

ကြက်သွန်နီနှင့်ကျန်းမာရေး

ဒေါ်စောပြည့်ပြည့်သူ
ဌာနစိတ်မှူး
သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနခွဲ

မေး - ဆရာမမင်္ဂလာပါ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါရှင်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ ဒီတပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်မှာဆရာမအနေနဲ့ ဆွေးနွေးပေးမယ့်အကြောင်းအရာကိုသိပါရစေရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ ဒီတပတ်မှာတော့ မြန်မာနိုင်ငံမှာတင်မကကမ္ဘာတဝန်းမှာပါ တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် အသုံးပြုကြတဲ့၊

လွယ်လွယ်ကူကူလည်းရနိုင်တယ်၊အစာအာဟာရအနေနဲ့သာမကဆေးဖက်မှာလည်းအစွမ်းထက်မြက်မှုရှိတဲ့ ကြက်သွန်နီအကြောင်းကိုပြောပြချင်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ ဆက်လက်ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ကြက်သွန်နီဟာဆိုရင် ပိဋကတ်တော်လာဆေးဖက်ဝင်အပင်တွေထဲမှာ တစ်မျိုးအပါအဝင်ဖြစ်ပြီး မြက်စွာဘုရားလက်ထက်တော်ကတည်းက ရဟန်း ဘိက္ခုနီတို့ကို အမြတ်တနိုး လှူဒါန်းအပ်တဲ့လှူဖွယ်စားပင်/ဆေးပင်မျိုးအဖြစ် ထင်ရှားစွာသုံးစွဲခဲ့ကြပါတယ်။ သူရဲရုက္ခဗေဒအမည်က *Allium cepa*ဖြစ်ပြီး *Liliaceae*ဆိုတဲ့နင်းပန်းမျိုးရင်းဝင်ဖြစ်ပါတယ်။ ပါဠိလိုကပလဏ္ဍဖြစ်ပြီးအင်္ဂလိပ်လိုကတော့ onion ဖြစ်ပါတယ်။ ကြက်သွန်နီဟာကမ္ဘာပေါ်မှာ မျိုးစိတ်ပေါင်းများစွာရှိပေမယ့် အရောင်ပေါ်မူတည်ပြီးခွဲထားတဲ့မျိုးစိတ်(၃)မျိုးကိုဘဲ လူအသိများကြပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ အနီရောင်ဥ-အနီမျိုး၊ အဖြူရောင်ဥ- အဖြူမျိုးနဲ့ အဝါရောင်ဥ-အဝါမျိုးဆိုပြီးဘဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ(၃)မျိုးထဲမှာဆေးဖက်ဝင်အာနိသင် အကောင်းဆုံးက အနီမျိုးဖြစ်ပြီး အနီရောင်ရင့်လေအာနိသင်ပိုကောင်းလေဖြစ်ပါတယ်။ကြက်သွန်နီနဲ့ အသွင်တူပေမယ့် ကြက်သွန်နီမျိုးမဟုတ်တဲ့အပင်တွေကိုတော့ ထန်းကြက်သွန်၊ တောကြက်သွန်၊ မြက်ကြက်သွန်၊ ပဒိုင်းကြက်သွန်ဆိုပြီးခေါ်ဝေါ်ကြပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ ကြက်သွန်နီရဲ့ အကျိုးအာနိသင်တွေကိုလည်းရှင်းပြပေးပါဦးဆရာမ။

ဖြေ - တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေအလိုအရကြက်သွန်နီဟာချိုတယ်၊ စပ်တယ်၊ အနည်းငယ်ပူတယ်၊ ဝိပါက(ကြေကျက်ပြီးတဲ့အခါ)မှာချိုတယ်၊ လေသလိပ်ဖျား၊ ချောင်းဆိုးနာတို့ကိုနိုင်တယ်၊ ဆီးရွှင်စေတယ်၊ နှုတ်မမြိန်တာ၊ အော့အန်တာတွေကိုပျောက်ကင်းစေတယ်၊ ခွန်အားနဲ့သုက်အားကို ပွားစေ တတ်တယ်ဆိုပြီးတော့ ဖော်ပြထားကြပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ သူ့မှာဘယ်လိုဓာတ်ပစ္စည်းတွေပါဝင်ပြီးတော့ ဘယ်လိုအာနိသင်တွေရှိတယ်ဆိုတာကိုလည်းဆက်လက်ရှင်းပြပေးပါဦးဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ သုတေသနတွေရှိချက်တွေအရကြက်သွန်နီမှာဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အလွန်အသုံးဝင်တဲ့ alliinase enzyme တွေ၊ မှိုပိုးတွေကိုသတ်နိုင်တဲ့ Quinolineတွေ၊ အမျိုးသားတွေမှာဖြစ်တတ်တဲ့ ဆီးကြိတ်ကြီးတာ/ရောင်တာ၊ ဆီးကြိတ်ကင်ဆာတွေကနေ ကာကွယ်ပေးတဲ့ Sterol အုပ်စုဝင်တွေဖြစ်တဲ့β-Sitosterol/σ-Sterolဓာတ်တွေအပြင်

များစွာသောဗီတာမင်နဲ့သတ္တုဓာတ်တွေ၊ စွမ်းအင်၊ carbohydratesနဲ့အမျှင်ဓာတ်တွေပါဝင်ပါတယ်။
ကြက်သွန်နီသတ္တုရည်ဟာအင်ဆူလင်မရှိခိုတဲ့
သွေးချိုဆီးချိုလူနာတွေမှာသွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကိုလျော့ကျစေပြီးဆီးချိုရောဂါအတွက်ကုသမှုခံ
ယူနေစဉ်မှာကြက်သွန်နီကိုစားသုံးပေးခြင်းဖြင့် ပိုမိုထိရောက်မှုရှိကြောင်းကိုလည်းတွေ့ရှိရပါတယ်။
ဒါ့အပြင် ဓာတ်မတဲမှုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ လေရှူပြန်ကျဉ်းမြောင်းပိတ်ဆို့ခြင်းကို ကာကွယ်တား
ဆီးနိုင်တဲ့အာနိသင်၊ ဘတ်တီးရီးယားပိုးတွေပေါက်ပွားမှုကို ဟန့်တားနိုင်တဲ့ အာနိသင်
တွေရှိကြောင်း ကိုလည်းလေ့လာတွေ့ရှိရပါ တယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ကျွန်မတို့ ကြက်သွန်နီကိုစားနဲ့လှီးလိုက်ရင် မျက်ရည်ကျတာ/
နာမွန်တာတွေဖြစ်တတ်ပါတယ်၊ အဲဒါကရောဘာကြောင့်ပါလဲဆရာမ။

ဖြေ - အဲဒါကကျတော့ ကြက်သွန်နီကိုစားနဲ့ခွဲလိုက်ရင် သူ့မှာပါတဲ့ allinဓာတ်ပစ္စည်းတွေ
ဟာလေထဲမှာရှိတဲ့oxygen ,allinaseenzyme တွေရဲ့ အကူအညီနဲ့ allicinဆိုတဲ့ အငွေ့ပျံလွယ်တဲ့
ဓာတ်ပစ္စည်းအဖြစ်ကိုပြောင်းသွားပါတယ်။

အဲဒီallicinဟာအငွေ့ပျံလွယ်တဲ့အဆီဖြစ်တာကြောင့်ဝှမ်းဝှမ်းအငွေ့ပျံပြီးမျက်လုံးနဲ့ထိတွေ့မိမယ်ဆိုရင်မျက်
လုံးမှာရှိတဲ့glandsတွေရဲ့အရည်ကိုညှစ်ထုတ်နိုင်တဲ့အာနိသင်ရှိတဲ့အတွက် မျက်ရည်ထွက်တာ၊
နာခေါင်းကနေနာရည်ကျတာတွေဖြစ်လာတာပါ ။အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကဝင်ရင်တော့
ခွဲပိုထွက်စေပြီးအသက်ရှူလမ်းကြောင်းကိုပွင့်စေပါတယ်။

စားလိုက်ရင်ကျတော့အစာအိမ်အရည်တွေကိုပိုထွက်စေတဲ့အတွက်အစာကြေ/ရင်ချောင်စေပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ ကြက်သွန်နီရဲ့ ဆေးဖက်အသုံးပြုပုံကိုလည်းဆက်လက်ပြောပြပေးပါဦးဆရာမ။

ဖြေ - ကြက်သွန်နီကိုဆေးဘက်အသုံးပြုပုံတွေကတော့
၁။ ဆီးရောဂါတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးဆီးတစက်တစ်စက်ကျတဲ့ရောဂါတွေမှာ ဆိုရင်
ကြက်သွန်နီကိုပြုတ်သောက်ပေးတာ၊ ဆီးများစေဖို့အစိမ်းစားပေးတာ တွေပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။
ဆီးပူတတ်တဲ့သူတွေကတော့ ကြက်သွန်နီသတ္တုရည်ကို ဝှေးသကြားနဲ့ရောပြီးသောက်ပေးမယ်ဆိုရင်
သက်သာပျောက်ကင်းစေမှာပါ။ ကလေးသူငယ်တွေမှာဆီးချုပ်ခဲ့မယ်ဆိုရင်တော့ ကြက်သွန်နီကို
မီးဖုတ်၊ ထက်ခြမ်းခွဲပြီးပူပူနွေးနွေးဆီးအိမ်ပေါ်မှာကပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် ဆီးရွှင်လာပြီးရောဂါ
သက်သာစေပါတယ်။

၂။သွေးမြင်းသရိုက်ရောဂါ၊ သွေးဒုလ္လာရောဂါတွေမှာတော့ ကြက်သွန်နီအရည် ဟင်းစားဖွန်း ၁
ဖွန်းကို သကြားအသင့်အတင့်ထည့်ပြီးနုခင်းပိုင်းမှာတိုက်ကျွေးပေးနိုင်ပါတယ်။

၃။ ကြက်သွန်နီကိုထန်းလျက်နဲ့ ကြော်စားပေးခြင်းအားဖြင့်လည်း ဝမ်းကိုက်ရောဂါကို
သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

၄။ရုတ်တရက်တက်ပြီးသတိမေ့တာဖြစ်ရင်တော့ ကြက်သွန်နီကိုထုထောင်းပြီးထွက်လာတဲ့အနံ့ကို
နာဝမှာထားပြီးရှူစေတာ၊ နာခေါင်းဝမှာကပ်ထားပေးတာ၊ အရည်နှစ်စက်ကနေသုံးစက်လောက်ကို
နာခေါင်းထဲကိုထည့်ပေးတာတွေပြုလုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် သတိပြန်ရလာစေနိုင်ပါတယ်။

၅။ မျက်စိကျိန်းတာ၊ စပ်တာ၊ နာတာတွေဖြစ်ရင်တော့ ကြက်သွန်နီကိုထောင်းထုပြီးရလာတဲ့
သတ္တုရည်ကိုမျက်စိမှာကွင်းပေးခြင်းအားဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

၆။ နေပူထဲတွေသွားလို့ အရေပြားနေပူလောင်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ကြက်သွန်နီအရည်ကို လိမ်းပေးခြင်းအားဖြင့် သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အလွန်ယားယံစေတဲ့ အရေပြားရောဂါတွေ၊ ဆီးချိုကြောင့်ဖြစ်တဲ့အနာတွေမှာလဲလိမ်းပေးလို့ရပါတယ်။

၇။ ကင်း၊ ပင့်ကူ၊ ပျားပိတုန်းစတဲ့ အဆိပ်ရှိတဲ့သတ္တဝါတွေအကိုက်ခံရတဲ့အခါ ကြက်သွန်နီထိပ်ဝကို စားနဲ့လို့လို့ ထွက်လာတဲ့အစေးကိုအကိုက်ခံရတဲ့နေရာမှာ ပွတ်လိမ်းပေးခြင်းအားဖြင့် အဆိပ်တက်ခြင်းကို လျော့ပါးသက်သာစေပါတယ်။

၈။ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါနဲ့နာတာရှည်နှာစေးရောဂါတွေမှာကြက်သွန်နီရှာလပတ်ရည် ဒါမှမဟုတ် သတ္တုရည်ကိုသောက်ပေးတာ၊ ကြက်သွန်နီအစိမ်းကိုထမင်းနဲ့ စားပေးတာတွေ ကရောဂါကိုသက်သာစေပါတယ်။

၉။ ဒါ့အပြင် ကြက်သွန်နီကိုအစိမ်းစားပေးခြင်းအားဖြင့် မိခင်နို့ချိုပိုထွက်စေပါတယ်။ မိန်းမတွေရဲ့ ဓမ္မတာသွေးကိုဖြစ်ပွားစေပါတယ်။ ရာသီလာတဲ့အချိန် တစ်ရက်/ နှစ်ရက်ကြိုပြီးစားပေးမယ်ဆိုရင် ဓမ္မတာသွေးမကျန်စေဘဲစင်ကြယ်စေတယ်။ နောက်ပြီးရာသီလာနေစဉ် တစ်ရက်/နှစ်ရက်အတွင်း ရပ်ဆိုင်းသွားတယ်ဆိုရင် ကြက်သွန်နီအစိမ်းကိုစားပေးခြင်းအားဖြင့် သွေးပြန်ပေါ်လာစေပါတယ်။

၁၀။ ကြက်သွန်နီရယ်၊ မန်ကျည်းမှည့်ရယ်၊ ထန်းလျက်ရယ် အဲဒီ၃မျိုး ၁၂ကျပ်သားစီနဲ့ စမုန်မျိုး ၅ပါး ၁ပဲသားစီထည့်ပြီးရောကြိတ်ပါ။ ပြီးရင်အဲဒီရောကြိတ်ထားတဲ့ထဲကိုထောပတ်နဲ့ သမအောင်နယ်ပြီး လေလုံအောင်ထားရပါမယ်။ အဲဒီဆေးကောက်ဖိဖွန်း ၁ ဖွန်းကိုရေခွေးနဲ့ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် လေထိုးလေအောင့်တာ၊ အထက်ကိုလေဆန်တာ၊ လေပူထတာ၊ ဝမ်းချုပ်တာတွေကိုသက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ဒီနေရာမှာသတိထားရမယ့်အချက်ကမ္ဘီမတက် စေဖို့ပါဘဲ။ မှိုတက်သွားရင်တော့ အဲဒီဆေးကိုအသုံးမပြုသင့်တော့ပါဘူး။

ဒါ့အပြင် ကြက်သွန်နီကိုအစိမ်းအတိုင်းနေ့စဉ်ပုံမှန်စားပေးခြင်းအားဖြင့် သွေးတွင်း အဆီဓာတ်ကို လျော့ချပေးနိုင်ပြီးသွေးတိုးရောဂါနဲ့နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါတွေကိုလျော့ပါးသက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ အအေးမိတုပ်ကွေးရောဂါ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါတွေနဲ့ ဆီးကြိတ်ကြီးတာ၊ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါတွေကိုလည်းကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ တနေ့တာ အတွက် ကြက်သွန်နီစားသုံးသင့်ရမယ့် ပမာဏကတော့ ၅၀ ဂရမ် (၃ကျပ်သားခန့်)ဖြစ်ပြီး ပမာဏ အနည်းငယ်ပိုပြီးစားသုံးရုံနဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမရှိနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့ နို့တိုက် မိခင်တွေလည်းပုံမှန်စားသုံးပေးနိုင်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ။ အခုလိုကျွန်မတို့ နေ့စဉ်ဟင်းချက်တဲ့အခါမှာမပါမဖြစ်သုံးရတဲ့ ကြက်သွန်နီရဲ့ ဆေးဖက်ဝင်မှုတွေ၊ ဆေးဖက်အသုံးပြုပုံတွေကိုသေချာရှင်းပြပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူး တင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ ကျွန်မအနေနဲ့လည်းအစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာဆိုသလို ကိုယ့်ရဲ့လက်တကမ်းမှာရှိတဲ့ ကြက်သွန်နီရဲ့ ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံတွေကို ပြည်သူလူထုသိရှိအောင် ပြောပြခွင့်ရတဲ့အတွက် မြန်မာ့အသံကိုလည်းကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

References;

1. လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်ဝင်အပင်များပေါင်းချုပ်(MOHS,DTM)
2. သင့်ကျန်းမာရေးအတွက်ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ (ဦးသန်းထွန်း)
3. လက်စွဲဆေးအဘိဓာန် (အရှင်နာဂသိန်)
4. မီးဖိုချောင်သုံးအစားအစာများနှင့်ကျန်းမာရေး(FAME)
5. (၁၂)ကြိမ်မြောက် တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်များညီလာခံ- ဆေးပညာစာတမ်းများ

DTM