

သရက်အစွမ်း အံ့မခန်း

ဒေါ်သန္တာဝင်း

ဦးစီးမှူး (ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်)

- မေး - ဆရာမ၊ မင်္ဂလာပါ။
- ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ မင်္ဂလာပါ။
- မေး - ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်ကနေ ဆရာမကို သရက်ပင်ရဲ့ ဆေးအသုံးပြုပုံတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းချင်ပါတယ်။ အခုအချိန်က သရက်သီးတွေ လှိုင်လှိုင်ပေါတဲ့အချိန်ဖြစ်တာကြောင့် သရက်ပင်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံတွေ၊ သရက်သီးကိုစားသုံးခြင်းမှ ရရှိနိုင်မည့် ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးတွေကို သောတရင်တွေ ဗဟုသုတရအောင် ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။
- ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အခုအချိန်က သရက်သီးပေါ်ချိန်ဖြစ်ပြီး သရက်အဖူးလေးတွေ စပြီးဖူးတဲ့ အချိန်ကစပြီး သရက်သီးအကင်း၊ အစိမ်း၊ အမှည့်တွေအထိ လူကြီး၊ လူငယ်မရွေး နှစ်သက်စွာစားသုံးကြပါတယ်။ သရက်သီးက စားလို့ကောင်းရုံသာမကဘဲ စားတဲ့သူတွေ ကိုလည်း ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းကျိုးတွေအများကြီးရစေပါတယ်။ အရင်ဆုံး သရက်သီးအကြောင်းမပြောခင် သရက်ပင်ရဲ့ အကြောင်းကနေစပြီး ပြောပြပေးပါမယ်။ သရက်ပင်ရဲ့ ရုက္ခဗေဒအမည်ကတော့ *Mangifera indica* ဖြစ်ပြီး မျိုးရင်းကတော့ Anacardiaceae မျိုးရင်းဖြစ်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်အမည်ကတော့ Mango tree လို့ခေါ်ပါတယ်။ အပင်ရဲ့ပုံသဏ္ဍာန်ကိုပြောပြရရင် သရက်ပင်ဟာ အမြဲစိမ်းပြီး နှစ်ရှည်ခံ သစ်မာပင်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ သရက်ပင်က အသီးမှာသာမက အရွက်၊ အခေါက်၊ အမြစ်၊ အစေ့တွေကလည်း ဆေးဖက်ဝင်လှပါတယ်။
- မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ- အဲတာဆိုရင် သရက်ပင်က တစ်ပင်လုံးလိုလို ဆေးဖက်ဝင်တာပေါ့နော်။ ဆက်ပြီးပြောပြပေးပါဦးရှင့်။
- ဖြေ - ဟုတ်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာဆိုရင်-
သရက်ရွက်က - ဖန်တဲ့အရသာရှိပြီး နှုတ်ကို မြိန်စေတတ်တယ်။ ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေ၊ ချွေး စတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို ချုပ်စေတတ်တယ်။ အနာကိုကျက်စေတယ်။ အရောင်ကျစေတဲ့ အာနိသင်ရှိတယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။ နှလုံးရောဂါနဲ့ ကင်ဆာရောဂါနဲ့ Alzheimer's or Parkinson's ရောဂါတွေကြောင့် ဦးဇောက်ရဲ့ စွမ်းရည်ကျဆင်းတာကို

ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ အရေပြားကိုလည်း အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေတာကြောင့် အသက်အရွယ်ကြောင့် အရေပြားတွန့်တာတွေကို သက်သာစေပြီး အရွယ်တင်နုပျိုစေပါတယ်။ အဲတာကြောင့် သရက်ရွက်အနုလေးတွေကို မြှုပ်စားတာ၊ အရွက်ခြောက်လေးတွေကို ရေနွေးဖြူပူပူ လောင်းထည့်ပြီး ရေနွေးကြမ်းလို သောက်ပေးလို့ရပါတယ်။ သုတေသနစာတမ်းတွေအရ သရက်ရွက်က သွေးတွင်းသကြားဓာတ်နဲ့ အဆီဓာတ်တွေကို လျော့ကျစေပြီး အဝလွန်တာ၊ ဆီးချိုရောဂါနဲ့ အစာအိမ်အနာဖြစ်တာကို သက်သာစေတဲ့အာနိသင်ရှိတာကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်။

သရက်အဖူးက- အေးတဲ့သတ္တိရှိပြီး ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေကို ချုပ်စေတတ်တယ်။ ဝမ်းမီးတောက်စေပြီး နှုတ်ကို မြိန်စေတတ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ - သရက်သီးအစိမ်းကိုစားရင် ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးရှိပုံတွေကို ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - သရက်သီးအစိမ်းက - ချဉ်ပြီး အနည်းငယ်ဖန်တဲ့ အရသာရှိပါတယ်။ လေဒေါသနဲ့ သည်းခြေဒေါသကို ပွားစေတတ်ပြီး နှုတ်ကိုမြိန်စေပါတယ်။ သရက်သီးစိမ်းကို ပြာပူမှာမီးဖုတ်၊ ကျက်တဲ့အခါအခွံခွါပြီး သကြား၊ ရေတို့နဲ့ရောဖျော်ပြီး သောက်ပေးခြင်းက နွေရာသီအပူချိန်ကြောင့် အပူလွန်ကဲတာကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

- သရက်သီးစိမ်းမှာ Vitamin C များစွာပါဝင်ပြီး သရက်သီးအစိမ်းအခွံက သွေးတွင်း သကြားဓာတ်ကို လျော့ကျစေတဲ့အပြင် ဆီးချိုကျစေတဲ့ အာနိသင်လည်းရှိပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ဆက်ပြီးတော့ သရက်သီးအမှည့်ကိုစားခြင်းကရော ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးပြုပုံတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါ ဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ သရက်သီးအမှည့်က - အေးပြီး ချိုတဲ့အရသာရှိပါတယ်။ ဖန်တဲ့အရသာ အနည်းငယ်ရှိပြီး သလိပ်ဒေါသကို ပွားစေပါတယ်။ သုက်ကိုပွားစေတယ်။ အစာစားချင်စိတ်ကိုပို၍ ဖြစ်စေပြီး ခွန်အားကို တိုးပွားစေတယ်လို့ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

- သရက်သီးမှည့်ကို စားခြင်းဖြင့် အအေးမိတာ၊ Allergic ကြောင့် နှာခေါင်းအတွင်းပိုင်းရောင်ရမ်းနာကျင်တာကို သက်သာစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ခန္ဓာကိုယ် အားအင်တိုးပွားစေရန်အတွက် သရက်သီးမှည့်ဖျော်ရည်မှာ ပျားရည်ရောပြီး သောက်ပေးလို့ရပါတယ်။

- ဆီးကျောက်တည်တဲ့သူတွေ၊ ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်တဲ့ သူတွေက ဓာတ်စာအနေနဲ့ သရက်သီးဖျော်ရည် (၁)ဖန်ခွက်နဲ့ လတ်ဆတ်တဲ့ မုန်လာဥဖျော်ရည် ဖန်ခွက်တစ်ဝက်

ကိုရော၍ နေ့စဉ်သောက်ပေးရင် ဆီးကျောက်ကိုကြေစေတယ်။ ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ပြီး ခံစားရတဲ့လက္ခဏာတွေကိုလည်း သက်သာစေတယ်ပါတယ်။

- သရက်သီးမှည့်မှာ Vitamin A,C,E တွေပါဝင်တာကြောင့် အသားအရေကို ချောမော လှပစေပြီး အရေပြားမှာ ကြာဆူးလိုအဖုတွေထွက်တာ၊ အသားအရေ ခြောက်သွေ့တာ၊ အရေပြားတွန့်တာ၊ ပါးရေတွန့်တာတွေကို သက်သာစေပါတယ်။ တင်းတိပ်၊ မဲ့ခြောက်၊ ဝက်ခြံထွက်တာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပြီး အသားအရေကို စိုပြည်ကာ ချောမောလှပကာ အရွယ်တင်နုပျိုစေပါတယ်။ ဦးရေပြားကိုလည်း ကျန်းမာစေပါတယ်။ သရက်သီးမှာပါဝင်တဲ့ Vitamin တွေက ဆံပင်ရဲ့ အရည်အိတ်ငယ်လေးတွေကို အားကောင်း စေတာကြောင့် ဆံပင်အသစ်တွေလည်း ထွက်စေတယ်။ ဆံပင်သန်ပြီး ဆံပင်အရောင် တောက်ပစေပါတယ်။ အဲတာကြောင့် ဆံပင်တွေကျွတ်ပြီး ဆံသားခြောက်နေတဲ့ သူတွေဆိုရင်လည်း သရက်သီးကို စားပေးရင် ဆံပင်တွေ ပြန်ကောင်းလာစေနိုင် ပါတယ်။

- သရက်သီးမှည့်ကို ပုံမှန်စားသုံးပေးရင် မျက်စိကို ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် ဝင်ရောက်တဲ့ ဒဏ်ကို ကာကွယ်ပေးတာကြောင့် အမြင်အာရုံထိခိုက်ပျက်စီးခြင်းမှ ကာကွယ်ပေး ပါတယ်။ သွေးတွင်း Acid ဓာတ်ကို လျော့နည်းစေတာကြောင့် အဆစ်အမျက် ကိုက်ခဲတာ၊ ကျောက်ကပ်မှာ ကျောက်တည်တာကိုလည်း ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ သရက်သီးမှည့်မှာ အမျှင်ဓာတ်များစွာပါဝင်ပြီး ဝမ်းပျော့စေတာကြောင့် ဝမ်းချုပ်တတ် သူတွေက သရက်သီးမှည့် တစ်နေ့(၁)လုံး ပုံမှန်စားပေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းမှန်စေပါတယ်။

- သရက်သီးမှာ Potassium ဓာတ်တွေလည်း ကြွယ်ဝစွာပါဝင်တာကြောင့် သရက်သီးစား ခြင်းက နှလုံးခုန်မမှန်တာ၊ ကြွက်သားအားနည်းတာကိုလည်း သက်သာစေပါတယ်။ ဦးကျောက်ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်တွေကို ပိုပြီးကောင်းမွန်စေဖို့အတွက် သရက်သီးမှည့်ကို စားပေးနိုင်ပါတယ်။ သရက်သီးမှာပါဝင်တဲ့ glutamic acid က အာရုံကြောတွေကို လှုံ့ဆော်ပေးပြီး အာရုံစူးစိုက်မှုကို အားကောင်းစေပါတယ်။ နောက်ပြီး folic acid, magnesium, calcium, phosphorus and potassium တွေပါဝင်တာကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေ သရက်သီးကို စားပေးရင် ကလေး ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကိုလည်း အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့- သရက်သီးမှည့်က ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ကောင်းကျိုးတွေအများကြီး ပေးနိုင်တာ ပေါ့နော်။ ဆက်ပြီးပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - သရက်အသီးနဲ့ အခေါက်တွေက ကင်ဆာရောဂါအချို့ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ အာနိသင် ရှိပါတယ်။ သရက်သီးရဲ့ အတွင်းသားက အူမကြီးကင်ဆာနဲ့ စအိုကင်ဆာ၊ သရက်သီးရဲ့ အခွံက သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ၊ သရက်သီးအစေ့က ရင်သားကင်ဆာ၊ ပင်စည်အခေါက် က Pancreas cancer စတဲ့ ကင်ဆာရောဂါတွေအပေါ်မှာ အာနိသင်ရှိကြောင်း ဆရာကြီး ဒေါက်တာခင်မောင်လွင်ရဲ့ သစ်သီးများနဲ့ ကျန်းမာရေးစာအုပ်နဲ့ သုတေသနစာတမ်း တွေမှာ ဖော်ပြထားတာကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ - သရက်သီးအစေ့မှာရော ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးပြုအာနိသင် တွေရှိရင်လည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - သရက်သီးအစေ့ကလည်း ဆေးဖက်ဝင် အာနိသင်တွေရှိပါတယ်။ သရက်သီး အစေ့က ဖန်ပြီး ချိုတဲ့အရသာရှိပါတယ်။ သရက်သီးအစေ့အမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းဝက် ကို နို့စိမ်းနဲ့ရောပြီးသောက်ပေးရင် ဝမ်းလျှောတာ၊ ဝမ်းကိုက်တာကို ကာကွယ်နိုင် ပါတယ်။ နှာခေါင်းသွေးယိုတဲ့အခါ သရက်သီးအစေ့ကိုသွေးပြီး ရှူပေးတာ၊ ချွေးထွက် လွန်တဲ့သူတွေက သရက်စေ့အဆံကို သွေးလိမ်းပေးတာက ချွေးထွက်လွန်တာ၊ နှာခေါင်းသွေးယိုတာကို သက်သာစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သရက်သီးအစေ့ပြုတ်ရည်က သန်ကျစေပြီး သူ့ရဲ့ဖန်တဲ့အာနိသင်ကြောင့် ဝမ်းလျှောတာ၊ လိပ်ခေါင်းရောဂါ၊ လိပ်ခေါင်းက သွေးကျတာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

- ပင်စည်ရဲ့အခေါက်ကတော့ ဝမ်းလျှောတာ၊ အစာအိမ်ရောင်တာ၊ အူရောင်တာနဲ့ ဖျားတာတွေကို သက်သာစေပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ကို လျော့ကျစေပါတယ်။

- သရက် တစ်ပင်လုံးမှာ ခန္ဓာကိုယ်ရောင်ရမ်းတာ၊ နာကျင်တာ၊ Cell တွေသေဆုံးတာကို လျော့နည်းစေပြီး သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို လျော့ကျစေတဲ့ Mangiferin တွေ ပါဝင် ပါတယ်။ အဲဒီ Mangiferin တွေက သရက်ပင်အခေါက်မှာ အများဆုံး ပါရှိပါတယ်။ သရက်သီးအခွံမှာ ဒုတိယအများဆုံးပါဝင်ပြီး အရွက်၊ အမြစ်၊ အသီးရဲ့ အတွင်းသားနဲ့ မှည့်နေတဲ့ အသီးတွေမှာတော့ အနည်းငယ်သာ ပါဝင်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ- အစောက ဆရာမပြောသွားတဲ့အထဲမှာ သရက်ရွက်က သွေးအတွင်း သကြားဓာတ်ကို လျော့နည်းစေတယ်။ ဆီးချိုကိုလည်းကျစေတယ်ဆိုတော့ သရက် အသီးကိုရော ဆီးချိုသမားတွေ စားလို့ရလား ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - သရက်သီးအစိမ်းက ချဉ်တဲ့ ဖန်တဲ့ အရသာရှိပြီးတော့ သရက်သီးအမှည့်က အေးပြီး ချိုတဲ့အရသာရှိပါတယ်။ ဆီးချိုသွေးချိုသမားတွေက ချိုတဲ့အရသာရှိတဲ့ အစား

အစာ၊ အသီးအနှံတွေကိုရှောင်ပြီး ချဉ်တဲ့အသီးတွေကိုရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲတာကြောင့် ဆီးချိုသမားတွေက သရက်သီးကိုစားချင်ရင် သရက်အသီးကင်း၊ သရက်အသီး အစိမ်းတွေကို စားလို့ရပါတယ်။ သရက်သီးမှည့်စ မပြုခင် ဝမ်းပျဉ်းအနေအထားမှာတော့ တစ်နေ့မှာ တစ်ခြမ်းသာစားသင့်ပါတယ်။ အချို့ဓာတ်ဝင်လာရင်တော့ အစားသင့်တော့ ပါဘူး။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ - သရက်ပင်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်ပုံတွေ တော်တော်များများ သိခဲ့ရပါပြီ။ အခုထပ်ပြီးတော့ သရက်သီးစားရင် အခွံခွါ ပြီးစားတဲ့သူရော၊ အခွံနဲ့စားတဲ့သူတွေရောရှိပါတယ်။ အစောက ဆရာမပြောတဲ့ အထဲမှာ သရက်သီးအခွံကလည်း ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းကျိုးတွေပေးနိုင်တာကို ကြားရ တော့ အခွံနဲ့စားတာနဲ့ အခွံခွါပြီးစားနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - သရက်သီးကိုစားရင် အခွံခွါပြီး အတွင်းအသားကိုသာ စားကြတာများပါတယ်။ တကယ် တော့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးပြုတဲ့ဓာတ်တွေက သရက်သီးအတွင်းအသားမှာထက် အခွံမှာပိုပြီးပါတာကြောင့် သရက်သီးကိုစားရင် အခွံကိုပါစားသင့်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သရက်သီးနဲ့ ဓာတ်မတည့်မှု ဖြစ်တတ်တဲ့သူတွေက သရက်သီးစားရင် အခွံနဲ့လုံးဝမထိ အောင်ကိုင်တွယ်၍ အခွံခွါပြီး ပြောင်စင်အောင် ဆေးကြောပြီးမှ စားရပါမယ်။

မေး - သရက်သီးကိုစားလို့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးရှိရင်လည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - ဘယ်အရာမဆို တန်ရင် ဆေး၊ လွန်ရင် ဘေး ဆိုတဲ့အတိုင်း သင့်တင့်ရုံစားရင် ဆေးဖြစ်ပြီး လွန်ကဲစွာစားသုံးရင်လည်း ဘေးဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သရက်သီးမှည့်ကို လွန်ကဲအောင်စားရင် မိတ်တွေထွက်တာ၊ အပူကန်ပြီး အဖုတွေထွက်တာတွေဖြစ်နိုင် ပါတယ်။ သရက်သီးအညှာကို ဓားနဲ့လှီးရင်ထွက်လာတဲ့ အစေးမှာ Urushiol ဆိုတဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုးပါဝင်ပြီး အဲဒီဓာတ်က ထိတွေ့မိတဲ့လူရဲ့ အရေပြားရောင်ရမ်းတာ၊ ယားယံ တာ၊ အကွက်တွေထွက်တာ၊ အရည်ကြည်ဖုထွက်တာ၊ သရက်အစေးလောင်သလို အနာတွေဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲတာကြောင့် သရက်သီးကိုစားရင် အစေးတွေရှိတဲ့ ထိပ်ပိုင်းကို ဓားနဲ့လှီးထုတ်ပြီး သေချာဆေးကြောပြီးမှ စားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သရက် အစေးနဲ့ထိမိရင်လည်း သရက်အစေးက ရေမှာမပျော်ဝင်နိုင်တာကြောင့် ရေနဲ့ဆေးရုံနဲ့ မရပါဘူး။ ဆပ်ပြာနဲ့ သေချာဆေးကြောပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သရက်သီးအခွံမှာ Bacteria ပိုးတွေကပ်နေရင်လည်း Allergic ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သရက်သီးမှည့်ကို အလွန်အမင်းစားတာ၊ အမှည့်လွန်တာကို စားရင်လည်း ဗိုက်နာတာ၊ ဝမ်းလျှောတာတွေ

ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သရက်သီးအစိမ်းကိုလည်း အလွန်အမင်းစားရင် အစာမကြေတာ၊ အစာအိမ်နာတာနဲ့ ဝမ်းလျှောတာ တွေဖြစ်တတ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါရင့်၊ အခုဆိုရင် သရက်ပင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး သရက်တစ်ပင်လုံးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးပြုပုံတွေကို စုံစုံလင်လင်သိခွင့်ရလို့ ကျေးဇူးအများကြီးတင်ပါတယ်ရှင်။ သောတရှင်တွေလည်း သရက်သီးစားလိုက်တိုင်း သရက်သီးရဲ့ကောင်းကျိုး/ ဆိုးကျိုးတွေကိုပါ တွဲပြီးသိလာမှာဖြစ်လို့ သောတရှင်တွေအတွက်လည်း ကျန်းမာရေးဗဟုသုတတွေ တိုးပွားစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရင့်၊ ကျွန်မကလည်း သရက်ပင်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးပြု အာနိသင်တွေကို သောတရှင်တွေ ဗဟုသုတရအောင် ပြောပြခွင့်ရလို့ မြန်မာအသံကိုလည်း ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ကျမ်းကိုး

- အရှင်နာဂသေနာဘိဝံသ၊ ၁၉၇၆၊ ပုံပြဆေးအဘိဓာန်၊ တတိယတွဲ၊
- ဦးစံလှ၊ နာနာနယ အာဟာရစွယ်စုံကျမ်း၊ မျက်၊ ၈၄၁-၈၄၅၊
- ကျော်လင်း၊ ၂၀၀၆၊ လူတိုင်းကျန်းမာရေးအတွက် ဓာတ်စာစားနည်းနှင့် ဝမ်းမီးပညာ ဓာတ်ကျမ်း
- ဒေါက်တာခင်မောင်လွင် (FAME)၊ ၂၀၁၆၊ သစ်သီးများနှင့် ကျန်းမာရေး၊ မျက်၊ ၁၄၉-၁၅၂
- ဆရာမြင့်(စကြာမင်း)၊ ၂၀၁၈၊ သဘာဝဆေးပင်များနှင့် ရောဂါကုသနည်းများ၊ မျက်-၂၂၅
- Lauricella M., Emanuele S., Calvaruso G., Giuliano M., and Antonella D’Anneo A. 2017. Multifaceted Health Benefits of Mangifera indica L. (Mango): The Inestimable Value of Orchards Recently Planted in Sicilian Rural Areas. www.mdpi.com/journal/nutrients
- Saleem M., Tanvir M., Akhtar M. F., Iqbal M. and Saleem A. 2019. Antidiabetic Potential of Mangifera indica L. cv. Anwar Ratol Leaves: Medicinal Application of Food Wastes. www.mdpi.com/journal/medicina
- <http://www.healthline.com/nutrition/benefit-of-mango-leaf>
- <http://www.domesticfits.com/mango-benefits/>
- <https://pharomeasy.in/blog/ayurveda-uses-benefits-side-effects-of-mango/>