

ကြက်သွန်ဖြူ နှင့်ဆေးအသုံး

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း

ဦးစီးအရာရှိ၊ ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနမှူး

မေး - ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ မင်္ဂလာပါ။

မေး - ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ်အကြောင်း အရာကို ပြောပြပေးမှာလဲရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်၊ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျမအနေနဲ့ ပြောပြပေးမည့် အကြောင်းအရာကတော့ “ကြက်သွန်ဖြူနှင့်ဆေးအသုံး” ခေါင်းစဉ်နှင့်ပြောပြပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။ ကြက်သွန်ဖြူဟာ ငွေကုန်ကြေးကျ မများတဲ့အပြင် အချိန်မရွေးနေရာမရွေး အလွယ် တကူ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သလို အိမ်ရှင်မတွေနေစဉ် ဟင်းလျာတော်တော်များများမှာ သုံးစွဲနေတဲ့ အာဟာရ လည်းဖြစ်ပြီး အစွမ်းထက်တဲ့ သဘာဝဆေးဝါးအဖြစ်ပါ အသုံးပြုနိုင်တဲ့ မီးဖိုချောင်သုံးဆေးဖက်ဝင် ဖြစ် ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ ကြက်သွန်ဖြူအကြောင်းပြောပြပေးပါဦးရှင်

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူပင်ရဲ့ ရုက္ခဗေဒအမည်ကတော့ Allium sativum Linn. ဖြစ်ပြီး မျိုးရင်းကတော့ Liliaceae မျိုးရင်းဖြစ်ပါတယ်။ အများသိတဲ့အင်္ဂလိပ်အမည်ကိုတော့ Garlic လို့ခေါ်ပါ တယ်။ ကြက်သွန်ဖြူကို အဖြူမျိုးနှင့်အနီမျိုးဆိုပြီးလည်းကောင်း ဥတစ်လုံးတည်းမျိုးနှင့် ဥအတက်များ နှင့်စုပေါင်းနေတဲ့ အမွှာမျိုးဆိုပြီး ကွဲပြားပါတယ်။ ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုတာကတော့ ကြက်သွန်ဖြူကို အသုံးပြုပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူကို မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ် တွေ့ရှိနိုင်သလို ရှမ်းပြည်နယ် မှာလည်း အများအပြား စိုက်ပျိုးလျက်ရှိပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေအဆိုရ ကြက်သွန်ဖြူမှာ ပူ ခါး ဆိမ့် စပ်အရသာရှိပြီး အိန္ဒြိယဆေးကျမ်း တွေမှာတော့ အချဉ်အရသာမှတစ်ပါး အရသာ(၅)ပါးပါဝင်တယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဝမ်းဗီးတောက်

ပြီး အစာကြေ၍ လေကိုသက်စေပါတယ်။ လူကိုဝစေပြီးသုတ်ကိုပွားစေတယ်။ ဆီးဝမ်းကိုရွှင်စေပြီး ကာမကို အားပေးကာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသွေးနှင့်သည်းခြေဓာတ်ကို တိုးပွားစေပါတယ်။

ကြက်သွန်ဖြူကို နေ့စဉ်ပုံမှန်စားပေးခြင်းဖြင့် နှလုံးသွေးကြောများ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေတဲ့အပြင် ပွေး၊ဝဲ၊ညှင်းနှင့်အမျိုးသမီးတွေမှာ ဖြစ်ပွားတဲ့ အဖြူဆင်းခြင်းကို ဖြစ်စေသည့်မှိုပိုးများကို နှိမ်နင်းပေးနိုင် တဲ့အပြင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများ တီဘီ၊ တိုက်ဖွိုက်နှင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ များကို ကာကွယ်ကုသရာမှာ အသုံးပြုပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ရေယုန်နာကိုလည်း သက်သာစေပြီး ရိုးရိုး သံလုံးကောင်တွေသာမက သံချိတ်ကောင်တွေကိုလည်းကျစေနိုင်ပြီး၊ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကို ကုသရာ မှာလည်း အထောက်အကူပြုပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါ၊ ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက် ခြင်းများကို ကာကွယ်ပေးရုံသာမက ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားစနစ်ကိုလည်း တိုးတက်ကောင်းမွန်စေပါ တယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ ကြက်သွန်ဖြူရဲ့ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံတွေကို ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။

- ကြက်သွန်ဖြူကို နေ့စဉ်မှန်မှန်စားပေးပါက ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းမွန်ပြီး ရောဂါကင်း၍ အသက်ကိုရှည်ခြင်း၊ သွေးတိုးကိုကျစေတဲ့အပြင် သွေးတိုးရောဂါမဖြစ်အောင်လည်း ကာကွယ် ပေးခြင်းနှင့် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်းနည်းစေပြီး မဖြစ်အောင်လည်းကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ခြင်း စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ကြက်သွန်ဖြူမှာရောဂါပိုးကို သေစေနိုင်တဲ့အာနိသင်တွေရှိတာကြောင့် မြစ်ခြောက်နာခေါ် အဆုတ်တီဘီရောဂါ အဆုတ်အအေးမိပြီးဖြစ်တဲ့ တုတ်ကွေးဖျားနှင့် အဆုတ်ပွရောဂါတွေမှာ ကြက်သွန်ဖြူကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါတယ်။ဒါ့အပြင် သလိပ်ရွှင်စေပြီးချောင်းဆိုး သလိပ်ကပ်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။
- ကလေးငယ်များလေဆန်နာဖြစ်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူတစ်လုံးကိုမီးဖုတ်ပြီးကျွေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။
- ကြက်သွန်ဖြူတစ်လုံးကို မီးဖုတ်ပြီးကလေးများအား နေ့စဉ်(၇)ရက်ခန့်ကျွေးပါက အာဟာရ ပြည့်လာပြီး သန်ကောင်တုတ်ကောင်ကိုကျစေကာ ကျန်းမာလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

- ကြက်သွန်ဖြူကို နှလုံးနှင့်ပတ်သက်တဲ့ရောဂါတွေအတွက် ဆေးအဖြစ်သော်လည်းကောင်း အစာအာဟာရ အဖြစ်သော်လည်းကောင်းစားပေးပါက ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းနှေးကွေးပြီး တဖြည်းဖြည်း နှင့် သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။
- ကြက်သွန်ဖြူတစ်လုံးကိုနေ့စဉ်မှန်မှန်စားပေးခြင်းဖြင့် သွေးတွင်းရှိCholesterolကို ကျစေတာကြောင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါများအတွက် လွန်စွာသင့်တော်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဆံပင်ကို နက်စေပြီး သုက်ကိုပွားစေပါတယ်။
- အခွံနွာထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူတစ်လုံးကို သွားကြားထိုးတံနှင့် အပေါက်ကလေးများမှနေအောင် ဖောက်ပြီးပျားရည်မှာ တစ်ပတ်ခန့်စိမ်၍နေလှန်းပြီး နူးနပ်သွားလျှင်နံနက်/ညအစာစားပြီး တိုင်း ဥတစ်လုံးခန့် ဝါးစားပေးခြင်းဖြင့် သွေးတိုးရောဂါနှင့်နှလုံးရောဂါတို့ကို သက်သာစေပြီး နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါကို လည်းသက်သာစေပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ ၊ကြက်သွန်ဖြူနှင့်ပတ်သက်ပြီး သုတေသနတွေရှိချက်တွေရှိလျှင် ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

သုတေသနတွေရှိချက်တွေအရ ကြက်သွန်ဖြူကိုမူရင်းအတိုင်း အသုံးပြုလျှင်သော်လည်းကောင်း ဟင်းလျာထဲထည့်သွင်းချက်ပြုတ်လျှင်သော်လည်းကောင်း အပူနှင့်ထိတွေ့ပြီးအသုံးပြုပါက ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင် မရှိသလောက်နည်းပါးပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားနှင့်ပါးပါးလှီးကာ လေသလုပ်ထားပြီးမှ ထည့်ချက်လျှင်တော့ အာနိသင်ပိုပြီးရရှိနိုင်မှာဖြစ်သလို ကြက်သွန်ဖြူကို ခွဲစိတ်လှီးဖြတ်ကြိတ်ချေပြုလုပ်တဲ့အခါ Allicinဒြပ်ပေါင်း အဖြစ်သို့ပြောင်းလဲသွားပြီး လိုအပ်တဲ့ဆေးဝါးအာနိသင်ကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူ အနံ့ပြင်းလေ ဆေးအာနိသင် ထက်မြတ်လေဖြစ်ပါတယ်။

ကြက်သွန်ဖြူဟာ သွေးကြောများအတွင်းသွေးခဲခြင်းကြောင့် နှလုံးသွေးကြောပိတ်ပြီးသေဆုံးခြင်း (Heartattack)၊ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ပြီးလေဖြတ်ခြင်း၊ သွေးလွှတ်ကြောများကျဉ်းမြောင်းမာကြောမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့သွေးစီးဆင်းမှုနည်းပါးပြီး နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ လေငန်းလေဖြတ်၊ လေသင်ဓုန်းရောဂါများနှင့် ခြေဖျားလက်ဖျားသွေးအရောက်နည်းပြီး ခြေပုပ်လက်ပုပ် (Gangrene)ရောဂါများအတွက် သက်သာမှုရရှိစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင်တွေ အနေနဲ့ကြက်သွန်ဖြူကို နေ့စဉ်ပုံမှန်စားပေးခြင်းဖြင့် Insulinဟော်မုန်းအား သွေးတွင်းကြာရှည်စွာ ရှိနေစေခြင်းကြောင့် ဆီးချိုရောဂါကိုသက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူဟာ ကင်ဆာရောဂါတို့ကို

ကာကွယ်ပေးရာ အူနှင့်အစာလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများ ဥပမာအစာရေမျိုကင်ဆာ၊ အစာအိမ် ကင်ဆာ၊ အူမကြီးကင်ဆာများကို ကာကွယ်ရာ၌အထိရောက်ဆုံးဖြစ်ပြီး ဟိုမုန်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကင်ဆာ ရောဂါများ (ဥပမာ) အမျိုးသမီးများတွင်ဖြစ်တတ်တဲ့ ရင်သားကင်ဆာအမျိုးသားတွေမှာ ဖြစ် တတ်တဲ့ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာများကိုလည်း ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

မေး- ကြက်သွန်ဖြူမှာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေရှိလျှင်ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ နွယ်မြက်သစ်ပင်ဆေးဖက်ဝင်ဆိုပေမဲ့ တန်ဆေးလွန်ဘေး ဆိုရိုးစကားနှင့်အညီ ကြက်သွန်ဖြူကို လိုအပ်တာထက်ပိုပြီး စားသုံးမယ်ဆိုလျှင် ပူခြင်း၊ သည်းခြေချဉ်ပြန်၍ မအီမသာဖြစ် ခြင်းတို့ ခံစားရတတ်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူမှာ ပါဝင်တဲ့အချို့ဓာတ်ပစ္စည်းတွေကြောင့် ဓာတ်မတည့် garlic allergy ရရှိကာမူးခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း စတဲ့လက္ခဏာတွေဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။ဒါ့အပြင်သွေးကိုကျစေတတ်တာကြောင့် ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူမည့် သူများနှင့် သွေးမတိတ်ရောဂါရှိသူများ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ ယခုလို ကြက်သွန်ဖြူနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြည်သူလူထု သိရှိအောင်စီစဉ်ပေးတဲ့ ဆရာမကို ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ ၊ ကျမကလည်းယခုလို ကြက်သွန်ဖြူနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆေးအသုံးပြုပုံတွေကိုနားဆင် နေတဲ့ သောတရှင်တွေသိရှိအောင်ပြောပြခွင့်ရတဲ့အတွက် မြန်မာ့အသံကိုကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ် ရှင်။

ကျမ်းကိုး

- တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန ၊ လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်ဝင်အပင်များပေါင်းချုပ် (၂၀၁၀ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာ)
- ဦးသန်းထွန်း ကထိက (တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်) သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးဖက်ဝင် အပင်များ(၂၀၀၉ ခုနှစ် မေလ)
- ဒေါက်တာခင်မောင်လွင် (FAME)မီးဖိုချောင်သုံးအစားအစာများနှင့်ကျန်းမာရေး (၂၀၁၅ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာ)