

ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးဖက်ဝင်ငါးဟင်းတစ်ခွက်

ဒေါ်သက်နှင်းဦး

ဒု-တိုင်းရင်းဆေးမှူး

ဖွံ့ဖြိုးရေး

မေး- ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါရှင်။

မေး- ယခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ်အကြောင်းအရာကို ဆွေးနွေးပြောကြားမှာလဲရှင်။

ဖြေ- ယခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျွန်မအနေနဲ့ကမ္ဘာတစ်ဝန်း လူမျိုး ဘာသာမရွေး ဟင်းလျာ အဖြစ်ချက်ပြုတ်စားသောက်ကြတဲ့ ငါးတွေရဲ့ ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံအကြောင်းတွေကို ဆွေးနွေးချင်ပါတယ်ရှင်။

မေး- ဟုတ်တယ်နော်။ ငါးကို လူတိုင်းစားကြပေမယ့် ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံကိုတော့ သိပ်မသိကြဘူးနော်။

ဖြေ- ဟုတ်ပါတယ်၊ အသားနဲ့ ငါးမှာဆိုရင် ငါးကို ပိုစားသုံးကြပါတယ်။ ကျွန်မတို့တိုင်းရင်းဆေးအရလည်း ငါးအမျိုးမျိုးက တခြားအသားတွေထက် ပိုကြေလွယ်ပြီး ခံတွင်းကိုကောင်းစေတယ်၊ ကာမဂုဏ်အားနဲ့ အသား အားကို ကောင်းစေတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ ယောအတွင်းဝန် ဦးဘိုးလှိုင်ရေးသားခဲ့တဲ့ ဥတုဘောဇန သင်္ဂဟ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းမှာဆိုရင် အသားထဲမှာ ဆိတ်သားနဲ့ ငါးထဲမှာဆိုရင် ငါးကြင်းငါးက အမြတ်ဆုံး အကောင်းဆုံးငါးလို့ ဆိုထားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ငါးတွေရဲ့ နေထိုင်ကျက်စားတဲ့ နေရာ၊ သွားလာလှုပ်ရှားပုံနဲ့ ချက်ပြုတ်ပြုပြင်စားသောက်တဲ့ ပုံစံအမျိုးအစားပေါ်မူတည်ပြီး ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံတွေလည်း ကွာခြား သွားပါတယ်။

မေး- ဘယ်လိုကွာခြားသွားတာလဲ ဆရာမ။

ဖြေ- တချို့ငါးတွေက ရေချိုသက်သက်ဖြစ်တဲ့ မြစ် ချောင်း အင်းအိုင် တွေမှာကျက်စားကြပြီး၊ အချို့ငါးတွေက တော့ ရေငန်သက်သက်ဖြစ်တဲ့ ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာတွေမှာ နေထိုင်ကြပါတယ်။ အချို့သော ငါးတွေကတော့ ရေချိုရော ရေငန်မရွေး နေထိုင်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ ရေချိုငါးတွေထဲမှာ တွင်းအောင်းငါးက သွေးတက်ပြီး တော့ အကြောကိုအလွန်တက်စေပါတယ်။ ကျန်းမာရေးတွက် မသင့်တော်ပါဘူး။ စိမ့်စမ်း ရေတံခွန်မှာ နေတဲ့ ငါးက မျက်စိကို ကြည်လင်စေပြီး ခွန်အားနဲ့ အသိဉာဏ်ပညာကို တိုးပွားစေတဲ့ အတွက် ဒီငါးကို အမြတ်ဆုံး ငါးလို့ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေက သတ်မှတ်ထားပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ငါးအရွယ်အစားပေါ်မူတည်ပြီး ဘယ်လိုများကွာခြားသွားပါသလဲ ဆရာမ။

ဖြေ- အရွယ်အစားကြီးတဲ့ ငါးကြီးအမျိုးအစားတွေက အစာကြေကျက်ခဲပြီး ဆီး ဝမ်းကို ချုပ်စေပါတယ်။ ငါးအငယ်တွေက နှုတ်ကိုမြိန်စေ၊ အစာကြေလွယ်ပြီး အားကို ဖြစ်စေပါတယ်။ လူတို့စားသုံးဖို့ သင့်တော်တဲ့ ငါးဖြစ်ပါတယ်။ အလွန်ငယ်တဲ့ ငါးသေးလေးတွေက နှုတ်မြိန်၊ အစာ ကြေလွယ်ပြီး လေနာရောဂါကို ပျောက်စေပါတယ်။

မေး- ချက်ပြုတ်စားသောက်တဲ့ ပုံစံကရော ဘယ်လိုတွေ ကွာခြားသွားပါသလဲ ဆရာမ။

ဖြေ- ကွာခြားပါတယ်။ ငါးကို ဆီ၊ ဆား၊ ဆနွင်းနယ်ပြီး ကောက်ရိုးနဲ့ ရစ်ပတ် ရွံနဲ့ မီးဖုတ်ထားတဲ့ငါး၊ ငါးကင်လိုမျိုးပါ။ ဒီလိုစားပေးမယ်ဆိုရင် အသက်ကိုရှည်စေတယ် လူကို ဝမ်းဗိုက်စေတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ ငါးကြော်ကတော့ သူထက် အကျိုးပေးအာနိသင်နည်းပါတယ်။ ငါးခြောက်ကလည်း အားကိုဖြစ်စေပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အမျိုးအစားမတူညီတဲ့ ငါးတွေမှာရော ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံတွေ ရှိပါသလား ဆရာမ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ ရှိပါတယ်။ ငါးအမျိုးစားတစ်ကောင်ချင်းစီရဲ့ ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံတွေကိုပြောရရင် ဒေသ အတော်တော်များများမှာ လူတွေစားသုံးမှုများတဲ့ ငါးကြင်း၊ ငါးခူ၊ ငါးရဲ့၊ ငါးသလောက်၊ ငါးသလဲထိုး၊ ငါးဖယ်၊ ငါးဘတ်၊ ငါးရှဉ့်နဲ့ ငါးတန်ငါး အမျိုးအစားတို့ရဲ့ ဆေးဖက်အသုံးဝင်အောင် ချက်ပြုတ်စားသောက်ပုံ တွေကို ပြောချင်ပါတယ်။ ပထမဦးဆုံး ငါးကြင်းက အကြောအားနည်း၊ သွေးအားနည်းတွေကို ပျောက်ကင်း စေပြီး ပန်းသေရောဂါ၊ မေးရွဲ ပါးရွဲ ရောဂါတွေကို ပျောက်ကင်းသက်သာစေပါတယ်။ ငါးကြင်းမျက်ဆန်နီက အကြောအားနည်းသူ၊ သွေးအားနည်းသူ၊ ပန်းသေရောဂါရှိသူတွေမှာ အကျိုးပြုတာမြန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သွေးတက်မူး၊ ခေါင်းကိုက်၊ မျက်စိနာသူတွေမှာ အပြစ်ပြုတာမြန်လို့ မစားသုံးသင့်ပါဘူး။ မီးယပ်သွေးဆုံး ရောဂါမှာ ငါးကြင်း၂၅ ကျပ်သား၊ ပုန်းရည်ကြီး ၅ကျပ်သား၊ ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ရှားစောင်းလက်ပပ် ၃ကျပ်သား ကို ရောချက်ပြီး ထမင်းနဲ့ ၃ရက်စားပေးရင် သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ အကြောင်းအရင်းမသိ မူးဝေအော့အန် နေရင် ငါးကြင်းကို ဆီးသီးနဲ့ချက်စားပေးရင် သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

မေး- ငါးခူရဲ့ ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံကိုပြောပါဦး ဆရာမ။

ဖြေ- ငါးခူက အရသာဆိမ့်ပြီး ခွန်အားကိုဖြစ်စေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ သွေးအား၊ အသားအား၊ သုက်အားကို ပွားစေပါတယ်။ အပူကြောင့်ဖောတဲ့ အဖောလူနာတွေမှာ ငါးခူကို ခရမ်းချဉ်သီးအမှည့်နဲ့ အရည်သောက်ဟင်း ချက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေ ကျောက်ပေါက်ပြီး ကျောက်အရည်ထည့်တဲ့ အခါမျိုးမှာ ငါးခူကိုမီးကင်ပြီး မန်ကျည်းရွက်နဲ့ ရောချက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။ ငါးရဲ့ အကြောင်းကို ဆက်ပြောချင်ပါတယ်။ အစာမကြေ ဝမ်းပျက်ရင် ငါးရဲ့ကို ကြောင်လျှာသီးနဲ့ ချက်စားမယ်ဆိုရင် သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ ကာလဝမ်းရောဂါဖြစ်သူ

တွေဟာ ငါးရဲ့သားကို စားပေးရင် အားကိုဖြစ်စေပြီး ရောဂါကို သက်သာစေပါတယ်။ ငါးရဲ့သည်းခြေကို တစ်နေ့တစ်လုံး(၇)ရက်ဆက်တိုက် မြို့ပေးလျှင် ငှက်ဖျားရောဂါက သက်သာစေနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေ နို့မစို့ပဲ ပျို့အန်နေရင် အမေက ငါးရဲ့သားကင်ကို ချဉ်ပေါင်ကြီးရွက် အနည်းငယ်နဲ့ ချက်စား ပေးပါ။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ငါးသလောက်ရဲ့ ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ- ငါးသလောက်က ငါးတွေထဲမှာ အဆိမ့်ဆုံးနဲ့ အတက်ဆုံးငါးဖြစ်ပါတယ်။ သွေးကိုအလွန်တက်စေတဲ့ အတွက် သွေးတက်လို့ဖြစ်တဲ့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်းရောဂါရှင်တွေ၊ ဇက်ကြောတက်သူ၊ ခေါင်းအုံခေါင်းကိုက် သူ၊ သွေးတိုးရှိသူ၊ မီးဖွားပြီးစသူ၊ ဖျားနေသူ၊ ညောင်းညာကိုက်ခဲသူတွေ လုံးဝ မစားသင့်ပါဘူး။ စားသုံးသင့် သူတွေကတော့ သွေးဝမ်းသွားသူ၊ ဆီးထဲသွေးပါသူ၊ သွေးအားနည်းသူ၊ အရိုး၊ ခြင်ဆီနဲ့ သုတ်အားနည်းသူတွေ စားပေးသင့်ပါတယ်။ ဦးနှောက်မှာရှိတဲ့ အာရုံကြောတွေကို လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ အတွက် အယ်ဒိုင်း မားရောဂါရှင်တွေ စားသုံးသင့်ပါတယ်။ နှလုံးအားနည်းတဲ့သူတွေ ငါးသလောက်ကို ကြောင်လျှာသီးနဲ့ ချက်စားပေးနိုင်ပါတယ်။ ငါးသလဲထိုးအကြောင်းကို ဆက်ပြောချင်ပါတယ်။ ငါးသလဲထိုးကဆိုရင် ရေချိုငါး အမျိုးအစား ဖြစ်ပါတယ်။ သဲရှိတဲ့ စမ်းချောင်း၊ အင်းအိုင်း၊ လယ်ကွင်းတွေမှာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒီငါးကလှုပ်ရှား မှု အင်မတန် လျှင်မြန်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ (ဝါယော) လေ အားကောင်းစေပြီး လေအားနည်းသူ၊ လေဖြတ်နေသူ၊ အကြောသေ၊ အကြောကပ်နေသူတွေ အထူးစားသုံးပေးသင့်တဲ့ ဓာတ်စာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အကြောနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါအားလုံးနဲ့ သင့်တော်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ ငါးဖယ်ရဲ့ ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံကိုလည်း သိချင်ပါတယ် ဆရာမ။

ဖြေ- ငါးဖယ်က အရသာ ချိုဆိမ့်ပြီး အားကိုဖြစ်စေတယ်၊ သည်းခြေနာအူနာကို နိုင်ပါတယ်။ အပူကိုပွင့်စေ ပါတယ်။ အပူခိုးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဆီးပူ၊ ဆီးနည်း၊ ခေါင်းအုံ၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်ညောင်းညာကိုက်ခဲ တာတွေကိုပျောက်စေပါတယ်။ ငါးပတ်ရဲ့ ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံကိုပြောချင်ပါတယ်။ ငါးပတ်ရဲ့ အရသာက ချိုဆိမ့်ပြီး အစာကိုကြေစေတယ်။ ခွန်အားကိုဖြစ်စေတယ်။ သွေးကိုတက်စေပါတယ်။ အပူခိုးတွေ အထက်ကို ဆောင်လို့ ရေငတ်ရင် ငါးဘတ်ကို ဥသျှစ်ရွက်နဲ့ ပေါင်းကြော်စားပေးနိုင်ပါတယ်။ အပူကြောင့်ဖောတဲ့ အဖော ရောဂါရှင်တွေ ဝမ်းချုပ်ရင် ငါးဘတ်ကို ဆီးဖြူသီးခြောက်နဲ့ အရည်သောက်ဟင်းချက်စားပေးနိုင်ပါတယ်။ ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲ ကိုယ်တစ်ပိုင်းသေဖြစ်တဲ့ လေငန်းရောဂါသမားတွေကို ဓာတ်စာအဖြစ် ငါးပတ်ကို ကင်ပြီး ရှောက်ရွက်၊ ဥသျှစ်ရွက်၊ ငရုတ်သီး၊ ရှောက်သီးတို့နဲ့ သုပ်စားပေးနိုင်ပါတယ်။

မေး- ငါးရှဉ့်ရဲ့ ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံကိုလည်း ဆက်ပြောပါဦး ဆရာမ။ ငါးရှဉ့် က သွေးအားကောင်းတယ်လို့ ကြားဖူးပါတယ်။

ဖြေ- ဟုတ်ပါတယ်။ ငါးရှဉ့်မှာဆိုရင် ငါးရှဉ့် ပါးနီအမျိုးအစားက ငါးရှဉ့်ပါးမွဲထက် ဆေးစွမ်းပိုထက်ပါတယ်။ အစာကြေ ခံတွင်းကောင်းစေပြီးတော့ သွေးအားနည်းသူ၊ သွေးအန်သွေးလျှံသွေး ဝမ်းသွားသူတို့အတွက် သင့်တော်တဲ့ ငါးတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ အကြောတောင့်တင်းသူ၊ အသားအရေပူသူ၊ မီးယပ်သွေးပူ မီးယပ်သွေး နည်းသူတွေ လည်းစားပေးသင့်ပါတယ်။ ဒုလ္လာသွေးဝမ်း၊ မီးယပ်သွေးသွန်ဖြစ်ရင် ငါးရှဉ့်ကို ဆီးဖြူသီးနဲ့ ချက်စားပေးရပါမယ်။ ဝမ်းကိုက်လူနာတွေမှာ ငါးရှဉ့်ကျပ်တင်ကိုပြုတ်၊ အသားကို ကြက်သွန်နီ၊ ရှောက်သီး တို့နဲ့ သုပ်စားပေးနိုင်ပါတယ်။

မေး- ငါးတန်ငါးရဲ့ ဆေးဖက် အသုံးဝင်ပုံကိုလည်း ဆက်ပြောပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ- ငါးတန်က ရေချိုရေငန်နှစ်မျိုးလုံးမှာ ကျက်စားပါတယ်။ အိပ်ပျော်စေပါတယ်။ အားကိုဖြစ်စေတဲ့ အတွက် ကြောင့် အသွေး၊ အသား၊ အားကုန်ခမ်းတဲ့ အနာရောဂါတွေ၊ မီးယပ်ပိန်၊ မီးယပ်ခြောက်၊ မောပန်းလွယ်တဲ့ သူတွေ စားသင့်တဲ့ ငါးတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ အိပ်မပျော်ရင် ငါးတန်သားကြော်ကို နှမ်းလှော်၊ အုန်းနို့၊ ကြက် သွန်ကြော်တို့နဲ့ သုပ်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။ ပန်းသေပန်းညှိုးဖြစ်နေသူတွေ ငါးတန် ဝမ်းပျဉ်းသားကို ဓာတ်စာ အနေနဲ့ ချက်စားပေးသင့်ပါတယ်။ သွေးဒုလ္လာရောဂါမှာ ငါးတန်သားကို ဆီးဖြူသီးနဲ့ ချက်စား ပေးနိုင်ပါတယ်။ မီးယပ်ချမ်းရောဂါဖြစ်ရင် ငါးတန်သားကို ပုန်းရည်ကြီးနဲ့ ချက်စားပေးရင် သက်သာနိုင်ပါ တယ်။ မီးယပ်သွေးပုပ်ကျန်လို့ အားမရှိဘဲချည့်နဲ့နေရင် ငါးတန်သားကြော်ကို ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ရှောက်သီးသုပ်၊ ပဲနောက်ဟင်းချိုတို့နဲ့ ချက်စားပေးသင့်ပါတယ်။ သူငယ်နာမြင်းသရိုက်ရောဂါမှာ ငါးတန်သားကို ဆီးဖြူသီးနဲ့ ချက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။ သူငယ်နာကျင်ပြော ကလေးငယ်တွေ ဆီးအရမ်းသွားတဲ့ရောဂါဖြစ်ရင် ငါးတန်သားကို ဆန်လှော်နဲ့ ချက်ကျွေးပေးပါ။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ငါးအမျိုးစားတစ်ကောင်ချင်းစီက တစ်မျိုးစီဆေးဖက်ဝင်တယ်နော်။

ဖြေ- ဟုတ်ပါတယ်။ အနောက်တိုင်းဆေးပညာမှာဆိုရင်လည်း (Omega 3 Fatty Acid) ကြွယ်ဝတဲ့ ငါးကို တစ်ပတ် တစ်ကောင်စားပေးမယ်ဆိုရင် ရုတ်တရက်နှလုံးခုန်ရပ်ခြင်းကို ၅၀%ထိ လျော့ချပေးနိုင်တယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ နေ့စဉ် စားပေးမယ်ဆိုရင် နှလုံးသွေးကြောရောဂါကြောင့် ရုတ်တရက် လေဖြတ်ခြင်း၊ နှလုံး ကြွက်သားသွေးငတ်ခြင်းနဲ့ လေဖြတ်ခြင်းတွေကို လျော့နည်းစေနိုင်ပါတယ်။ အေးမြတဲ့ ပင်လယ်၊ သမုဒ္ဒရာ၊ မြစ်၊ ချောင်း၊ အင်းအိုင်တွေမှာ နေထိုင်ကျက်စားတဲ့ ငါးမှာ (Omega 3 Fatty Acid) ပေါများစွာ ပါရှိပြီးတော့၊ မွေးမြူရေးငါးတွေထက် သဘာဝအလျောက် ဖမ်းယူရတဲ့ ငါးမှာ (Omega 3 Fatty Acid) ကြွယ်ဝစွာပါတာကို တွေ့ရပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမအနေနဲ့ ငါးစားသုံးတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြည်သူလူထုကို ဘာများဖြည့်စွက် မှာကြား ချင်ပါသလဲရှင့်။

ဖြေ- ကျွန်မအနေနဲ့ ထပ်မံဖြည့်စွက်ပြောကြားရရင် ဘယ်ငါးအမျိုးအစားကိုပဲ ရွေးစားစား လတ်ဆတ်တဲ့ ငါး၊ အရွယ်မကြီးတဲ့ ငါးတွေကို စားသင့်ပါတယ်။ စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံက စွန့်ပစ်တဲ့ ရေဆိုး ရေညစ်တွေမှာ နေထိုင်တဲ့

ငါးတေ၊ ရွှေကျင်တဲ့ နေရာနားမှာ နေထိုင်တဲ့ ငါးတွေမှာ အက်ဆစ်တွေ၊ ခဲဓာတ်၊ အာဆင်းနစ်ဓာတ်စတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေပါဝင်မှု များနိုင်တဲ့အတွက် စားသုံးရန်မသင့်တော်ကြောင်းနဲ့ အထူးဂရုပြု ရွေးချယ်စားသောက်စေချင်ကြောင်းပြောကြားလိုပါတယ်ရှင်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။အခုလို ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးဖက်ဝင်ငါးဟင်းတစ်ခွက်အကြောင်းကို ပြောပြပေးတဲ့ ဆရာမကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ- ကျွန်မကလည်း ပြည်သူလူထုကို ယခုလို ငါးရဲ့ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံကို ကျန်းမာရေး အသိပညာတွေ ဖြန့်ဝေခွင့်ရတဲ့အတွက် မြန်မာ့အသံ သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာကဏ္ဍကို ကျေးဇူး တင်ပါတယ်ရှင်။