

ခရမ်းချဉ်သီးအစွမ်းအံ့မခန်း

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း
ဦးစီးအရာရှိ
ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး- ဆရာမမင်္ဂလာပါ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါ။

မေး- ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမဆွေးနွေးမယ့် အကြောင်းအရာကို ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်၊ ယခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျွန်မအနေနဲ့ ဆွေးနွေးမယ့် အကြောင်းအရာကတော့ “ခရမ်းချဉ်သီးအစွမ်းအံ့မခန်း” ဆိုပြီးခရမ်းချဉ်သီးကိုဟင်းလျာအဖြစ် အသုံးပြုရုံသာမကဆေးဖက်အဖြစ် အသုံးဝင်ပုံကိုသိရှိစေရန် ရည်ရွယ်ပြီးပြောကြားမှာဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

ခရမ်းချဉ်သီးဟာဟင်းလျာအများစုမှ ပါဝင်တဲ့ အသီးတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ အချို့အိမ်ရှင်မတွေဆိုရင် ခရမ်းချဉ်သီးမပါရင်ဟင်းမဖြစ်ဘူးလို့တောင်ထင်မှတ်ကျပါတယ်။

အသီးအရွက်၊သားငါးတွေနဲ့ရောစပ်ပြီးချက်ပြုတ်ကြသလိုခရမ်းချဉ်သီးထောင်း၊ ခရမ်းချဉ်သီးပန်ထွေဖျော်၊ ခရမ်းချဉ်သီးအစိမ်းသုတ်၊ ခရမ်းချဉ်သီးယိုစသဖြင့်အမျိုးမျိုးအသုံးပြုပြီးစားသုံးကြပါတယ်။ သွေးတိုးရောဂါရှိသူတွေ အနေနဲ့ခရမ်းချဉ်သီးကိုနေ့စဉ်ပုံမှန်စားသုံးသင့်ပါတယ်။ဒါ့အပြင်ဝက်ခြံပေါက် ခြင်းကိုကာကွယ်ပေးပြီး၊ အရေပြားမှာတွယ်ကပ်နေတဲ့ ဘတ်တီးရီးယားပိုးတွေကိုသေစေနိုင်တဲ့အာနိသင်တွေရှိပါတယ်။ ဒီနေရာမှာသတိထားသင့်တာကတော့ ခရမ်းချဉ်သီးအစေ့ကိုအတက်နိုင် ဆုံးဖယ်ရှားပြီးမှ စားသုံးသင့်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင်ခရမ်းချဉ်သီးအစေ့ဟာအူအတက်နေရာကိုပိတ်ပြီးအူအတက်ရောင်တာတွေဖြစ်နိုင်သလို၊ သွေးတွင်း (Uric acid) ယူရစ် အက်ဆစ်ကိုလည်းတတ်စေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဂေါက် Gout ရောဂါရှိသူတွေ အနေနဲ့၊ အဆစ်အမျက်တွေရောင်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်ဂေါက်ရောဂါရှိသူများအနေနဲ့ ချင့်ချိန်ပြီး စားသုံးသင့်ပါတယ်။

ခရမ်းချဉ်သီးဟာမြန်မာနိုင်ငံမှာ ပေါပေါများများရရှိနိုင်တဲ့ ဟင်းသီးတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့အတွက် ရာသီဥတု မရွေးရရှိနိုင်တာကြောင့် လူတိုင်းနေ့စဉ်စားသုံးသင့်ပါတယ်။ ဆေးကျမ်းများအလိုအရပြောရမယ်ဆိုရင် ခရမ်းချဉ်သီးမှာအာပေါဓာတ်အများဆုံးပါဝင်တဲ့အတွက် သွေးအားကိုကောင်းစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကိုယ်သားကိုယ်ရေကို စိုပြေစေပြီးအပူကိုငြိမ်းစေပါ တယ်။ အစာကိုကြေစေပြီးဆီး၊ ဝမ်းလေကိုမှန်စေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သဘာဝခရမ်းချဉ်သီးကိုနေ့စဉ်စားပေးခြင်းအားဖြင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကိုသက်သာ ပျောက်ကင်း စေပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာသွေးဓာတ်၊ ရေဓာတ်တွေနည်းပါးတဲ့အတွက် ရုပ်ပိုန်ခြောက်ပြီးမောပန်းတဲ့သူ၊ သွေးသားမမှန်တဲ့အမျိုးသမီးတွေ၊ ဆီးပူဆီးနည်းရောဂါဖြစ်တဲ့သူတွေအနေနဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးကို ငရုတ်သီးမပါဘဲကြက်သွန်၊ ပုစွန်ခြောက်များနှင့် အစိမ်းသုတ် သုတ်စားသင့်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ခရမ်းချဉ်သီးကိုရေပြောင်အောင်ဆေးပြီးလေးစိတ်ခွဲကာသကြားအနည်းငယ်ဖြူးပြီးစားပေးမယ်(ဒါမှမဟုတ်) ခရမ်းချဉ်သီးယိုကဲ့သို့ပြုလုပ်ပြီးစားပေးမယ်ရင် အထက် ကပြောတဲ့ ရောဂါတွေကိုသက်သာစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ခရမ်းချဉ်သီးမှာအအေးဓာတ်များပြီးအပူကိုငြိမ်းစေတဲ့အတွက်၊မီးပူ၊ ရေနွေးပူစတဲ့အပူလောင်တာတွေဖြစ်ရင် ခရမ်းချဉ်သီးအရည်နဲ့ အသာအယာလိမ်းပေးမယ်ဆိုရင် အပူလောင်ခြင်းကိုသက်သာစေပါတယ်။

ခရမ်းချဉ်သီးအချဉ်သီးမြန်မာခရမ်းချဉ်သီးခေါ်ကြတဲ့ကိုင်ခရမ်းချဉ်သီးအသေးလေးတွေဟာဆောင်းရ ဝာသီအတွက် ဓာတ်စာအဖြစ်စားသုံးသင့်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေအဆို ရနေချို့မိုးခါး၊

ဆောင်းချည်လို့ ခေါ်တဲ့ဓာတ်စာသတ်မှတ်ချက်နှင့်အညီအချဉ်အရသာရှိတဲ့ အသီးအားလုံးဟာဆောင်းဥတုရဲ့ ဓာတ်စာတွေဖြစ်တဲ့အတွက် ရာသီနဲ့အလိုက် စားပေးမယ်ဆိုရင် ကျန်းမာစေပါတယ်။

အချို့အအေးပတ်ဖွဲ့မှုများပြီးရေချိုးနည်းတဲ့သူတွေဟာ ဆောင်းဥတုမှာအသားပတ်မယ် သွားဖုံးကြပြီး သွားဖုံးတွေရောင်မယ် ၊ မျက်ဝတ်တွေထွက်ပြီးမျက်စိကြည့်လို့မကောင်းဘူး၊ ဆံပင်တွေကျွတ်မယ်၊ ဦးရေပြား ဗောက်ထမယ်၊ သမ်းဝေပြီးမျက်ရည်ပူတွေကျမယ် စတဲ့သူတွေအတွက် ခရမ်းချဉ်သီးအစိမ်းကို သုတ်ကျွေးပေး မယ်ဆိုရင် ရေချိုးချင်စိတ်ကိုဖြစ်ပေါ်စေပြီးအသားပပ်ခြင်း၊ အသားအက်ကွဲခြင်းတွေကိုလည်း ကာကွယ် စေပါတယ်။

ရာသီမရွေးပါးစပ်မှာအပူကန်တဲ့သူ၊ လျှာမှာချိုင့်ခွက်အနာဖြစ်တဲ့သူ၊ လျှာပေါ်မှာအဖြူနှစ် ရှိတဲ့သူတွေ အနေနဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးအမှည့်အနှစ်ကိုငုံပေးမယ်၊ လျှာကိုတို့ပေးမယ်ဆိုရင် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ကြက်မျက်သင့်ရောဂါလို့ခေါ်တဲ့မှောင်လာရင် မျက်စိအမြင်အားနည်းတဲ့သူ၊ မျက်စိအားနည်းပြီး မျက်မှောင်ကြုတ်ပြီး ကြည့်တဲ့သူ၊ ယခုခေတ်ကွန်ပျူတာ၊ ဖုန်းစတာတွေကိုအသုံးပြုများပြီးအာရုံစိုက်ကြည့်ရာမှ မျက်စိအာရုံကြောအားနည်းတဲ့သူတွေအတွက် ခရမ်းချဉ်သီးဟာအထူးသင့်တော်တဲ့ အစားအစာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်ခရမ်းချဉ်သီးကိုနေ့စဉ်ပုံမှန် စားပေးမယ်ဆိုရင်အသားအရေကို စိုပြေပြီးကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးများစွာ ရှိတဲ့အတွက် သောတရှင်များစားသုံးသင့်ကြောင်းအကြံပြုပါရစေ။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ယခုလိုခရမ်းချဉ်သီးအကြောင်းကိုပြည်သူလူထုသိရှိအောင် ပြောကြားပေးတဲ့ ဆရာမကိုအထူးကျေးဇူးတင်ပါ တယ်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ ကျွန်မကလည်းယခုလို ခရမ်းချဉ်သီးရဲ့အကျိုးရှိပုံတွေကို ပြည်သူလူထုသိရှိအောင် စီစဉ်ပေးတဲ့ မြန်မာ့အသံကိုလည်း ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်။