

ရွှေဖရုံသီးကို စားသုံးခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်မည့်အကျိုးအာနိသင်များ

ဒေါ်သန္တာဝင်း

ဌာနစိတ်မှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်)

- မေး** - ဆရာမ မင်္ဂလာပါရှင်။
- ဖြေ** - ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါရှင်။
- မေး** - အခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဆွေးနွေးမည့်အကြောင်းအရာကို ပြောပြပေးပါဦးရှင်။
- ဖြေ** - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။ အခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ “ရွှေဖရုံသီးကို စားသုံးခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်မည့်အကျိုးအာနိသင်များ”ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ အခုလိုမိုးရာသီမှာ ပေါပေါများများရနိုင်တဲ့ ရွှေဖရုံသီးကို စားသုံးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက်ရရှိနိုင်မည့် အကျိုးအာနိသင်များကို နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတ တိုးပွားအောင် ဆွေးနွေးပြောကြားသွားမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
- မေး** - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။ ရွှေဖရုံသီးကို လူတော်တော်များများက နှစ်နှစ်သက်သက် စားသုံးကြပါတယ်။ အရင်တုန်းက ဟင်းလျာအဖြစ်သာ စားသုံးခဲ့ကြပေမဲ့ အခုဆိုရင် ရွှေဖရုံသီး ဆန္ဒင်းမကင်း၊ ရွှေဖရုံသီးကျောက်ကျောစတဲ့ မုန့်အချို့ပွဲတွေအဖြစ် တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် ပြုလုပ်လာပြီး စားသုံးသူတွေလည်း နှစ်နှစ်သက်သက် စားသုံးကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အခုဆိုရင် သောတရှင်တွေအနေနဲ့လည်း ရွှေဖရုံသီးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးပြုပုံတွေကို သိရမှာဖြစ်တဲ့အတွက် ဗဟုသုတတွေ တိုးပွားစေမှာပါ။ ဆက်ပြီး ပြောပြပေးပါ ဆရာမ။
- ဖြေ** - ဟုတ်ကဲ့။ ရွှေဖရုံပင်နဲ့ ရွှေဖရုံသီးကို လူတော်တော်များများက မြင်ဖူး တွေ့ဖူးပြီးသား ဖြစ်သလို အိမ်ရှင်မတွေလည်း အရန်ဟင်းတစ်မျိုးအနေနဲ့ မကြာမကြာ ချက်တတ်ကြပါတယ်။ ရွှေဖရုံပင်ကိုအင်္ဂလိပ်လို Pumpkin လို့ခေါ်ပါတယ်။ ရုက္ခဗေဒအမည်က Genus Cucurbita အုပ်စုဝင်ဖြစ်ပါတယ်။ ရွှေဖရုံပင်က Cucurbitaceae မျိုးရင်းဝင် အပင်တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး မျိုးစိတ်တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ကျမတို့ မြန်မာနိုင်ငံမှာရော နိုင်ငံတော်တော်များမှာ အများဆုံးစားသုံးနေတာကတော့ Cucurbita maxima လို့ခေါ်တဲ့ မျိုးစိတ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ရွှေဖရုံပင်ဟာ အေးလွန်းတဲ့ဒေသကလွဲပြီး မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားမှာ တစ်နှစ်ပတ်လုံး စိုက်ပျိုးနိုင်သလို ပူနွေးစိုစွတ်တဲ့ဒေသတွေမှာ အများဆုံးဖြစ်ထွန်း

ပါတယ်။ နယုန်လ၊ ဝါဆိုလနဲ့ ဝါခေါင်လတွေက ရွှေဖရုံသီး လှိုင်လှိုင်ပေါတဲ့ကာလတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ရွှေဖရုံပင်ရဲ့ အာနိသင်တွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင် - ရွှေဖရုံပင်က အေး ဆိမ့်ပြီး အခါးနဲ့ အငန်အရသာ အနည်းငယ် ပါဝင် ပါတယ်။ ရွှေဖရုံသီးစိမ်းက အေးပြီးချုပ်စေတတ်လို့ သွေးအန်၊ သွေးလျှံရောဂါဖြစ်ခြင်းကို သက်သာစေပြီး ဝမ်းချုပ်စေပါတယ်။ ရွှေဖရုံသီးစိမ်းက အဆီအစေးများပြီး ကြေကျက်ခဲတဲ့ အတွက်ကြောင့် ဝမ်းမီးညှံသူတွေက ရွှေဖရုံသီးအစိမ်းကို မစားသင့်ပါဘူး။ ရွှေဖရုံသီး အမှည့်ကတော့ နှုတ်ကိုမြိန်စေပြီး ဝမ်းမီးတောက်ကာ အစာကြေစေပါတယ်။ မျက်စိ ထိခိုက်မှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး အမြင်အာရုံကို အားကောင်းစေပါတယ်။ အိမ်မပျော်သူ များ၊ နှလုံးတုန်ရင်ခုန်သူများ၊ ခန္ဓာကိုယ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေသူများနှင့် ခံတွင်းပျက် နေသူများက ရွှေဖရုံသီးကို မကြာခဏ စားသုံးပေးသင့်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ရသာယန (အသက်ရှည်)ဆေးများ၊ ဝါဒီကရဏ(အားတိုး)ဆေးများ၊ နှလုံးအားတိုးဆေးများနှင့် မျက်စိအားဆေးများ ဖော်စပ်တဲ့အခါမှာ ရွှေဖရုံသီးကိုထည့်ပြီး ဖော်စပ်ကြပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ - ရွှေဖရုံစေ့ကနေရရှိနိုင်မည့် အာနိသင်တွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့- ရွှေဖရုံအစေ့က သုက်အားနည်းတဲ့ရောဂါ၊ သလိပ်အားနည်းတဲ့ ရောဂါ ဝေဒနာရှင်တွေအတွက် အထူးသင့်တော်ပါတယ်။ ရွှေဖရုံစေ့မှာ Vitamin - E ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်နေပြီး Vitamin- A၊ Anti-oxidant နှင့် သတ္တုဓာတ်များ များစွာပါဝင်တဲ့ အတွက်ကြောင့် ရွှေဖရုံစေ့စားပေးရင် စိတ်ဖိစီးမှုကိုလျော့နည်းစေပြီး စိတ်ကိုတည်ငြိမ် စေကာ နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်ပျော်စေပါတယ်။ ကိုယ်ခံအားကိုကောင်းမွန်စေပြီး အသားအရေ စိုပြေကာ အရွယ်တင်နုပျိုစေပါတယ်။ သွေးအားကိုကောင်းစေပြီး သွေးအတွင်း မကောင်းတဲ့အဆီဓာတ်များကို ကျဆင်းစေကာ အာရုံကြောများထုံကျဉ်မှုကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ရွှေဖရုံစေ့အနည်းငယ်ကို မကြာခဏစားပေးရင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် နေ့စဉ်လိုအပ်တဲ့ မဂ္ဂနီဆီယမ်ဓာတ်ရဲ့ တစ်ဝက်ခန့်ကို ရရှိစေမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ကြွက်သားတောင့်တင်းမှုကို လျော့နည်းစေပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ- ရွှေဖရုံပင်ရဲ့ ဆေးဖက်ဝင်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေနဲ့ ဆေးအသုံးပြုပုံ တွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင် - ရွှေဖရုံပင်ရဲ့ ပဉ္စငါးပါးလုံးက ဆေးဖက်ဝင်ကြပြီး အများအားဖြင့် အရွက်၊ အပွင့်၊ အသီးနှင့် အစေ့ တို့ကို အသုံးများပါတယ်။ ဆေးအသုံးပြုပုံတွေ အများကြီးထဲကမှ သောတရှင်တွေ အလွယ်တကူ အသုံးပြုလို့ရမည့် ဆေးအသုံးပြုပုံတွေကို ပြောပြပေးသွား ပါမယ်။

- ချဉ်ဆီအားကောင်းစေရန်အတွက် ရွှေဖရုံသီးကို အသား/ငါးများနဲ့ရောပြီး ဆန်ပြုတ်၊ စွပ်ပြုတ်ချက်၍ စားသုံးပေးလိုရပါတယ်။
- ဒုတိယအပြင် ရွှေဖရုံသီးမှာ Vitamin-A ကြွယ်ဝစွာပါဝင်တာကြောင့် ကြက်မျက်သင့်ရောဂါလို့ ခေါ်တဲ့ ညဘက်အလင်းရောင်အားနည်းတဲ့အချိန်တွေမှာမမြင်ရတဲ့ ဝေဒနာရှင်တွေက ရွှေဖရုံသီးကို မကြာခဏ စားပေးသင့်ပါတယ်။
- အာရုံကြောအားကောင်းစေရန်၊ သုက်အားကောင်းစေရန်နဲ့ အားကုန်မောပန်းခြင်းကို သက်သာစေရန်အတွက် ရွှေဖရုံစေ့များကိုလှော်ပြီး အမှုန့်ထောင်းကာ ပုလင်းတစ်လုံးနဲ့ ထည့်ထားပါ။ ရွှေဖရုံစေ့အမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းကို နွားနို့တစ်ခွက်ဖြင့် မနက် တစ်ကြိမ်၊ ညအိပ်ယာဝင်တစ်ကြိမ် သောက်ပေးရပါမယ်။
- အသည်း၏လုပ်ငန်းစွမ်းရည်များအားကောင်းစေရန်နှင့် အမျိုးသားများ အကြောခွန်အား တိုးစေရန်အတွက် ရွှေဖရုံစေ့လှော်မှုန့် တစ်ဆင့် ဒေဝဩသဓဆေးနှစ်ဆကို ရောစပ်ပြီး တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်စားဇွန်း တစ်ဇွန် တစ်နေ့(၃)ကြိမ် သောက်ပေးရပါမယ်။
- ပြည်တုလာသရောရောဂါလို့ခေါ်တဲ့ ဆီးသွားတဲ့အခါ ဆီးနဲ့အတူ ပြည်/ အမှုန့်/ အနယ် များပါတဲ့ ရောဂါဖြစ်လျှင် ရွှေဖရုံပွင့် (၃)ပဲခန့်ကိုကြိတ်၍ ဒိန်ချဉ်နဲ့ရောပြီး သောက်ပေးရင် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။
- နှလုံးအားကောင်းစေရန် ရွှေဖရုံပွင့်(၁)ကျပ်သားကို ရေဖြင့်ကြိတ်ပြီး ရလာတဲ့ သတ္တုရည် ကို သကြား လက်ဖက်စားဇွန်း (၁)ဇွန်းရောပြီးသောက်ပေးရင် သက်သာပျောက်ကင်း စေပါတယ်။
- အဖုအကျိတ်ကြေစေရန်နဲ့ အဆိပ်ပြေစေရန်အတွက် ရွှေဖရုံသီးအညှာကို သွေးပြီး လိမ်းပေးလိုရပါတယ်။
- အသည်းကြီးခြင်း၊ အသည်းအဆီဖုံးခြင်းနဲ့ အသည်းခြောက်ခြင်းတို့ဖြစ်လျှင် ဓာတ်စာ အနေနဲ့ ရွှေဖရုံရွက်နှင့် အပွင့်ကို ဆူးပန်းရွက်၊ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်တို့ဖြင့်ရောပြီး ချဉ်ရည်ဟင်း ချက်စားပေးလိုရပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ - ရွှေဖရုံပင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး သုတေသနတွေရှိချက်တွေရှိရင်လည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - ရွှေဖရုံပင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး သုတေသနတွေရှိချက်တွေက ရွှေဖရုံသီးမှာပါတဲ့ ပရိုပိုင်အိုနစ်အက်ဆစ်က ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ထိန်းချုပ်ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး ကင်ဆာဆဲလ်တွေကို အားနည်းချိနဲ့သွားအောင် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ရွှေဖရုံစေ့မှာ Zinc, Omega 3 Fatty acid တွေ ပါဝင်တဲ့အတွက်ကြောင့် ရွှေဖရုံစေ့ကို ပုံမှန်စားပေးရင် ဆီးကျိတ်ရောင်ခြင်း၊ ကင်ဆာရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါနဲ့ အရိုးပွရောဂါဖြစ်ပွားမှုနည်းပါးအောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

- မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ - အခုဆိုရင် ရွှေဖရုံသီးကိုစားသုံးခြင်းမှ ရရှိလာမည့် အကျိုးအာနိသင် တော်တော်များများကိုလည်း သိခဲ့ရပြီးဆိုတော့ ရွှေဖရုံသီးကိုစားရင် သတိထားရမည့် အချက်တွေရှိရင်လည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင်။
- ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင် - ရွှေဖရုံသီးက အာဟာရပြည့်တဲ့ အစားအစာတစ်ခုဖြစ်ပေမဲ့ အေးပြီး အဆီအစေးများတဲ့အတွက်ကြောင့် လေဖြတ်ထားတဲ့သူတွေက ရွှေဖရုံသီးကို မစားသင့် ပါဘူး။
- နာတာရှည်ကျောက်ကပ်အားနဲ့တဲ့သူတွေက ရွှေဖရုံစေ့ကိုစားရင် သွေးအတွင်းမှာ ပိုတက်ဆီယမ်တွေများစေတဲ့အတွက်ကြောင့် ရွှေဖရုံစေ့ကို မစားသင့်ပါဘူး။
- မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ။ အခုလို သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်မှာ သောတရှင်တွေအတွက် ရွှေဖရုံသီးကိုစားရင် ရရှိလာမည့် အကျိုးအာနိသင်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဗဟုသုတတွေ မျှဝေပေးသွားတဲ့အတွက် ဆရာမကို ကျေးဇူးအများကြီး တင်ပါတယ်ရှင်။
- ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျမကလည်း မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်။ နားဆင် နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေလည်း ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပါစေလို့ ဆုတောင်း ပေးလိုက်ပါတယ်ရှင်။

ကျမ်းကိုး-

- မီးဖိုချောင်သုံးအစားအစာများနှင့် ကျန်းမာရေး (ဒေါက်တာခင်မောင်လွင် - FAME)
- လက်တွေ့အသုံးချ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များပေါင်းချုပ် (အတွဲ- ၂)
- အံ့ဖွယ်ဆေးဖက်ဝင် သဘာဝဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ကျော်တင့်ဆွေ)
- နာနာနယ အာဟာရစွယ်စုံကျမ်း
- အသည်းရောင်ရောဂါ တိုင်းရင်းဆေးဖက်ဝင်အပင်များ(တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်ကြီး ဦးကျော်စိန်/ မိုးကုတ်)
- www.medicalnewstoday.com