အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ ဖရဲသီးအကြောင်းသိကောင်းစရာ

ဒေါ်ခိုင်သရဖီမိုး
ဌာနစိတ်မှူး
ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး- ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့မင်္ဂလာပါ။

မေး- ဆရာမအနေနဲ့ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဘယ်အကြောင်းအရာကို ပြောကြားမှာပါလဲရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျွန်မအနေနဲ့ “အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ ဖရဲသီးအကြောင်း သိကောင်းစရာ” ခေါင်းစဉ်နဲ့ ဖရဲသီးရဲ့ ဆေးအသုံးဝင်ပုံတွေကို နားဆင်နေတဲ့ သောတရှင်တွေ ဗဟုသုတတိုးပွားစေဖို့ ပြောပြပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ဖရဲသီးရဲ့အပင်ပုံသဏ္ဌာန်ကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးဆရာမ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။

ဖရဲသီး၏ ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ *Citrullus lanatus* ဖြစ်ပြီး မျိုးရင်းကတော့ Cucurbitaceae ဖြစ်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်အမည်ကတော့ Watermelon ဖြစ်ပါတယ်။ အပင်ပုံသဏ္ဌာန်ကတော့ နွယ်ပင်အမျိုးအစားဖြစ်ပြီး မြေကြီးပေါ်မှာ ကပ်လျက်ပေါက်ပါတယ်။ အရွက်ကတော့ ၈ လက်မခန့်ရှိပြီး အရွက်နှင့် ရိုးတံတွေပေါ်မှာ အမွေးနုကလေးတွေ ရှိပါတယ်။ အပွင့်မှာ အဝါရောင် ဖြစ်ပါတယ်။ အသီးကတော့ အရွယ်အစား ကြီးမားကာ အတွင်းမှာ အရည်ရွှမ်းပြီး ချိုတဲ့အသားတွေ နဲ့ ပြည့်နေပါတယ်။ ဖရဲသီးအခွံမှာ မာကျောပြီး နုစဉ်မှာ အစိမ်းရောင်ဖြစ်ပြီး ရင့်လျှင် အသီးပေါ်မှာ ဖြူတဲ့အရေးအကြောင်းတွေရှိပါတယ်။ အတွင်းသားအနေနဲ့ အများစုကတော့ အနီရောင် ဖြစ်သော်လည်း အဝါရောင်၊ အဖြူရောင်နဲ့ လိမ္မော်ရောင်မျိုးလည်းရှိပါတယ်။ ဖရဲသီးကို မြန်မာနိုင်ငံ အထက်ပိုင်းဒေသတွေမှာ စိုက်ပျိုးကြပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ဖရဲသီးရဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ အာနိသင်တွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦး ဆရာမ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။

တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများအရ ဖရဲသီးဟာ အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာဖြစ်တဲ့အတွက် တိုင်းရင်းဆေးဖက်မှာ အသီးကို အသုံးပြုပါတယ်။ ဖရဲသီးဟာ အေးချိုအရသာ ရှိပါတယ်။ ဓာတ်သဘောအရ သီတအာပေါဓာဖြစ်တဲ့အတွက် ဥဏှတေဇောကိုဖြစ်စေတဲ့ အပူကို ငြိမ်းစေတယ်။

ဆီးကိုများစေတယ်။ ရေငတ်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ အရေပြား ယားယံသောရောဂါ စတာတွေကို သက်သာစေပါတယ်။ ဖရဲသီးအစေ့ဆံကတော့ နှုတ်ကိုမြိန်စေပြီး ခွန်အားကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဖရဲသီးအရွက်ဟာ ခါးတဲ့အရသာရှိပြီး သွေးဓာတ်ကို ပွားစေပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ဖရဲသီးရဲ့ ဆေးဘက်အသုံးဝင်ပုံတွေကို ပြောပြပေးပါဦးဆရာမ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။

ဆီးပူ ဆီးအောင့် ဆီးချုပ်ခြင်းဖြစ်လျှင် ဖရဲသီးမှည့်ကို စားပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

အပူလွန်ကဲ၍ ဆီးနီခြင်း၊ အပူအခိုးအပေါ်တက်၍ မျက်စိနီခြင်း၊ ခြေဖျားအေးခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ ခေါင်းပိုင်းချွေးထွက်ခြင်းများဖြစ်ပါက ဖရဲသီးမှည့်အသားကို ထန်းလျက် (၅) ကျပ်သား ထည့်ရောခေါက်ပြီး သမသွားပါက စားပေးလျှင် ဆီးများများသွားကာ အပူရှိန် လျော့သွားပြီး ဖော်ပြပါရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ဆီးကျောက်တည်ရောဂါရှိသူများအတွက် ဖရဲသီးမှည့်အရည် အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးစာ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်သောက်ပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။

ရေငတ်ခြင်း၊ အာခြောက်ခြင်းဖြစ်ပါက ဖရဲသီးမှည့်စားပေးမယ်ဆိုရင် ရေငတ်ပြေစေပြီး အာခြောက်ခြင်း သက်သာစေပါတယ်။

သွားပိုးရှိ၍ သွားနာ၊ သွားကိုက်ဖြစ်ပါက ဖရဲသီးစေ့ အခြောက်ကို မီးကျီးခဲပေါ် တင်ပြီး ထွက်လာသော အခိုးကို အာခံတွင်းထဲသို့ မှိုင်းခံပါက သက်သာစေပါတယ်။

အရေပြားယားယံတဲ့အခါ ဖရဲသီးအစေ့ကို ဆားနှင့် သွေး၍ လိမ်းပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။

အနာ့ပဆုပ်နာဖြစ်ပါက ဖရဲစေ့ (၁) ကျပ်သားကို ထမင်းနှင့် ဆတူရောစပ်၍ စေးထန်းလာတဲ့အထိ ညက်အောင်ထောင်းပြီး အနာတွင်အုံပေးပါကသက်သာစေပါတယ်။

ဝမ်းချုပ်ပါက ဖရဲသီးကို နေ့လယ်စာနဲ့ ညစာ ထမင်းစားပြီးအချိန်များတွင် စားသုံးပေးခြင်း၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးတဲ့အခါ ဖရဲသီးဖျော်ရည်ကို ဆားလက်ဖက်စားဇွန်းတစ်ဇွန်း ခပ်ပြီးသောက်ပေးခြင်း၊ ဦးခေါင်းကိုက်ခဲတဲ့အခါနံနက်စောစော ဖရဲသီးဖျော်ရည်ထဲသို့ သကြား လက်ဖက်စားဇွန်းတစ်ဇွန်းထည့်၍ သောက်ပေးခြင်းတို့ဖြင့် သက်သာစေပါတယ်။ ဝိတ်ချချင်သူများအတွက် နံနက်စာမစားခင်၊ နေ့လယ်စာ မစားခင်နှင့် ညနေစာမစားခင် အချိန်များတွင် ဖရဲသီးများများစားပြီး ရေများများသောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး မရှိဘဲ သိသိသာသာ ကိုယ်အလေးချိန် ကျဆင်းလာစေနိုင်ပါတယ်လို့လည်း လေ့လာသိရှိရပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ဖရဲသီးမှာပါဝင်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေနဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးဆရာမ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။ နာနာနယ အာဟာရစွယ်စုံကျမ်းနဲ့ စာပေလေ့လာချက်များအရ

ဖရဲသီးဟာ ရေဓာတ် ၉၂% ပါရှိပြီး အဆီနှင့် ကိုလက်စထရော လုံးဝမပါရှိပါ။ Vitamin A, Vitamin B, Vitamin C တို့ပေါကြွယ်ဝပြီး ကယ်လိုရီအလွန်နည်းတဲ့အသီးဖြစ်ပါတယ်။ ရေဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ ဖရဲသီးကို စားခြင်းဖြင့် ရေငတ်ပြေစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အပူရှိန်ကို လျော့ချပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ အရည်ဓာတ်ကို ချက်ချင်း ပြန်လည် ဖြည့်တင်းပေးပြီး လူကို လန်းဆန်းအမောပြေလာစေပါတယ်။ ဖရဲသီးတွင် Potassium, Magnesiumနဲ့ Carotenoids တို့ ပါရှိတဲ့အတွက် သွေးတိုးရောဂါကိုလည်း သက်သာစေပါတယ်။ ဖရဲသီးအရည်ထဲတွင် Citrulline (ခေါ်) အော်ဂဲနစ် ဒြပ်ပေါင်းတစ်မျိုးပါရှိတဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ သွေးစီးဆင်းလည်ပတ်မှုကို လွယ်ကူချောမွေ့စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အမျိုးသားများ တစ်နေ့လျှင် ဖရဲသီး ၅-စိတ် မှ ၇-စိတ် အထိ နေ့စဉ်မှန်မှန်စားပေးခြင်းဖြင့် ပန်းသေပန်းညှိုး ရောဂါမှလည်း ကာကွယ်ပေးကြောင်းလည်း လေ့လာသိရှိရပါတယ်။ ဖရဲသီးထဲတွင် Potassium နဲ့ ရေဓာတ် ကြွယ်ဝစွာပါရှိတာကြောင့် မကြာခဏဆီးသွားစေတဲ့အတွက် ဆီးကျောက်တည်ခြင်းမှလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် အသားအရေကျန်းမာရေးအတွက် အနီရောင်ဖရဲသီးထဲတွင် Lycopene ဟုခေါ်သော ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်း ၈ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ပါရှိသည့် အတွက်ကြောင့်၊ ဖရဲသီးက သဘာဝ toner တစ်ခုအဖြစ် အသားအရေကို လှပချောမွေ့စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် Vitamin A နှင့် Vitamin C တို့ ပါဝင်တဲ့အတွက် အရေပြားပေါ်ရှိ ပျက်စီးနေသော ဆဲလ်များကို အသစ်ပြန်လည်ပြုပြင်ပေးပြီး အသားအရေကို ကြည်လင်ဝင်းပလာစေပါတယ်။ အသားအရေ ခြောက်သွေ့သူများအတွက် ဖရဲသီးအရည်ကို ပျားရည်နဲ့ရောရွက် လိမ်းကျံပေးနိုင်ပါတယ်။ အဆီပြန်သော အသားအရေရှိသူများ ကတော့ ဖရဲသီးသတ္တုရည်ကို လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ဖရဲသီးဖြင့်လည်း မျက်နှာပေါင်းတင်နိုင်ပါတယ်။ ဖရဲသီးကို အရည်ညှစ်ပြီး အဖတ်များကို မျက်နှာနဲ့ လည်ပင်းအနှံ့ အသာအယာပွတ်လိမ်းပြီးနောက် မိနစ် ၂၀ ခန့်အကြာ ရေသန့်သန့်ဖြင့် မျက်နှာကို ပြန်လည်ဆေးကြောပေးခြင်းဖြင့် မျက်နှာတွင် အစိုဓာတ်ကို ရရှိစေခြင်း၊ ပို၍ ဖြူစင်ဝင်းပလာခြင်း၊ နေလောင်ကွက်များကို ပျောက်ကင်းခြင်း၊ အသားအရေအရောင်မညီခြင်းကို သက်သာစေခြင်း စတဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေရရှိနိုင်ကြောင်း လေ့လာသိရှိရပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ဖရဲသီးဟာ ကျန်းမာရေးအတွက်သာမက အလှအပအတွက်ပါ ကောင်းမွန်တယ်ဆိုတာ သိရပါပြီ။ ဆက်လက်ပြီး ဖရဲသီးနဲ့ပတ်သက်ပြီး အကြံပြုချင်တာများရှိရင် ပြောပြပေးပါဦးဆရာမ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။

ဘယ်အစားအစာမျိုးကိုမဆို နှစ်သက်ပေမယ့် အလွန်အကျွံ မစားသင့်ပါ။ ဖရဲသီးကို လွန်လွန်ကျူးကျူးစားမိပါက လေပွခြင်း၊ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ခြင်းနှင့် ဝမ်းသွားစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် "တန်ဆေး၊ လွန်ဘေး" ဆိုတဲ့အတိုင်း အသင့်အတင့် ချင့်ချိန်စားကြဖို့လည်း အကြံပြုပြောကြားချင်ပါတယ်ရှင်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ယခုလို ဖရဲသီးပင်အကြောင်းကို ပြည်သူလူထု သိရှိအောင် ပြည့်ပြည့် စုံစုံ ရှင်းပြပေးတဲ့အတွက်ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။ ကျွန်မကလည်း ဖရဲသီးပင်ရဲ့ ဆေးဖက်အသုံးပြုပုံတွေနဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ပြည်သူလူထု သိရှိအောင် စီစဉ်ပေးတဲ့ မြန်မာအသံကိုလည်း အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်။

ကျမ်းကိုး

- သစ်သီးများနှင့် ကျန်းမာရေး ၊ ဒေါက်တာခင်မောင်လွင် (FAME)
- နာနာနယအာဟာရစွယ်စုံကျမ်း
- အရှင်နာဂသိန် ပုံပြဆေးအဘိဓာန် ဒုတိယတွဲ
- လက်တွေ့အသုံးချ ဆေးဖက်ဝင်များပေါင်းချုပ်
- ကျန်းမာရေးအတွက် လက်တစ်ကမ်းမှ ဆေးဖက်ဝင်သီးနှံများ