

အာဟာရပြည့်ဝသော မြန်မာ့အစားအစာ(ငါးပိ)

ဒေါ်စောပြည့်ပြည့်သူ
ဌာနစိတ်မှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေး)

မေး - မင်္ဂလာပါဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ မင်္ဂလာပါရှင်။

မေး - ဒီတပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ပြောကြားမယ့် အကြောင်းအရာလေးကို သိပါရစေရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ ဒီတပတ်မှာတော့ ကျွန်မတို့ မြန်မာလူမျိုးတွေ နှစ်ခြိုက်စွာ စားသောက် လေ့ရှိကြတဲ့ ငါးပိရဲ့ အာဟာရတန်ဖိုးတွေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက်အသုံးဝင်ပုံကို သိရှိစေဖို့ အတွက် ပြောပြချင်ပါတယ်ရှင်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့၊ ငါးပိဟာဆိုရင် ကျွန်မတို့မြန်မာလူမျိုးတွေရဲ့ မီးဖိုချောင်တိုင်းမှာ မရှိမဖြစ်ဆောင်ထားတတ်ကြတဲ့ အစားအစာတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်တယ်နော်ဆရာမ။ ဆက်လက်ပြီးပြောပြပေးပါအုန်းဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ပါတယ် ငါးပိဟာဆိုရင် မွန်ဘာသာ ‘ကပိ’ကနေမှ ပြောင်းလဲလာတာ ဖြစ်ပြီး အဲဒီ ‘ကပိ’ကလည်း မွန်ဘာသာ ‘ကပ္ပိုက်’ ကနေမှ ဆင်းသက်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ငါးပြေမ၊ ငါးရုံ၊ ငါးခူဆိုတဲ့ ငါး (၃)မျိုးကို ရောစပ်ပြီး ပြုပြင်စီမံထားတဲ့ အာဟာရလို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ နောက်ပြီး ရှေးမင်းတို့လက်ထက် စားတော်ချက်ကျမ်း တွေမှာကျတော့ ငါးကိုဆားနဲ့ အချိုးကျအုပ်ပြီး ပိပိရိရိအောင် ဖိသိပ်နှိပ်နယ်ပြီး ပြုလုပ် ရတယ်။ အဲလိုလုပ်မှ ကြာရှည်ခံပြီး နူးနူးနပ်နပ်ကောင်းမွန်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ငါးပိလို့ ခေါ်တယ်ဆိုပြီး ဖော်ပြထားတာလည်းတွေ့ရပါတယ်။ ရှေးအခါကတော့ ငါးပိကို နံစော်တဲ့ အရာဝတ္ထုဆိုပြီး လျစ်လျူရှုခဲ့ကြပေမယ့် နောက်ပိုင်း ဓာတ်သဘာဝကိုနားလည်တဲ့ ပညာရှင်တွေရဲ့ စမ်းသပ်ချက်တွေအရ ငါးပိဟာဆိုရင် လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်လှတဲ့ အသားဓာတ်၊ သည်းခြေဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ အရိုးဓာတ်၊ ဆားဓာတ်တွေ အချိုးကျပါဝင် တယ်ဆိုတာ သိလာကြပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ ငါးပိဟာပါဝင်တဲ့ ဓာတ်သဘာဝတွေအကြောင်းလည်း ရှင်းပြ ပေးပါအုန်းဆရာမ။

ဖြေ - ငါးပိမှာဆိုရင် ရသဓာတ်၊ သွေးဓာတ်၊ အသားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ အရိုးဓာတ် ဆိုတဲ့ ဓာတ်ပေါင်းစုံ ပါဝင်ပါတဲ့အပြင် ငါးရိုးအမျိုးမျိုးကို ထောင်းထုကြိတ်ချေထားတဲ့ အတွက် အရိုးဓာတ်ကိုခိုင်မာစေတဲ့ ထုံးဓာတ်တွေ အပြည့်အဝပါပြီးဖြစ်လို့ သွားတွေကို သာမက တစ်ကိုယ်လုံးမှာရှိတဲ့ အရိုးတွေကိုလည်း ခိုင်မာစေပါတယ်။

သိပ္ပံနည်းအရဆိုရင်လည်း ယေယူယူအနေနဲ့ ငါးပိမှာ ရေဓာတ် ၄၀.၅%၊ ပရိုတင်း ဓာတ် ၂၀.၃%၊ အဆီ ၃.၅%၊ အိမ်သုံးဆား ၁၀.၂၅% ပါဝင်ပါတယ်။ ငါးပိမှာ အဲ့လိုရေဓာတ်၊ အသားဓာတ်တွေအပြင် သွေးအားကောင်းစေတဲ့ သံဓာတ်၊ သတ္တုဓာတ်တွေနဲ့ DHA အပါအဝင် polyunsaturated fatty acids တွေပါဝင်ပြီး ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်တဲ့ အာနိသင် နဲ့ သတ္တုဓာတ်အဆိပ်သင့်ခြင်းကို ဟန့်တားသက်သာစေတဲ့အာနိသင်တွေ ပါရှိ တယ်ဆိုပြီးလည်း တွေ့ရှိရပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့၊ ငါးပိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက်အကျိုးပြုပုံကိုလည်း ရှင်းပြပေးပါအုန်း ဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ ကျွန်မတို့ ကိုယ်ခန္ဓာကြံခိုင်တည်တံ့ရေးအတွက် နေ့စဉ်ထမင်းကို စားသောက်ကြတာမှာ နှုတ်မြိန်ဖို့က အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ငါးပိအရသာကဆိုရင် လျှာမှာစုပေါင်းနေတဲ့ အရသာကိုဆောင်ယူတတ်တဲ့ (ရသဟာဇာတီ) အကြောတွေကို စိမ့်ဝင်ပြီး တကိုယ်လုံးကို ပြန့်နှံ့သွားပါတယ်။ အဲ့လိုပြန့်နှံ့သွားတဲ့အခါ ရသဓာတ်၊ သွေးဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ အရိုးဓာတ်၊ ခြင်ဆီဓာတ်၊ သုက်ဓာတ်တို့ကိုလည်း အဆင့်ဆင့် အကျိုးပြုတဲ့အတွက် အားရှိပြီး နှုတ်ကိုမြိန်စေပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာ မစားချင်မသောက်ချင် နှုတ်မမြိန်တဲ့ရောဂါကို အရုစိရောဂါလို့ခေါ်ပါတယ်။ အဲ့လို ထမင်း ကိုမတောင့်တတဲ့ အရုစိရောဂါဖြစ်နေသူတွေကို ငါးပိကို သံပရာရည်လေးနဲ့သုပ်ပြီး ဟင်းချိုလေးနဲ့ တွဲကျွေးမယ်ဆိုရင် ထမင်းစားမြိန်လာစေပြီးတော့ အရုစိရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို အင်အားရှိစေတယ်လို့ ဖော်ပြထားတာ တွေ့ရပါတယ်။

နောက်ပြီး ကျမတို့နေ့စဉ် အာဟာရတွေကို မှီဝဲတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးဖြစ်စေဖို့က လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်တို့ကို ညီညွတ်မျှတစေပြီး ဓာတ်တမျိုးမျိုးကို တဖက်သတ်မလွန်ကဲစေတဲ့ အစာအာဟာရမျိုးတွေကို ရွေးချယ်စားသုံးပေးဖို့ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ ငါးပိမှာဆိုရင် ငါးမျိုးစုံ စုပေါင်းနေပြီးတော့ အဲ့ဒီငါးတွေရဲ့ အသား ဓာတ်၊ အသွေးဓာတ်၊ အရိုးဓာတ်၊ ခြင်ဆီဓာတ်၊ သုက်ဓာတ်ဆိုတဲ့ ဓာတ်ပေါင်းစုံတို့နဲ့ ထုံထားတဲ့အတွက် အာဟာရဖြစ်ရုံသာမက အရသာဟူသမျှကို ထိန်းချုပ်ထားနိုင်တဲ့

ဆားဓာတ်ကလည်း လွှမ်းမိုးပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အရိုး၊ အသား၊ အသွေး၊ သည်းခြေတို့ကို နူးနပ်ကြေမွသွားအောင် အကြိမ်ကြိမ်ထောင်းထုပြီး လုံခြုံအောင် ဖိသိပ်ပြီး ပြုလုပ်ထား တဲ့အတွက် အရသာချင်းပေါင်းကူးပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဓါတ်သဘာဝတွေကို ညီညွတ်မျှတစေ တဲ့ ထူးခြားတဲ့အာဟာရအဖြစ်ကို ရောက်ရှိပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အခြေပြုဆေးအဘိဓာန် မှာဆိုရင် “ငါးပိသည် ဓာတ်ခုနစ်ပါးကို ပွားစီးစေတယ်၊ ဝမ်းကိုမချုပ်စေတတ်ဘူး၊ ဒေါသ (၃)ပါးကို ညီညွတ်စေတယ်၊ အားရှိစေတယ်၊ ကျန်းမာစေတယ်၊ ပေါ့ပါးစေတယ်၊ နှုတ်မြိန် စေပြီး အစာကိုကြေစေတယ်”လို့ ဖော်ပြထားတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့၊ ငါးပိထဲမှာတစ်မျိုးအပါအဝင်ဖြစ်တဲ့ ငါးပိရေကျိုအကြောင်းကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုန်းဆရာမ။

ဖြေ - ငါးပိရေကျိုမှာဆိုရင်လည်း ငါး (၃)မျိုးကို ခါးကျိုးအောင်ထောင်းထားတဲ့ ရေကျိုငါးပိအပြင် အဲဒီငါးတွေကို ညက်သထက်ညက်အောင် ထောင်းထားတဲ့ ငါးပိရေကျို မျိုးကို ပြုလုပ်တတ်ကြပါတယ်။ အဲ့လိုငါးတွေရဲ့ အရိုး၊ အသား၊ အသွေး၊ အဆီ စတဲ့ အားလုံးကို သမပြီး ဓာတ်ပေါင်းစုံ သမသွားအောင် ထောင်းထားကြတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် အိုးမှာလုံအောင်သိပ်ထားမယ်ဆိုရင် နှစ်ပေါင်း ၃ - ၄ နှစ်အထိ အထားခံပါတယ်။ တခါတရံ ငါးပိကို အရေကျိုရန် အိုးမှ နှိုက်ယူသောအခါ ဓာတ်ဆွဲမှုကြောင့် တူးဆွယူရတဲ့ အထိစေးပိုင်နေတတ်ပါတယ်။ အဲ့လိုပြုလုပ်ထားတဲ့ ရေကျိုငါးပိဟာဆိုရင် ဩဇာဓာတ်နဲ့ ပြည့်ဝပြီးတော့ အရသာရှိလှပါတယ်။ ရေကျိုငါးပိ မှာဆိုရင် ငါးပေါင်းစုံ ဩဇာဓာတ် အပြည့်အဝပါရှိခြင်း၊ အာဟာရဓါတ်ဖြစ်စေခြင်း၊ စားသောက်ရာမှာ ခံတွင်းတွေပြီး မြန်ယုက်စေခြင်းဆိုတဲ့ အကျိုးတွေ ပါရှိပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ငါးပိရေကျိုတဲ့အခါမှ ထည့်ရ မယ့် အရေးကြီးတဲ့ ပစ္စည်းကတော့ နနွင်းပါ။ နနွင်းဟာဆိုရင် အညှို့နဲ့ကိုပျောက်စေပြီး ဟင်းအရောင်လှစေတယ်၊ အစာကြေစေတယ်၊ သွေးသားကိုသန့်ရှင်းစေတဲ့အတွက် နနွင်း ကို ထည့်ဖို့ရာ မမေ့သင့်ပါဘူး။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ အဲ့လို အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ ငါးပိကိုရရှိဖို့အတွက်ဆိုရင် ငါးပိကို ပြုလုပ်ပုံ ပြုလုပ်နည်းကလည်း အရေးကြီးမှာပေါ့နော် ဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ပါတယ်။ ငါးပိကိုပြုလုပ်တော့မယ်ဆိုရင် ရေကောင်းရေသန့်၊ အိမ်သုံးဆား ဆားကောင်းဆားသန့်ကိုသာ အသုံးပြုရပါတယ်။ ပြုလုပ်တဲ့အခါမှာလည်း ငါး၊ ပုဇွန်တွေ မပုပ်မသိုးခင်မှာ စင်ကြယ်တဲ့ရေ(ရေကောင်းရေသန့်)၊ ကောင်းမွန်တဲ့ ဆားတွေနဲ့ ပြုလုပ် ပြီး လုံခြုံစွာ ထိန်းသိမ်းထားရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ထိန်းသိမ်းတဲ့နေရာမှာလည်း ယင်ကောင် တွေ မနားရလေအောင်၊ လေမသလပ်ရအောင် သန့်ရှင်းတဲ့ စဉ်အိုး စတဲ့ နေရာမျိုးတွေမှာ

ငါးတွေရဲ့ အရိုးအသားတွေ နူးနပ်မယ့် အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ လုံခြုံစွာ ထားသို ထိန်သိမ်းရပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့၊ ငါးပိကို မစားသင့်တဲ့အခြေအနေတွေရှိရင်လည်း ပြောပြပေးပါအုန်း ဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ ခုနကပြောခဲ့သလို ငါးပိမှာဆိုရင် ဆားဓာတ်၊ ထုံးဓာတ်တွေ များစွာ ပါဝင်တဲ့အတွက် သွေးတိုးရောဂါသမားတွေ၊ ဆီးချိုရောဂါသမားတွေ၊ ကျောက်ကပ် ရောဂါခံစားနေရတဲ့သူတွေအနေနဲ့ မစားသင့်တဲ့အပြင် အဆစ်ရောင်ရောဂါဝေဒနာ၊ နာတာရှည်ရောဂါဝေဒနာတွေ ခံစားနေရသူတွေအနေနဲ့လည်း အနည်းငယ်သာ စားသင့် ပါတယ်။ နောက်ပြီး မည်သည့်အစားအစာမဆို တန်ရင်ဆေး၊ လွန်ရင်ဘေးဆိုသလို သင့်တော်ရုံသာ စားသုံးသုံးစွဲခြင်းက ကောင်းဆုံးဘဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ငါးပိကရတဲ့ အာဟာရတန်ဖိုးတွေကို ရရှိဖို့ဆိုတာက နည်းလမ်း မှန်ကန်စွာ၊ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ ပြုလုပ်ထားတဲ့ ငါးပိကို စားသုံးမှသာ ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုနောက်ပိုင်းမှာဆိုရင် ပြည်သူတွေအနေနဲ့ တစ်ခုသတိထားရမှာက ငါးပိကိုပြုလုပ်တဲ့ အခါမှာ အဓိကအလေးထားရမယ့် သန့်ရှင်းမှုကို ဂရုမပြုကြတော့တဲ့အပြင် မသုံးသင့်တဲ့ အရောင်ဆိုးဆေးတွေ၊ လူကိုဘေးဖြစ်စေတဲ့ ခွင့်မပြုထားတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေ၊ အရိုးအသား တွေကို မြန်မြန်နူးနပ်စေတဲ့ပစ္စည်းတွေ၊ တာရှည်ခံဆေးတွေကို ထည့်သွင်းအသုံးပြုလာ ကြတာကိုလည်း တွေ့လာရပါတယ်။ အဲ့လိုပြုလုပ်ထားတဲ့ ငါးပိတွေကို စားသုံးမိမယ် ဆိုရင် ငါးပိမှာပါတဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေကို မရရှိတဲ့အပြင် အခြားဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ ကိုပါရရှိပြီး ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ အခုလို ကျွန်မတို့ အိမ်ရှင်မတွေရဲ့ မီးဖိုချောင်မှာ မပါမဖြစ်တဲ့ ငါးပိရဲ့ အာဟာရပြည့်ဝပုံတွေကို ပြောပြပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ ကျမအနေနဲ့လည်း အခုလို ပြောပြခွင့်ရတဲ့အတွက်မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။