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် ဒိန်ချဉ်များဖြင့် တွဲဖက်စား



သုံးပြီး သကြားဓာတ်ကို ထိန်းသိမ်းပေးပါ။ အကျိုးအိတ်ထဲမှ အာလူးတစ်လုံးသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ဖြစ်သော လိပ်ခေါင်းရောဂါ ပျောက်ကင်းစေသည်ဟု ရှေးရိုးစကားတစ်ခု ရှိပါသည်။

သာမန်အာလူးနှင့် ပတ်သက်မှုမရှိသော ကန်စွန်းဥသည် ဖိုင်တိုအာဟာရဓာတ်များ ဖြစ်သော ဘီတာကယ်ရိုတင်း၊ မဂ္ဂနီနီနှင့် ဗီတာမင်စီ၊ ဘီ ၆ တို့ကြွယ်ဝပါသည်။ သူတို့တွင် ကြေးနီဓာတ်၊ ပိုတက်စီယမ်နှင့် သံဓာတ်များလည်းပါဝင်ပါသည်။ အာလူးအားလုံးတို့တွင် အာဟာရဓာတ်များသည် အခွံနှင့်အခွံအောက်ဘက်တွင် ကပ်လျက်တည်ရှိနေကြပါသည်။

ဝယ်ယူရာတွင် ဂရုပြုရန်

အာလူးများကို ကြာရှည်စွာ သိုလှောင်ထားလေအစွန်းအထင်းများခြင်း၊ ပျော့လာခြင်းတို့က ရင့်ရော်ခြင်း လက္ခဏာဖြစ်ကာ အာဟာရဓာတ်များလည်း လျော့နည်းလာလေဖြစ်သည်။ အခွံခွာခြင်း၊ သန့်စင်ထားသော အာလူးများကို ပလတ်စတစ်အိတ်များဖြင့် ထည့်ခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။ ပလတ်စတစ်က ချွေးထွက်စေပါသည်။ မြေကြီးများပေကျန်နေသော အာလူးများက ပို၍တာရှည်ခံပါသည်။ အစိမ်းရောင်အညောင့်ငယ်ထွက်လာသည်ဟု သံသယရှိသော အာလူးများကို ဖယ်ရှားပါ။ သူတို့တွင် အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသော အယ်ကလိုက် (Solanin) ဆိုလမ်းပါဝင်ပါသည်။ ဖယောင်းကဲ့သို့ တောက်ပသောအသား ရှိသော အာလူးများကို ရွေးချယ်ပြီးပြုတ်ပါ။ ပေါင်းပါ။ သို့မဟုတ် မီးနည်းနည်းဆီများဖြင့် ကြော်ပါ။ အသုပ်လုပ်စားပါ ကစီဓာတ်များသော အမျိုးအစားများကို ဖုတ်ပါ။ နယ်ပါ။ ကင်ပါ။

ကန်စွန်းဥကို ရွေးချယ်ပါက အရောင်ရင့်သော အနံ့ပို၍ကောင်းမွန်သော စိုစွတ်သောဥများကိုရွေးချယ်ပါ။ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်သောပစ္စည်းများ ပို၍ပါဝင်ပါသည်။ ကန်စွန်းဥနှစ်မျိုးရှိပါသည်။ လိမ္မော်နီရောင်အခွံနှင့် ပန်းရင့်ရောင်အသားရှိသောမျိုးနှင့် အရောင်ရင့်သော ခရမ်းရောင်အခွံနှင့် အရောင်ဖျော့သည့် အသားရှိသောမျိုးတို့ဖြစ်ပါသည်။

အာလူးများသည် ကောင်းမွန်သော အာဟာရအရင်းအမြစ်ဖြစ်ပါသည်။ သူတို့ကို ချက်ပြုတ်သောအခါ (သို့မဟုတ်) တည့်သောပစ္စည်းများကြောင့် မကောင်းသော နံမည်ဆိုးကို ရရှိခြင်းဖြစ်ပါသည်။

စိုက်ပျိုးရေးဆွတ်ရာတွင် ဂရုပြုရန်

အာလူးသည် ဥယျာဉ်အသစ်များကို အနှစ်သက်ဆုံးဖြစ်သည်။ အာလူးသည်သန့်ရှင်းသည်ဟု နာမည်ရပြီး ကျစ်လျစ်သောမြေကို ပွလာစေနိုင်သည်။ အကယ်၍ မစိုက်ပျိုးမီ ဆောင်းဦးရာသီ၌ မြေကြီးတွင်းမြေဩဇာအမြောက်အမြားကိုလည်း သွင်းထားပါက အ

ကောင်းမွန်ဆုံးဖြစ်သည်။ သူတို့သည် အာလူးမျိုးစေ့အစေ့များ၊ အာလူးအဖုများမှ စတင် ရောင်းချသည်နှင့် ဝယ်ယူပါ။ အာလူးအဖုများသည် သန္ဓေဖုများဖြစ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အာလူးမျက်စိများကို အပေါ်ဘက်သို့မျက်နှာမူလျက် ကြက်ဥထည့်သည့်ပုံစံခွက်များတွင် ထည့်ပြီး အလင်းရောင်ရရှိအေးမြသောအခန်းတွင် အညှောင့်များထွက်လာသည်အထိ ထားသို့ပါ။ ခန့်မှန်း ရက်သတ္တပတ်ခြောက်ပတ်ခန့်ကြာတတ်ပါသည်။ အာလူးများသည် နွေရာသီအစပိုင်းတွင် စတင်အသီးသီးကြပါသည်။ သူတို့သည် ပင်မအသီးများကဲ့သို့ နေရာ ယူခြင်းမရှိဘဲ အရသာလည်းကောင်းမွန်ကြပါသည်။ နောက်အပင်စိုက်ပျိုးရန် မြေကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရန် အဓိကရည်ရွယ်ထားပါက စောစီးစွာဆွတ်ခူးပါ။ ပထမအသုတ်ဆွတ်ခူး ပြီး ဒုတိယအသုတ်ကို ဆွတ်ခူးပါ။ ထို့နောက် အခြားသီးနှံများစိုက်ပျိုးပါ။ နောက်ဆောင်းဦး ရာသီတိုင်အောင် အာလူးများတော်တော်ကြီးထွားစေပြီး အရေအတွက် အမြောက်အမြားကို သင်ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ပြဿနာမရှိသော ဥယျာဉ်အတွက် မြေကိုမတရားဆွစရာမလိုပါ။ အာလူးများကို မြေပေါ်တွင်ချစိုက်ပြီး မြေဩဇာများ (သို့မဟုတ်) Grass Clippers Plater များဖြင့် ဖုံးအုပ်ကာ (အာလူးများမစိမ်းသွားစေရန်) ပင်စည်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ပြုလုပ်ပါ။ အာလူးများသည် (သုံးပေပတ်လည်နှင့်အနက်) ရှိသော မြေအိုးကြီးကြီးတွင် အလွယ်တကူစိုက်ပျိုး၍ ရပါသည်။ မြေအိုးတစ်လုံးတွင် နှစ်ပင်စိုက်ပျိုးပါ။

ကန်စွန်းဥများသည် ကွဲပြားသော မျိုးစိတ်များဖြစ်ပြီး အပင်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရန် ပူနွေး သောရာသီကို အချိန်အကြာကြီးလိုအပ်ပါသည်။ သို့သော် စိုက်ပျိုးရအတော်အတန် လွယ်ကူပါသည်။ ကန်စွန်းဥအပိုင်းများဖြင့် စတင်စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ (စာတိုက်မှမှာယူ နိုင်ပါသည်) သူတို့မြေလျှောက်တတ်ရန် (သို့မဟုတ်) တိုင် (Tripod) ဖြင့် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

ပထမဦးဆုံးသော အဖြူရောင်ပန်းများစတင်ပွင့်ချိန်တွင် အာလူးများဆွတ်ခူးရန် အချိန်ကျပါပြီ။ သို့သော် အဓိကအပင်များတွင် သင်သည်ပန်းများညှိုးကျသွားသည်အထိ စောင့်ဆိုင်းပါ။ အာဟာရဓာတ်များကို ထိန်းသိမ်းရန် ဆောင်းရာသီတစ်ခုလုံးတွင် (မြူများ မကျဆင်းသမျှ) အာလူးများကို မြေကြီးထဲမှာပင် ဆက်လက်ထားရှိပါ။ သင်လိုအပ်ချိန်တွင် ဆွတ်ခူးနိုင်ပါသည်။

ဟင်းလျာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်အချက်များ

- အာလူးအသစ်များကို ချက်ချင်းစားသုံးပါ။ မသိုလှောင်ပါနှင့်။
- အော်ဂဲနစ်အာလူးများကို အာဟာရဓာတ်များ မဆုံးရှုံးစေရန် အခွံနှင့်တကွ ချက်ပြုတ် ပါ။
- အာလူးအသစ်များကို အခွံမခွာပါနှင့်၊ အခွံသည် အပြည့်အဝမဖွံ့ဖြိုးသေးပါ။ အနံ့

- အရသာကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။
- အာလူးများကို မကင်မီ သုံးမိနစ်ခန့်ပြုတ်ပါ။ ရေကိုသွန်ပြီး ဒယ်အိုးပေါ်တွင် ကျွမ်းကျင်စွာကင်ပါ။ အပြင်ပိုင်းကြွပ်ရွှေမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။
- အာလူးများကို မကင်မီ ပင်လယ်ဆားအမြောက်အမြားဖြင့် ဖြူးပေးပါ။
- အကောင်းဆုံးအာလူးကင်ရရှိရန် ခရမ်းဖြင့်အာလူးတစ်လုံးလုံးကို ထိုးဆွကြည့်ပြီး သံလွင်ဆီ၊ ပင်လယ်ဆား (အိုင်အိုဒင်းဆား) တို့ဖြင့် ပွတ်တိုက်ပါ။
- ကန်စွန်းဥကို ဖုတ်ပါ။ သို့မဟုတ် ကင်ပါ။ သူတို့သည် ပုံမှန်အာလူးတို့ထက် အချိန်ကုန်သက်သာစေပါသည်။
- အာဟာရဓာတ်များ ပိုမိုသိမ်းထားရန် ကန်စွန်းဥကို အလူမီနီယမ်စက္ကူဖြင့် ထုပ်ပိုးပြီးမှဖုတ်ပါ။
- အာလူးကို အေးမြ၍ မှောင်သောနေရာ၊ ဖြစ်နိုင်လျှင် မိုးကာဖျင်ကြမ်းအိတ် (Burlap Sack) အတွင်းထည့်၍ သိုလှောင်ပါ။

လွယ်ကူလျင်မြန်သောဟင်းလျာများ

- ဒိန်ချဉ် Dallop နှင့် ငရုတ်ကောင်းအမည်း အမြောက်အမြားထည့်ပြီးနယ်ပါ။ အာလူးနယ်ကို ပို၍အရသာရှိစေရန် သံလွင်ဆီနှင့် Parmesan ဒိန်ခဲတို့ထပ်ထည့်ပါ။
- ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူနှင့် အသီးရနံ့ရသော သံလွင်ဆီတို့ဖြင့် ရောထားသော ကြက်သွန်ဖြူအာလူးနယ်ကို စားသုံးကြည့်ပါ။
- ကင်ထားသော အာလူးအတွင်းသားကို ကြက်ဥမကျက်တကျက် ကြက်သွန်မြိတ်နှင့် ငါးပါးနီတို့ဖြင့် ရောလိုက်ပါ။ အာလူးအခွံများဖြင့် ပြန်လည်စိုက်ပျိုးပြီး Parmesan ဒိန်ခဲကို အပေါ်တွင်အုပ်ထားကာ အခွံများညိုသွားသည်အထိ ပြန်ပြုတ်ပါ။
- အာလူးသုပ်ရရန် ချက်ထားသော အာလူးလတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို ကုဆိုင် (Chives) နှင့် အချဉ်ရည်တို့ဖြင့် ရောပါ။
- နေ့လယ်စာအတွက် အာလူးအလုံးကြီးကြီးများကို ပါးလွှာစွာလှီးပါ။ ရေဆေးပါ။ အခြောက်ခံပါ။ အပူခံနိုင်သော ပန်းကန်ပြားတွင် အပြားများကိုတပ်လိုက်ပါ။ လှီးထားသော ကြက်သွန်နီနှင့် ရောပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဟင်းရည်၊ သို့မဟုတ် ကြက်ပြုတ်ရည်ကို လောင်းထည့်ပြီး ဒိန်ချဉ်အမာကို အပေါ်ပိုင်းတွင် အုပ်ပြီးဖုတ်ပါ။
- နယ်ထားသော ကန်စွန်းဥဘိန်းမုန့်၊ မှည့်နေသောငှက်ပျောသီး၊ သစ်ကြံ့ပိုးခေါက်အနည်းငယ်၊ မေပယ်သကြားရည်တို့ဖြင့် ကန်စွန်းဥဘိန်းမုန့်ပြုလုပ်ပါ။

မုန်လာဥဖြူ (PARSNIPS)

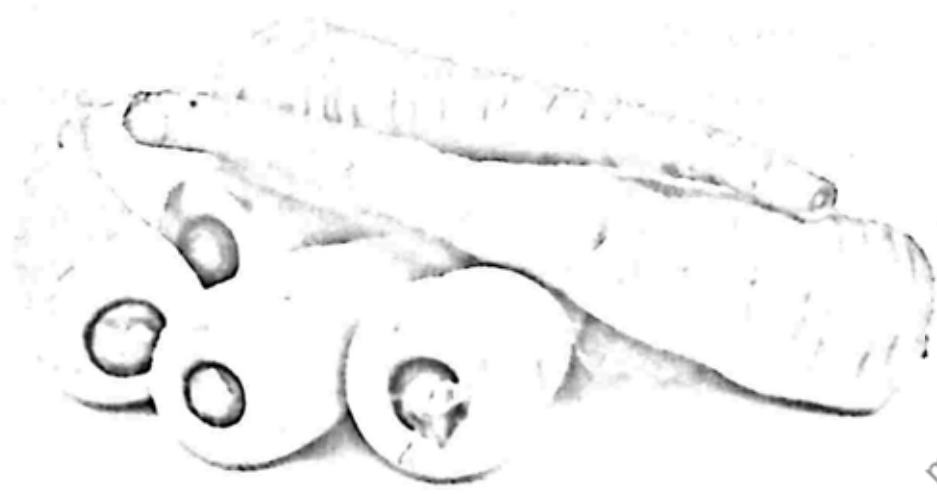
မြေသင်းနဲ့ချိုမြိန်မှုန့်နှင့် ကစီဓာတ်ပါဝင်မှုကြောင့် မုန်လာဥဖြူများသည် အာဟာရဓာတ်များ ကြွယ်ဝ၍ အနံ့အရသာပြင်းထန်၍ အချဉ်ဓာတ်များပြားသော အစားအစာများကိုစားသုံးရန် ခက်ခဲသူများအတွက် အသုံးဝင်သော အစားအစာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ သူတို့သည် တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးသူများအတွက် သင်၏ဥယျာဉ်အတွက် အဆင်ပြေသောကုန်တိုက်တစ်ခုအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသည်။

သင်နှင့် သင့်ကလေးငယ်အတွက် ကောင်းမွန်သော အချက်များ

မုန်လာဥဖြူများသည် ဗီတာမင်စီနှင့် ဖောလိပ်ဓာတ်၊ ကြေးနီဓာတ်နှင့် မဂ္ဂနီစီဓာတ်များ အမြောက်အမြားပါရှိပါသည်။ သူတို့သည် ဗီတာမင်ဘီများ၊ ဗီတာမင်ကေ၊ မဂ္ဂနီစီယမ်နှင့် ပိုတက်စီယမ်တို့လည်း ပါဝင်ပါသည်။ သူတို့သည် အမျှဓာတ်များလည်း အမြောက်အမြားပါဝင်ပြီး မုန်လာဥနီထက် နှစ်ဆခန့်ပိုများပါသည်။ ထိုအမျှဓာတ်များ၏ တစ်ဝက်ခန့်သည် ရေတွင်ပျော်ဝင်နိုင်ပြီး သွေးတွင်သကြားဓာတ်အတက်အကျကို ထိန်းထားနိုင်ပါသည်။ မုန်လာဥဖြူတွင် ပါဝင်သော Phenolicacid ဖီနောလစ်အက်စစ်သည် ခြောက်သွေ့သော အရေပြားအခြေအနေကို သက်သာစေပြီး နှလုံးနှင့်သွေးကြောစနစ်အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။

ဝယ်ယူရာတွင် ဂရုပြုရန်

အရွယ်သေးငယ်သော အသင့်အတင့်ရှိသော မုန်လာဥဖြူများသည် မာကျောခဲ၊ ပွယောင်းယောင်းဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ အရွယ်ကြီးသော မုန်လာဥဖြူများတွင် အူတိုင်များမာကျောနေတတ်ပါသည်။ သင်သည် အမြစ်ကိုကွေးညွတ်၍မရပါက မဝယ်ယူပါနှင့်။ အစက်အပြောက်များ၊ အကွက်များရှိသော အမြစ်များကို ရှောင်ရှားပါ။ သင် မုန်လာဥဖြူများကို မသိုလှောင်မီ အစိုဓာတ်ဆုံးရှုံးမှုကို ကာကွယ်ရန် အစိမ်းရောင်အရွက်များကို လှီးဖြတ်ပစ်ပါ။



စိုက်ပျိုးရေးဆွတ်ရာတွင် ဂရုပြုရန် အချက်များ

လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ဝယ်ယူထားသော မျိုးစေ့များကို စိုက်ပျိုးပါ။ အချို့က သတင်းစာစက္ကူကို ကတော့ပုံစံပြုလုပ်၍ မြေဆွေးများထည့်ကာမျိုးစေ့ကို စိုက်ပျိုးလိုကြသည်။ အကောင်းဆုံးရလဒ်ကို ရရှိနိုင်ရန် နွေဦးရာသီအလယ်၊ သို့မဟုတ် နှောင်းပိုင်းထိစောင့်ပြီးမှ စိုက်ပျိုးသင့်ပါသည်။ စိုက်ပျိုးချိန်ကြာမြင့်သော မုန်လာဥဖြူများ မစိုက်ခင်တွင် အခြားသီးနှံများပူးတွဲစိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ Love-in-a-miss ကို စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် မုန်လာဥအပင်များကို ဖယ်ရှားနိုင်ပါသည်။ ဥယျာဉ်အတွင်း ကောင်းမွန်သော အကျိုးသက်ရောက်မှုရစေပါသည်။

မြေအနက်တိမ်သောနေရာတွင် ပုံမှန်သွယ်လျှင်လျားသော အမျိုးအစားများ၊ တို၍တုတ်ခိုင်သော မုန်လာဥဖြူမျိုးများကို ရွေးချယ်စိုက်ပျိုးပါ။

နှစ်ရှည်ရရှိသောအပင်များသည် မုန်လာဥများကို ရနံ့ကောင်းမွန်ပြီး ပို၍ ချိုမြိန်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့် မြေကြီးထဲမှာပင် ဆက်လက်ကြီးထွားလာပါစေ၊ နွေဦးရာသီရောက်သည့် တိုင်အောင် မြေကြီးအတွင်းဆက်လက်တိုးဝင်သွားပါစေ။ အမြစ်ရရှိသောနေရာကို မှတ်သားထားပါ။ Foliage သေဆုံးသွားသည်နှင့် သင်သည်အမြစ်များကို ရှာဖွေနိုင်ပါလိမ့်မည်။

ဟင်းလျာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်အချက်များ

- နုနယ်သော မုန်လာဥဖြူတို့ကို အခွံမခွာပါနှင့်။ စီးဆင်းနေသော ရေအေးတွင် ကောင်းမွန်စွာပွတ်တိုက်ပြီး ဆေးကြောပါ။
- အာလူးနယ်အစားမုန်လာဥဖြူနယ်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ကြော်ထားသော မုန်လာဥနီနေရာတွင် အစားထိုးနိုင်ပါသည်။
- ဆောင်းရာသီတွင် မုန်လာဥဖြူတစ်ခုလုံးဖြစ်စေ၊ တစ်ခြမ်းခြမ်း၍ဖြစ်စေ ပေါင်း၍စားသုံးနိုင်ပါသည်။
- မုန်လာဥဖြူတစ်လုံးကို ထက်ခြမ်း၊ သို့မဟုတ် လေးစိတ်စိတ်ကာ (အနံ့အရသာကို ပို၍ စုပ်ယူထားရှိနိုင်ရန်) ဒန်အိုးတွင် မိနစ်သုံးဆယ်ခန့် ကြော်လှော်နိုင်ပါသည်။

လွယ်ကူလျင်မြန်သော ဟင်းလျာများ

- မုန်လာဥဖြူကို မေပယ်သကြားရည်အနည်းငယ်ဖြင့် နှမ်းစေ့များကိုဖြူးကာ စားသုံးနိုင်ပါသည်။
- ပြောင်းဖူးသန္ဓေစေ့ဖြင့်ရောပြီး နုပ်နုပ်စဉ်းပါ။ ငရုတ်ပွနီများတုံး၍ ထည့်ပါ။ ကြက်ဥနှင့် ရောနှော၍ ပတ်တီး (Patties) ပြုလုပ်ပြီး မျက်နှာပြင်နှစ်ဖက်စလုံးကိုကြော်ပါ။

မုန်လာဥနီ (CARROTS)

သင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသုံးမှုပုံစံကို နှစ်သက်ခဲ့ပါက သင်၏ကလေးငယ်သည်လည်း ထိုပုံစံအတိုင်း အလိုအလျောက်လိုက်ပါလာ မည်ကို မုန်လာဥနီများက သက်သေပြုနေပါသည်။ လေ့လာချက်တစ်ခုအရ မုန်လာဥနီဖျော် ရည်ကိုနှစ်သက်သော မိခင်များ၏မွေးစကလေးများသည် ကောက်ပဲသီးနှံများကိုပါ lapped 7up ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရသည်။ မုန်လာဥနီဖျော်ရည်မကြိုက်သော မိခင်များ၏ကလေးငယ် များက ထိုသို့မဖြစ်သည်ကို တွေ့ရပါသည်။ တရုတ်နိုင်ငံတွင် မီးမဖွားမီတစ်ရက်အလိုတွင် မုန်လာဥနီအမြောက်အမြားစားသုံးခြင်းက ယောက်ျားကလေးမီးဖွားနိုင်သည်ဟု ယုံကြည် တတ်ကြပါသည်။ ဥရောပတွင် မုန်လာဥနီများက ဆံပင်နီသော တူညီသောအရောင်ရှိသည့် စိတ်သဘောထားရှိသည့် ကလေးငယ်များကို မွေးဖွားလာစေနိုင်သည်ဟု ပြောကြပါသည်။

သင့်နှင့်သင့်ကလေးငယ်အတွက် ကောင်းမွန်သောအချက်များ

မုန်လာဥနီသည် ဘီတာကယ်ရိုတင်းအများဆုံးပါဝင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖြစ်ပြီး ဗီတာမင်စီ၊ ဗီတာမင်ကေနှင့် ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်များလည်း များပြားစွာပါဝင်ကြပါသည်။ ဗီတာမင်ဘီ ၁၊ ဘီ ၆ နှင့် မဂ္ဂနီးစ်ဓာတ်၊ ဖောလိပ်အနည်းငယ်နှင့် အမျှင်ဓာတ်များ အမြောက်အမြား ပါဝင်ပါသည်။ ကယ်လိုတီနိုက်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများသည် အရေပြားအမြင် အာရုံ၊ ကိုယ်ခံအားစနစ်နှင့် အဆုတ်တို့အတွက် အကျိုးရှိပြီး၊ သွေးတွင်း သကြားဓာတ်ကို တည်ငြိမ်စေပါသည်။ ဖယ်ကာရီနော (Falcariol) ခေါ် ဖိုင်တိုအာဟာရ ဓာတ်သည် အူမကြီးကို အကာအကွယ်ပေးပါသည်။ မုန်လာဥနီများသည် ဆီးရွှင်စေသော အာနီသင်ရှိ၍ ရေဓာတ်များပြားနေသော အခြေအနေများကို ကုသရန်အစဉ်အလာအား ဖြင့် အသုံးပြုကြသည်။ အာဟာရဓာတ်များသည် အခွံ၏အောက်တွင် စုဝေးနေတတ်ကြသည်။

မုန်လာဥနီစေ့၏ အဆီသည် အရေပြားအတွက် အရေးအကြောင်းငယ်များ စသည့် အရေပြားအရောင်ပြောင်းလဲခြင်းနှင့် ဥပမာ- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များတွင် မျက်နှာဖုံးဟုခေါ် သောပါးပြင်တွင် အရောင်ပြောင်းလဲခြင်းများ (မက်လက်စမာ) (Melasma) များကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေခြင်း စသည့် အရေပြားအတွက် ကောင်းကျိုးရှိသဖြင့် အလှကုန်ပစ္စည်းများတွင် ထည့်သွင်းတတ်ကြပါသည်။ သို့သော် ယင်းကိုကလေးမီးဖွားပြီးချိန်အထိ ရှောင်ရှားသင့်ပါ သည်။ အစဉ်အလာအရ မီးယပ်ပြန်ပေါ်စေရန် သုံးစွဲကြသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဝယ်ယူရာတွင် ဂရုပြုရန်

မုန်လာဥနီများသည် ကျစ်လျစ်မှုရှိရပါမည်။ ပျော့စိစိဖြစ်နေပါက အာဟာရဓာတ် အများအပြားဆုံးရှုံးခြင်းကို ဖော်ပြနေပါသည်။ အရောင်ပိုရင့်လေ၊ ဘီတာကယ်ရိုတင်းဓာတ်



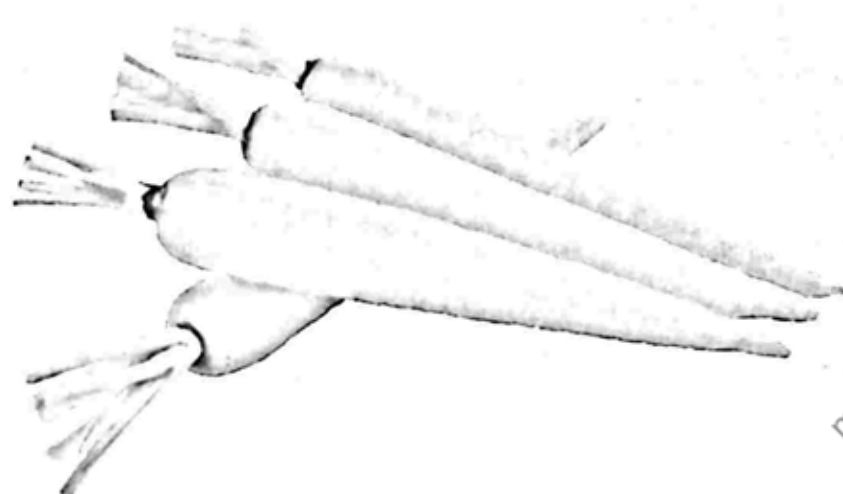
ပို၍ပါဝင်လေဖြစ်သည်။

အကယ်၍ မုန်လာဥနီများသည် တောက်ပသောထိပ်ပိုင်းရှိပါက ယင်းသည် လတ်ဆတ်သောအရွက်များကြောင့် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ သို့သော် မုန်လာဥနီများကို သိုလှောင်ထားပါက အစိုဓာတ်များမလျော့ပါးသွားစေရန် အရွက်စိမ်းများကို လှီးဖြတ်ပစ်ပါ။ အော်ဂဲနစ်သီးနှံများကို ဝယ်ယူပါ။ မုန်လာဥနီသည် ပိုးသတ်ဆေးအများဆုံးရှိသော အစားအစာ ၁၂ မျိုးထဲတွင် ပါဝင်နေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

စည်သွတ်ထားသော မုန်လာဥနီများသည် ကောင်းမွန်သောရွေးချယ်မှုတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ စည်သွတ်ခြင်းက ကယ်ရိုတီနိုက်များကို သင့်ကိုယ်ခန္ဓာမှစုပ်ယူရာတွင် ပို၍ လွယ်ကူစေပါသည်။

စိုက်ပျိုးခူးဆွတ်ရာတွင် ဂရုပြုရန်

မုန်လာဥနီများသည် မျိုးစေ့ချရန်နှင့် ကြီးထွားလာရန် အခက်အခဲရှိတတ်ပါသည်။ မုန်လာဥနီယင်ကောင်များကို ဆွဲဆောင်ရန် မြေကြီးနှင့်ကပ်၍စိုက်ပျိုးပါ။ သို့မဟုတ် ရေပြင်ညီအတိုင်း ပျံသန်းတတ်သော ထိုယင်ကောင်များကိုလှည့်စားရန် အိုးခွက်များတွင် စိုက်ပျိုးပါ။ ကောင်းမွန်သော အမြစ်များရရှိရန် မုန်လာဥနီများသည် မြေကြီးနက်နက်ရှိသော နေရာလိုအပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် လွန်ခဲ့သော နွေဦးရာသီတွင် မြေကြီးများခင်းရန်၊ မြေဩဇာများထည့်ရန် တစ်စုံတစ်ဦး၏အကူအညီကို သင်လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ သင်ကပေါင်းမြက်များ ပုံမှန်ရှင်းလင်းပေးခြင်းကဲ့သို့သော ပေါ့ပါးသည့်အလုပ်များကို စိုက်ပျိုးသည့်ရာသီအတွင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကွဲပြားသော မုန်လာဥနီမျိုးများတွင် အရွယ်ရောက်သည့်ကာလမတူညီပါ။ အချိန်တိုတိုခူးဆွတ်နိုင်သော နင်တီး (Nantes) သည် နွေရာသီအလယ်တွင် ခူးဆွတ်နိုင်ပါသည်။ ကြီးမားရှည်လျားသော အမြစ်များရရှိနိုင်သည့် ချန်တီးနေး (Chantenay) မျိုးများက ဆောင်းရာသီအထိ ဆက်လက်ကြီးထွားပြီး ရနံ့ကောင်းမွန်ပါသည်။ ခပ်လုံးလုံးပုံအမြစ်များက ဆွဲဆောင်မှုရှိပြီး၊ တိမ်သောမြေကြီး၊ သို့မဟုတ် ထည့်စရာပစ္စည်းများတွင် စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။



မုန်လာဥနီများကို သင်၏လက်သန်းလုံးအရွယ်မျှ နုနယ်နေစဉ်ခူးဆွတ်ပါ။ အစိမ်း လိုက်စားသုံးပါ။ ရာသီနှောင်းပိုင်းတွင် အမြစ်များမကျိုးပဲ့စေရန် ခရင်းခွကို အသုံးပြုပြီး သေချာစွာနုတ်ယူပါ။

ရှေးရိုးစကားက မုန်လာဥနီကို စားသုံးခြင်းက ဆံပင်နီ၍ စိတ်ဆိုးတတ်သော ကလေးငယ်များကို မွေးဖွားပေးနိုင်သည်ဟု ဆိုသော်လည်း သူတို့သည် ဗီတာမင်ဓာတ်များ ပြည့်ဝသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖြစ်သည်။

ဟင်းလျာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်အချက်များ

- မုန်လာဥနီများကို အခွံမခွာပါနှင့်၊ အာဟာရဓာတ်များမဆုံးရှုံးစေရန် သာမန်မျှ ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပါ။ (အော်ဂဲနစ်ထုတ်ကုန်များကိုသာ အသုံးပြုပါ)
- ကိုယ်ခန္ဓာမှ ဘီတာကယ်ရိုတင်းများ ပိုမိုရရှိစေရန် မုန်လာဥနီကို ချက်ပြုတ်ပါ။ ဆီ အနည်းငယ်ထည့်၍ ချက်ပြုတ်ခြင်းဖြင့် ဘီတာကယ်ရိုတင်းများ စုပ်ယူမှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။
- မုန်လာဥနီများကို ထက်ခြမ်းခြမ်းပြီး၊ အသားများနှင့် ရော၍ မိနစ်သုံးဆယ်ခန့်ကြော် လှော်ပါ။

လွယ်ကူလျင်မြန်သော ဟင်းလျာများ

- ခပ်စိပ်စိပ်လှီးဖြတ်ထားသော မုန်လာဥနီများကို အနည်းငယ်အပူပေးထား၍ နွေးထွေးနေသည့် နေကြာစေ့ဆီနှင့်ရော၍ Balsmic ရှာလကာရည်နှင့် သုံးဆောင်ပါ။
- ချက်ပြုတ်ထားသော မုန်လာဥနီများကို မသုံးဆောင်မီ ရနံ့မွှေးကြိုင်စေရန် အော်ဂဲနစ်ရှောက်ချိုသီးအဖတ်အနည်းငယ်ကို ဖြူးပေးပါ။

ချင်း (Ginger)

ဇင်ဂျီ (Zingy) ဟူသော စကားလုံးသည် ရုက္ခဗေဒအခေါ်အဝေါ် Zingiber Offinuale မှ ဆင်းသက်လာပါသည်။ ယင်းသည် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကိုပြေပျောက်ပြီး စွမ်းအင်များ ရရှိစေပါသည်။ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းပျို့ချင်စိတ်ကိုလည်း ဖယ်ရှားပေးနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များတွင် ပြုလုပ်သော သုတေသနများက ချင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ပျို့အန်ခြင်းလက္ခဏာများကို အဆိုးရွားဆုံးသောအခြေအနေများတွင်ပင်



သက်သာစေရာ တွင် အန္တရာယ်ကင်း၍ ထိရောက်မှုရှိကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရပါသည်။

ချင်း၊ ဘီစကွတ်များ (သို့မဟုတ်) Gingersnap များကို သင့် အိပ်ရာဘေးတွင် ထားရှိပါ။ သင်စိတ် ပင်ပန်းနေသည်ဟု ယူဆသောအခါ စိတ်ဓာတ်ပြန်လည်တက်ကြွလာ စေရန် ချင်းဘီယာ (Ginger Ale) ကို သောက်သုံးပါ။

လတ်ဆတ်သော ချင်းတက်များ က ချင်းအမှုန့်များထက်အကျိုးရှိသော အာနီသင် ပို၍ရရှိပါသည်။ သကြားရည် ဖြင့် ကျိုထားသော ချင်းချိုချဉ် (ကပ်စေးနွဲ) များသည် အနည်းငယ်ဖြင့် အရသာရှိလှပါသည်။ ချင်းအချိုရည် (Ginger Syrup) သည် လက်ဖက် ရည်ကို ချိုမြိန်စေရာတွင် အသုံးဝင်ပါသည်။ ချင်းဖျော်ရည် (Ginger Cordial) များ ဝယ်ယူ ရာတွင် လတ်ဆတ်သော ချင်း တက်မှအစားစနစ်ဖြင့် ဖိနှိပ်၍ ထုတ်ယူထားသော ထုတ် ကုန်များကိုရှာဖွေပါ။

သင်နှင့်သင့်ကလေးငယ်အတွက် ကောင်းမွန်သောအချက်များ

ချင်းသည် ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်၊ မဂ္ဂနီစီယမ်ဓာတ်၊ ကြေးနီဓာတ်၊ မဂ္ဂနီးစ်ဓာတ်နှင့် ဗီတာမင်ဘီ ၆ တို့ ကောင်းမွန်သော ပမာဏပါဝင်ပါသည်။ အန်ချင်စိတ်ကို သက်သာစေ သော အာနီသင်သည် ထူးခြားသော ချင်းရနံ့ကိုဖြစ်စေသော ဂျင်ဂျီရော (Gingerol) ခေါ် ရနံ့ပြင်းသည့် ဖိနောလစ်ထူးခြားသောဒြပ်ပေါင်း (Phenolic Compound) ကြောင့် ဖြစ်ပါ သည်။ ယင်းသည် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်သောဓာတ်မြင့်မားပြီး နာကျင်မှုကိုသက်သာစေနိုင်ကာ ဘက်တီးရီးယားများကို နှိမ်နင်းနိုင်သော အာနီသင်ရှိကြပါသည်။ ချင်းတွင်ပါဝင်သော ပရို တီးအေ့ (Protease) က ရောင်ရမ်းမှုကို သက်သာစေပါသည်။

ခရီးသွားနေစဉ် မူးဝေခြင်းကို ကာကွယ်ရာတွင် ချင်း၏ထိရောက်မှုကိုလေ့လာချက် အများအပြားက တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ပျို့အန်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်ရာတွင် ချင်းသည် အခြားသောသာမန်ဆေးဝါးများထက် များစွာထိရောက်မှုရှိသည်ကို လေ့လာချက် အမြောက်အမြားကညွှန်ပြနေပါသည်။ ချင်းသည် ရိုးရာအစဉ်အလာအရ သာမန်တုပ်ကွေး လက္ခဏာကိုကုသရာတွင် အသုံးပြုပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ကုသပေးသော ပရဆေးဆရာက ချင်းကိုဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့် လေပွခြင်း၊ ဆိုးဝါးပြင်းထန်သော ကြွက်သားနာကျင် ခြင်း၊ တင်ပါးဆုံ (Pelvic) ကြွက်သားများကို ညီညွတ်စေပြီး အစာလမ်းကြောင်းကို သက် သောင့်သက်သာဖြစ်စေပြီး အစာချေဖျက်မှုကို အထောက်အပံ့ပေးရန် အသုံးပြုကောင်းပြု ကြပါလိမ့်မည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ပျို့အန်ခြင်းအတွက် အသင့်တော်ဆုံးသော ပမာဏမှာ ၂၅၀ မီလီဂရမ်ကို တစ်နေ့လေးကြိမ်သောက်သုံးရန်ဖြစ်ပါသည်။ သင်သည် သွေးကျစေသော ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲနေပါက သင်၏ဆရာဝန်နှင့် အလျင်တိုင်ပင်ကြည့်ပါ။ ချင်းသည် သွေး

mgjoe.com

ခဲခြင်းကိုတားဆီးရာတွင် အထောက်အကူပြုသဖြင့် (ချင်းကြောင့် မွေးဖွားစဉ်နှင့် မီးဖွားပြီး နောက် သွေးမတိတ်သည့်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သဖြင့်) မွေးဖွားခါနီးရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ် အလိုတွင် မသုံးဆောင်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

ဝယ်ယူရာတွင်ဂရုပြုရန်

လတ်ဆတ်သော ချင်းတက်များကို ဝယ်ယူရာတွင် အရည်ရွှမ်းမှုရှိမရှိကိုသိရန် အတက်တစ်ခုကိုချိုးကြည့်ပြီး အမျှင်များ များပြားနေခြင်းမဖြစ်ရပါ။ အခွံများက တောက်ပနေရပါမည်။ ရှုံ့တွနေသော အတက်များကို ရှောင်ရှားပါ။

လွယ်ကူလျင်မြန်သော ဟင်းလျာများ

လတ်ဆတ်သော ချင်းလက်ဖက်ရည်ပြုလုပ်ရန်၊ လက်မဝက်မှ တစ်လက်မအရွယ်ရှိ သော ချင်းတက်ကိုအမှုန့်ငယ်များဖြစ်အောင်ခြစ်ထားပါ။ ချင်းမှုန့်ငယ်များကို ခွက်တစ်ခုတွင်း ထည့်၍ ရေနွေးဆူဆူကိုလောင်းထည့်ပါ။ ငါးမိနစ်ခန့်နှပ်ထားပြီး ပျားရည်ထည့်ကာ ချိုမြိန်အောင်ပြုလုပ်ပါ။ တုပ်ကွေး၊ သို့မဟုတ် အချမ်းသက်သာစေရန် လတ်ဆတ်သောသံပရိုသီးရည်ကိုညှစ်ထည့်ပါ။

ဘလက်ကားရင့်နှင့်ရက်စ်ဘယ်ရီများ (BLACK CURRANTS AND RASPBERRIES)

ဘလက်ကားရင့်နှင့် ရက်စ်ဘယ်ရီများသည် ဗီတာမင်စီကြွယ်ဝကြပါသည်။ အချို့ ဘလက်ကားရင့်သီးများတွင် သံပရိုသီးတစ်လုံးလုံးထက် ပို၍များပြားစွာပါရှိပါသည်။ ရက်စ်ဘယ်ရီများသည် မဂ္ဂနီးစ်ဓာတ်ဖြင့် ဗီတာမင်ဘီများ၊ ဖောလိပ်များအမြောက်အမြားပါဝင်ပါသည်။ နှစ်မျိုးစလုံးသည် အမျှင်ဓာတ်အများအပြားရရှိနိုင်သော အရင်းအမြစ်များဖြစ်ပါသည်။ ဘလက်ကားရင့်သည် ငှက်ပျောသီးထက်ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်ပိုမိုပါဝင်ပြီး၊ မရှိမဖြစ်အဆီအက်စစ်တစ်မျိုးဖြစ်သော ဂါမာလီနိုလင်းနစ်အက်စစ် (Gamma-linolenic acid) ပါဝင်သော ရှားပါသည့် အပင်များအနက် တစ်မျိုးဖြစ်သည်။

ရက်စ်ဘယ်ရီ၏ ဓာတ်တိုးခြင်းကိုဆန့်ကျင်သော လွန်ကဲသည့်ဂုဏ်သတ္တိသည် အီလာဂျီတာနင် Cellagitannins နှင့် ဖရေဗီနိုက်ဓာတ်ပစ္စည်းဖြစ်သော အင်တိုဆိုင်ရာနင် Cantho Cyanins) တို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ယင်းသည် ချယ်ရီသီးအရောင်ကို ဖြစ်စေပြီး၊ ဘယ်တီးရီးယားများကို ဆန့်ကျင်သော ရောင်ရမ်းမှုကိုလျော့ကျစေနိုင်သော အာနီသင်များလည်းရှိသည်။ အေးခဲထားသော ရက်စ်ဘယ်ရီများသည် လတ်ဆတ်သောအသီးများကဲ့သို့ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်သော အာနီသင်များရှိကြပါသည်။ ရက်စ်ဘယ်ရီအစေ့ အဆီများသည် ဗီတာမင်အီးနှင့်အိုမီဂါ ၃ အဆီအက်စစ်တို့ပါဝင်ပြီး အရေပြားကို နေရောင်ခြည်မှ ကာ

ကွယ်ပေးထားပါသည်။

ရက်စဘယ်ရီ၏ အရွက်များသည် သံဓာတ် ကြွယ်ဝပြီး၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် နောက်ဆုံး သုံးလတွင် သားအိမ်နှင့် တင်ပဆုံပိုင်းကြွက်သားများ တောင့်တင်းပြီး ညှစ် အားပို၍ ထိရောက်စေရာတွင် အထောက်အကူရရှိရန် အသုံးပြုကြပါသည်။ ပရဆေး ပညာ ရှင်များက ပျို့အန်ခြင်းနှင့် သွားဖုံးသွေးယိုခြင်းနှင့် မီးဖွားစဉ်နာကျင်ခြင်းတို့ သက်သာစေ ရန်အသုံးပြုကြပါသည်။ အရွက်များကို ကလေးမီးဖွားပြီးနောက် အနာမြန်မြန်ကျက်စေ ရန်နှင့် နို့ထွက်ကောင်းစေရန် ညွှန်းကြပါသည်။ ဩစတြေးလျတိုက်မှ လေ့လာချက်တစ်ခု အရ တစ်နေ့လျှင် ၁. ၂ ဂရမ်ဆေး ပြားများကို ၃၂ ပတ်မှစ၍ သောက်သုံးသော မိခင်များ သည် မီးဖွားချိန် ဒုတိယအဆင့်မီးဖွားချိန် သားအိမ်အပြည့်အဝပွင့်ပြီးသည်မှ ကလေးမီးဖွား ထွက်လာသည့်အချိန်တိုတောင်းပြီး ညှပ်ဆွဲ၍မွေးဖွားရခြင်း အန္တရာယ်လည်းလျော့နည်း သည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ အခြားသော သုတေသနအရ အချိန်စော၍ဖြစ်စေ၊ နောက်ကျ၍ ဖြစ်စေ မီးဖွားခြင်းအန္တရာယ်လည်း လျော့နည်းသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

လက်သည်အတော်များများက ရက်သတ္တပတ် ၃၆ ပတ်မတိုင်မီအထိ ပရဆေး ပညာရှင်၏ အကြံဉာဏ်မပါဘဲ အသုံးမပြုရန် တိုက်တွန်းကြပါသည်။ ထို့နောက် ရက်စဘယ် ရီအနီ၏အရွက်ကို တစ်ခွက်မှ သုံး-လေးခွက်အထိ မီးဖွားချိန်တိုင် အန္တရာယ်ကင်းစွာ သောက်သုံးနိုင်သည်ဟု ယူဆရပါသည်။

ဝယ်ယူရာတွင် ဂရုပြုရန်

ပျော့အိန်နောသော၊ အမှည့်လွန်နေသော၊ မှိုစွဲနေသော ကားရင့် (သို့မဟုတ်) ဘယ်ရီ သီးများပါရှိသည့် သစ်သီးဘူးများ (Punnets) ကိုရှောင်ရှားပါ။ ရက်စဘယ်ရီများကို ခရီး အဝေးသို့ ကောင်းမွန်စွာသယ်ဆောင်သွား၍မရပါ။ မိမိဒေသတွင် စိုက်ပျိုးထားသော မျိုး များသည် ပိုရင့်မှည့်ပြီး၊ အသွင်အပြင်ပို၍ကောင်းမွန်ပါသည်။

စိုက်ပျိုးခူးဆွတ်ရာတွင် ဂရုပြုရန်

သင်ပျင်းရိပါက၊ ဘလက်ကားရင့်ကို ချုံပုတ်ပင်အနေဖြင့် စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ သင်အလုပ်ပို၍လုပ်လိုပါက သူတို့ကို Trellis သို့မဟုတ် ခြံစည်ရိုးတွင် နွယ်တက်စေရန်ပြုပြင် ပေးပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ပါက မြင်တွေ့ရသည်မှာ ပို၍ ရင်သပ်ရှုမောလှပစေပြီး ခူးဆွတ်ရာတွင် လည်း သင်၏ခါးကို များစွာကိုင်းညွတ်စရာမလိုဘဲ ပို၍လွယ်ကူစေပါလိမ့်မည်။ ကားရင့်နှင့် ရက်စဘယ်ရီများကို ဆောင်းရာသီတွင် စတင်စိုက်ပျိုးပါ။ အကိုင်းအသစ်များထွက်လာစေရန် ပင်စည်များကို ကိုက်ဖြတ်ပေးပြီး နွေဦးရာသီတွင် မြေဩဇာများထည့်သွင်းပြီး ပေါင်းပင်များ ကို ရှင်းလင်းခြင်းပြုလုပ်ပါ။

ရက်စ်ဘယ်ရီတစ်မျိုးဖြစ်သော *Rutus* တွင် ဥရောပမျိုးဖြစ်သော *Rubus idaeus* တစ်မျိုးမှာ ဥယျာဉ်စိုက်ပျိုးကြပြီး သားအိမ်ကြွက်သားများကို အားပေးသောမျိုးမှာ အရိုင်းမျိုးဖြစ်သော အမေရိကန်ရက်စ်ဘယ်ရီအနီ *Rubus strigosus R. idaeus* ဖြစ်သည်။ စမ်းသပ်ချက်အရ ယင်းတွင် ကေဖိးအစ်အက်စစ် (Caffeic acid) ပါဝင်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ဟော်မုန်းများကို ဟန့်တားထားနိုင်ပါသည်။ ယင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် သွေးဆင်းခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်းတို့နှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။ ထိုအကြောင်းကြောင့် လက်သည်အမြောက်အမြားက ကိုယ်ဝန်ပထမ သုံးလပတ်အတွက် ယင်းကိုမညွှန်းပေးကြပါ။



အပင်နှစ်မျိုးစလုံးအသီးများသီးပြီး ပါက အပင်ဟောင်းကို ဖြတ်တောက်လိုက်သော်လည်း နောက်နှစ်တွင် ပင်စည်မှအသီးများ ပြန်လည်သီးလာနိုင်ပါသည်။ ရက်စ်ဘယ်ရီများ သည်ထောက်တိုင်များအစဉ် လိုအပ်သဖြင့် ပင်စည်များအကြားတွင် တိုင်များစိုက်ပြီး ဝိုင်ယာကြိုးများဖြင့်အားဖြည့်ကာ နွေရာသီဆန်ခါများသဖွယ် ကာရံထားပါ။ ဆောင်းဦးရာသီတွင် စိုက်ပျိုးသော အပင်မျိုးများသည် ထူးခြားစွာ နောက်ကျသောမျိုးများဖြစ်ကြသည်။

ဝိုင်ယာကြိုးကွန်ရက်များအပေါ်တွင် အကာအကွယ်တုတ်တိုင်များပစ်ထားပြီး ငှက်များ အသီးများလာရောက်စားသုံးခြင်းမှ ကာကွယ်ထားနိုင်ပါသည်။ ဘယ်ရီသီးများသည် အဖြူရောင်အတွင်းသားများအလွယ်တကူ ကွယ်ပျောက်သွားသည်အချိန်မှစ၍ ခူးဆွတ်နိုင်ပါသည်။ ခူးဆွတ်ပြီးသည်နှင့်စားသုံးကာ ကျန်ရှိသောအသီးများကို အကောင်းဆုံးအနေဖြင့် ကျောက်ကျော (ဂျယ်လီ) ပြုလုပ်ရန် သို့လှောင်ထားပါ။

ဟင်းလျာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်အချက်များ

- ကားရင့်နှင့်ဘယ်ရီသီးများကို နံနက်စာ ကောက်ပဲသီးနဲ့၊ ကွေကာအုပ်၊ (Oatmeal) တို့ဖြင့် ရောနှောသုံးဆောင်ပါ။
- အသီးများကိုခြေ၍ ဒိန်ချဉ်နှင့်ရောမွှေသောက်သုံးပါ။ သို့မဟုတ် ဘိန်းမုန့်လုပ်ရာတွင် အသုံးပြုပါ။

သကြားရောပါ။ ရေ ၄ ခွက်ထည့်ပြီး ကျိုပါ။ ထို့နောက် မီးအပူကိုလျှော့ပြီး ဆူပွက်လာပါစေ။ အသီးများကြေပျက်သွားပြီး အရည်များလျော့နည်းသွားသည်အထိ သို့မဟုတ် ငါးမိနစ်-ဆယ်မိနစ်ခန့်မွှေပေးပါ။ ပြီးနောက် အရည်စစ်ဆန်ခါတစ်ခုအတွင်းသို့ လောင်းချပြီးအသီးများ ပျော်အောင်နှင့် အရည်များကျအောင် သစ်သားယောင်းမတစ်ခု၏ဖင်ပိုင်းဖြင့် အသီးများကို ဖိချပါ။ သန့်ရှင်းသော ပုလင်းတစ်လုံးအတွင်း အနှစ်များမပါအောင် ဖြည်းညင်းစွာလောင်းထည့်ပါ။ အဖုံးဖုံး၍ အအေးခံပါ။ ပြီးနောက် သုံးဆောင်မည့်အချိန်အထိ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် သိမ်းဆည်းထားပါ။ ဖျော်ရည်ကို အရသာရှိစေရန် ရေအေး (သို့မဟုတ်) ရေနွေး (သို့မဟုတ်) ဆော်ဒါရည် (Carbonated Water) နှင့် ရောစပ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

အရွက်စိမ်း၊ ဆလတ်စိမ်း၊ အရွက်မျိုးစုံ (SALAD GREENS)

ရက်ပန်ဇယ်ပုံပြင် (Rapunzel) ကို မှတ်မိပါသလား၊ ယင်းမှာကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုး သမီးတစ်ဦး စိမ်းလန်းလတ်ဆတ်သော ဆလတ် ၇၄ ရွက်ကိုချင်ခြင်းတပ်ရာမှ အစပြုလာ သော ပုံပြင်ဖြစ်ပါသည်။ ရှေးဟောင်းပုံပြင်များသည် မကြာခဏဆိုသလို ဖြစ်ရပ်မှန်များမှ အခြေခံတည်လာကြပါသည်။ ဆလတ်ရွက်များသည် မိမိတို့၏ဖောင်းကားလာသော ဝမ်းဗိုက်များကဲ့သို့ပင် အလွန်အံ့ဩဖွယ်ရာဆွဲဆောင်မှုရှိသောကြောင့်ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ အကြောင်းမှာ သူတို့ဆဲလ်ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ကိုယ်ဝန်ကိုအထောက်အပံ့ဖြစ်စေသော ဝိတာမင်များ သတ္တုဓာတ်များနှင့် ဖိုင်တိုအာဟာရဓာတ်များမျိုးစုံပါဝင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ တရုတ်နိုင်ငံတွင် ကိုယ်ဝန်မရမီရက်များအတွင်း ဆလတ်ရွက်အမြောက်အမြား စားသုံးပါက ယောက်ျားလေးကိုယ်ဝန်ရနိုင်သည်ဟု ယုံကြည်ထားကြပါသည်။ ဗြိတိသျှ ဒဏ္ဍာရီများတွင် ယင်းသည် ကိုယ်ဝန်ရရန် အထောက်အပံ့ဖြစ်သည်ဟု ယူဆထားကြသည်။ သင်အိပ်စက်ရန် အခက်အခဲရှိပါက ဆလတ်ရွက်သုပ်၊ သို့မဟုတ် ဆင်းဒဝစ်ချ် ပေါင်မုန့်ကို မအိပ်စက်မီစားသုံးကြည့်ပါ။ အရွက်များသည် လူသိများသော ဆိုပိုရီဖစ် (Soporific) ပါရှိပါသည်။

သင်နှင့်သင့်ကလေးငယ်အတွက် ကောင်းမွန်သောအချက်များ

ဝိတာမင်အေ၊ ဘီ၊ စီနှင့် ကေ၊ ဖောလိပ်ဓာတ်များ ကြွယ်ဝပြီး မဂ္ဂနီးစ်ဓာတ်၊ ခရိုမီယမ်ဓာတ်၊ ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်နှင့် သံဓာတ်တို့လည်းကောင်းမွန်စွာ ပါဝင်ကြပါသည်။ ဆလတ်ရွက်များသည် ကယ်လစီယမ်ဓာတ်၊ အိုမီဂါ ၃ အဆီအက်စစ်များ အမျှင်ဓာတ်များ နှင့် ပရိုတင်းဓာတ်များလည်း ပါဝင်ပါသည်။ ပွယောင်းသော ဆလတ်အရွက်များသည် အလင်းရောင်ကိုပို၍ ကြွယ်ဝသည်။ လော်ရိုရိုဆာ (Lollo Rossa) ကဲ့သို့သော အနီရောင် ဆလတ်ရွက်များသည် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းဖြစ်သော ဖရေဖီနောကွာတီဆင် (Flavonol

querlecin) ပါဝင်ပါသည်။ လေ့လာချက်တစ်ခုတွင် ဆလတ်ရွက်နေစဉ်စားသုံးသော အမျိုးသမီးများသည် ပိုမိုသန်မာသောအရိုးများ ပိုင်ဆိုင်ကြသည်ဟု ယူဆရပါသည်။

ဝယ်ယူရာတွင်ဂရုပြုရန်

မြေကြီးပေါ်တွင် ဟင်းပန်းကန်ပေါ်သို့ရောက်ရှိသော အချိန်တိုလေအရွက်များ ပို၍ အရသာရှိလေဖြစ်မည်။ တောင်သူဈေးကွက်များတွင် ဆလတ်ရွက်ကိုရှာဖွေပါ။ စိမ်းစိုနေ၍ ကြွပ်ဆတ်သော အစိမ်းရောင်ရင့်ရင့်အရွက်များကို ရွေးချယ်ပါ။ အောက်စီဂျင်ထိတွေ့၍ အညိုရောင်၊ သို့မဟုတ် အဝါရောင်ပြောင်းလဲနေသော အရွက်များကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ စူပါမားကက်များတွင် ပလတ်စတစ်စများဖြင့် ထုပ်ပိုးထားသော ဆလတ်ရွက်များသည် ဝိတာမင် ဘီ ၁၂ ချို့တဲ့နေတတ်ပါသည်။ အရွက်များကို ပိုးသတ်ဆေးများ ပက်ဖျန်းထားမှုမရှိသော အော်ဂဲနစ်အရွက်များကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူပါ။ ဆလတ်ရွက်များသည် ပိုးသတ်ဆေးအကြွင်းအကျန်အများဆုံးတွေ့ရသော အဆိုးဝါးဆုံးအစားအစာတစ်မျိုးဖြစ်သည်။

ဆလတ်ရွက်များကို အထုပ်မျိုးနှင့် အထုပ်မဟုတ်သောမျိုးဟူ၍ ခွဲခြားနိုင်သည်။ ဆလတ်ထုပ်မျိုးတွင် deep-green butter head ပါဝင်ပြီး ယင်းသည် အကျည်းတန်သော်လည်း နူးညံ့၍ အရသာကောင်းမွန်ပါသည်။ Crispheads မျိုးသည် ခေါင်းသည်အရောင်မရှိ၊ အရသာမရှိဘဲ ကြွပ်ဆတ်ပါသည်။ ရိုမန်း၊ သို့မဟုတ် ကော့ Romaine or (as) မျိုးသည် အရသာရှိပြီး အကိုင်အတွယ်ခံပါသည်။ အထုပ်မဟုတ်သောမျိုးတွင် အကွက်ကျဲကျဲဖြင့်ဆလတ်ရွက်မျိုးများပါဝင်ပြီး Oak Leaf ပုံစံဆလတ်အရွက်မျိုး Salad bowls အရွက်များ ကွေ့ကောက်နေသော Curry lollas နှင့် အရွက်များရှည်ပြီး အထပ်ထပ်ဖြစ်နေသော မြားပုံစံအရွက်များရှိသော ကတာလိုနာ (Catalongnal) မျိုးတို့ ပါဝင်ပါသည်။

ပျော့ပျောင်းသော Butter Head မျိုးသည် သယ်ဆောင်သွားနိုင်ပြီး ကြာရှည်ခံသော



ဘောလုံးပုံ (Crispheads) မျိုးထက်ပို၍ နွမ်းလွယ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် စူပါမားကတ်များတွင် Crispheads များသည် ရောင်းချကြသော အရသာမရှိသည့်အဓိကမျိုးများဖြစ်သည်။

စိုက်ပျိုးခူးဆွတ်ရာတွင် ဂရုပြုရန်

ပျော့ပျောင်းသော ဆလတ်တစ်မျိုးဖြစ်စေ၊ စူပါမားကတ်သို့ကောင်းစွာမရောက် ရှိသော အဆက်မပြတ်ခူးဆွတ်နိုင်သောမျိုးဖြစ်စေ သင်နှစ်သက်ရာစိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ ရက်သတ္တပတ်နှစ်ပတ်တစ်ကြိမ်အစေ့ချစိုက်ပျိုးပါ။ မြေဩဇာရှိသောပွသောမြေတွင် အဆက်မပြတ် စိုက်ပျိုးပါ။ အပင်များ လျင်မြန်စွာကြီးထွားရင့်ရော်မသွားစေရန် ပေါင်ရှိ သော မြေတွင်း၊ သို့မဟုတ် တစုတဝေးတည်းစိုက်ပျိုးပါ။ ပက်ကျိများ၊ ခရုများ၊ မြွေများကို ဂရုစိုက်ပါ။

ဆွတ်ခူးသော နေ့မှာပင် စားသုံးပါ။ Romaine ကို ဆွဲနုတ်ပါ။ Round Lattute ကို တစ်ပင်လုံးကို ဆွဲနုတ်ပါ။ အရွက်ကျပါးသော အမျိုးကို အဆက်မပြတ်ဆွတ်ခူးနိုင်ပါသည်။ အရွက်အနည်းငယ်ကို ခူးဆွတ်ပါ။ သို့မဟုတ် အောက်ခြေမှ အရွက်များအပေါ်မှ ဖြတ် တောက်ပါ။ အပင်ဆက်လက်ကြီးထွားရန် ချန်ထားပါ။

ဟင်းလျာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်အချက်များ

- အရွက်များကို မလှီးဖြတ်ပါနှင့်၊ ညှိုးနွမ်းခြင်းနှင့် ဓာတ်တိုးခြင်းမဖြစ်စေရန်။ (အာဟာရ ဓာတ်များ မဆုံးရှုံးစေရန်) အရွက်များကို တစ်ရွက်ချင်းခွာပါ။
- အသုပ်တွင်ထည့်သောအရည်များ ပန်းကန်တွင်မဟုတ်ဘဲ အရွက်တွင် ကပ်သွားစေရန် အရွက်များကို အသာအယာထားပြီး အခြောက်ခံပါ။
- ကညွတ်နှင့် ဆလတ်ရွက်ကို ရောနှောပြီး ဖောလိပ်ဓာတ်အများဆုံးရရှိစေရန် ပဲစေ့ များကိုပါထည့်ပါ။
- သင်၏ဆာလောင်မှုကို ပျိုးခြင်းကတားဆီးထားပါက ဆလတ်ရွက်အနည်းငယ်ဖြင့် ထမင်းဝိုင်းကိုစတင်ပါ။ ယင်းကအစားလှိုစိတ်ကို လှုံ့ဆွပေးသည်ဟု ယူဆပါသည်။
- ကြပ်ဆတ်သော Romaine အရွက်ကို အနှစ်ရည်များတို့ရန် ဇွန်းအဖြစ် အသုံးပြုပါ။

လွယ်ကူလျင်မြန်သော ဟင်းလျာများ

- Balsamic မော်လဆမ်ဆီမွှေးတစ်ပုကို သံလွင်ဆီခြောက်ပုံဖြင့် ရောနှောပြီး Vinaigrette ပြုလုပ်ကာ သံပရိုသီးအရည်အနည်းငယ်ညှစ်ထည့်ပါ။ ပင်လယ်ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်း အနည်းငယ်ထည့်ပါ။ Grating မုန့်ညင်းနှင့် ပျားရည်ကို ရောနှောပါ။ ပြီးနောက် လှုပ် ခါပါ။ သို့မဟုတ် ရောနှောသွန်လောင်းမွှေးနှောက်ပါ။ ဆလတ်ရွက်ပေါ်သို့ လောင်းချပါ။

မုန်ညင်းစိမ်း: (MUSTARD GREENS)

ဆောင်းရာသီအလယ်တွင် လတ်ဆတ်သောဟင်းရွက်များကိုတောင့်တပါက စူပါမားကတ်များတွင် ရရှိနိုင်သော ညှိုးနွမ်း နေသည့်အရွက်များကို ရှောင်ရှားပြီး အာရှ မှ ကိုမက်ဆူနာ Komatsuna ခေါ်မုန်ညင်း စိမ်းကို စားသုံးကြည့်ပါ။ အနံ့စူးရှ၍ ဟင်း နုနွယ်ကဲ့သို့ အရသာမျိုးရှိက သင့်အစာစား လိုစိတ်ကို လှုံ့ဆွပေးပါလိမ့်မည်။ မီဇူနာ (Mizuna) သည် မုန်ညင်း အရသာမျိုးပိုရှိ၍ Landcress ကစူးရှသော ငရုတ်ကောင်းအရ သာမျိုးရှိပါသည်။ ယင်းသည် Watercorrs ကဲ့သို့ အာဟာရဓာတ်များကြွယ်ဝပါသည်။

သင်နှင့်သင့်ကလေးငယ်အတွက် ကောင်းမွန်သောအချက်များ

ဗီတာမင်စီ၊ ကေနှင့်ဘီတာကယ်ရိုတင်းများနှင့် ပြည့်နှက်နေသော မုန်ညင်းစိမ်းသည် ဖော့လိပ်ဓာတ်၊ မဂ္ဂနီးစ်ဓာတ်နှင့် ဗီတာမင်ဘီ ၆၊ အီးနှင့် မဂ္ဂနီစီယမ်ဓာတ်တို့လည်း ပါဝင်ပါ သည်။ ယင်း၏အရွက်များတွင် ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်များပါဝင်ပြီး ဗီတာမင်ဘီ ၆ နှင့် ဖော လိပ်ဓာတ်တို့နှင့် ရောနှောလိုက်ပါက အရိုးများကျန်းမာရေးကို တိုးတက်စေပါသည်။ မုန်ညင်းစိမ်းသည် brassicas ဖြစ်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် သူတို့ထံမှ ကျေးဇူးအများ အပြားကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် သူတို့ကို အစိမ်းအတိုင်းစားသုံးပါက ဘရိုကိုလီထက် ဖောလိပ်ဓာတ်ပို၍ ရရှိနိုင်ပါသည်။

အင်္ဂလန်ဒဏ္ဍာရီများတွင် မုန်ညင်းအပင်၏ အစေ့များသည် ကိုယ်ဝန်ရရှိနိုင်စွမ်း ကို အားပေးသည်။ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်တွင် မကောင်းပြုသူများကို ကာကွယ်ရန် မီးဖွားခန်းပြင်ပ တွင် ဖြူးထားလေ့ရှိပါသည်။

ဝယ်ယူရာတွင်ဂရုပြုရန်

မုန်ညင်းစိမ်းကို တောင်သူဈေးကွက် များနှင့် ဆောင်းရာသီတွင် အော်ဂဲနစ်ဟင်းသီး ဟင်းရွက်ခြံများမှ အလွယ်တကူရရှိနိုင်ပါ သည်။ အရောင်ပိုရင့်သော အရွက်များကို ရွေးချယ်ပါ။ အညိုရောင်သန်းနေသော အ စက်အပြောက်များရှိသော အရွက်များကို ရှောင်ရှားပါ။ မဝယ်ယူမီသင်အနည်းငယ် မြည်းကြည့်လိုကြောင်း ဈေးရောင်းသူထံခွင့် တောင်းပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် အပူ ဓာတ်ကိုခံနိုင်ရန်ရှိမရှိ စစ်ဆေးကြည့်ပါ။



စိုက်ပျိုးရေးဆွတ်ရာတွင် ဂရုပြုရန်

ဆောင်းရာသီတွင် ဆွတ်ခူးနိုင်ရန် နွေရာသီကုန်ခါနီးနှင့် ဆောင်းဦးရာသီအစတွင် စတင်စိုက်ပျိုးပါ။ အပင်လျင်မြန်စွာ အမြစ်တွယ်မသွားစေရန် အပင်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ လုံလောက်စွာ ရေလောင်းပေးရန်လိုပါသည်။ နွေဦးရာသီတွင် နောက်သီးနှံအတွက် ပြန်လည်စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ မုန်ညင်းစိမ်းကို နေရောင်ရရှိသည့်တောင်ဘက်အရပ်သို့ လှည့်ထားသော ပြတင်းပေါက်ပေါင်များတွင် အကောင်းဆုံးစိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။

အဆက်မပြတ်ဆွတ်ခူးနိုင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အောက်ဆုံးအရွက်များအပေါ်မှ အရွက်များကိုခူးယူပြီး အပင်ကိုနွေဦးရာသီအထိ ဆက်လက်ကြီးထွားလာစေရန် ချန်ထားခဲ့နိုင်ပါသည်။ သရေစာအဖြစ် စားသုံးရန် တစ်ရွက်ချင်းလည်း ဆွတ်ခူးနိုင်ပါသည်။ မီးဇူနာသည် အရွက်များပိုမိုတက်လာလေ မြေကြီးတွင်သို့လည်း ပိုမိုတိုးဝင်လာလေဖြစ်သည်။

ဟင်းလျာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် ဆောင်ရန်ရှောင်ရန် အချက်များ

- နုနွယ်သောအရွက်များကို အသုံးပြုပြီးအရွက်သုပ်များ၊ ဆင်းဒဝစ်ချ်များပြုလုပ်ပါ။ အရွက်အရင့်များကိုကြော်ချက်စားသုံးပါ။
- အရွက်သုပ်များလုပ်စားပါက အလယ်မှအူတိုင်ကို လှီးဖြတ်၍ ဖယ်ရှားပစ်ပါ။
- အရွက်သုပ်များနှင့် ဟင်းရည်ပြုလုပ်ရန် Water Cress အစား Landcress အသုံးပြုပါ။
- ချက်ပြုတ်ထားသော မုန်ညင်းစိမ်းကို ပူစပ်သော ပဲနှင့်ထမင်းတို့ဖြင့် ရောနှောကာ အရန်ဟင်းအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

မုန်ညင်းစိမ်းသည် သင်၏အရွက်သုပ်တွင် ထူးခြားသော အရသာကိုပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။ တစ်ဆက်တည်း သင်ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ကလေးတို့ လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်မျိုးစုံကိုလည်း ပေးစွမ်းနိုင်ပါလိမ့်မည်။

ခရမ်းချဉ်သီးများ (TOMATOES)

ခရမ်းချဉ်သီးသည် နှလုံးနှင့်သွေးကြောများနှင့် မျက်စိကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးများကြောင်း လေ့လာချက်အများအပြားက သက်သေပြပြီးဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ၂၀၀၄ ခုနှစ်၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှလေ့လာချက်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ကာလ ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်ကိုနေ့စဉ်စားသုံးသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်များသည် ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ခြင်းအန္တရာယ်ကို လျော့ချနိုင်ပြီး သူတို့၏ကလေးငယ်များ ကောင်းမွန်စွာ ဖွံ့ဖြိုးကြသည်ကို တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ (နေ့စဉ်လိုအပ်သော လိုင်ကိုပင်း (Lycopene) ပမာဏခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်လက်ဖက်ရည် ဇွန်းတစ်ဇွန်းနှင့် တူညီပါသည်။

စူပါမားကတ်များတွင် ခရမ်းချဉ်သီးအမျိုးမျိုးတို့ကို ရရှိနိုင်သော်လည်း မိမိတို့ဘာသာတစ်ပိုင်တစ်နိုင်စိုက်ပျိုးပြီး ခရမ်းချဉ်နွယ်ပင်များမှ ခူးဆွတ်ထားသော နေရောင်ခြည်ထိတွေ့ထားသည့်ခရမ်းချဉ်သီးအရသာမျိုးကိုမူ အတုပြုလုပ်ရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။

ခရမ်းချဉ်နွယ်ပင်များမှ နေရောင်ခြည်ထိတွေ့ထားသည့် ချယ်ရီခရမ်းချဉ်သီး (Cherry tomatoes) မျိုးကို သင်၏ပြတင်းပေါက်အပြင်ဘက်တွင် တွဲလောင်းကျနေခြင်းများဖြင့် စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့်၊ သို့မဟုတ် တံခါးအပြင်ဘက်တွင် အိုးများဖြင့် သင်၏တစ်နေ့တာကို အရွက်များ၏ သင်းပျံ့သောရနံ့များကို ရှုရှိုက်ခြင်းဖြင့် တက်ကြွလန်းဆန်းစေပါသည်။

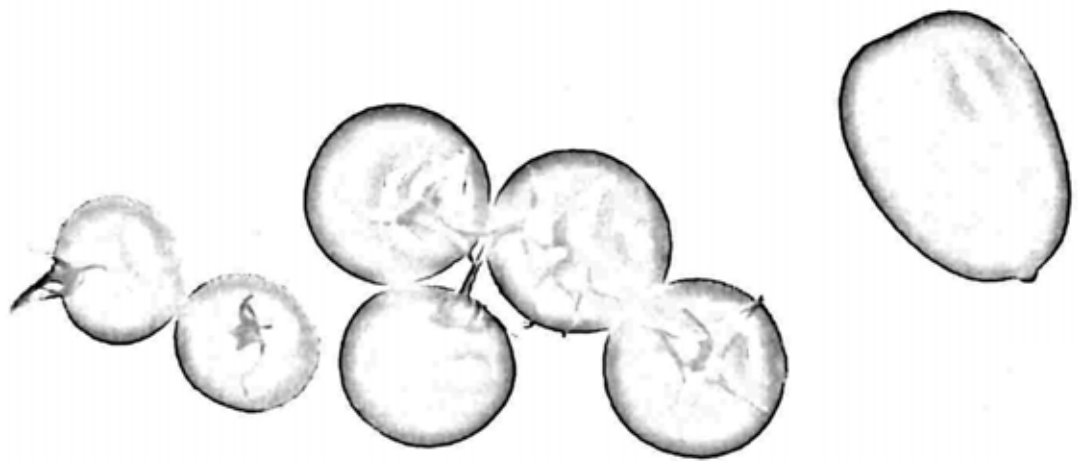
အစေ့အမြောက်အမြားပါသော အခြားသောသီးနှံများကဲ့သို့ပင် ရိုးရာဓလေ့အများအပြားတွင် ခရမ်းချဉ်သီးကို မျိုးအောင်ခြင်းကိုအားပေးသော အစားအစာတစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ထားကြပါသည်။

သင်သည် ခရမ်းချဉ်သီးကို နှစ်သက်သူတစ်ဦးဖြစ်ပါက သင်၏နေ့တစ်နေ့ကို ခရမ်းချဉ်သီးများများပါသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်ရည်တစ်ခွက်ဖြင့် စတင်လိုက်ပါ။ သင်ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်ကို နှစ်သက်ပါက အော်ဂဲနစ်အသီးများကို ဝယ်ယူပါ။

လေ့လာချက်များအရ အော်ဂဲနစ်အသီးများသည် အော်ဂဲနစ်မဟုတ်သော အသီးများထက် လိုင်ကိုပင်းသုံးဆခန့်ပိုမိုပါဝင်သည်ဟု တွေ့ရှိရသည်။

သင်နှင့်သင့်ကလေးငယ်အတွက် ကောင်းမွန်သော အချက်များ

ခရမ်းချဉ်သီးများသည် ဗီတာမင်ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်ပြီး ဘီတာကယ်ရိုတင်၊ ဗီတာမင်ကေနှင့် ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်နှင့် မဂ္ဂနီးစ်ဓာတ်များအမြောက်အမြားပါဝင်ပါသည်။ ဗီတာမင်ဘီများနှင့် ဖောလိပ်ဓာတ်၊ ကြေးနီဓာတ်၊ သံဓာတ်၊ အမျှင်ဓာတ်များနှင့် ပရိုတင်းအချို့တို့လည်း ပါဝင်ပါသည်။ ခရမ်းချဉ်သီးသည် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်သော ဓာတ်ပစ္စည်းကယ်ရိုတီနိုက်၊ လိုင်ကိုပင်းပါဝင်သော အဓိကအစားအစာဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသည် ဓာတ်တိုး



ခြင်းကြောင့် မျိုးဗီဇ DNA ပျက်စီးခြင်းမှ အကာအကွယ်ပေးပါသည်။ ယင်းသည် ရောင်ရမ်းခြင်းကို သက်သာစေသော ကျန်းမာသောနှလုံးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်သော အာနိသင်များလည်းရှိပါသည်။ လေ့လာချက်တစ်ခုတွင် ခရမ်းချဉ်သီးအတွက် အခြေခံသော အစားအသောက်များ စားသုံးသောအမျိုးသမီးများတွင် နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေအနည်းဆုံးဖြစ်သည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ လိုင်ကိုပင်းသည် ချက်ပြုတ်ထားသော ခရမ်းချဉ်သီးတွင် ဂုဏ်သတ္တိအရှိဆုံးဖြစ်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်သည် အကောင်းဆုံးသော အရင်းအမြစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

ဝယ်ယူရာတွင် ဂရုပြုရန်

ခရီးအကွာအဝေးအနည်းဆုံးသယ်ဆောင်ရသော ခရမ်းချဉ်များသည် အရသာပိုရှိပါသည်။ သူတို့ကိုရင့်မှည့်မှသာ ခူးဆွတ်နိုင်ကြသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ဘယ်ရီခရမ်းချဉ်သီးမျိုးသစ်၊ သို့မဟုတ် ဆီးခရမ်းချဉ်သီးသည် ပို၍ ချိုမြိန်၍ အနံ့အရသာနှင့်ပြည့်စုံပါသည်။ ခရမ်းချဉ်သီးအရောင်နီလေလေ လိုင်ကိုပင်းပမာဏပိုများလေဖြစ်သည်။ ဆီးခရမ်းချဉ်မျိုးသည် သူတို့သည် အရည်ရွမ်းသော အသားများပြီး အစေ့နည်းပါးသဖြင့် ချက်ပြုတ်ရန်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ တောင်သူဈေးကွက်တွင် အဝါရောင်၊ လိမ္မော်ရောင်၊ ပန်းရောင်နှင့် အစင်းများပါသောမျိုးများ၏ ပုံသဏ္ဍာန်မျိုးစုံရှိသော Ribbs Marmacle အသီးများကို ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ လတ်ဆတ်မှုအတွက် ပင့်ကူအိမ်သဖွယ် Calyx ကို ရှာဖွေပါ။ ယင်းတို့သည် အစိမ်းရောင်ရှိပြီး လတ်ဆတ်နေရမည်ဖြစ်သည်။ ရာသီချိန်ကုန်ဆုံးသွားချိန် နွေရာသီနှောင်းပိုင်းနှင့် ဆောင်းဦးရာသီတို့တွင် အနံ့အရသာပြည့်စုံသော ခရမ်းချဉ်သီးများတွေ့ရှိရန် ခက်ခဲသွားပါသည်။

ရင့်မှည့်ချိန်တွင် လတ်ဆတ်စွာခူးဆွတ်၍ စည်သွတ်ထားသော ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်များဖြင့် အစားထိုးပါ။ San Marzana ၊ သို့မဟုတ် အခြားအိတ်လီစည်သွတ်တံဆိပ်များကို ရှာကြည့်ပါ။ နေရောင်ဖြင့်အခြောက်လှန်းထားပြီး သံလွင်ဆီတွင် နှစ်ထားသော ခရမ်းချဉ်များသည် ဆောင်းရာသီအတွက် ကောင်းမွန်သော အဓိကအစားအစာဖြစ်ပါသည်။

စိုက်ပျိုးခူးဆွတ်ရာတွင် ဂရုပြုရန်

သင့်တွင် အလွန်မပူပြင်းဘဲ ရှည်လျားသည် နွေရာသီမျိုးရှိပါက ခရမ်းချဉ်သီးများသည် စိုက်ပျိုးရန်လွယ်ကူပါသည်။ ချုံပုတ်အမျိုးအစားသည် မြေကွက်လပ်ငယ်များနှင့် သင့်တော်ပြီးတိုင်ထောင်ရခြင်း၊ ဖြတ်တောက်ရခြင်း၊ ကိုင်းဖြတ်ခြင်းများ ပြုလုပ်စရာမလိုပါ။ အပင်ပုမျိုးများသည်လည်း အိုးများဖြင့် စိုက်ပျိုးရန် သင့်တော်ပါသည်။ ပန်းအိုးကြီးလျှင် အပင်များ ပိုမိုကြီးထွားနိုင်ပြီး တစ်အိုးတွင်နှစ်ပင်ခန့် ကန့်သတ်ပြီးစိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။

ခရမ်းချဉ်သီးများကို ပို၍အေးမြသောနေအိမ်ပြင်ပတွင် အလွယ်တကူစိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ တွဲလောင်းကျနေသောအမျိုးအစားသည် တိုင်ထောင်စရာမလိုဘဲ ပန်းအိုးများတွဲကျနေသောခြင်းများတွင် ကောင်းစွာစိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ အသီးများကြီးထွားလာနေစဉ် ရေကိုများစွာမလောင်းသင့်ပါ။ အကောင်းဆုံးရနံ့အရသာကို အလွန်ခြောက်သွေ့သော မြေထဲပင်လယ်ရာသီဥတုမျိုးမှ ရရှိနိုင်ပါသည်။

ပြည့်ပြည့်ဝဝမှည့်လာသောအခါမှသာ ခူးဆွတ်ပါ။ ရာသီကုန်ခါနီးတွင် အသီးများတစ်ဝက်တစ်ပျက်သာမှည့်လာသောအခါ အပင်ကိုခုတ်ဖြတ်လိုက်ပြီး တွဲလောင်းချထားကနေအိမ်တွင်းမှာ ရင့်မှည့်လာပါစေ။

ဟင်းလျာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်အချက်များ

- အစေ့များကို စားသုံးပါ။ အာဟာရဓာတ်များက အစေ့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ခွဲကျိကျိအရည်များအတွင်း စုဝေးနေတတ်ပါသည်။
- အခွံများကို မခွာပါနှင့်၊ အခွံထဲတွင် လိုင်ကိုပင်းဓာတ်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။
- စည်သွတ်ထားသော ခရမ်းချဉ်သီးများကိုလှီးဖြတ်မည့်အစား အိတ်လီနည်းကဲ့သို့ သင့်လက်ဖြင့်ခြေပါ။
- အပြည့်အဝမှည့်သေးသောခရမ်းချဉ်သီးများကို အရသာပေါ်လွင်စေရန် သကြားညှိတစ်ဇွန်းရောထည့်ပါ။
- ခရမ်းချဉ်သီးသည် ပို၍ နီးလေ၊ လိုင်ကိုပင်း (Lycopene) ပို၍ပါဝင်လေဖြစ်သည်။

လွယ်ကူလျင်မြန်သော ဟင်းလျာများ

- လွှာထားသော ခရမ်းချဉ်သီးအမှည့်ကို သံလွင်ဆီဖြင့် ရောနှောပါ။ ပင်လယ်ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်အမည်းများဖြင့် ခြေထားသော ပင်စိမ်းအရွက်များဖြင့် ရောနှောပါ။
- ပြည့်ပြည့်ဝဝမှည့်နေသော ခရမ်းချဉ်သီးမှ လတ်ဆတ်သော ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်ပြုလုပ်၍ ခရမ်းချဉ်သီးကို လှီးဖြတ်ပြီး ဒယ်အိုးတွင်ထည့်ပါ။ အဖုံးအုပ်ပြီး ၃၅ မိနစ်ခန့်ပေါင်းပါ။ ပြီးနောက် အပိုင်းလိုက် အေးခဲထားလိုက်ပါ။
- လတ်ဆတ်သော ခရမ်းချဉ်သီးများကို လေးစိတ်စိတ်ထားသော ကြက်သွန်နီများ၊ ကြက်သွန်ဖြူအမြွှာများရော၍ ၁၅-၂၀ မိနစ်ခန့် ကြော်ပါ။ ပြီးနောက် အိတ်လီခေါက်ဆွဲ (Pasta) သို့မဟုတ် (Couscoucs) နှင့် ရောမွှေပါ။ သို့မဟုတ် ပေါင်မုန့်ကင်ပေါ်တွင် သုတ်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ခရမ်းချဉ်သီးများသည် အရွယ်မျိုးစုံ၊ ပုံသဏ္ဍာန်မျိုးစုံရှိကြပါသည်။ အခြေခံအားဖြင့် လှီးဖြတ်ရန် သင့်တော်သောမျိုးနှင့် ချက်ပြုတ်ရန်မျိုးဟူ၍ ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။ ခရမ်းချဉ်သီးအ

စိမ်းမျိုးကို ချဉ်ဖတ်လုပ်ပြီး ဆီးခရမ်းချဉ်သီးမျိုးကို ဟင်းအနှစ်ပြုလုပ်ကြပါသည်။

အဆက်မပြတ်ခူးဆွတ်နိုင်သောအိုး (CUT AND COME AGAIN CRATE)

ဗီတာမင်စီနှင့် ဖောလိပ်ဓာတ်ကဲ့သို့သော သင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ပိုမိုလိုအပ်သော အပင်မှရသည့် ဗီတာမင်သတ္တုဓာတ်နှင့် အာဟာရဓာတ်များကို အဆက်မပြတ်ရရှိစေရန် လတ်ဆတ်သော အသီးအနှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ အဆက်မပြတ်ရရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ ယင်းအတွက် သင့်တွင် ဥယျာဉ်တစ်ခုရရှိရန် မလိုအပ်ပါ။ မိမိစိုက်ပျိုးထားသော ပန်းအိုး၊ ပြတင်းပေါက်ပေါင်မှ ဘူးခွက်များနှင့် ဝရန်တာများမှ နွေရာသီတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဟင်းရွက်စိမ်းများမှ အံ့ဩဖွယ်ရာပမာဏကို သင်ခူးဆွတ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

ဆလတ်ရွက်မျိုးစုံကို စိုက်ပျိုးထားပြီး နေ့စဉ်အရွက်အနည်းငယ်ကို ဟင်းရွက်သုပ်စုံစားသုံးရန် ခူးဆွတ်နိုင်ပါသည်။ သင်အိုးအတွင်းစိုက်ပျိုးထားပါက စိုက်ပျိုးသည့်နေရာမှ စားပွဲပေါ်သို့ အရောက်ယူဆောင်လာနိုင်ပါသည်။ စူပါမားကတ်၊ သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်သယ်ပို့သော ဘူးများ၊ သို့မဟုတ် လိမ္မော်သီးထည့်သော သစ်သားပုံးများတွင် ရေတွက်ရန် အပေါက်များပါရှိပြီး ဖြစ်ပါသည်။ အဆက်မပြတ်စိုက်ပျိုးရန် ဆောင်းရာသီအကုန်မှနှွေဦးရာသီနှောင်းပိုင်းအထိ နှစ်ပတ်-သုံးပတ်ကြာတိုင် အိုးတစ်လုံးအသစ် စိုက်ပျိုးပါ။

ကောင်းမွန်သောအရသာနှင့် အသွင်အပြင်များရရှိရန် အောက်ပါမျိုးစေ့များ လိုအပ်ပါမည်။

- ဥပမာ Kolla Rossa ကဲ့သို့ အရွက်ဖားဖားနှင့် ဆလတ်ရွက်
- Oak-leafed ဟင်းရွက်မျိုးစုံအတွက်အိုး
- ဥပမာ Little Gem ကဲ့သို့ Stiffed-leafied အသေးစား Semirommaine

၁။ လက်အိတ်ဝတ်ပါ။ အိုးအောက်ခြေနှင့် ဘေးတွင် ပလတ်စတစ်အကောင်းစားကို ခင်းပါ။ အောက်ခြေတွင် ရေထွက်ရန် အပေါက်များဖောက်ပါ။ အိုး၏ အောက်ခြေမှအိုးတစ်ခုလုံးဖြည့်ရနီးပါး မြေဆွေးများကို ထည့်ပါ။ လေခိုပေါက်များဖယ်ရှားရန် သင့်လက်ဖြင့် ဖိသိပ်ပါ။ ရေလောင်းပါ။

၂။ မျိုးစေ့များကို စွတ်စိုနေသော မြေပေါ်တွင် လေးလက်မစီအကွာတွင် ခပ်ပါးပါးနေရာတွင် စိုက်ပျိုးပါ။ မျိုးစေ့မျိုးစုံကိုသုံးပါ။ မြေအမြောက်အမြားဖြင့် ပြန်အုပ်ပေးပါ။ အညှောင့်များထွက်လာသည်အထိ အေးမြသော နေရာတွင်ထားရှိပါ။ (နှွေဦးရာသီ နှောင်းပိုင်းတွင်



မြေကြီးသည်အညောင့်ပေါက်ရန် အလွန်ပူပြင်းနေမည်ဖြစ်သည်)

- ၃။ အပင်ပေါက်များ နှစ်လက်မခန့်ကြီးလာသောအခါ အရွက်လေးငါးရွက်ခန့်ထွက်လာသောအခါ လိုအပ်ပါက မြေကြီးကိုနေ့စဉ်လောင်းပေးပါ။ အရွက်များကို မထိပါစေနှင့်။ အစေ့များကို ခပ်ကျဲကျဲဖြစ်အောင် ဖယ်ရှားပေးပါ။ အစေ့များကို စားသုံးပစ်ပါ။ သို့မဟုတ် အခြားအိုးတစ်ခုတွင် ပြန်လည်ရွှေ့ပြောင်းစိုက်ပျိုးပါ။
- ၄။ သုံး-လေးပတ်ခန့်ကြာသော် အပင်သည် နှစ်လက်မ-လေးလက်မခန့်မြင့်တက်လာပြီး အရွက်များကို စားသုံး၍ စတင်လှီးဖြတ်နိုင်ပါသည်။ တစ်ပင်လုံး၊ သို့မဟုတ် အရွက်တစ်ရွက်ချင်းကို ခူးဆွတ်ပါ။ ဆလတ်ရွက်များသည် နှစ်ကြိမ်၊ သို့မဟုတ် သုံးကြိမ်တိုင် အရွက်အသစ်ပြန်လည် ထွက်ပေါ်လာမည်ဖြစ်သည်။ အရွက်ဖားဖားဆလတ်ရွက်အမျိုးအစား Loore leaf lettndem အရင်ဆုံးအရွက်များထွက်မည်ဖြစ်ပြီး၊ Tomaim မျိုးက နောက်ဆုံးမှ အရွက်များထွက်မည်ဖြစ်သည်။

ခရမ်းချဉ်သီးများကိုတာရှည်ခံအောင်ပြုလုပ်နည်း (PRESERVING TOMATOES)

ခရမ်းချဉ်သီးအမြောက်အမြားကို တာရှည်ခံရန် ရှေးဦးစွာ မီးနည်းနည်းဖြင့်လှော်ပါ။ ပြီးနောက် အနေတော်အရွက် များအထိပြုလုပ်ပြီး အအေးခံပါ။ သင့်ကလေးငယ်ရောက်ရှိလာသည်နှင့် သင့်တွင်အဆင်သင့်စုဆောင်းထားပြီးဖြစ်မည်။ ဤပြင်ဆင်မှုသည် နွေရာသီ၏ အနံ့အရသာကို ပို၍စုစည်းစေပြီး သကြားအညိုရောင်ပြောင်းလဲသွားသည်။ ချိုမြိန်မှုကို ရရှိစေကာ အချိန်ကုန်သော ပိုးကင်းစေသည့် အလုပ်လုပ်စရာမလိုအပ်ပါ။

- ၁။ မီးဖိုကို ၂၈၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် (၁၄၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်) အထိ အပူပေးထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးများကို ရေဆေးပါ။ အခြောက်ခံပြီး အရွက်နွယ်များကို ဖယ်ရှားပါ။ ထက်ခြမ်း စီခြမ်းပါ။
- ၂။ မီးဖိုရန် စက္ကူစပေါ်တွင် ခရမ်းချဉ်သီးများကို တစ်လွှာတည်းသာတင်ပါ။ လှီးထားသော မျက်နှာပြင်ကို အပေါ် ဘက်တွင်ထားပါ။ ပင်လယ်ဆားအနည်းငယ်၊ သကြားညို၊



ငရုတ်ကောင်းအမည်းတို့ကိုဖြုတ်ပါ။ သံလွင်ဆီအနည်းငယ် ဖျန်းပေးပါ။

၃။ မီးဖိုထဲတွင် နှစ်နာရီ - သုံးနာရီခန့်ထားပါ။

ခရမ်းချဉ်သီးများသည် မူလအရွယ်၏ သုံးပုံနှစ်ပုံတိုင်အောင် ရှူတွသွားမည်ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် ခြောက်သွေ့သွားမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် စွတ်စိုမှုတော့ ကျန်ရှိနေသေးပါမည်။

၄။ အအေးခံပြီးပါက ပလတ်စတစ်အိတ်များတွင်ထည့်ကာ အိတ်တွင်နာမည်နှင့်အချိန်ကို ထည့်သွင်းမှတ်ထားပါ။ လုံခြုံစွာပိတ်ပါ။ အိတ်တစ်ခုစီတွင် မိသားစုတစ်ကြိမ်စားသုံးရန် ပမာဏကို ထည့်သွင်းပါ။ သို့မဟုတ် ပေါင်မုန့်အကြွပ်နှင့် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

ကြက်သွန်ဖြူ (GARLIC)

ရှေးအကျဆုံးအားဖြင့် ၁၅၅၀ BC ခန့်ကရေးသားခဲ့သော ရှေးဟောင်းအီဂျစ်ဆေးပညာ Treatise တွင် ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းတို့ ဆက်စပ်မှုကိုဖော်ပြခဲ့သည်ကို တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ ယင်းသည် ကလေးမီးဖွားချိန်တွင် အသုံးဝင်ကြောင်းကို ထောက်ပြခဲ့ကြသည်။

ရှေးဟောင်းဂရိလက်သည်များသည် ရောဂါပိုးမွှားများရန်မှ ကာကွယ်ရန်၊ အနာကျက်ရန်နှင့် အင်အားပြန်လည် ပြည့်ဖြိုးရန် ကြက်သွန်ဖြူကိုတန်ဖိုးထားသုံးစွဲခဲ့ကြသည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း ကြက်သွန်ဖြူကို နေ့စဉ်စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် တုပ်ကွေးရောဂါနှင့် ရောဂါပိုးမွှားများ၊ သွေးကြောထုံးခြင်းနှင့် ဆီးအိမ်ရောင်ရမ်းခြင်းတို့ကို ကာကွယ်ရန်သင့်တော်ကြောင်း ရည်ညွှန်းကြပါသည်။ နေ့စဉ်နှစ်မြွှာမှ လေးမြွှာ စားသုံးခြင်းသည် လူကြီးတစ်ဦးအတွက် အကောင်းမွန်ဆုံးပမာဏဖြစ်ပါသည်။ နေ့စဉ်ချက်ပြုတ်ရာတွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

သင်နှင့် သင့်ကလေးငယ်အတွက် ကောင်းမွန်သောအချက်များ

မဂ္ဂနီးစ်ဓာတ်အကောင်းဆုံးရရှိနိုင်ပြီး၊ ဗီတာမင်ဘီ ၆ နှင့်စီ၊ ဆီလီနီယမ်ဓာတ်၊ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်နှင့် ဖောစဖောရပ် ဓာတ်များကောင်းစွာပါဝင်ကြပါသည်။ ကြက်သွန်ဖြူသည် ပရိုတင်းပါဝင်ပြီး ဗီတာမင်စုပ်ယူမှုကို အားပေးပါသည်။ စူးရှသောရနံ့ကိုဖြစ်စေသော အော်ဂင်နိုဆာလဖာဒြပ်ပေါင်းများဖြစ်သော အယ်လီဆင် (Allicin)၊ အယ်လီနင် (Alliin) နှင့် အေဂျိုနင်း (Ajoene) တို့သည် ကျန်းမာရေးအတွက် မရေမတွက်နိုင်အောင် များပြားသော ကောင်းကျိုးများရှိကြပါသည်။ သူတို့သည် သွေးကြောနံရံများကို ပြေလျော့စေပြီး ကျယ်ပြန့်လာစေကာ သွေးစီးဆင်းမှုကို ကောင်းမွန်စေပါသည်။ တစ်ဖက်တွင် သွေးခဲခြင်းကို ကာကွယ်ထားပြီးစေသော ပစ္စည်းတစ်ခုအဖြစ် ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပေးပြီး

သွေးကြော ထုံးလာခြင်း နှလုံးရောဂါခြင်းနှင့် လေဖြတ်ခြင်းအန္တရာယ်တို့ကို လျော့ချပေးနိုင်ပါသည်။ ကြက်သွန်ဖြူသည် ကောင်းမွန်သော HDL ကိုလက်စထရောနှင့် သဏ္ဍာန်တူပြီး သွေးလွှတ်ကြောအတွင်း အဆီခဲများကို လျော့ချပေးပါသည်။

ကြက်သွန်ဖြူသည် ရောင်ရမ်းခြင်းကို သက်သာစေသော အာနိသင်ရှိပါသည်။ ကြက်သွန်ဖြူအမြွှာများကို ခြေလိုက်သောအခါ သို့မဟုတ် ကိုက်ဖြတ်လိုက်သောအခါ အယ်လီဆင်ဓာတ်များထွက်လာပြီး ယင်းသည် အဏုဇီဝပိုးများ၊ ဘက်တီးရီးယားများကို တွန်းလှန်နိုင်သော အာနိသင်များရှိပြီး၊ တုပ်ကွေးရောဂါ၊ အစာအိမ်တွင်းပိုးမွှားများကို မက်ခရုများရန်မှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ MRSA ကဲ့သို့သာမက ပဋိဇီဝဆေးများမတိုးသော ဘက်တီးရီးယားများကိုလည်း တားဆီးနိုင်သည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ လေ့လာချက်တစ်ခုအတွင်း ကြက်သွန်ဖြူကို အစဉ်စားသုံးသောသူများသည် သာမန်ကြက်သွန်ဖြူမစားသုံးသူများထက် ဆောင်းရာသီတွင် တုပ်ကွေးဖြစ်ပွားမှုလျော့နည်းစေပြီး ရောဂါလက္ခဏာတွင်လည်း လျင်လျင်မြန်မြန်လွတ်ကင်းသွားကြသည်ကိုတွေ့ရှိရသည်။ ကြက်သွန်ဖြူသည် ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာစေးခြင်းတို့အတွက် ကောင်းမွန်သော ကုထုံးတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အချို့လေ့လာချက်များက ကြက်သွန်ဖြူသည် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို သက်သာစေနိုင်သည်ဟု အကြံပြုကြပါသည်။

မီးမဖွားမီ ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အလိုတွင် သင်ကြက်သွန်ဖြူစားသုံးမှုကို လျော့ချရန်လိုပါသည်။ သူ၏သွေးကျစေသော အာနိသင်ကြောင့် သွေးအလွန်အကျွံထွက်မှုကို တားဆီးနိုင်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

ဝယ်ယူရာတွင်ဂရုပြုရန်

ကြက်သွန်ဖြူ၏ အမြစ်ထိပ်ကို ဖိကြည့်ပါ။ သူတို့သည် မာကျောပြီးအခွံများမကွဲထွက်ရပါ။ ပျော့သောအညောင့်ထွက်သော ကြက်သွန်ဖြူများကိုဖယ်ရှားပါ။ ရာသီအသစ်တွင် ထွက်ပေါ်လာသော ပန်းရောင်ကြက်သွန်ဖြူများကို ဝယ်ယူပါ။ ယင်းသည် အထူးကောင်းမွန်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးစတိုးဆိုင်များမှ ပြုပြင်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူများသည် ကြက်သွန်ဖြူ အမြွှာအစိမ်းများလောက် ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးမများကြပါ။



ဟင်းလျာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်အချက်များ

- ကြက်သွန်ဖြူထိပ်ဘက်ရှိ အစိမ်းရောင်အပိုင်းကို လှီးဖြတ်ပါ။ ဟင်းရွက်သုပ်များတွင် ထည့်သုံးပါ။ သို့မဟုတ် သင်နှစ်သက်သလို ရနံ့အတွက် အသုံးပြုပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူများကို လှီးဖြတ်ပြီး၊ သို့မဟုတ် ထုချေပြီးသည့်နောက် အယ်လီဆင်ဓာတ်များ အများဆုံးထွက်ပေါ်လာစေရန် မိနစ်အနည်းငယ်ခန့်စောင့်ဆိုင်းပြီးမှ ချက်ပြုတ်ပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူများ၏ ဘက်တီးရီးယားများကို ခုခံနိုင်စွမ်းသည် အစိမ်းတွင်အများဆုံးဖြစ်ပါသည်။ Vina rett ဖြစ်အောင် ကြိတ်ခြေပီး Balsomic ရှာလကာရည်၊ ပျားရည်တို့ဖြင့် ရောနှောပါ။
- သဘာဝချိုမြိန်မှုကို ရရှိရန် ကြက်သွန်ဖြူကို အမြွှာအတိုင်း ဒယ်အိုးတွင် မိနစ်သုံးဆယ်ခန့်လှော်ပါ။ စိမ့်ထွက်လာသော အရည် (Puree) များကို ညှစ်ချပြီး ပေါင်မုန့်ကင်ပေါ်တင်ပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူအစိမ်း၏အနံ့ကို သင်မခံစားနိုင်ပါက ရေထဲတွင်၊ သို့မဟုတ် နို့ထဲတွင် အနည်းငယ်ချက်ပြီးမှ အသုံးပြုပါ။ အနံ့အသက်ကိုလျော့ပါးစေပါလိမ့်မည်။
- ကြက်သွန်ဖြူကို မိုက်ကရိုဝေ့မီးဖိုတွင် မချက်ပြုတ်ပါနှင့်။ ယင်းက သွေးကိုကျစေသော အာနိသင်ကိုပျက်စီးစေပါသည်။

လွယ်ကူလျင်မြန်သောဟင်းလျာများ

- ကြက်သွန်ဖြူအမြွှာအနည်းငယ်ကိုခြေပါ။ ငါးပါးနီအသားလွှာနှင့် သံလွင်ဆီတွင်ရောနယ်၍ ပေါင်မုန့်ပေါ်သုတ်၍ မီးကပ်ပါ။

ကြက်သွန်မြိတ်များနှင့်ကုဆိုင် (SCALLIONS AND CHIVES)

အမှန်တကယ်တွင် ကြက်သွန် မြိတ်များသည် ကြက်သွန်နီအနုများဖြစ်ပြီး၊ ယင်းသည်ကြက်သွန်ဥများ၊ မကြီးထွားလာမီ၊ ပင်စည်များစိမ်း၍ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ရှိနေချိန်တွင် ဆွတ်ခူးလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

မည်သည့်အစားအစာတွင်မဆို ကြက်သွန်မြိတ်အုပ်စုသည် အာဟာရနှင့်ကျန်းမာရေးအခြေအနေများကို မြင့်တက်စေနိုင်ပါသည်။ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့်တုပ်ကွေးရောဂါများကို ကာကွယ်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ ကြက်သွန်မြိတ်၊ သို့မဟုတ် ကြက်သွန်စိမ်းများကို သူတို့၏သေးငယ်သောဥထက် သူတို့၏အရွက်များကို ပို၍တန်ဖိုးထားခဲ့ကြရပါသည်။ တရုတ်ကုဆိုင်သည် ပို၍တုတ်ခိုင်ပြီး ပုံမှန်ကုဆိုင်ထက်ရနံ့ပိုပြင်းထန်ပါသည်။ အလယ်ခေတ်မှစ၍ အမျိုးမျိုးသောမူများတွင် ကြက်သွန်နီကို နို့တိုက်မိခင်များ နို့ပိုထွက်စေနိုင်သည်ဟု သိထားကြသည်။ အသေးစားကြက်သွန်နီမျိုးများကို အိုးများတွင် အလွယ်တကူ

ကူစိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။

သင်နှင့်သင့်ကလေးငယ်အတွက် ကောင်းမွန်သော အချက်များ

ကြက်သွန်နီသည် ခရိုမီယမ်ဓာတ်နှင့် ဗီတာမင်စီတို့ကောင်းစွာပါဝင်သော အစားအစာအရင်းအမြစ်ဖြစ်သည်။ ယင်းသည် မဂ္ဂနီဇမ်ဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဘီ ၆၊ ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်၊ ဖောလိပ်ဓာတ်၊ ဖော့စဖောရပ်နှင့် ကြေးနီဓာတ်များလည်း ပါဝင်ပါသည်။ ကြက်သွန်နီအုပ်စုသည် အမျှင်ဓာတ်ပါဝင်သော အစားအစာတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ဖရေဗိုနိုက် (Flavonoid) တစ်မျိုးဖြစ်သော ကွာစီတင်း (Quacetin) သည် အစာခြေလမ်းကြောင်းကို ကာကွယ်ပေးပြီး ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်သောသတ္တိနှင့် ရောင်ရမ်းမှုကိုလျော့ကျစေသော အာနိသင်ရှိပါသည်။

ကြက်သွန်ဖြူ၏ အကျိုးကျေးဇူးအများအပြား (တစ်ဖက်စာမျက်နှာတွင် ဖော်ပြပြီး) ကို ကြက်သွန်နီတွင်လည်း တွေ့ရပါသည်။ အကြောင်းမှာ ယင်းတို့သည် အဏုဇီဝပိုးမွှားများကို ဆန့်ကျင်သော၊ ဘက်တီးရီးယားများကို ဆန့်ကျင်သော သွေးခဲမှုကိုတားဆီးနိုင်သော အော်ဂင်နိုဆာလဖာ (Organo Sulphur) ဖြစ်ပေါင်းများလည်း တူညီစွာပါဝင်ကြသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းတို့သည် ချက်ပြုတ်စဉ်ဆုံးရှုံးမှုမရှိကြပါ။ ကြက်သွန်နီသည် အစာအိမ်ရည်ကို လှုံ့ဆွဲပြီး၊ အစာခြေခြင်းကို အထောက်အကူပြုပါသည်။ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပမာဏကိုလည်း လျော့ကျစေပါသည်။

ဝယ်ယူရာတွင် ဂရုပြုရန်

တောက်ပ၍ ကြပ်ဆတ်သော အစိမ်းရောင်အရွက်များရှိသည့် ကျစ်လျစ်သော ကြက်သွန်မြိတ်ဥများကို ရွေးချယ်ပါ။ ဖြူ၍ပျော့သော (သို့မဟုတ်) အဝါရောင်ထိပ်ရှိသော ကြက်သွန်မြိတ်များကို ရှောင်ရှားပါ။ မဝယ်ယူခင်အနံ့ကို ရှုကြည့်ပါ။ အနံ့ပိုပြင်းထန်သော မျိုးတွင် ကျန်းမာရေးကိုအကာအကွယ်ပေးသော ဖိုင်တိုအာဟာရဓာတ်များ ပို၍ပါဝင်ပါသည်။

စိုက်ပျိုးခူးဆွတ်ရာတွင် ဂရုပြုရန်

ကြက်သွန်မြိတ်ကို ရေမြောင်းငယ်အရွယ်မျှသေးငယ်သောအိုးများဖြင့် စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ သူတို့သည်မြေဆွေးအိုးများတွင် မျိုးစေ့များချ၍ အကောင်းဆုံးစိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ အဆက်မပြတ်ခူးဆွတ်နိုင်ရန်အတွက် ရက်သတ္တပတ်နှစ်ပတ် - သုံးပတ်ကြာတိုင်း မျိုးစေ့များကို အသစ်ချ၍ စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ နွေးဦးရာသီမှ နွေရာသီအစပိုင်းအထိ အရွက် များကို ကိုက်ဖြတ်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

သူတို့သည် နေရောင်ခြည်ရသော နေရာများကို ကြိုက်နှစ်သက်ပါသည်။ ကုဆိုင်

များကို အစေ့မှစိုက်ပျိုးခြင်း၊ သို့မဟုတ် အပေါ်ရှိအကိုင်မှဖြတ်၍ စိုက်ပျိုးခြင်းမျိုးထက် အပင်ငယ်များဝယ်ယူပြီးစိုက်ပျိုးခြင်းက အလွယ်ကူဆုံးဖြစ်ပါသည်။

အစေ့စိုက်ပျိုးပြီး ၁၂ ပတ်ခန့်အကြာတွင် ကြက်သွန်မြိတ်များကို စတင်စားသုံးနိုင်ပါသည်။ ဥများကိုမပျက်စီးစေဘဲ အရွက်များကို ခရင်းခွအသုံးပြု၍ ကိုက်ဖြတ်နိုင်ရသည်။ ကုဆိုင်များ ဒုတိယအကြိမ် ရှင်သန်လာစေရန် ပထမနှစ်ကုန်တွင် သူတို့ကိုလွှဲဖြတ်ပြီး အရွက်အသစ်စများ ပြန်လည်ထွက်ပေါ်လာသည်ကို စောင့်ကြည့်ပါ။



ဟင်းလျာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်အချက်များ

- ကြက်သွန်မြိတ်များကို တစောင်းထား၍ လွှဲဖြတ်ပါ။ (အရွက်နှင့်အဖူးကို အသုံးပြုပါသည်) ပြီးကြော်ပါ။ ကုဆိုင်ကို လက်ဖြင့်ဆိတ်၍ခြွေပါ။
- ကုဆိုင်ကို အာလူးသုပ်ဖြင့် ရောပြီးအာလူးနယ်တစ်ခုပြုလုပ်ပါ။
- ကုဆိုင်တွင် Piquancy ကို ရောနှောပြီး ငါးနှင့်ပြင်ဆင်ပါ။ သို့မဟုတ် ကြက်ဥမွှေကြော်ဖြင့်လည်း စားသုံးနိုင်ပါသည်။
- ကုဆိုင်၏အဖူးနှင့်အပွင့်များကို အသုံးပြု၍ အသုပ်များတွင် အလှဆင်ပါ။
- ရေခဲသေတ္တာတွင်ရှိ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ထားသောအထပ်တွင် သုံးရက်ခန့် သိမ်းဆည်းထားနိုင်ပါသည်။

လွယ်ကူလျင်မြန်သောဟင်းလျာများ

ကြက်သွန်မြိတ်ကို ခပ်စိပ်စိပ်လှီးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးသံပရာရည်နှင့် တရုတ်နံနံ (Cilantro) တို့ဖြင့်ရောနှောကာ ချိုမြိန်သော ခရမ်းချဉ်သီးအစပ်အနှစ် (Salsa) တစ်ခွက်ပြုလုပ်ပါ။

သံပရိုသီး(သံပရာသီး) (LEMONS)

စိတ်ဓာတ်တက်ကြွဖွယ်နေရောင်ခြည်၊ သို့မဟုတ် ဤအသီး၏ ကြန့်အင်လက္ခဏာနှင့် ချဉ်ဖြူးသော လတ်ဆတ်မှုတို့က သင့်ခြေထောက်များကို သင်မမြင်ရသည်မှာ ရက်

သတ္တပတ်အတော်ကြာပြီဖြစ်သောအခါ၊ အရာရာတိုင်းသည်နာကျင်ဖွယ်ရာ ဖြစ်နေသောအခါ သင်၏စိတ်ပြန်လည်နိုးထလာစေရန် ပြုလုပ်ဖို့အတွက် ပျက်ကွက်လိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ သင်ပျို့အန်ချင်ပါက သင်၏နေ့တစ်နေ့ကို သံပရိုသီးအရည်အနည်းငယ်ကို ရေနွေး၊ ဖျားရည် တို့ဖြင့် စတင်လိုက်ပါ။ သံပရိုသီးချိုချဉ်များကို သင်၏အိတ်အတွင်းဆောင်သွားပြီး၊ ခရီး သွားစဉ်ပျို့အန်ချင်သည်ဟု ခံစားရပါက စုပ်စားနိုင်ပါသည်။

သင်နှင့်သင့်ကလေးငယ်အတွက် ကောင်းမွန်သောအချက်များ

သံပရိုသီးသည် ဗီတာမင်စီရရှိနိုင်သည့် အကောင်းဆုံးသော အစားအစာများအနက် မှတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်ကိုလည်း ဖြည့်စွက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဖရေစီနိုက်များ က မျိုးဗီဇဒီအင်အေ (DNA) ကို ကာကွယ်ပေးပြီး ဘက်တီးရီးယားများကို တွန်းလှန်နိုင် သော အာနိသင်ရှိသည်။ ဖိုင်တိုအာဟာရဓာတ်များဖြစ်သော လီမုန်နိုက် (Lemonoid) နှင့် လီမုန်နီး (Lemonere) တို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာမှအဆိပ်အတောက်များကို ဖယ်ရှားပေးသောစနစ် ကိုလှုံ့ဆွပေးပြီး၊ ကိုလက်စထရောဓာတ် (holesterol) ကို လျော့ကျစေပါသည်။ ဩစတြေး ယား လေ့လာချက်က အသီးသည်ပို၍မှည့်လေ၊ ဓာတ်တိုးဆန့် ကျင်အာနိသင် ပို၍များပြားလေဖြစ်သည်ဟု တွေ့ရှိ ရပါသည်။ ၁၉၈၇ ခုနှစ် လေ့လာချက်က သံပရိုသီးရည် သောက်သုံးပေးခြင်း က သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို အားပေးသည်ဟု အကြံပြုထားပါသည်။

သံပရိုသီးမှ မရှိမဖြစ်ဆီ (Essential oil) ရနံ့ကုထုံး ပညာရှင်များက ကိုယ်ဝန်ဆောင် ချိန်နှိပ်နယ်ပေးခြင်း (Massase) များတွင် အသုံးပြုသည်။



ဝယ်ယူရာတွင် ဂရုပြုရန်

- အပြည့်အဝရင့်မှည့်နေ၍ အရည်ရွမ်းစေရန် အခွံပါးသော မူလအရွယ်ထက်ပို၍ လေး လံနေသော သံပရိုသီးများကို ရွေးချယ်ပါ။
- ဖယောင်းသုတ်ထားသော အသီးများထက် ပိုမိုလွယ်ကူလျင်မြန်စွာရှုံ့တွသွားပြီး ပျက်စီး လွယ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ တောင်သူဈေးကွက်တွင် အရွယ်အစားသေးငယ်၍ ပိုမိုချိုမြိန်သော အနံ့ပိုကောင်းမွန်သော ဥပမာ- Meyer's တရုတ်မျိုးစပ်များနှင့် Super-tongy silcillion ၊ သို့မဟုတ် ချိုမြိန်သော Sweet Sorrento lemon များကို ရှာဖွေကြည့်ပါ။ နံနက်ခင်းပျို့အန်ခြင်းအတွက် လတ်ဆတ်စွာလှီးထားသော သံပရိုသီးရနံ့ (သို့မဟုတ်) စက္ကူစပေါ်တင်ထားသော သံပရိုသီးတစ်စက် (နှစ်စက်) က နံနက်ခင်းပျို့အန်ခြင်းတို့ သက်သာစေပါသည်။

စိုက်ပျိုးရာတွင် ဂရုပြုရန်

ပန်းအိုးဖြင့် စိုက်ထားသော သံပရိုသီးသီးနေသော (သို့မဟုတ်) အပွင့်ပွင့်နေသည့် သံပရိုသီးအပင်ကို ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ အေးမြသော ရာသီဥတုများတွင် သင်၏ပန်းအိုးသည် ဆောင်းရာသီနေအိမ်အတွင်း စိုက်ပျိုးနိုင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဖန်လုံအိမ်အတွင်း စိုက်ပျိုးထားခြင်းမျိုးရှိရမည်ဖြစ်သည်။ သံပရိုသီးပင်သည် Ericarious မြေဆွေး အချဉ်ဓာတ် (PH) ထက်နည်းသော အက်စစ်ဆန်သော မြေကိုလိုအပ်ပါသည်။ ရေအလုံအလောက်ရရှိပြီး ရေစီးဆင်းမှုကောင်းမွန်ရမည်ဖြစ်သည်။ ရောင်စုံအပွင့်များ ဝေဆာစွာဖူးပွင့်နိုင်စေရန် ဆောင်းရာသီတစ်လျှောက်လုံး ရှားပါးဓာတ်ပစ္စည်း (Trace Elements) ကြွယ်ဝသောအစားအစာများကို ထည့်သွင်းပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ အပင်ကြီးထွားလာသည်နှင့်အမျှ ပို၍ ကြီးမားသောအိုးတွင် လဲလှယ်၍စိုက်ပျိုးပါ။

အသီးများ အပြည့်အဝမရင့်မှည့်မီ ဆွတ်ခူးချင်သော စိတ်ကိုထိန်းထားပါ။ အပွင့်များ၏ မွေးရန်များက ဆောင်းရာသီအတွက် ကုထုံးတစ်ခုဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။

ဟင်းလျာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်အချက်များ

- အရည်အများဆုံးရရှိရန်အသီးကို သင်၏လက်နှစ်ဖက်အကြား လိုမ့်၍ ထည့်၍ နွေးထွေးအောင်ပြုလုပ်ပါ။ လီမွန်နို့နှင့် လီမွန်နီးတို့စုဝေးရာ အရင်းအမြစ်ဖြစ်သော သံပရိုသီးအခွံကို အသုံးပြုပါ။ အခွံကိုခွာနေစဉ် အခွံအောက်ဘက်ရှိ သက်သာအဖြူရောင် အလယ်သားများကို မဖယ်ရှားမိစေရန် ဂရုစိုက်ပါ။
- ငါးနှင့်ကုလားပဲဟင်းတွင် ရနံ့မွှေးပျံ့စေရန် သံပရိုသီးရည်အနည်းငယ်ကို ညှစ်ထည့်ပါ။
- ဓာတ်တိုးခြင်းမှကာကွယ်ရန် ပန်းသီး၊ သို့မဟုတ် Artichokes များကို လှီးပြီးပါက လိမ္မော်သီးအရည်အနည်းငယ်ကို အသုံးပြုပါ။
- ကြီးမားသော Sorrento lemon ကို ရနိုင်ပါက သေးငယ်စွာလှီးဖြတ်ပြီး အသားကင်များတွင် သံလွင်ဆီအစက်အနည်းငယ်နှင့် ပင်လယ်ဆားအနည်းငယ်ဖြူး၍ တွဲဖက်ကာ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

လွယ်ကူလျင်မြန်သောဟင်းလျာများ

- ကာဗွန်ပါသော အရည် (ဆော်ဒါရည်) တစ်ခွက်အစား၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အရည်တစ်ခွက်ရရှိရန် သံပရိုသီးအရည်ကို တွင်းထွက်ရေ (Mineral Water) ထဲရောထည့်၍ သောက်သုံးပါ။
- သံပရိုသီးအရည်ကို သံလွင်ဆီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ လတ်ဆတ်သော မာဂျိုရင် (Marjoram)

ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ရော၍ ကြက်သား၊ သို့မဟုတ် သိုးသားကို အချဉ်ရည်၊ အမွှေးအကြိုင်တို့ဖြင့် ရောနယ်ရာတွင် အသုံးပြုပါ။

- သံပရိုသီးအရည်နှင့် သံလွင်ဆီတို့ကို ရောနှော၍ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးစားသုံးနိုင်သော အရွက်သုပ်တစ်ပွဲပြုလုပ်ပါ။

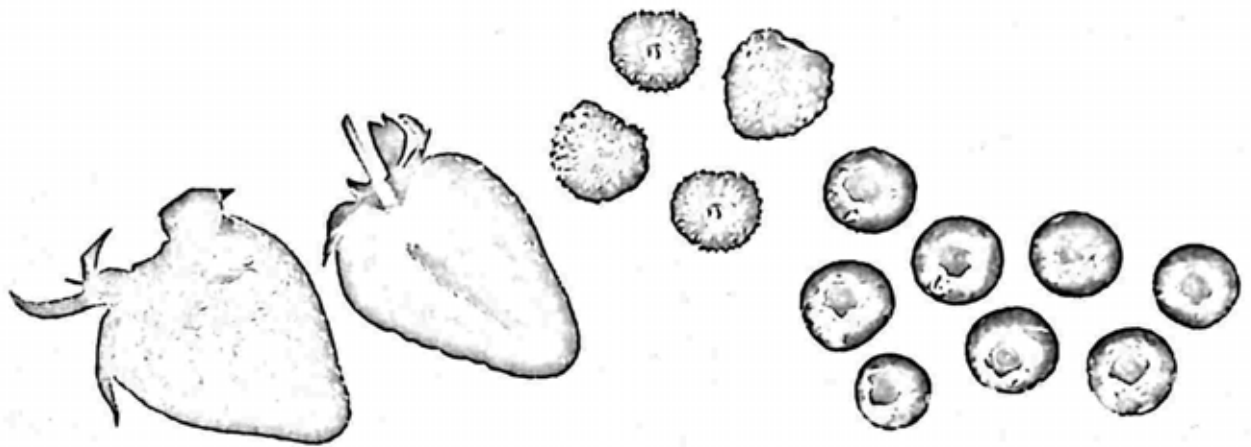
စတော်ဘယ်ရီနှင့်ဘလူးဘယ်ရီများ (STRAWBERRIES AND BLEVEBERRIES)

သံပရိုသီးထက် ဗီတာမင်စီပိုမိုပါဝင်သော စတော်ဘယ်ရီသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အတွက် အကောင်းမွန်ဆုံးသော ခံတွင်းတွေ့စရာအစာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ Epidemiology တွင် ဖော်ပြထားသော လေ့လာချက်တစ်ခုတွင်၊ ဗီတာမင်စီကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို အမြောက်အမြားစားသုံးသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ခြင်းအန္တရာယ်လျော့နည်းနေသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဘလူးဘယ်ရီသည်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အံ့ဩဖွယ်ရာ အစားအစာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ စမ်းသပ်ချက်များအရ စိုက်ပျိုးထားသော ဘလူးဘယ်ရီသည် ဓာတ်တိုးခြင်းကို ဆန့်ကျင်သောအသီးအနှံ (သို့မဟုတ်) ဟင်းသီးဟင်းရွက်များထဲတွင် စတုတ္ထအကောင်းဆုံး (ဘလူးဘယ်ရီအရိုင်းပင်များက ဒုတိယအကောင်းဆုံး) ဖြစ်ပါသည်။ ဝိုင်အနီများထက်ပိုသာလွန်ပါသည်။

သင့်နှင့်သင့်ကလေးငယ်အတွက် ကောင်းမွန်သောအချက်များ

စတော်ဘယ်ရီနှင့်ဘလူးဘယ်ရီများသည် ဗီတာမင်စီမှရနိုင်သော အကောင်းဆုံးအစားအစာများဖြစ်ပြီး၊ မဂ္ဂနီစီဓာတ်ကိုလည်းပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။ စတော်ဘယ်ရီတွင် အိုင်အိုဒင်းဓာတ်နှင့်ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်များ အကောင်းမွန်ဆုံးပမာဏပါဝင်သော ဖောလိပ်ဓာတ်နှင့် ဗီတာမင်ဘီအုပ်စုများ အိုမီဂါစုအဆီအက်စစ်များ၊ မဂ္ဂနီစီဓာတ်နှင့် ကြေးနီဓာတ်များပါဝင်ပါသည်။ ဘလူးဘယ်ရီက ဗီတာမင်အီးကိုပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။ စတော်ဘယ်ရီနှင့်ဘလူးဘယ်ရီတို့မှ အမျှင်ဓာတ်များကောင်းမွန်စွာရရှိနိုင်ပါသည်။ ဖီနိုလစ်ဒြပ်ပေါင်းဖြစ်သော အင်တိုဆိုင်ရာနင်သည် ထိုဘယ်ရီသီးများ၏ အရောင်ကိုဖြစ်စေပြီး၊ ဆဲလ်များဓာတ်တိုးခြင်းကို ဆန့်ကျင်သော အာနိသင်ရှိပါသည်။ စတော်ဘယ်ရီသီး အလုံးနှစ်ဆယ်ခန့်သည် သွေးတွင်း ဓာတ်တိုးခြင်းကို ဆန့်ကျင်သော အာနိသင်များသိသာစွာ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ ဖီနောဒြပ် ပေါင်းများက ရောင်ရမ်းခြင်းကိုဆန့်ကျင်သော အာနိသင်ရှိပါသည်။

ဘဘူးဘယ်ရီများသည် သွေးကြောစနစ်ကို အထောက်အပံ့ပေးပြီး၊ ယင်းတွင်ပါဝင်သော အီလာဂျင်အက်စစ် (Ellagic Acid) နှင့် ပက်တင် (Pectin) တို့သည် အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်း ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုပါသည်။ သူတို့တွင် ပါဝင်သော



တင်နင် (tannins) များက ဆီးလမ်းကြောင်း ကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေပြီး၊ ကဲရင်ဘယ်ရီ (Cran Berries) များကဲ့သို့ပင် ရောဂါပိုးမွှားများ ဝင်ရောက်မှုကို ဟန့်တားပေးနိုင်ပါသည်။

ဝယ်ယူရာတွင်ဂရုပြုရန်

အရွယ်ကြီးမားသော စတော်ဘယ်ရီသီးများသည် အရသာကင်းမဲ့တတ်ပါသည်။ စစ်မှန်သောရနံ့အရသာအတွက် မျိုးဟောင်းများဖြစ်သော အဲပိုင်း (Alpine) နှင့် ဝတ်လင်း (Woodland) မျိုးများကို ရှာဖွေပါ။ သူတို့သည် အရွယ်သေးငယ်သော်လည်း ခံတွင်းထဲတွင် အနံ့အရသာပြင်းထန်စေပါသည်။

အရသာအားလုံးတွင် ရရှိနိုင်သော်လည်း ရာသီအလိုက်ဆွတ်ခူးရရှိသော ဒေသထွက်အသီးများ၏ အနံ့အရသာကို မည်သည့်အခြားမျိုးကမှ လိုက်မမိပါ။ မိမိဘာသာ ဆွတ်ခူးနိုင်သော ခြံများကိုရှာဖွေပါ။ ဝယ်ယူ၍ စားသုံးပါ။ မသိမ်းဆည်းထားပါနှင့်။ မှီတက်နေသော၊ သို့မဟုတ် ပျော့နေသောအသီးတစ်လုံးပါသည့်ဘူးများ (Punnets) ကို ရှောင်ရှားပါ။ စိမ်းသောအသီးများက အမြဲချဉ်ပါလိမ့်မည်။ အော်ဂဲနစ်စတော်ဘယ်ရီများကို ဝယ်ယူပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စတော်ဘယ်ရီများသည် ပိုးသတ်ဆေးထိတွေ့မှုအရှိဆုံးသော အစားအစာများထဲတွင် ပါဝင်ပါသည်။ ရင့်မှည့်နေသော ဘလူးဘယ်ရီသည် နက်မှောင်သော ခရမ်းနက်ရောင်ရှိပါသည်။ အနီရောင် (သို့မဟုတ်) အစိမ်းရောင်ရောနှောနေသော အသီးများသည် ချဉ်သောအရသာရှိပါသည်။ ထိုအသီးများသည် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ရှုံ့တွတ်သဖြင့် အရွယ်လုံးဝန်း၍ ချောမွေ့သော ဘယ်ရီသီးများသည် ရာသီချိန်မဟုတ်သော အချိန်များတွင် အာဟာရရရှိနိုင်သော အကောင်းဆုံးအစားအစာများ ဖြစ်သည်ကို ဂရုပြုပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း (ဖြစ်နိုင်ပါက ကိုယ်ဝန်မရခင်မှာပင်) စတော်ဘယ်ရီ

ချစ်တတ်သူဖြစ်ပါစေ။ အတော်အသင့်အရွယ်စတော်ဘယ်ရီတစ်လုံးသည် နေ့စဉ်ဖောလိပ် လိုအပ်ချက် ၈-၉ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။

စိုက်ပျိုးရေးဆွတ်ရာတွင်ဂရပြုရန်

စတော်ဘယ်ရီများသည် ပန်းအိုးများတွင် စိုက်ပျိုးရန်အလွန်လွယ်ကူသဖြင့် ယင်း တို့ကိုစိုက်ပျိုးရန် အထူးပြုလုပ်ထားသောအိုးများပင်ရှိပါသည်။ စိုက်ပျိုးသည့်မြေသည် မြေ ဆီဩဇာကြွယ်ဝပြီးနေရောင်ခြည်ရရန်လိုအပ်ပါသည်။ စတော်ဘယ်ရီအိုးများသည် အသီး များကို မြေကြီးနှင့်ဝေးကွာနေအောင် ပြုလုပ်ထားပါသည်။ Crocks လွှာတစ်ခုဖြင့် စတင်ပါ။ ပထမဦးဆုံးအပေါက်ပါသော အလွှာပေါ်တွင် မြေဆွေးလွှာကိုခင်းပါ။ အပင်တစ်ပင်စီကို အပေါက်တစ်ခုစီမှထွက်လာပါစေ။ မြေဆွေးများထပ်ခင်းပြီး အိုးနှုတ်ခမ်းများရောက်သည် အထိထည့်ပါ။ နေရောင်ခြည်ရသောနေရာတွင်ထားပါ။ ရေလောင်းပါ။ ဘလူးဘယ်ရီများသည် အချဉ်ဓာတ်များသော (Ericaceous) မြေနှင့် ကြီးမားသောအိုးကိုနှစ် သက်ပါသည်။ မြေကြီးကစွတ်စိုနေရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဆောင်းရာသီတွင် ဆက်လက် မရှင်သန်သော အသီးမသီးသော အရောင်ရင့်သော အကိုင်းအဟောင်းများကို ဖယ်ရှားပါ။ ဘယ်ရီသီးများ အဆက်မပြတ်ရရှိစေရန် စောစောသီးသောမျိုးများနှင့် နောက်ကျသီးသော မျိုးများကို စိုက်ပျိုးပါ။

သင့်တွင် ကွဲပြားသောမျိုးကွဲများစိုက်ပျိုးရန် နေရာမရှိပါက သူ့ဘာသာဝတ်မှုန်ကူး သော ဘလူးဘယ်ရီများကို လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ ဘလူးဘယ်ရီများသည် အလွန်ကြီးထွားလွယ် ပါသည်။ သင်သည် ရက်သတ္တပတ်ပေါင်းများစွာ ဘယ်ရီသီးများကို ဆက်လက်ခူးဆွတ်နိုင် ပါသည်။

စတော်ဘယ်ရီများကို မှည့်ခါစတွင် (သို့မဟုတ်) ငှက်များလာရောက်ထိုးဆိတ်ပါက ခူးဆွတ်ပါ။ ဘလူးဘယ်ရီသီးများကို ငှက်တို့သိပ်မနှစ်သက်ကြပါ။ သို့သော် ချုံပုတ်တွင် စီဒီ (CD) ပြားကိုများကို ချိတ်ထားပါက ယင်းတို့ကို မောင်းထုတ်နိုင်ပါမည်။ ဘလူးဘယ်ရီများ သည် အရောင်ရင့်လာပြီး၊ တင်းမာပြီး ငွေရောင်တောက်ပလာပါက အဆင်သင့်ဖြစ်လာပါပြီ။

ဟင်းလျာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်အချက်များ

- ဘယ်ရီများကို အစိမ်းအတိုင်းစားသုံးပါ။ အင်တိုဆိုင်ရာဓာတ်သည် အေးခဲခြင်းမှလွဲ၍ ကျန်ပြုပြင်မှုတိုင်း ဆုံးရှုံးသွားကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်စားသုံးပါ။ သိမ်းဆည်းထားပါက ဖောလိပ်ဓာတ်နှင့် ဗီတာမင်စီတို့ ဆုံးရှုံးသွားပါသည်။
- ဘယ်ရီများပို၍မှည့်လေ၊ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်သော ဓာတ်ပမာဏပိုပါဝင်လေဖြစ်သည်။
- ဘလူးဘယ်ရီများ၏ အရင်းအမြစ်ကို သင်သေချာစွာသိရှိပြီး တစ်ပိုင်တစ်နိုင်စိုက်

ပျိုးထားသော အော်ဂဲနစ်ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်မှုရှိပါက ယူဆပါက၊ ယင်းတို့ကို ရေမဆေးပါနှင့်၊ အဆီးများကို ထိခိုက်မှုရှိနိုင်ပါသည်။

- စတော်ဘယ်ရီသီး၏ အနံ့အရသာကို မြင့်တက်လာစေရန် ငရုတ်ကောင်းအမည်းများ ရောထည့်ပါ။
- ဘယ်ရီများ၏ အနံ့အရသာရှိစေရန် သံပရိုသီးရည် အနည်းငယ်ဖြည့်စွက်ပါ။

လွယ်ကူလျင်မြန်သော ဟင်းလျာများ

- စတော်ဘယ်ရီကို ဒိန်ချဉ်၊ ငှက်ပျောသီးတို့ဖြင့် ရော၍ ခပ်သွက်သွက်ခေါက်ကာ နံနက်စာ အရော (Smoothie) အဖြစ်သုံးဆောင်ပါ။
- ဘလူးဘယ်ရီကို အနှစ်များသော ဂရိဒိန်ချဉ်နှင့်ရော၍ ဟနီလာပဲစေ့များ၏အစေ့ကိုရောမွှေပါ။
- ဘိန်းမုန့်များအတွင်း ဘယ်ရီများထည့်၍ ခေါက်ပါ။ ဝေဖာမုန့် (Waffles) အပေါ်က ဖြူးပါ။

ကလေးမီးဖွားစဉ်အင်အားအတွက်ဖျော်ရည် (LABOR-ENERGY DRINK)

ဘလူးဘယ်ရီများသည် အမေရိကန်မျိုးရင်းဖြစ်ပြီး အမေရိကန်ဌာနေတိုင်းရင်းသားတို့သည် အမြစ်မှရသော လက်ဖက်ရည်ကို ကလေးမီးဖွားမှုလျင်မြန်စေရန် တိုက်ကျွေးကြသည်။ သင်စိုက်ပျိုးထားသော အမြစ်များနှင့် မကြီးစားပါနှင့်။ ယင်းတို့သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်မည်မဟုတ်ပါ။ အင်အားကို ထိန်းသိမ်းထားရန်နှင့် ရေငတ်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းများကို ဖယ်ရှားရန် ကလေးမီးဖွားချိန်တွင် ဘယ်ရီသီးအချိုရည်ကို သောက်သုံးပါ။

- ဘလူးဘယ်ရီ ၂ ခွက်
- သံပရိုသီးရည် ၁/၂ ခွက်
- ပျားရည် ၁-၂ ထမင်းစားဇွန်း

ဘလူးဘယ်ရီများကို ရိုးတံများမှဖယ်ပြီး ဗန်းထဲတွင်ထည့်ပါ။ အရည်များထွက်လာသည်အထိ အပူနည်းနည်းဖြင့်ချက်ပါ။ မွှေစက်တွင်ထည့်ပြီး သံပရိုသီးရည်နှင့် ပျားရည်များကို ရောနှောပါ။ အချိုဓာတ်ကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ (လိုအပ်ပါက ပျားရည်များကို ထပ်ထည့်ပါ) အရသာရှိစေရန် ရေရောပြီး ရေခဲတုံးများဖြင့်သုံးဆောင်ပါ။

ချင်းအချိုရည်ပြုလုပ်နည်း (MAKING A GINGER SYRUP)

ရှေးဟောင်းနှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းကပင် ရှေးရိုးရာ တရုတ်၊ အိန္ဒိယနှင့်အာရပ်ဆေးပညာတွင် ဤအမြစ်ကို ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်းတို့ကိုကုသရန်အတွက် တန်ဖိုးထားခဲ့ကြသည်။

ခေတ်သစ်ဆေးကုသမှုစမ်းသပ်ချက်များကလည်း ယင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း အန္တရာယ်ကင်းရှင်းပြီး ထိရောက်မှုရှိကြောင်းကို သက်သေပြနေကြပါသည်။ ဤချို့မြိန်သော အချို့ရည်ကို မိမိသုံးဆောင်သော ဖျော်ရည်၊ သို့မဟုတ် နံနက်စာများတွင် ထည့်သွင်းခြင်းဖြင့် အရသာရှိသော အားဆေးတစ်ခွက်ဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။ သင်သည် သန့်ရှင်း၍ အဖုံးပါသော ပုလင်းတစ်လုံးကို လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။

သင်လိုအပ်သည်မှာ

- လတ်ဆတ်သော ချင်းတက် ၈ အောင်စ
- ဖရောင်းမသုတ်ထားသော သံပရိုသီး ၁ လုံး
- သကြားအညို (ကျစ်လျစ်သော) ၁ ခွက်

- ၁။ ချင်းတက်များကို ဆေးကြောပါ။ ချင်းတက်များကိုခြစ်ပြီး ဒယ်အိုးတစ်ခုတွင်ထည့်ပါ။ (အခွံခွာရန် မကြိုးစားပါနှင့်) သံပရိုသီးကို အခွံနှင့်တကွလှီးဖြတ်ပြီး အရည်ကိုညှစ် ထည့်ပါ။ သကြားများကို ထပ်ထည့်ပြီး ရေသုံးခွက်ရောပါ။
- ၂။ အရည်ကိုဆူအောင်ကျိုပါ။ သကြားများပျော်သွားသည်အထိမော့ပါ။ အမြှုပ်များဖြည်း ညင်းစွာ ပွက်ပွက်ဆူသည်အထိ မီးအနည်းငယ်မှ အသင့်အတင့်ဖြင့် မိနစ်သုံးဆယ် ခန့်ဆက်ကျိုပါ။ အရည်များပျစ်ခဲလာပါက၊ မီးကိုအနည်းငယ်ထပ်လျှော့ပါ။
- ၃။ ဆန်ခါစိပ်စိပ်၊ သို့မဟုတ် ပိတ်ပါးပါးဖြင့် စစ်ပါ။ ချင်းတက်နှင့် သံပရိုသီးများကို ဖယ်ရှားပါ။ ပြီးနောက် ကတော့ဖြင့် ပုလင်းထဲသို့ထည့်ပါ။ အဖုံးပိတ်ပြီး အအေးခံပါ။ ပြီးနောက် ရေခဲသေတ္တာတွင် နှစ်ပတ်ခန့်သိမ်းဆည်းပါ။
- ၄။ သုံးဆောင်လိုပါက အချို့ရည်အနည်းငယ်ကို ပူသော၊ သို့မဟုတ် အေးသောလက်ဖက် ရည် (နို့ပါသည်ဖြစ်စေ၊ မပါသည်ဖြစ်စေ) ထဲထည့်ပါ။ သို့မဟုတ် ထမင်းစားစွန်း တစ် စွန်းမှ နှစ်စွန်းကို ဖန်ခွက်ထဲထည့်ပြီး စပါကလင်ရည် (Sparkling Water) ရောပြီး သုံးဆောင်ပါ။ နံနက်စာစားသုံးချိန်တွင် ရိုးရိုးဒိန်ချဉ်ကို ချိုမြိန်ရန်အတွက်ဖြစ်စေ၊ ဝေဖာ မုန့် (Waffles) ၊ သို့မဟုတ် ပေါင်မုန့်ကင်ပေါ်တွင် ဆမ်း၍ဖြစ်စေ သုံးဆောင်ပါ။



သဘာဝ၏လတ်ဆတ်သော လက်ဆောင်များ (FRESH, WILD AND FREE)

သဘာဝ၏လတ်ဆတ်သော လက်ဆောင်များ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အားဆေးများအဖြစ် ရှေးရိုးအစဉ်အလာအရ သုံးစွဲခဲ့ကြပြီး၊ အာဟာရဓာတ်များနှင့် ဇီဝဓာတ်တက်ကြွနေသော ဖြစ်ပေါင်းများပါဝင်သည့် လတ်ဆတ်သော အစားအစာများသည် သင်၏နေအိမ်ပြင်ပတွင် ပုန်းကွယ်နေကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယခုအချိန်သည် သင်၏ခံယူချက်များကို ပြောင်းလဲရန်အချိန်တန်ပြီဖြစ်သည်။ ဖက်ယားနှင့် အမည်းရောင်သီးလုံးငယ်များသီးသော ဆူးချုံရိုးတို့သင့်ထံရောက်ရှိလာပါစေ။ မြက်ခင်းပြင်မှ ဒုဇလီတို့ တူးဆွ၍ပေါ်ထွက်လာပါစေ။

- ဖက်ယားပင် (NETTLES)
- ဒုဇလီပင် (DANDELION)
- သစ်အယ်သီး (HAZELNUTS)
- ဆူးသီးမည်းပင်၊ သို့မဟုတ် ဘလက်ဘယ်ရီ (BLACK BERRIES)

ဖက်ယားပင် (NETTLES)

မိမိတို့မေ့လျော့နေကြသော်လည်း ဆူးရှိသောဖက်ယားပင်များသည် အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝသည့်အပင်များအနက်မှ တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ပရဆေးပညာရှင်များနှင့်လက်သည်အများအပြားက ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ဆေးမြီးတို့အဖြစ် အစဉ်အဆက်အသုံးပြုခဲ့ကြပါသည်။ သို့သော် အမေရိကန်နိုင်ငံရှိ သဘာဝဆေးဝါးများသတင်းအချက်အလက်ဌာနက ဖက်ယားကို “ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း အသုံးပြုခြင်းအတွက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ဖွယ်ရှိသည်” ဟု အဆင့်သတ်မှတ်ထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် မသုံးစွဲမီ သင်၏ဆရာဝန်၊ သို့မဟုတ် သားဖွားဆရာမများနှင့် ပြောဆိုကြည့်သင့်ပါသည်။ သီးခြားရောဂါတစ်ခုစီအတွက် ပရဆေးပညာရှင်များနှင့် တိုင်ပင်ပါ။ အကယ်၍ သံသယရှိပါက၊ တန်ဖိုးရှိသော၊ ဤပရဆေးကို ကလေးမီး