

အရွယ်နုပျိုအသက်ရှည်စေသော မီးဖိုချောင်းသုံးဆေးဖက်ဝင် အစားအစာ ရှောက်၊သံပရာ၊  
ဆီးဖြူသီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ နနွင်း

နေနေနိုင်ရည် (တိုင်းရင်းဆေး)

**မေး -** ဆရာမ၊မင်္ဂလာပါ။ ဒီတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်နှင့် ကျန်းမာရေးအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဘယ်လိုအကြောင်းအရာကို တင်ဆက်ပေးသွား အုံးမလဲဆိုတာ ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

**ဖြေ-** ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမအနေနဲ့ ဒီတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်နှင့် ကျန်းမာရေးအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ တင်ဆက်ပေးသွားမှာ ကတော့ “အရွယ်နုပျိုအသက်ရှည်စေသော မီးဖိုချောင်းသုံးဆေးဖက်ဝင် အစားအစာ ရှောက်၊သံပရာ၊ ဆီးဖြူသီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊နနွင်း” တို့ အကြောင်းကို ဆွေးနွေးပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**မေး-** ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ အရွယ်နုပျိုခြင်းဆိုတဲ့သဘောတရားကို ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

**ဖြေ-**ဟုတ်ကဲ့ပါ ။ အရွယ်နုပျိုခြင်းဆိုသည်မှာ အသက်(၄၀)ကျော်နောက်ပိုင်းတွင် ရောဂါဘယအတတ်နိုင်ဆုံးကင်းဝေးပြီး ကျန်းကျန်းမာမာနှင့် အသက်ရှင်ပြီး အသားအရည် တင်းတင်း ရင်းရင်းနှင့် နုပျိုလှပ ကျန်းမာခြင်းကို ပိုင်ဆိုင်ထားကြသည်ကို အရွယ်တင်နုပျိုသည်ဟု သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်လို့ စာပေတွေမှာ ဖတ်ရှုမှတ်သားသိရှိရပါတယ်။လက်တွေ့မှာလည်းသိရှိ နိုင်ပါတယ်။ အသက်ရှည်ခြင်းဆိုတာလည်း ရောဂါဘယကင်းကင်းနှင့် ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ပြီး သက်တမ်းစေ့အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်ခြင်းကိုဆိုလိုပါတယ်။

**မေး-** ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ အိမ်ရှင်မတိုင်းရဲ့မီးဖိုချောင်းမှာ အမြဲသုံးဖြစ်တဲ့ ရှောက်၊သံပရာ၊ ဆီးဖြူသီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊နနွင်းတို့ရဲ့ အရွယ်တင်နုပျိုစေပြီး ကျန်းမာ အသက်ရှည် စေတဲ့ အစွမ်းသတ္တိတွေကို ပြောပြပေးပါအုံးဆရာမ။

**ဖြေ-** တိုင်းရင်းဆေးပညာတွင် အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းကို ဖြစ်စေသော ဇီရဏ တေဇောဓာတ်ကို တားဆီးနိုင်သည့် ပါစကဝမ်းမီးကို အားကောင်းစေပြီး ဥသွာတေဇောဓာတ်ကို ပြန်လည်ဖြည့်စီးပေးမည့် မီးဖိုချောင်းသုံးဆေးဖက်ဝင်အပင် အစားအစာများရှိပါတယ်။ ၎င်းတို့ကို စားသုံးခြင်းဖြင့် အရွယ်တင်နုပျိုစေပြီး ကျန်းမာစေပါတယ်။ များစွာရှိတဲ့အထဲကမှ အရွယ်တင် နုပျိုစေပြီး ကျန်းမာစေတဲ့မီးဖိုချောင်းသုံး ဆေးဖက်ဝင် အစားအစာအချို့ဖြစ်ကာ လူအများဆုံး စားသုံးကြသော ရှောက်၊သံပရာ၊ ဆီးဖြူသီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊နနွင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

**မေး-** ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ- ပထမဦးဆုံးအနေဖြင့် ရှောက်သီးကိုတင်ပြရလျှင် ရှောက်သီးသည် ချဉ်သောအရသာရှိပြီး တေဇောဓာတ်ကိန်းအောင်းပါတယ်။ တေဇောဓာတ်သည်ကြေကျက်စေ၊ ရင့်ကျက်စေသော သဘောသဘာဝရှိပြီးအစာကိုကြေကျက်စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် limonene, pinene, camphene, linallel, citri acid၊ riboflavin ခြပ်ပေါင်းများ ပါဝင်၍ နုပျိုကျန်းမာခြင်းကိုဖြစ်စေပါတယ်။ အချဉ်အရသာရှိသောရှောက်သီးတွင် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်အာနိသင်ကြွယ်ဝသော ဓာတ်များ ဖြစ်သော ကယ်လိုရီ၊ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်၊ပရိုတင်း၊အဆီ၊အမျှင်ဓာတ်၊ ဗီတာမင်စီ၊ သံဓာတ်၊ ကယ်လ်စီယမ်၊ ဘီတာမင်B6၊ ပိုတက်စီယမ်၊ဖောလစ်အက်စ်ဓာတ်၊ဖော့စဖရပ် နှင့်မဂ္ဂနီစီယမ် များပါဝင်နေ၍ ခန္ဓာကိုယ်က cell တွေကိုတင်ကာကွယ်ပေးတာမဟုတ်ဘဲနာတာရှည်ရောဂါတွေ မဖြစ်အောင်ပါ ကာကွယ်စေပါတယ်။ အသက်ကို စောင့်ရှောက်တတ်သော Vitamin C ဓာတ်လည်း ကြွယ်ဝစွာပါဝင်နေတာကြောင့် ကိုယ်ခံအားကိုအကောင်းဆုံးအားဖြည့်မြှင့်တင်ပေး ပါတယ်။ ရှောက်သီးသည် အိမ်ရှိ မီးဖိုချောင် တိုင်းတွင်ရှိကြပါတယ် နေ့စဉ် ရှောက်ရည်ဟင်းစား ဇွန်း(၁)ဇွန်းတွင် ပျားရည် ဆတူစပ်ပြီး အိမ်သုံးဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်းစာ ထည့်သောက် ပါက အသက်အရွယ်အရ ဖြစ်တတ် သော ချောင်းဆိုးရင်ကျပ်၊ သလိပ်ကပ်ခြင်း တို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ လေထဲသော ရောဂါများ ဖြစ်တတ်၍ လေနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါ အမျိုးမျိုးအတွက်လည်း ရှောက်သီးကို ထန်းလျက်နှင့် ယိုထိုး၍ မှီဝဲ စားသုံးနိုင်ပါတယ်။ ရာသီပွားပြီး အဖျား ပျောက်ကင်းစတွင် ခံတွင်းကောင်းစေရန်နှင့် အခိုးအပုပ်များ ကင်းစင် စေရန် ရှောက်သီးကို ငရုတ်သီးစပ်စပ် နှင့် သုတ်ကျွေးလျှင် ခံတွင်းကောင်း၍ အပူအပုပ်များ လည်းပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ အသက်ကြီးသူများ ဝမ်းချုပ်ပြီး စမြင်းခံကာ အလွန်ညှစ်ရတတ် ခြင်းအတွက်လည်း ရှောက်ရည် တစ်ဆ ရေကျက်အေး ၂ဆ ရောစပ်ပြီး ဝမ်းချူဆေးအဖြစ် အသုံးပြုပေးလျှင် လျင်မြန်စွာ ဝမ်းသက်ပြီး သက်သာရာရနိုင်ပါတယ်။ ရှောက်ရည်ကို သနပ်ခါး နှင့် သွေး၍ တစ်ပတ်တစ်ခါမျက်နှာကိုလိမ်းပေးခြင်းဖြင့် အသားအရည် ချောမွေ့စေပြီး ဝက်ခြံ၊ တင်းတိတ်၊ မွဲ့ခြောက်များပေါက်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေပြီးကျန်းမာနုပျိုစေပါတယ်။

နောက်တစ်မျိုးမှာ သံပရာသီးဖြစ်ပါတယ်။ သံပရာသီးလည်းချဉ်သော အရသာ ရှိသည်ဖြစ် ၍ တေဇောဓာတ်ကိန်းအောင်းပါတယ်။ ဝမ်းမီးတောက်ပြီး အစာကြေစေပါတယ်။ သံပရာသီး တွင် အသက်ကိုစောင့်ရှောက်စေပြီး ရောဂါများကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော Vitamin C ဓာတ်၊ Vitalizing Acid ဓာတ်သည် အခြားသော ချဉ်သည့်အသီးများထက် ပိုမို ပါဝင် နေကြောင်းဖြစ်သည်ဟု သိပ္ပံပညာရှင်များက လက်ခံယူထားကြပါတယ်။ ၎င်းအပြင် Vitami A၊ Iron ဓာတ်၊ Phosphorus နှင့်Calcium ဓာတ်များလည်းပါဝင်နေပါတယ်။ဒါ ကြောင့် သံပရာရည် ဟင်းစားဇွန်း(၁)ဇွန်းတွင် ပျားရည်ဆတူ ရောစပ်ပြီး နေ့စဉ်စားပေး (လျက်) ပေးခြင်းဖြင့် ရင်ကျပ်၊

ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ ရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ၎င်းအပြင် သံပရာရည်ကို သောက်ခြင်းဖြင့် မောပန်းခြင်းကို သက်သာစေပြီး၊ ဝမ်းဗိုက်တွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ရောဂါပိုးများ ကိုလည်း ကာကွယ်စေနိုင်ပါတယ်။ သံပရာသီးအစိမ်း၏ အခွံကို စားပေးခြင်းဖြင့် လေနာ၊ ရင်ဘတ်နာခြင်းကို ကာကွယ်စေပါတယ်။ အရေပြားတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် ယားနာများ၊ ပွေးများ၊ အမဲကွက်များ စသည်ဖြစ်ပေါ်ပါက သံပရာသီးကို ထက်ခြမ်း ခြမ်း၍ ပွတ်တိုက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ လူ၏ခန္ဓာကိုယ် အအေးပတ် သည့် အစိတ်အပိုင်းနေရာများတွင် သံပရာရည် နှင့် နို့သာဖြူ သွေးလိမ်းပေးခြင်းဖြင့် အအေးပတ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးစေပါတယ်။ အစာမှဖြစ်သည့် အဆိပ်များ၊ အဆိပ်သင့်နာ၊ အစာမကြေနာများ ဖြစ်ပါက သံပရာရည်တွင် သကြား၊ ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ မကြာခဏ သောက်စေခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ထမင်းစားပြီး အစာအင့်၍ အော့အန်ခြင်း ဖြစ်ပါက သံပရာရည် သောက်ခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ၎င်းအပြင် သံပရာရည်ကို သကြားခတ်၍ နေ့စဉ်သောက်ပါက သည်းခြေ အားနည်းခြင်း၊ အဆစ်အမျက် ကိုက်ခြင်း နှင့် ချောင်းဆိုးခြင်းများ ဆီးအောင့်ရောဂါများ မှ ကာကွယ်စေပါတယ်။ ၎င်းအပြင် လက်ဖက်ရည်ကျကျပြီး အကြမ်းတစ်ပန်းကန်လုံးစာတွင် သံပရာရည် ဟင်းစားဇွန်း (၁)ဇွန်း ထည့်ပြီးသောက်ပါက ခေါင်းကိုက်ရောဂါကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ လတ်ဆတ်သော သံပရာသီးတစ်လုံးကို အလယ်မှ ထက်ခြမ်းခြမ်း၍ ဖန်ခွက်တစ်လုံးတွင်ထည့်ပါ။ ရေနွေး ပွက်ပွက်ဆူဆူကို သံပရာသီးမြှုပ်ရုံ လောင်းထည့်ပါ။ ပြီးလျှင်အုပ်ထားပါ။ သောက်နိုင်ရုံနွေးနွေး (သို့မဟုတ်)အေးသည့်အခါတစ်နေ့တစ်ကြိမ် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်သွေးကြောများတွင် ပိုလျှံနေသော Cholesterolများ ကျဆင်းစေပြီး အဆီကျ စေပါသည်။ သွေးတိုးလည်း ကျစေပါတယ်။ အမျိုးသမီးအမျိုးသားများ မျက်နှာအသား ချောမွေ့ပြီး ဝက်ခြံတင်းတိတ် ပျောက်ကင်းလိုပါက ညအိပ်ရာဝင် သံပရာသီးတစ်စိတ်ခန့်အား သနပ်ခါးရေ ဖြင့်ရောသွေး၍ မျက်နှာလှည့်ပင်း၊ နားရွက်များကိုလိမ်းပေးပါ။ မနက်မိုးလင်း မျက်နှာသစ်သည့်အခါ အသားများ တင်းတင်းရင်းရင်း နှင့် ချောမွေ့ဖြူစင်လာပါလိမ့်မည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်လည်း သင့်တော်၍ တစ်ပတ်တစ်ခါ လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ အသက်အရွယ်ကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ အစက်အပြောက်တွေ၊ အဆိပ်အတောက်တွေ၊ ဝက်ခြံကင်းစေဖို့၊ ဆဲလ်သေတွေဖယ်ရှား ဖို့၊ အသားအရည်ကြည်လင်းဖို့ သံပရာရည် ကိုသုံးစွဲကြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

**မေး- စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပါတယ်ဆရာမ။ ဆက်ရှင်းပြပေးပါအုံးရှင်။**

**ဖြေ-**ဟုတ်ကဲ့ပါ။ သုံးခုမြောက်အနေဖြင့် ဆီးဖြူသီးကိုပြောရမယ်ဆိုရင် ဆီးဖြူသီးသည် အရသာ အားဖြင့်ချိုချဉ်၊ဖန်ခါးအရသာရှိပြီး ပထဝီဓာတ်၊ အာပေါဓာတ်၊ တေဇောဓာတ်နှင့် ဝါယောဓာတ် များ ပါရှိပါတယ်။ အစာကိုကြေစေပြီး ဝမ်းမီးတောက်စေကာ ဆီးဝမ်းလေကိုမှန်စေပါတယ်။ အပူကို

ငြိမ်းစေသော အာနိသင်ရှိပြီး အသက်ကိုရှည်စေခြင်းနှင့် ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ လေနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ သွေးဝမ်းသွားပါက ဆီးဖြူသီး အစိမ်းကိုထောင်း၍ အရည်ညှစ်ယူပြီး ဟင်းစားခွန်း(၁)ခွန်းစာတွင် သံပရာရည်ဆတူခတ်၍ သောက်လျှင် သက်သာပျောက်ကင်း စေပါတယ်။ ၎င်းအာနိသင်များကြောင့် ဆီးဖြူသီးအခြောက် (သို့) အစိုကိုသွေး၍ သံပရာရည် အနည်းငယ်ထည့်ပြီး အရေပြားပေါ်တွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ယားယံနာ၊ ပွေး၊ ညှင်း၊ တင်းတိပ် များကိုလိမ်းပေးပါက ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ခုခံအားကိုလည်း မြင့်တက် စေပါတယ်။ ဆီးဖြူသီးအခြောက်မှုန့်ကို ထန်းလျက်၊ ပျားရည်၊ သကာရည်နှင့် နယ်စားပေးပါက ဆီးပုပ်ရောဂါကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေပြီး ဆီးဖြူသီးအခြောက်ကို ငရှဉ့်သားနှင့် ချက်စားပါက ဒူးလာသွေးဝမ်းကျ ရောဂါကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်းဖြစ်ပါက ဆီးဖြူသီးကို အညက်ကြိတ်၍ နှာခေါင်းထိပ်အုံပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ဆီးဖြူသီးသည် vitamin C ဓာတ်အလွန်ကြွယ်ဝတာကြောင့် သွေးအတွင်း အဆိပ်အတောက်များ၊ virus ပိုးbacteria နဲ့ အဏုဇီဝပိုးများတွေကိုလည်း ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ သွေးအားကောင်းစေတဲ့ haemoglobin ဓာတ်ကြွယ်ဝတာကြောင့် အမောခံနိုင်ပြီး အသားအရည် ကြည်လင်စေပါတယ်။

နောက်တစ်ခုမှာကြက်သွန်နီဖြစ်ပါတယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်များ ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိချက်များအရ Allyl sulphade ဓာတ်ပါဝင်မှုကြောင့် အနည်းငယ် ပူစပ်အရသာနှင့် ပြင်းသောအနံ့ရှိပါတယ်။ ကြက်သွန်နီသည်ချိုသောအရသာရှိပြီး ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇောဓာတ်များ ပါဝင်တာကြောင့် အစာကိုကြေစေပြီး အားကိုဖြစ်စေပါတယ်။ ကြက်သွန်နီတွင်ရေဓာတ်(၉၀)%၊ အခြားပရိုတင်း ဓာတ် (၁.၅%)၊ ထုံးဓာတ်(၀.၁၈%)၊ အချဉ်ဓာတ် (၁%)၊ သကြားဓာတ်၊ ချဉ်ဆီဓာတ်(၀.၂%)၊ ဖောစ ဖိတ်ဓာတ်(၀.၁%)နှင့် သံဓာတ်အနည်းငယ် ပါဝင်ကြောင်းလည်း သိရှိရပြီး ဗီတာမင်အေ၊ ဗီတာမင် ဘီဓာတ်နှင့် ဗီတာမင်စီဓာတ်များလည်း များစွာ ပါဝင်တာကြောင့် အားကိုဖြစ်စေ တတ်ပြီး ဆီးကိုများစေတတ်ပါတယ်။ ကြက်သွန်နီသည်ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်း ဖလေ ဖရွိုက်နဲ့ ဖီနောလစ် ခြပ်ပေါင်းကြွယ်ဝတယ်လို့ နံမည်ကြီးတဲ့ မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်ကင်ဆာနဲ့ နှလုံးရောဂါအပါအဝင် နာတာရှည်ကျန်းမာရေးပြဿနာများမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဆီးအောင့်ဆီးနည်းနေသူများ ဆီးများစေရန် ကြက်သွန်နီ အစိမ်းက ဝိုနေ့စဉ် စားပေးနိုင်ပါတယ်။ အသက်ကြီး၍အမျိုးသားများ ဆီးသွား အားမရပဲ ဆီးတစ်စက် တစ်စက်ကျ သောရောဂါများ၌ ကြက်သွန်နီကို ပြုတ်၍ အကြမ်းပန်ကန် (၁)လုံးစာ တစ်နေ့(၂)ကြိမ် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ကလေးများ ဆီးချုပ်ခြင်းဖြစ်ပါက မီးဖုတ်ထားသော ကြက်သွန်နီဥ တစ်လုံးကို ဆီးအိမ်ပေါ်၌ ပူပူနွေးနွေး ကပ်ပေးပါက ကလေးများ ဆီးချုပ်ခြင်း ကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ကြက်သွန်နီကို နေ့စဉ်စားပေးခြင်းဖြင့် ဆီးကြောင့် ဖောရောင်ခြင်းနှင့် ကျောက်တည်ရောဂါတို့ကို ကာကွယ်စေပါတယ်။ ဝမ်းချုပ် ခြင်းဖြစ်ပါကလည်း ကြက်သွန်နီ (၃) ဥခန့်နှင့် မန်ကျည်းမှည့် လက်တစ်ဆုပ်ကို ဆတူရော ဤထောင်းကာ ချက်တနီကဲ့သို့ (မန်ကျည်းမှည့်ချဉ်ချက်)ပြုလုပ်၍ စားသုံးပါကဝမ်းသက်စေပါ တယ်။ဝမ်းညှစ်၍သွားရသောကြောင့် သွေးပါသော မြင်းသရိုက်ရောဂါ မဖြစ်အောင် ကြက်သွန်နီ နေ့စဉ်စားပေးပါက ကာကွယ်စေပါတယ်။ ၎င်းအပြင် ကြက်သွန်နီကို နေ့စဉ်စားပေးပါက ခေါင်းမူး၊ခေါင်းကိုက်ရောဂါလည်းမဖြစ်စေပါ။ အစာအာဟာရတို့တွင် ကြက်သွန်နီကို ထည့်သွင်း အသုံးပြုခြင်းကြောင့် ခွန်အားကို တိုးတက်ပြီး သုက်ကိုလည်း ပွားစေပါတယ်။ ကြက်သွန်နီကို နေ့စဉ်မှန်မှန်စားသောက်ပါက အဆီကျစေနိုင်သဖြင့် သွေးတိုးရောဂါ မဖြစ်စေရန်နှင့် ဖြစ်ပွားနေသော သွေးတိုးရောဂါကို သက်သာ ပျောက်ကင်း စေပါတယ်။

**မေး-ဆက်ရှင်းပြပေးပါအုံးဆရာမ။**

**ဖြေ-** နောက်တစ်မျိုးမှာကြက်သွန်ဖြူဖြစ်ပါတယ်။ အရသာမှာ အချဉ်အရသာမှအပ အရသာ (၅)မျိုး ပါဝင်ပါတယ်။ စပ်၊ခါး၊ဖန်၊ငန်၊ချို အရသာများဖြစ်ပါတယ်။ ပထဝီဓာတ်၊အာပေါဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ်နှင့် အာကာသဓာတ်များ ပါဝင်ပါတယ်။ အရသာ(၆)မျိုးရှိရာ (၅)မျိုးပါဝင်နေ၍ အသက်ရှည် ကျန်းမာစေသောအစားအစာဖြစ်ပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူ ဥတစ်လုံးများကို ပျားရည် တွင် စိမ်ထားပြီး နေ့စဉ် စားသုံးပါက အိပ်ပျော်စားဝင်၊ အင်အားပြည့်ဖြိုးစေပါတယ်။ စမုန်နက်၊ ရှိန်းခို၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ လင်းနေ၊ ကြောင်ပန်းရွက် ဆတူယူ၍ အမှုန့်ပြု၍ ပျားရည်နှင့်လုံးထားပါ။ ၎င်း ကြက်သွန်ဖြူ ပျားရည်ဆေးလုံး (၃) လုံးကို နေ့စဉ်စားသုံးခြင်းဖြင့် ဝမ်းဗိုက်နာ၊ လေနာ၊ အစာအိမ်နာ အမျိုးမျိုးကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ လိမ်းဆေးဆီအဖြစ် ကြက်သွန်ဖြူ ကိုကြိတ်ပြီး နှမ်းဆီ၊ လေညှင်းဆီတို့နှင့် ရောစပ်၍ ကျိုချက်ပြီးလိမ်းဆေးအဖြစ်အသုံးပြုပါက ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ အစာမကြေ၍ဖြစ်သော ဗိုက်အောင့်၊ဗိုက်နာတို့ကို လိမ်းပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူမှာပါတဲ့ သွေးဖြူဆဲလ်တွေကို ကူညီထောက်ပံ့ ပေးသော Allicin ဒြပ်ပေါင်းကြောင့် ကြက်သွန်ဖြူကိုထမင်းစားတိုင်း ထည့်၍နေ့စဉ် စားသုံး ပေးပါက အဆီကျစေပြီး ဆံပင်ကိုနက်စေပြီး သုက်ဓာတ်ကို ပွားစေပြီး အချိန်ကြာလာတာနှင့် အမျှကိုဘ်ခံအားကောင်းမွန်ပြီး သက်ရှည် ကျန်းမာ နုပျိုစေပါတယ်။

နောက်တစ်ခုမှာ အိမ်တိုင်းတွင်ဆောင်ထားသင့်၊ရှိသင့်၊ဝိုင်သောနုနှင်းဖြစ်ပါတယ်။ မီးဖိုချောင် တိုင်းမှာမရှိမဖြစ် မီးဖိုချောင်းသုံးပစ္စည်းဖြစ်ပါတယ်။ဆနွင်း ဟုလည်းခေါ်ကြပါတယ်။ နုနှင်းသည် ပူခါးဆိမ့်စပ် အရသာရှိပြီး တေဇော၊ဝါယောဓာတ်နှင့် အာကာသဓာတ်များပါဝင်ပါတယ်။ အာနိသင်မှာ အစာကြေ၏။ သွေးကိုစင်ကြယ်စေတတ်၏။ လှပစေ၏။ အမျိုးသမီးများအတွက်

အဆင်းတန်ဆာဖြစ်ပါတယ်။ ယားယံခြင်း၊အရေပြားရောဂါ၊ အနာပေါက်၊ ရောင်တင်းနာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ နနွင်းမှာပါတဲ့ curcumin ခြပ်ပေါင်းကြောင့် အနာကျက်စေသလို ဓာတ်တိုး ပစ္စည်းတွေကြောင့် အသားအရေထိခိုက်တာမျိုး မဖြစ်အောင် အထိရောက်ဆုံး ကာကွယ်ပေးနိုင်စေပါတယ်။ နနွင်းဟာ အရေပြားတစ်ရှူးတွေ့ကျန်းမာစေဖို့ ကော်လာဂျင် ထွက်ရှိစေဖို့ လှုံ့ဆော်ပေးပါတယ်။ သွားဖွားပြီးစ သွေးပုပ်ကျန်ခြင်း၊ အသားအေးခြင်း၊ သားမြတ် ကိုက်ခြင်း၊ မီးယပ်သွေးယားယံခြင်းတို့တွင် နနွင်းမှုန့်ကို ရေနင့်ဖျော်လိမ်းခြင်း၊သောက်ခြင်း၊ မှိုင်းရှူပေးခြင်း၊ ရေနွေးနှင့်ပြုတ်၍ ရေချိုးပေးခြင်း၊ ကြပ်ထုပ်ထိုးပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပြီး အမျိုးသမီးတို့အတွက် တစ်သက်တာ အလှတိုးစေပါတယ်။ နနွင်းမှုန့်သည် ပန်းနာရင်ကျပ်၊ဝမ်းလျှောရောဂါတို့ကိုလည်းကာကွယ်စေပါတယ်။ နနွင်းမှုန့် နှင့် ပျားရည် ရောစပ်ပြီး လက်သန်းလုံးခန့်လုံးထားပါ။ ၎င်း ပျားရည်နနွင်းလုံးကို နေ့စဉ် (၅)လုံးခန့် သောက်ပေးပါက သွေးသားသန့်စင်ကာ ကျန်းမာဝဖြိုး အလှတိုးစေပြီး အရွယ်တင်နုပျိုစေပါတယ်။ ယခုတင်ပြခဲ့တာတွေကတော့ အရွယ်နုပျိုအသက်ရှည်စေသော မီးဖိုချောင်သုံး ဆေးဖက်ဝင် အစားအစာ များစွာ ထဲမှ ရှောက်၊သံပရာ၊ ဆီးဖြူသီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ နနွင်းတို့၏ အကြောင်းကို ဆွေးနွေး တင်ပြလိုက်ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

**မေး-** အခုလိုအရွယ်နုပျိုအသက်ရှည်စေသော မီးဖိုချောင်သုံးဆေးဖက်ဝင် အစားအစာများကို ဆွေးနွေးသွားတဲ့ ဆရာမကို အထူးကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

**ဖြေ-** ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

Reference – Collection of Commonly Used Herbal Plants၊ Ministry OF Health ၊  
 Department OF Traditional Medicine ၊ December (2010) ။  
 လက်တွေ့အသုံးချ ဆေးဖက်အပင်များ ပေါင်းချုပ်၊ဒီဇင်ဘာ(၂၀၁၀)။  
 - <https://hellosayarwon.com>