



အာဟာရနှင့် ဆိုင်ဂော

ကျန်းမာရေးဆောင်းပါးများ



ဒေါက်တာအေးကျော် (ဇီဝကမ္မဗေဒ)

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၈၃၇/၂၀၀၃ (၈)
မျက်နှာပုံခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၈၂၄/၂၀၀၃ (၉)

ပုံနှိပ်ခြင်း
ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၃ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ

အုပ်ရေ - ၅၀၀



ပုံနှိပ်သူ
ဦးတင်အောင်ကျော် (စွယ်တော်ပုံနှိပ်တိုက်)
အမှတ် (၈၇)၊ ၅၆-လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ထုတ်ဝေသူ
ဦးမျိုးဆင့် (ရှင်မတောင်စာပေ)
အမှတ်-၂၉၆၊ ၁/အနော်မာ (၇) လမ်း
သာကေတမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

တန်ဖိုး - ကျပ် ၅၅၀

-ဗာတိကာ-

၁။ စာရေးသူ၏ အမှာ	
၂။ အသက်ရှည်ရခြင်းအကြောင်း	၇
၃။ ကျန်းမာစေသော အာဟာရ	၁၃
၄။ အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး	၁၉
၅။ ရေများများသောက်ပါ	၂၅
၆။ အဆီစားပါ	၃၁
၇။ ပိန်သူဝ၍ လှစေရမည်	၃၇
၈။ အစာလမ်းကြောင်း	၄၃
၉။ ပရိုတင်းတန်ဖိုး	၄၉
၁၀။ ငှက်ဖျားနှင့် ဘီဝမ်း	၅၅
၁၁။ လေးဖက်နာနှင့် အာဟာရ	၆၁
၁၂။ အာရုံကြော အားနည်းခြင်း	၆၅
၁၃။ အိုင်အိုင်ဒင်းဆား ဘာကြောင့် စားသင့်သလဲ	၇၁
၁၄။ ဖောလစ်အက်စစ်နှင့် ကင်ဆာ	၇၇
၁၅။ ကိုလက်စထရောနှင့် အရိုးရောဂါ	၈၃
၁၆။ ခဲဆိပ်သင့်ခြင်း	၈၇
၁၇။ အမဲသားငါး စားရဲ့လား	၉၃
၁၈။ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး	၉၉
၁၉။ ငါးစားဖို့လိုပါသည်	၁၀၅
၂၀။ အချိန်မစေ့မီမွေးဖွားခြင်းနှင့် ငါးစားရန်လိုအပ်ခြင်း	၁၁၁
၂၁။ ကိုလက်စထရော	၁၁၇
၂၂။ သံဓာတ်ဖို့ခြင်း	၁၂၃
၂၃။ အသက်ရှည်ချင်ရင် ရေများများသောက်ပါ	၁၂၉
၂၄။ သားဦး သမီးဦးတို့ အသက်ရှည်ကြမည်	၁၃၅
၂၅။ သက်သတ်လွတ်စားခြင်း	၁၄၁

စာရေးသူ၏ အမှာ

စာရေးသူအနေဖြင့် အာရောဂျ်ကျန်းမာရေးမဂ္ဂဇင်းတွင် ဆေးပညာဗဟုသုတဆောင်းပါးများ စုစုပေါင်း “၃၀၀”ကျော်မျှ ရေးသားခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ အခြားမဂ္ဂဇင်းများနှင့် စုပေါင်းလိုက်လျှင် ဆောင်းပါးပေါင်း “၅၀၀”နီးပါး ရှိသွားပြီဖြစ်သည်။

ရေးသားခဲ့ပြီးသော ဆောင်းပါးများမှ ကောင်းနိုးရာရာများကို စုစည်း၍ (၁) မီးမီးနဲ့သားသား အရပ်ရှည်ချင်သလားနှင့် ကျန်းမာရေးဆောင်းပါးများ (၂) သန္ဓေတည်ခြင်း၊ သန္ဓေတားခြင်း၊ သန္ဓေရခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ကျန်းမာရေးစာအုပ်၊ (၃) ဆေးပညာ ဗဟုသုတဒိုင်ယာရီ (စာပေဗိမာန်ဆုရ)တို့ကို ထုတ်ဝေခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။

ယခုတစ်ဖန် “အာဟာရနှင့်ဆိုင်သော ကျန်းမာရေး ဆောင်းပါးများ”ကို ထပ်မံစုစည်း၍ ထုတ်ဝေလိုက်ပါသည်။

ကျန်းမာခြင်းအတွက် အာဟာရသည် အရေးကြီးဆုံးဟု ဆိုနိုင်သည်။ အာဟာရပို၍လည်းကောင်း၊ လို၍လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် မမျှတ၍လည်းကောင်း ရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

အာဟာရ မမျှတမှုကြောင့် တိုက်ရိုက်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်သကဲ့သို့ ဆက်နွယ်သော ထပ်ဆင့်ရောဂါများလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် သံဓာတ်ချို့တဲ့လျှင် သွေးအားနည်းခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သွေးအားနည်းခြင်းမှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်ခြင်းနှင့် နှလုံးရောဂါတို့ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

အလားတူပင် အသားဓာတ် ပရိုတင်းချို့တဲ့သော ကလေးများ၌ ကွာရှာကောရောဂါ (Kwashiorkor) ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ယင်း ကွာရှာကောရောဂါကလေးငယ်များသည် တီဘီရောဂါ၊ ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောရောဂါများ ဆက်လက်ဖြစ်ပွားလာနိုင်သည်။

အစားအသောက် အထူးသဖြင့် ကစီဓာတ် (Carbohydrate) များစွာစား၍ အလွန်ကြီးခြင်း (Obesity) ဖြစ်လာပြီး ဝခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများ၊ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ အရိုးပွခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်လာနိုင်ပြန်ပါသည်။

အာဟာရ ညီညွတ်မျှတမှသာ ကျန်းမာနိုင်ကြမည်ဖြစ် သဖြင့် အာဟာရနှင့်ဆိုင်သော ကျန်းမာရေးဆောင်းပါးတချို့ကို စုစည်းတင်ပြလိုက်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဒေါက်တာအေးကျော်(ဇီဝကမ္မဗေဒ)



အသက်ရှည်ရခြင်းအကြောင်း

လူတို့၏ အမြင့်ဆုံးသက်တမ်းကို နှစ် “၁၂၀”ဟု သတ်မှတ်ထားသော်လည်း ပျမ်းမျှအားဖြင့် အမှန်တကယ်သက်တမ်းမှာ ၆၀ နှင့် ၇၀ ကြားသာဖြစ်၏။ သို့သော် မှတ်တမ်းများအရ အသက် ၁၃၅-၁၄၀ နှစ်ထိ နေခဲ့သူများရှိကြောင်း သိရပါသည်။

အသက်ရှည်ရခြင်း၏ အကြောင်းဇာစ်မြစ်ကို အတိအကျ မသိနိုင်ကြသေးပေ။ အယူအဆအမျိုးမျိုး၊ လက်ခံထားမှုအမျိုးမျိုး ရှိသည်။ သိပ္ပံပညာအရ သုတေသနပြု လေ့လာခဲ့ကြပြီး ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရာများကို တင်ပြထားကြသည်များရှိသည်။ တချို့ယူဆထားချက်များသည် ဘာသာရေးနှင့် ဆက်နွှယ်နေသည်။ အစဉ်အလာအရ ရှေးဆိုရိုးစကားများလည်း ရှိသေးသည်။

၁။ သီလမြခြင်း

ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် ပါရမီ “၁၀”ပါးရှိသည်။ သီလကောင်းလျှင် အသက်ရှည်သည်ဟု လက်ခံထားကြသည်။ ဒါနသည် ပစ္စည်းဥစ္စာ ကြွယ်ဝ

www.burmeseclassic.com

ခြင်းနှင့် အခြံအရံပေါများခြင်းကို ရစေနိုင်သည်။ “ရေဘူးနဲ့ ဖိနပ်မပါလျှင် နွေခါမှသိ၊ ဒါနဲ့နဲ့ သီလမပါလျှင် သေခါမှသိ” ဟူသော လူကြီးများ၏ ဆုံးမဆိုစကားသည် မှတ်ယူဖွယ်ရာ ဖြစ်ပါသည်။

“အဘွားက သက်ရှည်ကျန်းမာမှာပေါ့ သီလကောင်းတာ ကိုး” ဟု ဘွားသက်ရှည်ကို ချီးမွမ်းစကား ဆိုတတ်ကြသည်။ သီလတွင် ငါးပါး၊ ရှစ်ပါး၊ ကိုးပါး၊ ဆယ်ပါး စသည်ဖြင့်ရှိရာ လူတိုင်း ငါးပါးသီလကို တတ်နိုင်သမျှ လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းဖို့ လိုပါ သည်။ သီလမြဲခြင်းသည် သက်ရှည်ခြင်းအတွက် အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပေသည်။



၂။ အရက်၊ ဆေးလိပ် မသောက်ခြင်း

အရက်နှင့် ဆေးလိပ် မသောက်တတ်သူများသည် သာမန် လူများထက် အသက်ပိုရှည်သည်ဆိုခြင်းကို လက်ခံနိုင်ဖွယ်ဖြစ်ပါသည်။ အရက်သောက်ခြင်းနှင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းတို့သည် ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ဖြစ်စေနိုင်သဖြင့် အသက်တိုစေသည်မှာ သေချာပါသည်။

သို့သော် အရက်သောက်ခြင်းနှင့် အသက်ရှည်ခြင်းတို့၏ ဆက်နွှယ်မှုနှင့် ပတ်သက်သော ရယ်စရာပုံပြင်တစ်ခု ကြားဖူးသည်။ အသက်“၉၀”ကျော် ဘိုးသက်ရှည်တစ်ဦးအား လူငယ်တစ်ယောက်က “အဘိုးဘာကြောင့်အခုလိုသက်ရှည်ကျန်းမာနေရတယ်ဆိုတာ သိပါရစေ” ဟု မေးရာ “အဘိုးက ငယ်စဉ်ကစပြီး မူးယစ်စေတတ်တဲ့ အရက်သေစာ ရှောင်ကြဉ်လို့ပေါ့ ငါ့မြေးရဲ့” ဟု ဖြေလေသည်။

ထိုအချိန်တွင် အိမ်၏ အတွင်းခန်း၌ တစ်စုံတစ်ယောက် အော်ဟစ်ဆူညံသောင်းကျန်းနေသော အသံများ ကြားရသဖြင့် လူငယ်က “အဘိုး. . . အဘိုး. . . အတွင်းခန်းမှာ အော်ဟစ်ဆူညံ နေတာ ဘယ်သူပါလဲ” ဟု စပ်စုမိရာ “အဲဒါ ငါ့အဖေပေါ့၊ သူက အရက်မူးလာရင် ဒီလိုပါပဲကွယ်” ဟု ဖြေလေသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ အရက်နှင့် ဆေးလိပ်ရှောင်ပါက ရောဂါ ကင်း၍ အသက်ရှည်မည်ဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၉

၃။ သက်သတ်လွတ်စားခြင်း

သက်သတ်လွတ်စားသူများ အသက်ပိုရှည်သည်ဟု လက်ခံ ယူဆထားသူများ ရှိကြသည်။ ဆေးပညာရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် ဤ အယူအဆမှန်သည် မမှန်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ပေးရန် ခက်ခဲပါသည်။ လက်တွေ့အားဖြင့် သက်သတ်လွတ်ဘုဦးပေးသော ဆရာတော်ကြီး များ သက်ရှည်ကျန်းမာကြကြောင်းမှာ မျက်မြင်ဒိဋ္ဌဖြစ်ပါသည်။

၄။ အားကစား

သက်ရှည်ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်သူများသည် အားကစား သမားများဖြစ်ကြသည်ဟု ဆိုပါသည်။ အားကစားလေ့ကျင့်မှုသည် ရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ ဇရာ၏ ဖြစ်စဉ်များ ကိုလည်း တားဆီးနိုင်ပါသည်။ အားကစားခြင်းဖြင့် ကျန်းမာခြင်းကို ပိုမို ကောင်းမွန် စေသည်မှာ အငြင်းပွားဖွယ်မရှိပေ။ ကျန်းမာခြင်းသည် သက်ရှည်မှုအတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်သဖြင့် အသက်ရှည်ခြင်းနှင့် အားကစားလိုက်စား ခြင်းမှာ တိုက်ရိုက်ဆက်နွှယ်မှု ရှိပါသည်။



၅။ သားဦး သမီးဦးဖြစ်ခြင်း

သားဦး သမီးဦးများသည် ပို၍ အသက်ရှည်ကြသည်ဟု သိပ္ပံ ပညာရှင်များက တွေ့ရှိလက်ခံထားကြသည်။ မိခင်၏ အသက် ငယ်ရွယ် စဉ်၍ မွေးဖွားခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ အသက်ရာကျော် အဘိုး အဘွားများသည် သားဦး သမီးဦးများဖြစ်ကြကြောင်း သုတေသနပြု လုပ်ချက်များအရ သိရှိရပါသည်။ ဤအချက်မှာ ဆေးပညာသဘောအရ လက်ခံနိုင်ဖွယ်ရာဖြစ်ပါသည်။

၆။ မျိုးရိုးဗီဇ

အသက်ရှည်ခြင်းသည် မျိုးရိုးဗီဇနှင့် အဓိက သက်ဆိုင်ကြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်များ၏ သုတေသနပြု ရှာဖွေဖော်ထုတ်ချက်များအရ

www.burmeseclassic.com

မကြာမီက တွေ့ရှိလိုက်ပြီဖြစ်ပါသည်။

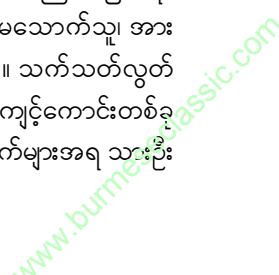
တချို့မိသားစုများသည် မျိုးရိုးအစဉ်အဆက်လိုက် အသက်ရှည်ကြကြောင်း သာဓကများစွာ တွေ့ရှိရသည်။ အသက် ၁၀၀ နှင့် အထက် သက်ရှိထင်ရှားရှိနေကြသော အဘိုးအဘွားများ၏ မိဘညီအစ်ကို မောင်နှမများသည်လည်း အသက်ရှည်သူများပင် ဖြစ်ကြသည်ဟု ဆိုပါသည်။

အသက်ရာကျော်နေခဲ့ကြသော အစ်ကိုအစ်မများ ရှိသူ အမျိုးသားတစ်ဦးသည် အခြားသူများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက “၁၇” ဆမျှ အသက်ရာကျော်နေနိုင်ရန် အခွင့်သာပါသည်။ အမျိုးသမီးများ အတွက် အခွင့်သာမှုမှာ “ရှစ်” ဆမျှ ဖြစ်ပါသည်။

ယနေ့အချိန်တွင် အမေရိကန်နိုင်ငံ၌ အသက် ၁၀၀ ကျော် နှင့် အထက်ရှိသူလူပေါင်း ၅၀၀၀၀ (ငါးသောင်း)ခန့်ရှိပြီး ယင်း၏ ၈၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အမျိုးသမီးများဖြစ်ကြသည်ဟု သိရှိရပါသည်။ အသက်ရှည်သူ အမျိုးသားဦးရေမှာ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းမျှသာ ဖြစ်သည်။

အသက်ရှည်သူများတွင် ထူးခြားသည့် ဗီဇဂျင်(Genes) များ ပါရှိကြပြီး ယင်းဂျင်များသည် သေစေနိုင်လောက်သော ရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှုမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ဇရာ၏ ဖြစ်စဉ်များကိုလည်း ဂျင်များက တားဆီးပေးနိုင်သည်။ ခရိုမိုဇုန်း(Chromosome) တစ်ခုရှိ ဂျင်(Genes)များသည် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှု နှင့် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုတို့ကို သေချာနေပြီဖြစ်သဖြင့် အသက်ရှည် ခြင်းသည် မျိုးရိုးဗီဇနှင့် ဆိုင်သည်ဟု လက်ခံရပေမည်။

အသက်ရှည်ခြင်းကို ဖြစ်စေသော အခြားအကြောင်းခြင်းရာ အယူအဆများစွာ ရှိပါသေးသည်။ ဆေးလိပ်၊ အရက်မသောက်သူ၊ အားကစားမှန်မှန်ပြုလုပ်သူများ အသက်ပိုရှည်နိုင်ပါသည်။ သက်သတ်လွတ်စားခြင်းသည်လည်း အသက်ရှည်စေနိုင်သော အမှုအကျင့်ကောင်းတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သိပ္ပံပညာရှင်များ သုတေသနပြုလုပ်ချက်များအရ သားဦး



❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၁၁

သမီးဦးများ အသက်ရှည်သည်မှာလည်း မှန်ပါလိမ့်မည်။ အသက်ရှည်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သော ဝီဂျင်(Genes)ရှိသည်ဆိုခြင်းမှာလည်း ခြွင်းချက်မရှိလက်ခံနိုင်ဖွယ် ဖြစ်ပါသည်။

ဒေါက်တာအေးကျော်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦးဖြစ်သည်မို့ လူတစ်ယောက်သည် လူ့ဘဝ၌ မည်မျှကြာရှည်စွာနေရမည် ဆိုခြင်းသည် ယခုဘဝနှင့် အတိတ်ဘဝများက ပြုခဲ့သော “သီလပါရမီ”နှင့် သက်ဆိုင်သည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။ ဒေါက်တာအေးကျော်၏ အဖေနှင့်အမေသည် ယနေ့အချိန်၌ အသက် “၈၀” ဝန်းကျင်၌ ရှိကြပြီး ကျန်းမာကြဆဲဖြစ်ပါသည်။ မိဘများကဲ့သို့ ဒေါက်တာ အေးကျော် အသက်ရှည်ချင်မှ ရှည်ပေလိမ့်မည်။ သေခြင်းတရားသည် အစိုးမရပေ။ “ကွေးသောလက် မဆန့်မီ၊ ဆန့်သောလက် မကွေးမီ”ဟု ဆိုထားပါသည်။

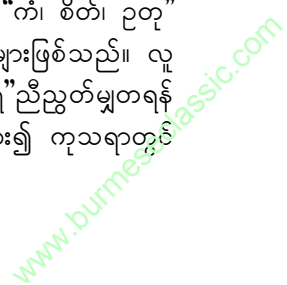
ဒေါက်တာအေးကျော်သည် ဆရာဝန်တစ်ဦး ဖြစ်သော်လည်း သေခြင်း၊ ရှင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သိပ္ပံပညာရှင်များ၏ အယူအဆ တွေ့ရှိချက်များထက် ယခုဘဝနှင့် အတိတ်ဘဝက ပြုခဲ့သော “သီလ”သာ လျှင် အဓိကဟူ၍ ။

ကျန်းမာစေသော အာဟာရ

မကြာခဏ ကြားနေကြရသော စကားစုတချို့ရှိသည်။ ကြားရဖန် များသော်လည်း အကျိုးရှိဆဲ၊ တန်ဖိုးရှိဆဲဖြစ်၏။ ဥပမာအားဖြင့် “အစာလည်းဆေး ဆေးလည်းအစာ”၊ “ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ” စသည်ဖြင့် ဖြစ်သည်။

အစားအစာဟူသည် ညီညွတ်မျှတအောင် စားလျှင် ဆေး တစ်ပါးဖြစ်၏။ အာဟာရပြည့်စုံလုံလောက်လျှင် မည်သည့်ဆေးမျှ သောက်ရန် လိုမည်မဟုတ်ပေ။ အစားအစာကို ဂရုတစိုက် စားသုံး တတ်လျှင် ရောဂါဘယကင်းဝေး၍ ကျန်းမာစွာ နေနိုင်ပေလိမ့်မည်။ အစာအာဟာရသည် ကျန်းမာခြင်းအတွက် များစွာ အထောက်အကူ ပြုနိုင်သည်။

ကျန်းမာခြင်းအတွက် အာဟာရသာမက “ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု” သည်လည်း အရေးကြီးသော အကြောင်းအချက်များဖြစ်သည်။ လူ တစ်ယောက်အတွက် “ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ” ညီညွတ်မျှတရန် လိုအပ်သည်။ အစားအစာကို ဆေးဝါးသဘောထား၍ ကုသရာတွင်



အနောက်တိုင်းဆေးပညာရှင်များထက် မြန်မာသမားတော်ကြီးများ က ပိုမို နားလည်တတ်ကျွမ်းကြမည်ထင်ပါသည်။ (ဤကား ကျွန်တော်၏ ကိုယ်ပိုင်ယူဆချက် ဖြစ်ပါသည်။)

မြန်မာသမားတော်များသည် ရောဂါတစ်ခုကို ကုသရာတွင် ဆောင်ရန် ရှောင်ရန် အာဟာရများကိုပါ ထည့်သွင်း ညွှန်ကြားလေ့ရှိ သည်။ ဓာတ်စာဖြင့် ကုသခြင်းမျိုးလည်း ရှိပေသေးသည်။ ကျွန်တော်တို့ အနေဖြင့် အာဟာရနှင့် ပတ်သက်၍ အဓိက စဉ်းစားသည်မှာ ပမာဏ လုံလောက်ဖို့၊ အချိုးအဆမျှတဖို့နှင့် လိုအပ်သည်များ ပြည့်စုံဖို့တို့ ဖြစ်၏။ တစ်ခါတစ်ရံမှသာ ရောဂါတချို့အတွက် “အရည်သာသောက်ပါ”၊ “ခပ် ပျော့ပျော့အစာကိုသာ စားပါ”၊ “အပူအစပ်ရှောင်ပါ”၊ “အငန်လျှော့စားပါ”၊ “အဆီအအိမ် သိပ်မစားပါနှင့်” စသည်ဖြင့် ညွှန်းဆိုတတ်ပါသည်။

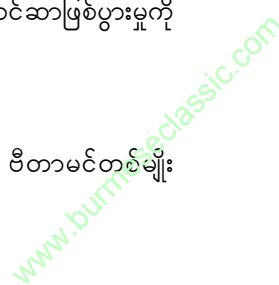
ယနေ့အချိန်တွင် အနောက်တိုင်းဆေးပညာရှင်များသည်လည်း အာဟာရနှင့် ရောဂါကာကွယ်ကုသခြင်းကို အလေးထား ဆောင်ရွက်နေ ကြပြီ ဖြစ်သည်။ ၂၀၀၂ ခုနှစ် ဇွန်လထုတ် American Mosaic စာစောင်ပါ Healthy Foods မှ အကြောင်းအရာတချို့ကို စာဖတ်သူများအတွက် ဗဟုသုတဖြစ်ဖွယ် တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

၁။ ခရမ်းချဉ်သီး

ခရမ်းချဉ်သီးတွင် ပါဝင်သော ဓာတ်ပစ္စည်းတစ်မျိုးဖြစ်သည့် Lycopene သည် အစာလမ်းကြောင်းတွင်ဖြစ်တတ်သော ကင်ဆာရောဂါ များကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ယင်း Lycopene သည် ခရမ်းချဉ်သီးအား ချက်ပြုတ်ခြင်းဖြင့် ရရှိလာသော ဓာတ်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ အာဟာရတွင် ခရမ်းချဉ်သီးပါဝင်ခြင်းသည် အစာလမ်းကြောင်း ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုကို လျော့နည်းစေမည်ဖြစ်၏။

၂။ ဟင်းနုနယ်

ဟင်းနုနယ်သည် ရေတွင်ပျော်ဝင်သော ဝိတာမင်တစ်မျိုး



❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၁၅

ဖြစ်သည့် Folic Acid ပါဝင်သည်။ ဖောလစ်အက်စစ်သည် ဗီတာမင် “ဘီ” အုပ်စုဝင်ဖြစ်ပြီး သွေး၌ Homocysteine ဓာတ် လျော့နည်းစေသည်။ သွေး၌ Homocysteine ဓာတ်များခြင်းသည် နှလုံးသွေးကြော ရောဂါနှင့် ဦးနှောက်သွေးကြောရောဂါများဖြစ်ပွားမှုနှင့် ဆက်နွှယ် မှုရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ဟင်းနုနယ်စားသုံးခြင်းကြောင့် Heart Attack ရခြင်းနှင့် Stroke ရခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ ဖောလစ် အက်စစ်ချို့ယွင်းခြင်းသည် သွေးအား နည်းခြင်း Anaemia ကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဟင်းနုနယ်သည် ကျန်းမာခြင်းအတွက် စားသုံးသင့်သော အာဟာရတစ်မျိုးဖြစ်သည်။

၃။ ဂျုံတစ်မျိုး(မြင်းစားဂျုံ)

မြင်းစားဂျုံသည် သွေးဖိအားကို ကျစေနိုင်သော သတ္တိရှိပြီး နှလုံး ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်နိုင်၏။ ထို့အပြင် သွေး၌ သကြားဓာတ် ပမာဏ(Glucose Level)ကိုလည်း လျော့နည်းစေပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ မြင်းစားဂျုံသည် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို လျော့နည်းစေနိုင်သည်။

၄။ ပင်လယ်ငါး

ပင်လယ်ငါးများတွင် Omega & Fatty Acid (ဖက်တီး အက်စစ်) ဓာတ်များ ပါဝင်သည်။ ယင်း Omega & Fatty Acid များသည် သွေး၌ အန္တရာယ်ရှိသော (ဆိုးဝါးသော)ကိုလက်စထရော (Bad Cholesterol)ကို လျော့နည်းစေပါသည်။ ဦးနှောက်ကလာပ်စည်း(Brain Cells)များ ပျက်ယွင်းမှုကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပင်လယ်ငါးများ စားသုံးခြင်းဖြင့် သွေးကြောပိတ်ဆို့ခြင်းကို ကာကွယ်ရာရောက်ပါသည်။ သွေးကြောပိတ်ဆို့ခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများဖြစ်သည့် နှလုံး ပျက်ခြင်း၊ လေငန်းဖြစ်ခြင်း၊ ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေခြင်း၊ ကိုယ်တစ်ပိုင်းသေခြင်း စသည် တို့ကိုလည်း လျော့နည်းပပျောက်စေနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ယနေ့ အချိန်တွင် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများ၌ ဖြစ်သော အယ်ဒိုင်းမား (Alzheimer's Disease)မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုကိုလည်း ကာကွယ်ပေး

www.burmeseclassic.com

နိုင်ပါသည်။ Omega & Fatty Acid မြောက်မြားစွာ ပါဝင်သော ငါးတချို့မှာ ပင်လယ်ငါးသလောက်၊ မြောက်အတ္တလန္တိတ်ပင်လယ်ငါး၊ ငါးပြက်၊ ငါးကွမ်းရှုပ် စသည်တို့ဖြစ်၏။

၅။ ရေနွေးကြမ်း

လက်ဖက်အကြမ်းခြောက်ခတ်ထားသော ရေနွေး(ရေနွေးကြမ်း)သောက်ခြင်း အလေ့အထသည် အစာအိမ်နှင့် အသည်းကင်ဆာဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

၆။ ဂေါ်ဖီထုပ်

ဂေါ်ဖီထုပ်တစ်မျိုးဖြစ်သော Broccoli သည် သားမြတ် ကင်ဆာ၊ အူမကြီးကင်ဆာနှင့် အစာအိမ်ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှု မှ ကာကွယ်နိုင်သည်။

၇။ ကြက်သွန်ဖြူ

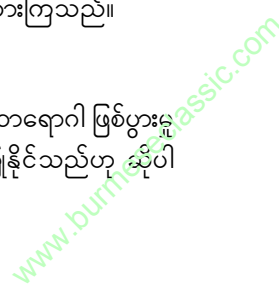
ကြက်သွန်ဖြူသည် သွေး၌ ကိုလက်စထရောဓာတ်ကို ကျဆင်းစေခြင်းနှင့် သွေးပျစ်ချွဲမှုကို လျော့နည်းစေခြင်းတို့ကြောင့် နှလုံးရောဂါ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်စွမ်းရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ယနေ့အချိန်၌ ကြက်သွန်ဖြူကို ဆေးဝါးများ ဖော်စပ်ရာ၌ အသုံးပြုလျက်ရှိကြ၏။

၈။ သံလွင်ဆီ

သံလွင်ဆီဖြင့် ဟင်းလျာများကို ချက်ပြုတ်စားသောက်ပါက နှလုံးရောဂါနှင့် ကင်ဆာရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှုကို လျော့နည်း ပပျောက်စေနိုင်ကြောင်း ကျန်းမာရေးသုတေသီများက လက်ခံထားကြသည်။

၉။ ဗာရီသီး

ဗာရီသီး(Berry)သည် နှလုံးရောဂါနှင့် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်ခြင်းအတွက် များစွာအထောက်အကူပြုနိုင်သည်ဟု ဆိုပါ



❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၁၇

သည်။

၁၀။ စပျစ်သီးခွံ

စပျစ်သီးခွံ၌ ပါဝင်သော ဓာတ်ပစ္စည်းတချို့သည် သွေး၌ ကောင်းသော ကိုလက်စထရောဓာတ် Good Cholesterol (High Density Lipoprotein) ပမာဏကို တိုးပွားစေနိုင်သည်။ စပျစ်ခိုင်ကို အနည်းငယ်မျှ မှန်မှန်သောက်သုံးခြင်းသည် အထက်ပါအာနိသင် စွမ်းအားကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အရက်အလွန်အကျွံ သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန် သတိမမေ့သင့်ပေ။

သွေး၌ High Density Lipoprotein ပမာဏများခြင်းသည် နှလုံးသွေးကြောရောဂါနှင့် ဦးနှောက်သွေးရောဂါများ၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကို အဓိကကာကွယ်ပေးနိုင်သော အကြောင်းအချက် ဖြစ်သည်။ High Density Lipoprotein နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်သော Low Density Lipoprotein သည် နှလုံးနှင့် ဦးနှောက်ပိုင်း ဆိုင်ရာ သွေးကြောရောဂါများကို ဖြစ်ပွားစေပါသည်။

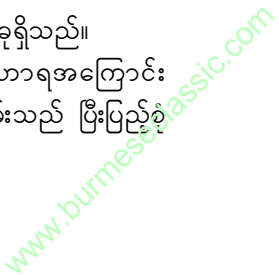
Ref: American Mosaic, June 2002

အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး

ဆရာဝန်တစ်ဦးအနေဖြင့် လူနာတစ်ဦးနှင့် တွေ့ပြုံဆိုလျှင် ပထမဦးစွာ လုပ်ရသည့်အလုပ်မှာ “လူနာ၏ ရာဇဝင်စစ်မေးရယူခြင်း” History Taking ဖြစ်ပေသည်။ လူနာ၏ အမည်၊ အသက်၊ လူမျိုး၊ ကိုးကွယ် သည့်ဘာသာ၊ နေရပ်လိပ်စာ၊ ခံစားနေရသော ဝေဒနာလက္ခဏာများ၊ ယခင်က ဖြစ်ခဲ့ဖူးသော ရောဂါများ၊ ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူခဲ့ခြင်းများ၊ မိသားစု ရောဂါရာဇဝင်၊ အလုပ်အကိုင်၊ ဝင်ငွေစသည့်အကြောင်းအရာများကို စေ့စပ်သေချာစွာ မေးမြန်း၍ မှတ်တမ်းပြုစုရသည်။ အမျိုးသမီးလူနာ တစ်ဦးဖြစ်ခဲ့လျှင် မီးယပ်စတင်ပေါ်ချိန် လစဉ် အချိန်မှန်မှန် ပေါ်မပေါ်၊ မီးယပ်သွေးအနည်းအများ၊ မီးယပ်ပေါ်စဉ် နာကျင်ကိုက်ခဲမှု ရှိ မရှိ၊ မွေးဖွားခဲ့သော သားသမီးများ၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်ခဲ့ဖူးခြင်း စသည့် အချက်များ ကိုလည်း သိထားရန်အရေးကြီးပေသည်။

ဆေးပညာရှင်ကြီးများ၏ အဆိုအမိန့် တစ်ခုရှိသည်။

“လူနာတစ်ဦး၏ အစားအသောက်အာဟာရအကြောင်း မေးမြန်းမှတ်တမ်းတင်ခြင်းမရှိသော ရာဇဝင်မှတ်တမ်းသည် ပြီးပြည့်စုံ သော ရာဇဝင်မှတ်တမ်းတစ်ခု မဟုတ်ပေ”



ဆိုလိုသည်မှာ လူနာတစ်ဦး၏ ရာဇဝင်ကို မေးမြန်းမှတ်တမ်း တင်ရာတွင်လူနာ၏ အစားအသောက်နှင့် ပတ်သက်၍ ပြည့်စုံသောကဏ္ဍ တစ်ခုပါရှိရန် အရေးကြီးလေသည်။ နှလုံးအထူးကုသမားတော်ကြီးသည် လူနာ၏ အဆီစားသုံးမှုနှင့် သွေးဥရှိသော အဆီဓာတ်ပမာဏကို သိလို ပေလိမ့်မည်။ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ကြီးများကလည်း လူနာ၏ အစားအစာတွင် ပရိုတင်း၊ ဗီတာမင်များနှင့် သတ္တုဓာတ် ပါဝင်မှု အခြေအနေကို စိတ်ဝင်စားနိုင်သည်။

မည်သို့ပင်ဆိုစေ အစာအာဟာရချို့တဲ့ခြင်းသည် ရောဂါဖြစ်စေ နိုင်သကဲ့သို့ ရောဂါဖြစ်ခြင်းသည်လည်း အစာအာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကို ဖြစ် စေတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် အစာအာဟာရကို ပြည့်စုံလုံလောက်စွာ စားသုံးခြင်းသည် ကျန်းမာရေးအတွက် အဓိကအရေးကြီးကြောင်း စာဖတ် သူများအနေဖြင့် အမြဲသတိရစေချင်သည်။

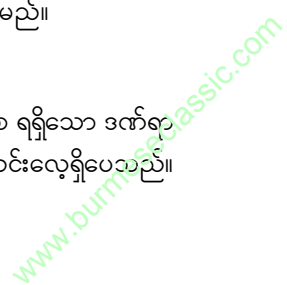
အစာအာဟာရချို့တဲ့မှု၏ နောက်ဆက်တွဲဖြစ်စဉ်များကို ဗဟုသုတအလို့ငှာ တင်ပြလိုက်ရပေသည်။

၁။ ရောဂါပိုးများ ဝင်လွယ်ခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာသော ရောဂါပိုးမွှားများကို အဓိက တိုက်ဖျက်ပေးနေသည်မှာ ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ် (Immune System)ဖြစ်သည်။ အာဟာရချို့တဲ့လျှင် ရောဂါကာကွယ်တိုက်ဖျက်ရေး စနစ်သည်လည်း ညံ့ဖျင်းလာတတ်သည်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ရောဂါ ပိုးမွှား များ အလွယ်တကူဝင်ရောက်နိုင်ကြပြီး ရောဂါများဖြစ်ပွားလာရပါသည်။ ဥပမာတစ်ခုအနေဖြင့် ပြောရပါလျှင် အဆုတ်ရောဂါတီဘီသည်အာဟာရ ချို့တဲ့သူများတွင် အဖြစ်များကြောင်း တွေ့ရပေလိမ့်မည်။

၂။ ဒဏ်ရာအကျက်နှေးခြင်း

ထိခိုက်ဒဏ်ရာကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ခွဲစိတ်၍ဖြစ်စေ ရရှိသော ဒဏ်ရာ များသည် ငါးရက်ခြောက်ရက်အတွင်း လုံးဝပျောက်ကင်းလေ့ရှိပေသည်။



❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၂၁

အာဟာရချို့တဲ့သူ(အထူးသဖြင့် ပရိုတင်းနှင့် ဗီတာမင်စီ ချို့တဲ့သူ) များတွင် ဒဏ်ရာအကျက်နေကြောင်း တွေ့ရှိကြရသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ခွဲစိတ်ပြီး လူနာများအား အာဟာရဖြစ်စေသော အစားအစာများကို ကျွေးမွေးရန် ဆေးပညာရှင်များက ညွှန်ကြားလေ့ရှိသည်။

၃။ အဆုတ်ရောင်ခြင်း

နမိုးနီးယား (ခေါ်) အဆုတ်ရောင်ခြင်းသည် အာဟာရချို့တဲ့သူများ၌ ပိုမိုဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ ဝင်ရောက်လာသော ရောဂါပိုး၊ အမှုန်အမွှားများကို ချောင်းဆိုးခြင်းဖြင့် ဦးစွာ ပထမ ဖယ်ရှားပစ်ကြရ၏။ အာဟာရချို့တဲ့မှုကြောင့် ကြွက်သားများ အားနည်းလာသဖြင့် ချောင်းဆိုးမှု စွမ်းအားလျော့နည်းသွားသည်။ ယင်းအချက်ကြောင့် အဆုတ်ရောင်ခြင်း ဝေဒနာ မကြာခဏ ဖြစ်လာရတတ်သည်။

၄။ အစာလမ်းကြောင်း၏ ကာကွယ်မှုစွမ်းအား

အစာလမ်းကြောင်း၏ မျက်နှာပြင်တွင် ထူးခြားသော ကလာပ်စည်းများတည်ရှိကြ၏။ အာဟာရချို့တဲ့မှုကြောင့် ကလာပ်စည်းများ သေးသိမ်သွားနိုင်ပြီး ဗက်တီးရီးယားပိုးမွှားများ ဝင်ရောက်မှုကို ဟန့်တားကာကွယ်နိုင်စွမ်း ညံ့ဖျင်းလာနိုင်သည်။ တစ်နည်းဆိုရသော အာဟာရချို့တဲ့လျှင် အစာလမ်းကြောင်းမှ ရောဂါပိုးများ လွယ်ကူစွာ ဝင်ရောက်နိုင်သည်။

၅။ အနာများ အလွယ်တကူ ဖြစ်တတ်ခြင်း

အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် အိပ်ရာထဲတွင် ရေရှည်လဲနေသူများတွင် တင်ပါး၊ ကျော စသည့်နေရာများတွင် Bed Sores ခေါ် အိပ်ရာနာများဖြစ်တတ်ပါသည်။ အာဟာရပြည့်စုံလုံလောက်စွာ စားသုံးခြင်းဖြင့် အိပ်ရာနာဖြစ်မှုကို ကာကွယ်နိုင်စွမ်းရှိသည်။

www.burmeseclassic.com

၆။ သွေးအားနည်းခြင်း

သွေးကို ရိုးတွင်းခြင်ဆီမှ တည်ဆောက်ပေးသည်။ သွေးထုတ်လုပ်ရာတွင် သံဓာတ်၊ ကော့ပါး၊ ကိုဘောစသော သတ္တုဓာတ်များ၊ ဗီတာမင်ဘီ၁၂ (B12)၊ ဖောလစ်အက်စစ်၊ ဗီတာမင်စီ (C)၊ ဗီတာမင်ဘီ ၆ (B6)၊ ပင်တိုသီးနစ်အက်စစ်နှင့် ပရိုတင်းဓာတ်များ မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။ သွေးအားနည်းခြင်း (Anaemia)၏ အဓိကအကြောင်းအရာဖြစ်တစ်ခုမှာ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

၇။ ဆေးဝါးများအန္တရာယ်

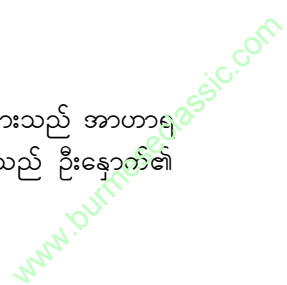
ဆေးဝါးများသည် လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်၌ အချိန်အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိသာ ရှိနေခဲ့ကြပြီး ဆီးမှလည်းကောင်း၊ သည်းခြေအရည်မှလည်းကောင်း၊ အခြားနည်းလမ်းအသွယ်သွယ်မှလည်းကောင်း စွန့်ပစ်ခံကြရသည်။ အာဟာရချို့တဲ့မှုသည် ဆေးဝါးများကို ဓာတ်ပြုပျက်ပြယ်စွမ်းအားလျော့နည်း ညံ့ဖျင်းစေပါသည်။ ထို့ကြောင့် အစာအာဟာရ ချို့တဲ့လျှင် ဆေးဝါးများ၏ အန္တရာယ်လည်း ပိုမိုရှိလာနိုင်ကြောင်း သိထားသင့်ပေသည်။

၈။ ခန္ဓာကိုယ်ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်း

လူတစ်ယောက်၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အလေးချိန်အားဖြင့် ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် ရေဖြစ်ပါသည်။ ရေသည် လူတစ်ဦးအတွက်ပို၍လည်း မဖြစ်၊ လို၍မရပေ။ ရေပိုခြင်း လိုခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ အာဟာရချို့တဲ့သူများတွင် ရေကို ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းမရှိသဖြင့် ရေဓာတ်ခန်းခြောက်မှု ဖြစ်တတ်ပါသည်။

၉။ ဦးနှောက်ချို့ယွင်းမှု

ဦးနှောက်၏ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် လုပ်ငန်းများသည် အာဟာရအပေါ် မှီတည်လျက်ရှိသည်။ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းသည် ဦးနှောက်၏



❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၂၃

ဖွံ့ဖြိုးမှုကို နှေးကွေးကြန့်ကြာစေသည်သာမက လုပ်ငန်းများကိုလည်း ပျက်ယွင်းစေနိုင်သည်။ အိုင်အိုဒင်းသည် ကလေးငယ်များအတွက် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုး၍ လုပ်ငန်းမှန်ကန်စေရန် အရေးကြီးသော အာဟာရ တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ဗီတာမင်ဘီ၁ (B1)သည်လည်း ဦးနှောက်အတွက် အရေးကြီးသော အဓိကလိုအပ်သည့်အာဟာရတစ်မျိုးပင်ဖြစ်၏။

၁၀။ စိတ်ချို့ယွင်းမှု

အာဟာရနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးသည် တိုက်ရိုက် စပ်ဆိုင်မှုရှိကြောင်း တွေ့ရသည်။ စိတ်ကစဉ်းကလျားချို့ယွင်းမှုသည် အာဟာရချို့တဲ့မှုကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ဆိုပေသည်။ အာဟာရပြည့်စုံ လုံလောက်စွာ စားသုံးခြင်းသည် စိတ်၏ ကျန်းမာခြင်းအတွက် များစွာ အထောက်အကူပြုသည်။

အာဟာရချို့တဲ့လျှင် ရောဂါပိုးများ အလွယ်တကူဝင်ခြင်း၊ ဒဏ်ရာအကျက်နှေးခြင်း၊ မကြာခဏ အဆုတ်ရောင်ခြင်း၊ အစာလမ်း ကြောင်း၏ ကာကွယ်မှုစွမ်းအား ညံ့လာခြင်း၊ အနာများ အလွယ်တကူ ဖြစ်တတ်ခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း၊ ဆေးဝါးအန္တရာယ်ဖြစ်တတ်ခြင်း၊ ခန္ဓာ ကိုယ်ရေခန်းခြောက်ခြင်း၊ ဦးနှောက်ချို့ယွင်းခြင်းနှင့် စိတ်ချို့ယွင်းမှုများ ဖြစ်တတ်ကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ အာဟာရကောင်းလျှင် အထက်ပါ ဖြစ်စဉ်များ မဖြစ်နိုင်ပေ။ ထိုသို့မဖြစ်ရန်လည်း ကာကွယ်ဟန့်တားနိုင်ပေ သေးသည်။

၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်တွင် အားလုံးကျန်းမာကြစေရန် လူတိုင်း လူတိုင်း လုံလောက်ပြည့်ဝသော အာဟာရကို စားသုံးနိုင်ကြပါစေဟု ဆန္ဒပြု ဆုတောင်းလိုက်ရပါတော့သည်။

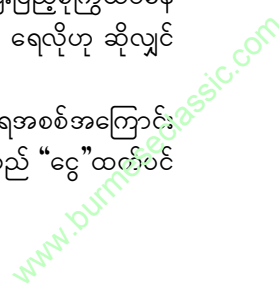
ရေများများသောက်ပါ

ကျွန်တော့်အား ကလောင်တစ်ချောင်း ကိုင်ခွင့်ပေးလိုက်သည် မှာ “ရေ”ပင်ဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းမူ စာပေလောကထဲသို့ “ရေ အကြောင်း”ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်ရေးပြီး စတင်ဝင်ရောက်ခဲ့ခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။ ရေအကြောင်းမှ စတင်ရေးလာခဲ့သည်မှာ ယခုအခါ ဆေးပညာ ဆောင်းပါးနှင့် အခြားဆောင်းပါးစုစုပေါင်း ၁၅၀ ခန့် ရေးခဲ့ပြီးပြီ ဖြစ်သည်။ ကလောင်ကို စတင်ကိုင်စက ရေးခဲ့သော ရေအကြောင်းကို ပိုမိုပြည့်စုံစွာ ထပ်မံတင်ပြချင်ပါသဖြင့် ဤဆောင်းပါးကို ရေးလိုက်ရပါသည်။

လူနှင့်ရေ

ယနေ့ခေတ်အခါတွင်“ရေ”ကို“ငွေ”ဟူသော စကားလုံးအစား သုံးစွဲနေကြသည်။ “ရေလျှံနေတယ်”ဆိုလျှင် “ငွေကြေးပြည့်စုံကြွယ်ဝနေ သည်”ဟု ဆိုခြင်းဖြစ်၏။ ဒီကိစ္စအောင်မြင်ဖို့အတွက် ရေလိုဟု ဆိုလျှင် “ငွေပေးရန်လိုသည်”ဟု ဆိုရာရောက်ပေသည်။

ကျွန်တော်တင်ပြမည့် “ရေ”မှာ တကယ့်ရေအစစ်အကြောင်း သာဖြစ်ပါသည်။ အမှန်စင်စစ်မူ တကယ့်ရေအစစ်သည် “ငွေ”ထက်ပင်



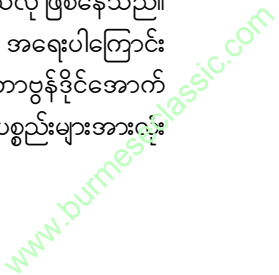
များစွာ တန်ဖိုးရှိသည်ဟု ကျွန်တော်ဆိုချင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူ့အပါအဝင် သက်ရှိသတ္တဝါများ အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်ရန် ရေသည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်နေ၍ ဖြစ်ပါသည်။ “ထမင်းအသက် ခုနစ်ရက်၊ ရေအသက် တစ်မနက်”ဟုပင် ဆိုစကားရှိခဲ့သည်။ ထမင်းမစားဘဲ ခုနစ်ရက်နေနိုင်သော်လည်း ရေတစ်နံနက် မသောက်ရလျှင် သေနိုင်သည်ဟု ဆိုခြင်းဖြစ်၏။

လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရေပါဝင်မှု ပမာဏမှာ ရာခိုင်နှုန်း ၆၀ ရှိသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ပေါင် ၁၂၀ အလေးချိန်ရှိသော လူတစ်ယောက် အတွက် ၇၂ ပေါင်မျှသော ရေပါဝင်နေသည်ဟု ဆိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ရာခိုင်နှုန်း ၄၀ သော ရေများသည် ကလာပ်စည်းများအတွင်း၌ရှိပြီး ရာခိုင်နှုန်း ၂၀ မှာ ကလာပ်စည်းများ၏ ပြင်ပတွင် ရှိကြသည်။ ကလာပ်စည်း၏ ပြင်ပရှိ ရာခိုင်နှုန်း ၂၀ သော ရေများအနက် ၁၅ရာခိုင်နှုန်းမှာ ကလာပ်စည်းများကြားတွင်ရှိခြင်းဖြစ်ပြီး ငါးရာခိုင်နှုန်းမှာ သွေးကြော(Blood Vessels)နှင့် လင့်ကြော(Lymph Vessels)များတွင် ရှိကြ၏။

ရေ၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များ

ရေသည် ခန္ဓာကိုယ်အသက်ရှင်ရေးအတွက် များစွာသော လုပ်ငန်းတာဝန်များကို ထမ်းဆောင်လျက်ရှိပေသည်။ ရေ၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များကို ယေဘုယျသဘောအားဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရသည်။

၁။ ရေသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ပစ္စည်းများ တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ ရွေ့လျားရန်အတွက် ကြားခံနယ်တစ်ခုအဖြစ် ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ ဤအချက်မှာ သာမန်အားဖြင့် သိပ်အရေးမကြီးသလို ဖြစ်နေသည်။ သေသေချာချာ နက်နက်နဲနဲ တွေးကြည့်လျှင် လွန်စွာ အရေးပါကြောင်း တွေ့ရမည်ဖြစ်၏။ အာဟာရများ၊ အောက်ဆီဂျင်နှင့် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဓာတ်များ၊ ဇီဝဓာတုအညစ်အကြေးများနှင့် အခြားပစ္စည်းများအားလုံး



❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၂၇

သည် “ရေ”တည်းဟူသော ကြားခံနယ်ကို အသုံးပြုကာ ရွေ့လျားနေကြ ရသည်။ အဆုတ်တစ်စုံသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော အောက်ဆီဂျင်ကို လေထုအတွင်းမှ မည်မျှပင် ရယူပေးစေကာမူ ရေမရှိလျှင် ယင်း အောက်ဆီဂျင်များ ကလာပ်စည်းများထံ ရောက်ရှိနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ ထို့ အတူပင် အစာလမ်းကြောင်းမှ အစာအာဟာရများကို ချေဖျက်စုပ်ယူပေး သော်လည်း ရေမရှိပါက ယင်းအာဟာရများကလာပ်စည်းများထံ ရောက် မလာနိုင်ပေ။ ကလာပ်စည်းများအနေဖြင့် အောက်ဆီဂျင်နှင့် အာဟာရ မရလျှင် သေကျေပျက်စီးကုန်မည်ဖြစ်၏။ သက်ရှိတို့၏ အခြေခံဖြစ်သော ကလာပ်စည်းများသေလျှင် လူသည်လည်း အသက်ရှင်နေနိုင်တော့မည် မဟုတ်ချေ။

၂။ ရေသည် ဇီဝဓာတ်ပြုများ ဖြစ်တည်ရာနေရာတစ်ခုလည်းဖြစ် ပေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသော ဇီဝဓာတ်ပြုမှု (Bio-chemical Reactions)အားလုံးသည် ရေဟူသော ကြားခံနယ်၌ ဖြစ်ပျက်နေ ကြခြင်းဖြစ်သည်။

၃။ ရေသည် ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်မှုအတွက် ကုန်ကြမ်း တစ်မျိုးဖြစ်၏။ ဆိုလိုသည်မှာ အိမ်တစ်လုံး၊ တိုက်တစ်တိုက် ဆောက်ရန် အတွက် အုတ်၊ သဲ၊ ဘီလပ်မြေ၊ သစ်ဝါးများ လိုသကဲ့သို့ လူ၏ ခန္ဓာကိုယ် တည်ဆောက်မှုတွင် ရေသည် အဓိက လိုအပ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ ရာခိုင်နှုန်း ၆၀ သော ပမာဏသည် ရေဖြစ်ကြောင်း အထက်တွင် ဖော်ပြ ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

၄။ ရေသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် စက်ဆီ၊ ချောဆီ ပမာ အသုံး ဝင်ပါသည်။ စက်ယန္တရားများ ချောမွေ့စွာ လည်ပတ်ရန်နှင့် ကြာရှည် အသုံးခံစေရန် စက်ဆီ၊ ချောဆီ လိုအပ်ပါသည်။ ထို့အတူ လူ၏ ကိုယ် ခန္ဓာတွင် ရေသည် ချောဆီသဖွယ် စွမ်းဆောင်ပေးပါသည်။ ဥပမာအား ဖြင့် အရိုးအဆစ်(Joints)များတွင် (Synovial Fluid)အရည်တစ်မျိုး ရှိနေပါ သည်။ ယင်းအရည်သည် ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားသွားလာရာ၌ အရိုးအဆစ်

www.burmeseclassic.com

များ ထိခိုက်ပွန်းပဲ့မှု မရှိစေရန် ကာကွယ်ပေးပါသည်။ ဦးနှောက်၏ ဘေးပတ်လည်တွင်ရှိသော ရေသည်လည်း ဦးခေါင်း၏ လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဦးနှောက်အား ထိခိုက်မှု မရှိစေရန် ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ပေးပါသည်။

၅။ ရေ၏ အခြားအရေးကြီးဆုံး တာဝန်တစ်ခုမှာ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို မျှတအောင် ထိန်းညှိပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ရေ၏ ရူပဂုဏ်သတ္တိတစ်ခုမှာ အပူချိန် အနည်းငယ်ပြောင်းစေရန်နှင့် ရေကို အရည်ဘဝမှ အငွေ့ဘဝသို့ ပြောင်းစေရန် အပူပမာဏများစွာ လိုအပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤဂုဏ်သတ္တိရှိခြင်းကြောင့် ရေပမာဏများစွာရှိသော လူ၏ အပူချိန်မှာ မျှတနေခြင်းဖြစ်သည်။

၆။ ရေသည် ခန္ဓာကိုယ် အေးခဲခြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ ရေတွင်(High Latent Heat of Solidification)ရှိသည်ဟု ရူပဗေဒတွင် ဆိုထားသည်။ ရေကို အရည်ဘဝမှ အခဲဖြစ်စေလိုလျှင် အပူပမာဏများစွာကို ထုတ်ယူနိုင်ရမည်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ပတ်ဝန်းကျင် အပူချိန်အတိုင်းအတာ တစ်ခုထိ ကျသော်လည်း အေးခဲမသွားပေ။

ရေ၏ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ထိန်းသိမ်းပေးမှု တာဝန်မှာ များစွာ အရေးကြီးလှပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် မျှတမှုကို မထိန်းချုပ်နိုင်ပါက လူတို့ အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

နေ့စဉ်လိုအပ်မှု

ခန္ဓာကိုယ်မှ တစ်နေ့တာအတွင်း ရေ ၂ ဒသမ ၆ လီတာခန့် ဆုံးရှုံးလျက်ရှိပါသည်။ ဆုံးရှုံးမှုကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။

- ဝမ်းမှ ဆုံးရှုံးမှု - ၀ ဒသမ ၂ လီတာ
- အသက်ရှူလမ်းမှ ဆုံးရှုံးမှု - ၀ ဒသမ ၃ လီတာ
- အရေပြားမှ ဆုံးရှုံးမှု (ခွေးထွက်ခြင်း) - ၀ ဒသမ ၆ လီတာ
- ဆီးသွားခြင်း - ၀ ဒသမ ၅ လီတာ



❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၂၉

၂၄ နာရီအတွင်း ဆုံးရှုံးခဲ့ရသော ၂ ဒသမ ၆ လီတာမျှသော ရေကို ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းရန် လိုအပ်ပါသည်။ ရေဆုံးရှုံးမှု ပမာဏသည် ရေရရှိမှု ပမာဏနှင့် တူညီနေရန် လိုပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် နေ့စဉ်လိုသော ရေပမာဏမှာလည်း ၂ ဒသမ ၆ လီတာဖြစ်ပေသည်။ ယင်းလိုအပ်သော ရေကို အောက်ပါအတိုင်း ရရှိနိုင်ပါသည်။

အစားအစာများ၌ ပါသောရေ - ၁ ဒသမ ၀ လီတာ

ခန္ဓာကိုယ်မှ သောက်သုံးရေ - ၁ ဒသမ ၃ လီတာ

ဇီဝဓာတ်ပြုမှုကြောင့် ရသောရေ - ၀ ဒသမ ၃ လီတာ

ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရေလိုခြင်း (Dehydration)နှင့် ရေပိုခြင်း (Overhydration)များဖြစ်ခဲ့လျှင် ကလာပ်စည်းများ (Cells)၏ တည်ဆောက်မှုနှင့် လုပ်ငန်းတာဝန်များ ပျက်ယွင်းသွားနိုင်သဖြင့် လူ၏ အသက်ကိုပင် သေစေနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရေရရှိမှုနှင့် ဆုံးရှုံးမှု ပမာဏတို့ အစဉ်အမြဲ မျှတရန် အရေးကြီးပါသည်။

ဆေးပညာသဘောအရ ကြည့်ပါလျှင် ရေလိုအပ်ခြင်း (Dehydration) သည် ရေပိုခြင်း (Overhydration)ထက် များစွာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိပါသည်။ လူတစ်ယောက်သည် ရေသောက်နည်း၍သော်လည်းကောင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်းတို့ကြောင့်လည်းကောင်း ရေလိုအပ်ခြင်း (Dehydration)ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အကြောင်း တစ်ခုခုကြောင့် သွေးဆုံးရှုံးခြင်း၊ ချွေးထွက်လွန်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ခဲ့လျှင်လည်း ရေလိုအပ်ခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

သာမန်အားဖြင့် ရေပိုခြင်းမှာ တွေ့ကြုံရခဲလှပါသည်။ ကျောက်ကပ်တစ်စုံကောင်းနေသမျှ ရေပိုခြင်းအနေဖြစ်ရန် ခက်ခဲလှပေသည်။ ဥပမာဆိုရသော် လူတစ်ယောက်သည် ရေကို အဆမတန်သောက်သော်ငြားလည်း ကျောက်ကပ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ပိုသမျှရေကို ဆီးအဖြစ် စွန့်ထုတ်ပစ်လိုက်မည်သာဖြစ်၏။ ကျောက်ကပ်သည် တစ်နေ့တာအတွင်း ၂၃ လီတာသောက်ရေတို့ကို စွန့်ပစ်နိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။

www.burmeseclassic.com

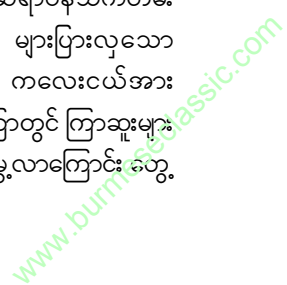
ကျောက်ကပ်တစ်စုံသည် ရေလိုအပ်မှုကို ကာကွယ်နိုင်သည်ထက် ရေပိုမှုကို ပိုမိုကာကွယ်နိုင်စွမ်းရှိသည်။

ကျောက်ကပ်တစ်စုံသည် ကောင်းမွန်နေပါစေ။ ရေသောက်နည်းလျှင်သာ ရောဂါရရှိနိုင်ပါသည်။ ရေသောက်များခြင်းကြောင့် ရောဂါရမည်မဟုတ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်ရှိသော အညစ်အကြေးများကို ဆီးနှင့်အတူ စွန့်ပစ်ကြရမည်ဖြစ်ရာ ရေများများသောက်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူ ပြုပါသည်။ သို့အတွက် “သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် ရေများများသောက်ပါ” ဟု ပြောလိုက်ပါရစေ။

အဆီစားပါ

ဆောင်းပါး၏ ခေါင်းစဉ်ကို ဖတ်ပြီး စာဖတ်သူများအနေဖြင့် “ဒေါက်တာအေးကျော်တစ်ယောက် ကန့်လန့်တိုက်ပြီ၊ ခွစကားဆိုပြီ” ဟု ထင်ကြမည်လား မပြောတတ်ပေ။ ဆရာဝန်များအားလုံးက “ရောဂါ ဘယ ကင်းရှင်းရေး၊ သက်ရှည်ကျန်းမာစေရေးအတွက် အဆီလျှော့စားပါ” ဟု ပညာပေးနှိုးဆော်နေချိန်တွင် ကျွန်တော်ဒေါက်တာအေးကျော်က အဆီ စားပါဟု တိုက်တွန်းလိုက်ပြီဖြစ်၏။

လွန်ခဲ့သည့် သုံးနှစ်ခန့်လောက်က အသက် ငါးနှစ်အရွယ် ကလေးတစ်ဦးတွင် ခန္ဓာကိုယ် အရေပြား နေရာအနှံ့၌ ကြာဆူးများ ပေါက်နေသည်ကို တွေ့ခဲ့ဖူးသည်။ ကျွန်တော်၏ ဆရာဝန်သက်တမ်း တစ်လျှောက် ဤမျှလောက် အပ်ချစရာမရှိအောင် များပြားလှသော ကြာဆူးမျိုး ထိုတစ်ကြိမ်သာ တွေ့ခဲ့ဖူးသေးသည်။ ကလေးငယ်အား ဗီတာမင်အေ ထိုးဆေး သုံးလုံးထိုးပေးခဲ့ရာ တစ်လအကြာတွင် ကြာဆူးများ လုံးဝပျောက်ကင်းသွားပြီး အသားအရေမှာ နူးညံ့ချောမွေ့လာကြောင်း တွေ့



ခဲ့ရသည်။ ယင်းကလေးငယ် ထိုသို့ ဖြစ်ရခြင်းမှာ အဆီဓာတ်ချို့တဲ့မှုကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အဆီဓာတ်ချို့တဲ့မှုနှင့် ကြာဆူးပေါက်ခြင်း မည်သို့ ဆက်စပ်မှုရှိသည်ကို ဆောင်းပါးဆုံးလျှင် စာဖတ်သူများ သိရှိနားလည် သွားကြမည်ဖြစ်ပါသည်။

“အဆီလျော့စားပါ” ဟူသော သတိပေးနှိုးဆော်ချက်သည် အမှန် စင်စစ် လူနည်းစုအတွက်သာဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ အများစုတွင်မူ အဆီစား သုံးမှု လုံလောက်ရုံသာရှိကြပါသည်။ တချို့တွင် အဆီဓာတ်ချို့တဲ့မှုပင် ရှိပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ စားသုံးလျက်ရှိသော အာဟာရတွင်

၁။ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်

၂။ အသားဓာတ်

၃။ အဆီ

၄။ ဗီတာမင်

၅။ သတ္တုဓာတ်များ

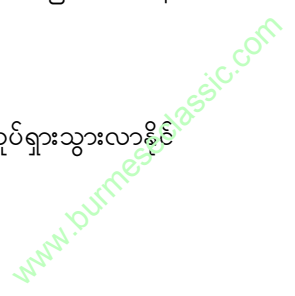
၆။ ရေဟူ၍ အခြေခံပစ္စည်း ခြောက်မျိုးပါရှိသည်။

လူတို့အတွက် လိုအပ်သော စွမ်းအင်ကို ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်၊ အသားနှင့် အဆီတို့မှ ရရှိနိုင်သည်။ ထိုသို့ စွမ်းအင်များ ရယူရာတွင် အချိုးအစား မျှတမှုရှိရန် လိုအပ်သည်။ လူတစ်ဦးအတွက် လိုအပ်သော စွမ်းအင်ပမာဏ၏ ၅၅ ရာခိုင်နှုန်းမှ ရာခိုင်နှုန်း ၇၀ ကို ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် မှလည်းကောင်း၊ ရာခိုင်နှုန်း ၂၀ မှ ရာခိုင်နှုန်း ၃၀ ကို အဆီဓာတ်မှ လည်းကောင်း၊ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းကို အသားဓာတ်မှလည်း ကောင်း ရယူသုံးစွဲကြရသည်။

လူတစ်ဦးအတွက်အဆီဓာတ်သည်အောက်ဖော်ပြပါ တာဝန် များကို လုပ်ဆောင်ပေးလျက်ရှိပါသည်။

၁။ စွမ်းအင်

လူတစ်ယောက် အသက်ရှင်သန်ရန်နှင့် လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်



❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၃၃

ရန်အတွက် စွမ်းအင်လိုသည်။ ပျမ်းမျှအားဖြင့် စွမ်းအင်ပမာဏ ၂၀၀၀ မှ ၃၀၀၀ ကီလိုကယ်လိုရီကို နေ့စဉ်သုံးစွဲနေကြရသည်။ အထက်တွင် ဖော်ပြပြီးသကဲ့သို့ လိုအပ်သော စွမ်းအင်ပမာဏ၏ ရာခိုင်နှုန်း ၂၀ မှ ရာခိုင်နှုန်း ၃၀ ကို အဆီဓာတ်မှ ရယူကြရသည်။ ဤမျှသော စွမ်းအင် ပမာဏကို ရရန် နေ့စဉ် သုံးကျပ်သားမှ ငါးကျပ်သားခန့် အဆီကို စားသုံး ရန် လိုအပ်ပါသည်။

၂။ စွမ်းအင်သိုလှောင်ခြင်း

လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် စွမ်းအင်ကို စက္ကန့်မလပ် သုံးစွဲနေသည် ဖြစ်သော်လည်း အစားအစာကို အချိန်မရွေး စားသုံးနေသည်မဟုတ်ပေ။ လိုသောအချိန်တွင် ထုတ်ယူသုံးစွဲနိုင်ရန် အသည်းနှင့် ကြွက်သားများတွင် အလိုက်ကိုလျင် သိုမှီးထားသည်။ အရေပြားအောက်၌လည်းကောင်း၊ အသည်း၌လည်းကောင်း စွမ်းအင်ကို အဆီအဖြစ် သိမ်းဆည်းထားနိုင်ပါ သည်။

၃။ ဖက်တီးအက်စစ်

အဆီစားသုံးမှုသာလျှင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ် သော ဖက်တီးအက်စစ်များ ရနိုင်မည်ဖြစ်၏။ ယင်းဖက်တီးအက်စစ်များ သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အရေးကြီးသောပစ္စည်းများ (ဥပမာ ဟော်မုန်း များ)တည်ဆောက်ရာတွင် လိုအပ်ပါသည်။

၄။ ကလာပ်စည်း (ခေါ်) ဆဲလ်များတည်ဆောက်ခြင်း

သက်ရှိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အခြေခံအကျဆုံးမှာ ကလာပ်စည်း ခေါ် ဆဲလ်များပင်ဖြစ်၏။ ဆဲလ်များ တည်ဆောက်ရာတွင် အဆီဓာတ်မှာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကလာပ်စည်းများအား ဖုံးလွှမ်း ထားသော အလွှာမှာ အဆီဓာတ်ဖြင့် အဓိက တည်ဆောက်ထားခြင်းဖြစ် ၏။

www.burmeseclassic.com

၅။ အရသာကောင်းမွန်စေခြင်း

လူတို့သည် အစာအာဟာရကို စားသုံးကြရာတွင် အရသာ ခံတတ်ကြသည်။ အဆီသည် အစားအစာများ၏ အရသာကို နှစ်သက်ဖွယ် ဖြစ်စေသည်။ ရှေးလူကြီးများသည် “ဆီပါရင် လွှစာတောင် ဆိမ့်သည်” ဟူ၍ ပြောတတ်ကြသည်။

၆။ ဗီတာမင်များ

အဆီဓာတ်တွင် ပျော်ဝင်နိုင်သော ဗီတာမင် အေ၊ ဒီ၊ အီး၊ ကေ များ ရရှိနိုင်ရန်အတွက် အဆီစားသုံးကြရန်လိုသည်။ အဆီဓာတ် လိုအပ်မှုကြောင့် အထက်ပါ ဗီတာမင်များ ချို့တဲ့သောအခါ ရောဂါလက္ခဏာ အမျိုးမျိုးဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ ဗီတာမင်ချို့တဲ့မှုကြောင့် အမြင်အာရုံ ညံ့ဖျင်းသည်မှ မျက်စိကွယ်သည်အထိပင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဆောင်းပါး၏ အစတွင် ဖော်ပြခဲ့သော ကြာဆူးများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းမှာလည်း ဗီတာမင် အေ ချို့တဲ့၍ ဖြစ်ပါသည်။ ဗီတာမင် ဒီ ချို့တဲ့ပါက အရိုးပျော့ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဗီတာမင် ကေသည် သွေးခဲခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သဖြင့် ဗီတာမင် ကေ ချို့တဲ့မှုကြောင့် သွေးယိုထွက်ခြင်း၊ သွေးမတိတ်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ဗီတာမင် အီးသည် မျိုးပွားခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သည်ဟု ယူဆခဲ့ကြသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အား အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့် ဓာတ်တိုး ပစ္စည်း(Oxidants)များကို ချေဖျက်နိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု ဆိုသည်။ တချို့နိုင်ငံ များတွင် ဗီတာမင် အေ၊ အီးနှင့် စီ သုံးမျိုးသည် အသက်ရှည်စေနိုင်သည် ဟု လက်ခံယူဆလျက် သုံးစွဲနေကြကြောင်း တွေ့ရ၏။

၇။ ကိုလက်စထရော

ကိုလက်စထရော(Cholesterol)သည် အဆီဓာတ်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ကိုလက်စထရောသည်လည်း ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့သော် လိုအပ်သော ပမာဏထက်ပိုပါက



ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အန္တရာယ်ဆိုးကျိုးကို ဖြစ်စေပါသည်။

၈။ မပြည့်ဝသော ဖက်တီးအက်စ်စ်

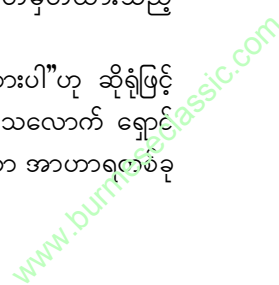
နှမ်းဆီ၊ မြေပဲဆီ၊ သီးရွက်ဆီတို့တွင် မပြည့်ဝသော ဖက်တီးအက်စ်စ်များ (Unsaturated Fatty Acids) များ ပါဝင်ကြသည်။ ယင်းမပြည့်ဝသော ဖက်တီးအက်စ်စ်များသည် သွေး၌ ကိုလက်စထရောဓာတ် လွန်ကဲမှုမရှိစေရန် စွမ်းဆောင်နိုင်သည်။ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ အုန်းသီးအဆီ၊ စားအုန်းဆီ၊ အသားများ၌ ပါသော အဆီတို့တွင် ပြည့်ဝသော ဖက်တီးအက်စ်စ်(Saturated Fatty Acids)များ ပါကြ၏။ လွန်ကဲစွာ စားသုံးပါက ကိုလက်စထရောဓာတ်များစေပြီး နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ လေဖြတ်ခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

၉။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် ပရိုတင်းဓာတ် အဓိကလိုအပ်ပါသည်။ ပရိုတင်းဓာတ်၏လုပ်ငန်းကိုအဆီဓာတ်က ကူညီစွမ်းဆောင်ပေးရသည်။ အဆီဓာတ်စားသုံးမှုနည်းပါးပါက ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု ညံ့ဖျင်းနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များတွင် လုံလောက်သော အဆီဓာတ်ပမာဏမရရှိပါက ဖွံ့ဖြိုးမှုမရှိတော့ဘဲ သေးကွေးကြုံလိုသွားတတ်ပါသည်။

အထက်တွင် အဆီဓာတ်၏ လုပ်ငန်းကြီး ကိုးရပ်ကို အကြမ်းတင်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ အဆီဓာတ် လုံလောက်မှုမရှိလျှင် လုပ်ငန်းများ ယိုယွင်းကာ ရောဂါများဖြစ်ပေါ်လာမည်ဖြစ်သည်။ အဆီဓာတ်သည် လွန်ကဲပါက အန္တရာယ်ရှိသည်မှန်သော်လည်း သတ်မှတ်ထားသည့် အနည်းဆုံးပမာဏကို စားသုံးကြရမည်ဖြစ်သည်။

ဆရာဝန်အများစုက “အဆီအဆီမဲ့လျော့စားပါ”ဟု ဆိုရုံဖြင့် တချို့လူနာများသည် အကြောက်လွန်ကာ လုံးဝမစားသလောက် ရှောင်ကုန်ကြသည်။ အဆီဓာတ်သည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်



ဖြစ်သည်ကိုပါ မေ့ပစ်လိုက်ကြသည်။

အဆီနှင့်ပတ်သက်၍ နီဂုံးချုပ်အနေဖြင့် ကျွန်တော်တင်ပြလိုသည်မှာ. . .

၁။ လူတစ်ယောက်အတွက် အနည်းဆုံးလိုအပ်သော ပမာဏပါရှိသော အဆီကို မဖြစ်မနေ စားသုံးကြရပါသည်။

၂။ ကိုလက်စထရော (Cholesterol)နှင့် ပြည့်ဝဖက်တီးအက်စစ် (Saturated Fatty Acids)များသော နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ အုန်းသီးအဆီ၊ စားအုန်းဆီနှင့် အသားများမှရသော အဆီများစားသုံးမှုကိုလျှော့၍ မပြည့်ဝသော ဖက်တီးအက်စစ်(Unsaturated Fatty Acids)များပါသော နှမ်းဆီ၊ မြေပဲဆီ၊ သီးရွက်ဆီများကို အစားထိုးသုံးစွဲသင့်ပါသည်။

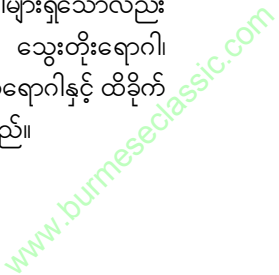
“အဆီစားပါ။ လိုသောပမာဏပြည့်ပါစေ၊ သို့သော် မလွန်ကဲပါစေနှင့်”။

ပိန်သူ ဝ၍ လှစေရမည်

“ဝသူများလှစေဖို့”ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ် ကျွန်တော်ရေးခဲ့သည်။ ဝသူများ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျ၍ လှလာအောင် အကြံပေးခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပိန်သူများကလည်း “သူတို့လည်း ဝချင်လှချင်ပါသည်”ဟု ဆိုလာကြ၏။ အထူးသဖြင့် ပိန်သောအမျိုးသမီး ပရိသတ်ဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးငယ်တစ်ဦးအား “ဟယ် ငါ့တူမကြီးက ဝလို့ လှလို့ ပါလား”ဟု ချီးမွမ်းလိုက်လျှင် ပြုံးကာရယ်ကာဖြင့် ကျေနပ်ပီတိဖြစ်ကြ၏။ “ပိန်လို့လှလို့ပါလား”ဟူ၍ ချီးကျူးသည်မရှိပေ။ (ယခုခေတ် မော်ဒယ်လ်မလေးများကို ခြွင်းချက်ထားရန်ဖြစ်ပါသည်) ထို့ကြောင့် ဤဆောင်းပါးတွင် ပိန်ခြင်း၏ အကြောင်းဇာစ်မြစ်တချို့ကို ဖော်ပြ၍ ပိန်သူများ ဝလာအောင် အကြံပေးလမ်းညွှန်ပါဦးမည်။

စာဖတ်သူများအနေဖြင့် ဝ၍ဖြစ်သော ရောဂါများရှိသော်လည်း ပိန်၍ဖြစ်သော ရောဂါဟူ၍ မရှိကြောင်း အဝလွန်၍ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချို သွေးချိုရောဂါ၊ စိတ်ရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု ပို၍ ဖြစ်တတ်ကြောင်း သိထားသင့်ပါသည်။



လူတစ်ဦးတစ်ယောက် မည်သည့်အတွက် ပိန်နေသည်ကို လေ့လာဆန်းစစ်ကြည့်လျှင် အောက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းအချက်များကို တွေ့နိုင်ပါသည်။

၁။ မျိုးရိုး (Hereditary)

အဖေပိန်၊ အမေပိန်၊ အဘိုးပိန်၊ အဘွားပိန်တို့မှ ဆင်းသက်လာသောသူသည် လူပိန်တစ်ယောက်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုလူမျိုးတွင် ရောဂါမရှိ၊ အကြောင်းဇာစ်မြစ်မရှိဘဲ ပိန်နေခြင်းဖြစ်သည်။ မြေဩဇာထည့်၍ ပျိုးထောင်ပေးလျှင်ဖြင့် ဝလာနိုင်စရာရှိပါသည်။

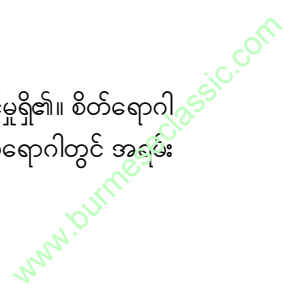
၂။ အာဟာရ (Nutrition)

အာဟာရသည် ဝခြင်း၊ ပိန်ခြင်းနှင့် အဓိက ဆက်နွှယ်မှုရှိသည်။ အာဟာရကို လိုအပ်သော ပမာဏပြည့်မီအောင် မရလျှင် မလွဲဧကန် ပိန်မည်သာဖြစ်၏။ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းသည် အယူအဆ လွဲမှားမှု ပညာမဲ့မှုနှင့် ဆင်းရဲမှုတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် လုံလောက်သော အာဟာရကို စားသုံးပါလျက် ရောဂါအမျိုးမျိုးကြောင့်လည်း အာဟာရချို့တဲ့မှုဖြစ်နိုင်ပါသေးသည်။

ခန္ဓာကိုယ်သည် လုပ်ငန်းသဘာဝအရ စွမ်းအင်လိုအပ်၏။ စွမ်းအင်ရရှိမှုနှင့်ကုန်ဆုံးမှုတို့သည် မျှတစွာရှိရန် Balance ဖြစ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ စွမ်းအင်ရရှိမှုသည် ကုန်ဆုံးမှုထက်များပါက Positive Energy Balance ဟု ခေါ်ပါသည်။ ဤအချိန်တွင် ဝလာမည်ဖြစ်၏။ ရရှိမှုသည် ကုန်ဆုံးမှုထက်နည်းနေပါက NegativeEnergy Balance ဖြစ်၍ ပိန်သွားပေလိမ့်မည်။

၃။ စိတ်ရောဂါ (Psychogenic)

ပိန်ခြင်း ဝခြင်းသည် စိတ်နှင့်လည်းသက်ဆိုင်မှုရှိ၏။ စိတ်ရောဂါတချို့၌ အဝလွန်နိုင်သကဲ့သို့ (Anorexia Nervosa) စိတ်ရောဂါတွင် အရမ်း



❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၃၉

ပိန်လှီသွားကြောင်း တွေ့ရပေသည်။

၄။ ဟော်မုန်းများ (Endocrine)

ဟော်မုန်းများသည် ပိန်ခြင်းဝခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဟော်မုန်း မမျှတခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျကာ ပိန်သွားနိုင်သည်။ ဥပမာ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းလွန်ကဲခြင်း (Hyperthyroidism) ကြောင့် ပိန် သွားနိုင်ပါသည်။ ဤအချက်ကို အခြေခံကာ တစ်ချိန်တစ်ခါက ဝသူများ သည် သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းဆေးဝါးများကို သုံးစွဲကာ ပိန်အောင် ပြုလုပ်ခဲ့ ကြသည်။ အန္တရာယ်ရှိသော လုပ်ရပ်ဖြစ်၍ ဆေးပညာရှင်များက အား မပေးကြပါ။

၅။ နာတာရှည်ရောဂါများ (Chronic Diseases)

နာတာရှည်ရောဂါတချို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်၌ တည်ရှိပြီး တစ်သူ့များယုတ်စီးခြင်း၊ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းများဖြစ်ကာ ပိန်နေတတ် ပါသည်။ တီဘီရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာရှင်များ ပိန်နေသည်ကို သတိပြုနိုင်ပါသည်။

၆။ ဇီဝဓာတုဖြစ်ပျက်မှုဆိုင်ရာရောဂါ (Metabolic Diseases)

ဥပမာအားဖြင့် တင်ပြရသော် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပါသည်။ အသက်ငယ်စဉ် (၄၀ နှစ် မတိုင်မီ)ဖြစ်သော Juvenile (or) Type 1 (or) IDDM Insulin Dependent Diabetes Mellitus ဝေဒနာရှင်အများစုမှာ ဇီဝ ဓာတုဖြစ်စဉ်ပြောင်းလဲမှုကြောင့် ပိန်နေတတ်ကြသည်။

၇။ ပတ်ဝန်းကျင် (Environment)

ပတ်ဝန်းကျင်သည်လည်း ဝခြင်း၊ ပိန်ခြင်းတို့အပေါ် လွှမ်းမိုးနိုင် သည့်အချက်တစ်ချက်ဖြစ်သည်။ သန့်ရှင်းမှု၊ လေဝင်လေထွက်ကောင်းမှု၊ ရေကောင်းရေသန့်ရရှိမှု၊ မွန်းကြပ်ခြင်းကင်းမှုတို့သည် ကျန်းမာရေးအတွက်

www.burmeseclassic.com

အရေးကြီးသကဲ့သို့ ပိန်ခြင်းကိုဖြစ်စေနိုင်သော အကြောင်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါသည်။

၈။ အစာလမ်းကြောင်းရောဂါများ

အစာလမ်းကြောင်းဟုဆိုရာတွင် ပါးစပ်မှ စအိုဝတိုင်အောင် ပါဝင်သည်။ ထို့အပြင် တံတွေးအိတ်များ၊ အသည်းနှင့် ပန်ကရိယ (Pancreas) စသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများလည်း ပါရှိသေး၏။ အစာ လမ်းကြောင်း၌ ဖြစ်ပွားသော ရောဂါများကြောင့် အစာချေဖျက်ခြင်း၊ အစာ စုပ်ယူခြင်းများ ချို့ယွင်းကာ အာဟာရချို့တဲ့ပြီး ပိန်သွားစေနိုင်ပါသည်။

၉။ ရောဂါတချို့

အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များတွင် သန်ကောင်ရောဂါ အမျိုးမျိုး၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ ဝက်သက်ရောဂါ၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော့ရောဂါများသည် အာဟာရချို့တဲ့စေပြီး ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုနည်းကာ သေးကွေးကြုံလို့စေပါ သည်။

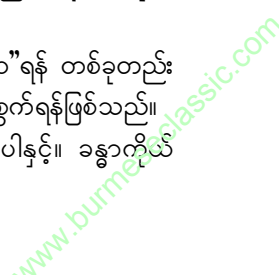
၁၀။ အားကစားလေ့ကျင့်မှု

ပြင်းထန်သော အားကစားလေ့ကျင့်မှုကြောင့် ပိန်သွားနိုင်ပါ သည်။ ဝ၍ကိုယ်ရေစစ်ကာ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချင်သူများ သင့်တင့် သော အားကစားမှုကိုသာ ပြုလုပ်ကြရန် အရေးကြီးသည်။ အလွန်အကျွံ ပြုလုပ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။

အထက်တွင် ပိန်ခြင်း၏ အကြောင်းအရင်းများကို ဖော်ပြခဲ့ ပြီးဖြစ်သည်။ ပိန်ခြင်းသည် ရောဂါကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ ရောဂါမဟုတ် သောအကြောင်းများကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

ပိန်ခြင်းသည် ရောဂါကြောင့်မဟုတ်လျှင် “ဝ”ရန် တစ်ခုတည်း သောနည်းလမ်းမှာ အာဟာရစားသုံးမှုကို ပြုပြင်ဖြည့်စွက်ရန်ဖြစ်သည်။

၁။ ဆာလျှင် ချက်ချင်းစားပါ။ အဆာမခံပါနှင့်။ ခန္ဓာကိုယ်



❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၄၁

သည် စွမ်းအင်ကို ပြင်ပမှ မရလျှင် ကိုယ်တွင်း၌ သိမ်းထားသော စွမ်းအင် များကို မလွဲမသွေ အသုံးပြုသွားပါလိမ့်မည်။

၂။ စားနေကျပမာဏထက် နေ့စဉ် အနည်းငယ်ပိုစားပါ။ ခန္ဓာ ကိုယ်သည် စွမ်းအင်ကို အလဟဿစွန့်ပစ်ရိုးမရှိပါ။ ပိုသမျှ စွမ်းအင်ကို သိမ်းစုထားမြဲဖြစ်၏။ ပိုသောစွမ်းအင်များကို အရေပြားအောက်၌ အဆီ အဖြစ် သိမ်းဆည်းထားနိုင်သဖြင့် ပိန်သူများ ဝလာနိုင်ပါသည်။

၃။ အစာမစားမီ (သို့မဟုတ်) အစာစားချိန်(ထမင်းစားချိန်) တစ်ချိန်နှင့် တစ်ချိန်ကြား အစာစားခြင်းကို အဟန့်အတားဖြစ်စေမှုများ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ထမင်းစားချိန် နီးကပ်ပါလျက် ဥပမာ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီသောက်ခြင်း၊ အာဟာရမဖြစ်သော အစားအစာတစ်ခုခုစားခြင်းများ မပြုလုပ်သင့်ပါ။

၄။ အစာစားစဉ် ရေနွေး၊ ရေအေး၊ အခြားအရည် (ဟင်းရည်) များ အလွန်အကျွံမသောက်သင့်ပါ။ အစာ၏ ပမာဏကို လျော့နည်းစေပါ သည်။ အစာစားရင်း အချိန်ကြာမြင့်စွာ စကားပြောခြင်းကိုလည်း ရှောင် သင့်ပါသည်။ အစာစားနေရာမှ အခြားကိစ္စများ ကြားဖြတ်ဆောင်ရွက်ခြင်း မပြုသင့်ပါ။

၅။ အစာစားရာတွင် အာဟာရဓာတ်ပြည့်စုံကြွယ်ဝရန်လည်း ဂရုစိုက်ရပါမည်။ အခြေခံပစ္စည်းများဖြစ်သော ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်၊ ပရိုတင်း၊ အဆီ၊ ဗီတာမင်များ၊ သတ္တုဓာတ်များနှင့် ရေတို့ ပြည့်စုံလုံလောက်ရ ပါမည်။

ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့် ပိန်ခြင်းဖြစ်ပါလျှင် ရောဂါကို အမြစ် ပြတ်ပျောက်ကင်းအောင် ကုသရန် အဓိက အရေးကြီးပါသည်။ ရောဂါကို ကုသနေစဉ်မှာပင် အထက်ပါ အာဟာရဆိုင်ရာ အချက်ငါးချက်ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ပိန်သူများဝ၍ အလှတိုးကြပါစေ. . . . ။

www.burmeseclassic.com

အစာလမ်းကြောင်း

လူတို့စားသုံးလိုက်သော အစားအစာများကို (၁)ခြေချက်ခြင်း (Digestion)နှင့် (၂) စုပ်ယူခြင်း (Absorption)တို့ကို ပြုလုပ်ပေးသည်မှာ “အစာလမ်းကြောင်း”ဖြစ်သည်။ အစာလမ်းကြောင်းဟု ဆိုရာတွင် အဓိက အားဖြင့် ပါးစပ်မှ စအိုဝအထိ ပါဝင်သည်။ “အသည်း”၊ “သည်းခြေအိတ်”၊ “တံတွေးအိတ်”နှင့် “ပန်ကရိယ(Pancreas)”စသည့် အစိတ်အပိုင်းများ သည်လည်း အစာလမ်းကြောင်းတွင် ပါဝင်သည်။

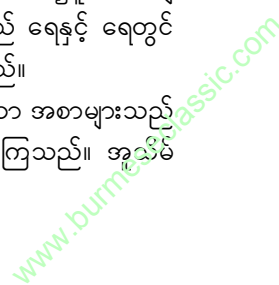
ပါးစပ်မှာ အစာ၏ ဝင်ပေါက်တံခါးဖြစ်သည်။ သွား၊ လျှာ၊ ပါး၊ အထက်မေးရိုး၊ အောက်မေးရိုးနှင့် ကြွက်သားများသည် ပါးစပ်၏ ဝါးချေခြင်းများကို ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ ထို့အပြင် ပါးစပ်တွင် တံတွေးအိတ် ငယ်များရှိသည်။ တံတွေးသည် အစာခြေရည်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ တံတွေးတွင် ပါရှိသော ဇီဝဓာတ်ကူပစ္စည်းများသည် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် (Carbohydrate) ခေါ် စတားချ်(Starch)ကို ချေဖျက်နိုင်သည်။ တံတွေးတွင် အဆီကို ချေဖျက်နိုင်သော ဇီဝဓာတ်ကူပစ္စည်း (Lipase)ပါဝင်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ အစားအစာတွင် ပါဝင်လာသော ပိုးမွှားတချို့ကို တံတွေးမှ

ဖျက်ဆီးနိုင်စွမ်းရှိသည်။ တံတွေးသည် သွားများပိုးစားခြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ စကားပြောခြင်း၊ အစာမျိုခြင်းတို့သည် တံတွေးကြောင့် လွယ်ကူချောမွေ့နိုင်ကြသည်။ အစာစားခြင်း၏ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုအရသာကို တံတွေးရှိသဖြင့် ခံစားနိုင်ကြခြင်းဖြစ်သည်။

ပါးစပ်မှ ဝါးချေပြီးသော အစားအစာများမှာ ဖဲရင့်(Pharynx)နှင့် အစာရေမျို(Oesophagus)တို့ကို ဖြတ်ကျော်ကာ အစာအိမ် (Stomach) အတွင်းသို့ ရောက်ရှိသွားကြသည်။ အစာအိမ်သည် အစားအစာများကို ခေတ္တသိမ်းဆည်းသိုမှီးပေးသည်။ အစာကို အစာခြေရည်များဖြင့် သမအောင် ရောစပ်ပေးသည်။ ထို့နောက် အစာကို ပမာဏအနည်းငယ်မျှစီ အူသိမ်ဦးပိုင်းအတွင်းသို့ ပို့ဆောင်ပေးသည်။ အစာအိမ်၌ လူကို အန္တရာယ် ဖြစ်စေသော ပစ္စည်းများ ဝင်ရောက်လာပါက အန်ခြင်း (Vomiting) ဖြင့် “အဆိပ်သင့်ခြင်း”မှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

အစာခြေရည်တွင်ပါဝင်သော ဟိုက်ဒရိုကလိုရစ်အက်စစ် (Hydrochloric Acid)သည် ရောဂါပိုးမွှားများကို သုတ်သင်နိုင်စွမ်းရှိသည်။ အစာအိမ်မှ ထွက်သော အစာခြေရည်(Gastric Juice)သည် အစားအစာတွင်ပါသော ပရိုတင်း(Protein)ကို အဓိကချေဖျက်ပေးသည်။ အစာခြေရည်တွင် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ကို ချေဖျက်ပေးသည့် “ဇီဝဓာတ်ကူပစ္စည်း” မပါဝင်ပေ။ သို့သော် တံတွေးတွင်ပါသော ဇီဝဓာတ်ကူပစ္စည်းများကြောင့် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ချေဖျက်ခြင်းကို အစာအိမ်၌ တွေ့ရှိနိုင်သည်။ အဆီကို ချေဖျက်ပေးသော ဇီဝဓာတ်ကူပစ္စည်းအစာခြေရည်တွင်ပါရှိသော်လည်း အရေးကြီးသည်မဟုတ်ပေ။ လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်၌ နေရာအသီးသီးတွင် ပီအိတ်ချ်(PH)မှာ ၇ ဝန်းကျင်တွင်ရှိသော်လည်း အစာအိမ်၌မူ ပီအိတ်ချ်(PH)မှာ ၁ နှင့် ၃ ကြားတွင်ရှိသည်။ အစာအိမ်သည် ရေနှင့် ရေတွင် ပျော်ဝင်သော ပစ္စည်းတချို့ကို စုပ်ယူနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။

အစာအိမ်မှ အတော်အသင့်ချေဖျက်ပြီးသော အစာများသည် ပမာဏအနည်းငယ်စီ အူအတွင်းသို့ ဆင်းသက်လာကြသည်။ အူသိမ်



(Small Intestine)ကို အူသိမ်ဦးပိုင်း(Duodenum)၊ အလယ်ပိုင်း(Jejunum)နှင့် နောက်ပိုင်း (Ileum)ဟူ၍ သုံးပိုင်းခွဲထားသည်။ “အစာခြေချက်ခြင်း”နှင့် “စုပ်ယူခြင်း”မှာ အူသိမ်တွင် ပြည့်စုံလုံလုံးပါးဖြစ်သွားသည်။ အူသိမ်မှ ထွက်သော အစာခြေရည်(Intestinal Secretion)အသည်းမှထုတ်သော သည်းခြေရည်(Bile)နှင့် ပန်ကရိယ(Pancreas)မှ ထွက်သော အစာခြေရည် (Pancreatic Juice)တို့သည် အစားအစာများကို ပြီးပြည့်စုံစွာ ချေဖျက်ပေး သည်။

ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်သည် ဂလူးကို့စ်(Glucose)၊ ဖရပ်တို့စ် (Fructose)နှင့် ဂလက်တို့စ်(Galactose)အဖြစ်သို့ ချေဖျက်သွားပြီး ဖြစ်သည်။ ချေဖျက်ခြင်းကြောင့် ပရိုတင်းမှ အမိုင်နိုအက်စစ်များ(Amino Acids)၊ အဆီမှ ဖက်တီးအက်စစ်၊ ဂလစ်စရော၊ မိုနိုဂလစ်စရိုက်၊ ဒိုင်ဂလစ်စရိုက် နှင့် ကိုလက်စထရော(Fatty Acid Glycerol, Monoglycerids, Diglyceride, Cholesterol)တို့ ရရှိသည်။ အထက်ပါ ချေဖျက်ပြီး အာဟာရများအပြင် ဗီတာမင်များ၊ သတ္တုဓာတ်များနှင့် ရေတို့ကို အူသိမ်မှပင် အဓိက စုပ်ယူ ပေးပါသည်။ အူသိမ်နှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါများတွင် အာဟာရချို့တဲ့ ခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အစားအစာများကို ခြေချက်စုပ်ယူခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အူသိမ်ဦးပိုင်းသည် အဓိက အရေးကြီးဆုံးအပိုင်းဟု ဆိုနိုင်ပါ သည်။

အူမကြီး(Large Intestine)သည် ဝမ်း(Faeces) ဖြစ်ပေါ်မှုနှင့် သက်ဆိုင်သည်။ အူမကြီးတွင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးပြုသော ဗက်တီး ရီးယားပိုးမွှား(Bacteria)တချို့ကို တွေ့ရသည်။ ဗီတာမင်“ဘီ”အုပ်စုနှင့် ဗီတာမင်“ကေ”တို့ကို တည်ဆောက်ပေးနိုင်သည်။ အူမကြီးသည် ရေကို အဓိက စုပ်ယူပေးနိုင်သည်။ ဆေးဝါးတချို့ကိုလည်း အူမကြီးမှ လွယ်ကူ လျင်မြန်စွာ စုပ်ယူနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း တွေ့ရသည်။ အစာခြေချက်စုပ်ယူ ခြင်းမှ ကြွင်းကျန်သော ပစ္စည်းများကို ဝမ်းဟောင်းအိမ်(Rectum)တွင် ဝမ်း (Faeces)အဖြစ် ခေတ္တစုဆောင်းကာ စအိုလမ်းကြောင်း (Anal Canal)မှ



တစ်ဆင့် စွန့်ပစ်ပါသည်။

အသည်း(Liver)သည် အစာလမ်းကြောင်း၌ ထည့်သွင်းစဉ်းစား
သော်လည်း အခြားအရေးကြီးသည့် လုပ်ငန်းတာဝန်ပေါင်းမြောက်မြားစွာ
ကို လုပ်ဆောင်ပေးရသေးသည်။ အသည်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၌အလုပ်အများ
ဆုံး အင်အားအပိုင်းဖြစ်သည်။ အသည်း၏ လုပ်ငန်းများကို အသေး
စိတ် ရေတွက်ကြည့်လျှင် ရာထောင်မက ရှိပေလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်ရာ
အသည်းအကြောင်းကို သီးသန့်ဖော်ပြမှသာလျှင် ပြည့်စုံနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အစာလမ်းကြောင်း၏ အင်အားစွမ်းအားပေးသော ပန်ကရိယ
(Pancreas)သည်လည်း အစာခြေရည်ထုတ်ပေးသည်သာမက ဟော်မုန်း
များ (Hormones)ထုတ်ပေးနိုင်သေးသည်။ ပန်ကရိယမှထွက်သော ဟော်
မုန်းများအနက် အရေးကြီးဆုံးသော ဟော်မုန်းမှာ အင်ဆူလင်(Insulin)
ဖြစ်သည်။ အင်ဆူလင်ချို့တဲ့မှုကြောင့် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်တတ်သည်ကို လူ
အများသိကြပြီးဖြစ်ပါသည်။ ပန်ကရိယမှထွက်သော အစာခြေရည်သည်
ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်၊ ပရိုတင်းနှင့် အဆီတို့အားလုံးကို ချေဖျက်ပေးနိုင်သော
အစွမ်းအထက်ဆုံး အစာခြေရည်ဖြစ်သည်။ ပန်ကရိယ၌ဖြစ်သော ရောဂါ
များသည် အာဟာရချို့တဲ့မှုကို ဖြစ်စေသည်သာမက ဆီးချိုရောဂါလည်း
ဖြစ်စေပါသည်။

အသည်းမှထွက်သော သည်းခြေရည်(Bile)သည် အစာခြေချက်
စုပ်ယူရာတွင် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။ သည်းခြေရည်ကို သည်းခြေအိတ်
(Gall Bladder)၌သိမ်းဆည်းသိုမှီးထားပြီး လိုအပ်သောအခါ အူသိမ်ဦးပိုင်း
သို့ ထုတ်လွှတ်ပေးသည်။ သည်းခြေရည်မရှိလျှင် အထူးသဖြင့် အဆီ (Fat)
ချေဖျက်စုပ်ယူမှု ပျက်ယွင်းနိုင်သည်။ အဆီ၌ ပျော်ဝင်သော ဗီတာမင်
များ မစုပ်ယူနိုင်သဖြင့် ယင်းဗီတာမင်များ ချို့တဲ့မှုဖြစ်တတ်သည်။ အဆီ
တွင် ပျော်ဝင်သော ဗီတာမင်များမှာ (Vitamins A,D,E,K) တို့ ဖြစ်ကြ
သည်။



အစာလမ်းကြောင်း၏ အဓိကတာဝန်နှစ်ခုဖြစ်သော “အစာခြေချက်ခြင်း”နှင့် “စုပ်ယူခြင်း”ကို အဓိက ထိန်းချုပ်ပေးနေသည်မှာ အလိုအလျောက်ထိန်းချုပ်သော ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောအဖွဲ့ (Autonomic Nervous System)နှင့် ဟော်မုန်းများ (Hormones)ဖြစ်သည်။ အစာကို ဝါးခြင်း (Chewing)ကို စိတ်ဆန္ဒဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်၏။ အစာမျိုချခြင်းသည် အလိုအလျောက်ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်သော်လည်း အစပိုင်းတွင် စိတ်ဆန္ဒဖြင့် ဆောင်ရွက်ရခြင်းဖြစ်သည်။ ဝမ်းသွားခြင်းသည် အလိုအလျောက်ဖြစ်စဉ်တစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော်စိတ်ဆန္ဒဖြင့် လှုံ့ဆော်အားပေးခြင်း သို့မဟုတ် တားဆီးဟန့်တားခြင်းပြုနိုင်သည်။

အစာလမ်းကြောင်းသည် အစာအာဟာရများကို ခြေချက်စုပ်ယူပေးသည့်အပြင် “ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ခုခံကာကွယ်ခြင်း”တွင်လည်း ပါဝင်သေးသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အန္တရာယ်ရှိစေမည့် အဆိပ်အတောက်များကို အန်ထုတ်ပေးသည်။ တချို့ကို ဝမ်းမှ စွန့်ပစ်ပေးသည်။ ရောဂါပိုးမွှားများကို သုတ်သင်ဖယ်ရှားပေးသည်။ အင်တီဘော်ဒီများ (Antibodies) လည်း ထုတ်ပေးနိုင်သည်။ ရောဂါပိုးမွှားများ လွယ်ကူစွာ ဖောက်ထွင်းမဝင်ရောက်နိုင်အောင် တံတိုင်းတစ်ခုသဖွယ်လည်း ဖြစ်သည်။ အစာလမ်းကြောင်းသည် အရေးကြီးသော ဟော်မုန်းတချို့ကို ထုတ်ပေးနိုင်သည်။ ယင်းဟော်မုန်းများသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အရေးကြီးသောလုပ်ငန်းအချို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည်။

အစာလမ်းကြောင်းမှ ခြေချက်စုပ်ယူပေးလိုက်သော ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်(ဂလူးကို့စ် Gulcose)၊ ပရိုတင်း (အမိုင်နိုအက်စစ် Amino Acids)၊ အဆီ (ဖက်တီးအက်စစ် Fatty Acids)နှင့် (ကိုလက်စထရော Cholesterol)ဗီတာမင်များ၊ သတ္တုဓာတ်များနှင့် ရေတို့သည် သွေးမှ တစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်နေရာအနှံ့အပြားသို့ ရောက်ရှိကာ ကလာပ်စည်း Cells များ အသက်ရှင်ရန် အသုံးပြုနိုင်ကြတော့မည်ဖြစ်ပေသည်။

www.burmeseclassic.com

ပရိုတင်းတန်ဖိုး

Protein ဟူသော ဝေါဟာရကို အသားဓာတ်ဟု ခပ်လွယ်လွယ် ရေးသားပြန်ဆိုလေ့ရှိကြသဖြင့် ပရိုတင်းကို အသားများမှသာ ရရှိနိုင်သည် ဟု မမှတ်ယူသင့်ပေ။ အမှန်စင်စစ် ပရိုတင်းကို အသီးအနှံများမှလည်း ရရှိနိုင်ကြောင်း သိထားသင့်ပေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော စွမ်းအင်ကို ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် (Carbohydrate)၊ အဆီ(Fat)၊ ပရိုတင်း (Protein)တို့မှ ရယူကြသည်ဖြစ်ရာ ပရိုတင်းသည် အဓိကအာဟာရ တစ်မျိုးဖြစ်ပေသည်။

ပရိုတင်းကို အသားအမျိုးမျိုး၊ ငါးအမျိုးမျိုး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများနှင့် အသီးအနှံအမျိုးမျိုးမှ ရရှိနိုင်သည်။ ဓာတုဗေဒ သဘောအရ ပရိုတင်း၏ အခြေခံပစ္စည်းမှာ အမိုင်နိုအက်စစ် (Amino Acids)များဖြစ်ကြသည်။ လူတွင် အမိုင်နိုအက်စစ် အမျိုးပေါင်း ၂၀ ခန့် ရှိသည်။ အမိုင်နိုအက်စစ်များကို အကြမ်းအားဖြင့် နှစ်မျိုးခွဲထားပေသည်။

❶ Essential Amino Acids

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ကိုယ်တိုင်ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိသဖြင့် ပြင်ပ

အစားအစာတွင် မပါမဖြစ် ပါရှိရန်လိုသော အမိုင်နိုအက်စစ်များကို Essential Amino Acids ဟု ခေါ်ဆိုသည်။ အစာအာဟာရမှသာ ရရှိကြမည် ဖြစ်သည်။ ဤအမျိုးအစားမှာ ပို၍ အရေးကြီးသည်ဟု သတ်မှတ်နိုင်ပါ သည်။

၂။ Non-Essential Amino Acids

ဒုတိယအမျိုးအစား အမိုင်နိုအက်စစ်များမှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ၌ တည်ဆောက်နိုင်စွမ်းရှိကြသည်။ သို့အတွက် အစားအစာတွင် မပါဝင် စေကာမူ အန္တရာယ်မရှိလှပေ။

Essential Amino Acids ပါဝင်မှု အချိုးအဆပမာဏပေါ် မူတည် ၍ ပရိုတင်းကို ပထမတန်းစား ပရိုတင်း (First Class Protein)နှင့် ဒုတိယ တန်းစား ပရိုတင်း (Second Class Protein)ဟု ခွဲထားပေးသေးသည်။ ပထမ တန်းစား ပရိုတင်းမှာ အသား၊ ငါး၊ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်း၊ ဥအမျိုးမျိုးတို့မှ ရသော ပရိုတင်းဖြစ်၍ Essential Amino Acids လုံလောက်မှုတစွာ ပါဝင် သည်။ ဒုတိယတန်းစား ပရိုတင်းမှာ ဥပမာအားဖြင့် ပဲအမျိုးမျိုးမှရသော ပရိုတင်းဖြစ်သည်။ ပထမတန်းစား ပရိုတင်းလောက် Essential Amino Acids ပြည့်စုံလုံလောက်စွာ မပါဝင်ကြချေ။ သို့သော် ပဲအမျိုးမျိုးကို တစ်ချိန် တည်း စားသုံးခြင်းဖြင့် လုံလောက်မှုတစွာ ရရှိနိုင်သည်။ ပဲတစ်မျိုးတွင် မပါဝင်သော Essential Amino Acids သည် အခြားပဲတစ်မျိုးတွင် ပါဝင် နေတတ်သည်။ ပဲနှစ်မျိုး သုံးမျိုးကို တစ်ပြိုင်နက် စားသုံးခြင်းဖြင့် တစ်မျိုး ၏ လိုအပ်ချက်ကို အခြားတစ်မျိုးက ဖြည့်ဆည်းပေးသွားနိုင်သည်။

Essential Amino Acids ရှစ်မျိုးရှိသည်။

- ၁။ Leucine
- ၂။ Lysine
- ၃။ Threonine
- ၄။ Tryptophan
- ၅။ Methionine



❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၅၁

၆။ Valine

၇။ Isoleucine

၈။ Phenylalanine

ပရိုတင်းသည်ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အရေးကြီးသော လုပ်ငန်း တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်ပေးလျက်ရှိသည်။

၁။ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးခြင်း (Growth Development)

လူတစ်ယောက်သည် သန္ဓေသားဘဝမှ အရွယ်ရောက်သည် အထိ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလျက်ရှိပေသည်။ သန္ဓေသား ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရန် အတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် ပရိုတင်းများများရရှိရန် လိုအပ်သည်။ ကလေးငယ်များနှင့် အရွယ်ရောက်စ လူငယ်လူရွယ်များအား ပရိုတင်း ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ ကျွေးရန် အရေးကြီးသည်။ ပရိုတင်း ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြုံလှိုသေးကွေးနိုင်သည်။

၂။ ပြုပြင်ခြင်း (Repair)

ပရိုတင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ ပျက်စီးယိုယွင်းသွားသော တစ်သျှူး အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို ပြုပြင်ရန် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။

ခွဲစိတ်ပြီးသော လူနာများအား အနာကျက်မြန်စေရန်အတွက် ပရိုတင်းလုံလောက်စွာ ကျွေးရန်လိုအပ်သည်။ နာတာရှည်ရောဂါတစ်ခု မှ ပြန်ကောင်းလာသော နာလန်ထ လူနာများအားလည်း အချိန်တိုအတွင်း ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် ပရိုတင်း လုံလောက်စွာ ကျွေးရမည်ဖြစ်သည်။ တီဘီရောဂါကဲ့သို့သော ဝေဒနာသည်များအား ပရိုတင်းများစွာ ကျွေးခြင်း အားဖြင့် ရောဂါပျောက်ကင်းမှုကို လျင်မြန်စေသည်။

ထို့ကြောင့် ခွဲစိတ်ပြီးစ လူနာများ၊ နာလန်ထများနှင့် နာတာရှည် ရောဂါသည်များအား နို့၊ ကြက်ဥ၊ အသားများကျွေးရန် ဆရာဝန်များက တိုက်တွန်းညွှန်ကြားကြပါသည်။

www.burmeseclassic.com

၃။ စွမ်းအင်ပေးခြင်း (Energy Provision)

ပရိုတင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော စွမ်းအင်ပမာဏ၏ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းထိရှိသော စွမ်းအင်ကို ပေးသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် စွမ်းအင်ကို အဓိကပေးသည်မှာ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်နှင့် အဆီတို့သာ ဖြစ်ပါသည်။

၄။ ကိုယ်ခံစွမ်းအား (Body Defence)

ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံစွမ်းအားစနစ်တွင် အရေးကြီးဆုံးသော ပစ္စည်းမှာ အင်တီဘော်ဒီ(Antibody)ဖြစ်သည်။ ယင်း အင်တီဘော်ဒီများမှာ ပရိုတင်းများပင်ဖြစ်ကြသည်။

၅။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော သတ္တုဓာတ်အချို့ရရှိစေခြင်း

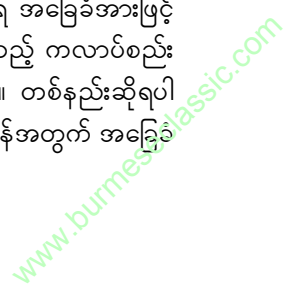
ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော ဆာလဖာ၊ နိုက်ထရိုဂျင်၊ ဖော့စ်ဖရပ်တို့ကို ပရိုတင်းမှ တစ်ဆင့် ရယူကြရသည်။

၆။ ဇီဝဓာတ်ပစ္စည်းတချို့တည်ဆောက်ခြင်း

ဇီဝဓာတ်ပစ္စည်းများ (Enzymes)၊ သွေးရည်ပရိုတင်း (Plasmaproteins)၊ ဟေမိုဂလိုဘင်(Haemoglobin)နှင့် တချို့ဟော်မုန်း (Some Hormones)များသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အရေးကြီးသော ပရိုတင်းများဖြစ်သည်။ အထက်ပါ ဓာတ်ပစ္စည်းများ လုံလောက်မှုရှိစေရန် ပရိုတင်း လုံလောက်သော အာဟာရကို စားသုံးကြရမည်ဖြစ်သည်။

၇။ ကလာပ်စည်းများ၊ တစ်သျှူးများ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ခြင်း

လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် တည်ဆောက်ပုံအရ အခြေခံအားဖြင့် ကလာပ်စည်း ခေါ် ဆဲလ်များ ပါဝင်ပါသည်။ မည်သည့် ကလာပ်စည်းမဆို ပရိုတင်း မရှိလျှင် တည်ဆောက်၍ မရနိုင်ပါ။ တစ်နည်းဆိုရပါလျှင် ပရိုတင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်ဖွဲ့စည်းရန်အတွက် အခြေခံ



❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၅၃

ပစ္စည်းဖြစ်သည်။

ဂ။ နို့ရည်တည်ဆောက်ခြင်း

မိခင်၏ နို့ရည်တွင် ကလေးငယ်များ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် လုံလောက်သော ပရိုတင်းပါဝင်သည်။ နို့ရည်တွင် ပါသော ပရိုတင်းမှာ ပထမတန်းစား ပရိုတင်း (FirstClassProtein)ဖြစ်သည်။ နို့တိုက်မိခင်များ သည် အာဟာရပြည့်ဝကောင်းမွန်သော နို့ရည်ထွက်ရန် လုံလောက်သော ပရိုတင်း စားသုံးကြရမည်ဖြစ်၏။ နို့တိုက်မိခင်များ အစားရှောင်ခြင်းသည် ပရိုတင်းချို့တဲ့စေနိုင်ကြောင်း သတိပြုသင့်သည်။

မည်သည့်အာဟာရပစ္စည်းမဆို လိုခြင်း၊ ပိုခြင်း၊ မမျှတခြင်း သည် ကျန်းမာခြင်းကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ သို့သော် ပရိုတင်းဓာတ်လွန်ကဲသဖြင့် ဖြစ်သော ရောဂါဟူ၍ မရှိသေးပေ။ အချို့သောရောဂါများတွင် ပရိုတင်း စားသုံးမှု လျော့ချရန် လိုအပ်သည်များ ရှိတတ်ပါသည်။ ပရိုတင်း စားသုံးမှု လိုအပ်သည်ထက် လျော့နည်းသဖြင့် ရောဂါဝေဒနာအမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးကွေးညံ့ဖျင်းသွားမည်ဖြစ်သည်။ ကလေး ငယ်များ၌ ပရိုတင်းချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် (Kwashiorkor) ကွာရှာကော ရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည်။ ပရိုတင်း ချို့တဲ့သဖြင့် သွေးအားနည်းခြင်း၊ ကြွက်သားများ သေးသိမ်ခြင်း၊ အနာကျက်နှေးခြင်း၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအား ကျဆင်းခြင်း၊ ရောဂါ များ အလွယ်တကူဝင်ရောက်ခြင်း၊ နို့တိုက်မိခင်များ နို့ထွက်အား လျော့ နည်းခြင်း၊ သန္ဓေသားလမစေ့မီ မွေးဖွားတတ်ခြင်း၊ သန္ဓေသား ကိုယ် အလေးချိန် ပေါင်မပြည့်ခြင်း စသည်တို့ကို တွေ့ရနိုင်သည်။

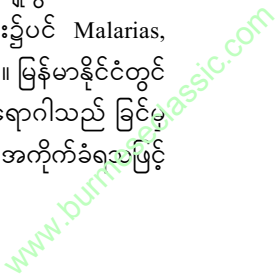
သာမန်အားဖြင့် ပရိုတင်းစားသုံးမှု လွန်ကဲသောကြောင့် ဖြစ် သော ရောဂါဟူ၍ မရှိပါ။ ပရိုတင်း စားသုံးမှုနည်းသဖြင့် ရောဂါ ဝေဒနာ အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ပရိုတင်း ကြွယ်ဝသော အသား၊ ငါး၊ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်း၊ ဥအမျိုးမျိုးနှင့်အထူးသဖြင့် ပဲအမျိုးမျိုးကို လုံလောက်စွာ စားသုံးပေးရန်လိုအပ်ကြောင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

ငှက်ဖျားနှင့် ဘီဝမ်း

အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံဖြစ်သည့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဘီဝမ်း (B1) ချို့တဲ့မှုကြောင့်ဖြစ်သော ဘယ်ရီဘယ်ရီရောဂါကို မကြာခဏ တွေ့ရတတ်သည်။ တစ်ဖန် မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဒေသအချို့တွင် ငှက်ဖျား ရောဂါ Malaria ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းများပြားလျက်ပင်ရှိသည်။ မကြာသေးမီက ငှက်ဖျားရောဂါနှင့် ဘီဝမ်းချို့တဲ့မှုတို့ ဆက်နွှယ်မှုရှိကြောင်း တွေ့ခဲ့ရသည်။ ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်သူ လူနာများတွင် ဘီဝမ်းချို့တဲ့ခြင်းနှင့်ယင်း၏ နောက် ဆက်တွဲဆိုးကျိုးအဖြစ် သေဆုံးနိုင်သည့် အန္တရာယ်ပိုမိုများပြားသည်ဟု ဆိုပါသည်။

ငှက်ဖျားရောဂါသည် ပရိုတိုဇွ (Protozoa) မျိုးနွယ်ဝင် Plasmodium ပိုးကြောင့် ဖြစ်ရပါသည်။ Plasmodium ပိုး၌ပင် Malaria, Jalciparum, Vivix & Ovale ဟူ၍ လေးမျိုးရှိပြန်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် Ovale အမျိုးအစား ပိုးမျိုး မရှိဟု ဆိုသည်။ ငှက်ဖျားရောဂါသည် ခြင်္သေ့ တစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ငှက်ဖျားပိုးရှိသော ခြင်္သေ့ကိုက်ခံရသဖြင့်



သာ ငှက်ဖျားရောဂါရနိုင်ပါသည်။ ယနေ့အချိန်အထိပင် တချို့ဆိုလျှင် ငှက်ဖျားရောဂါမှာ စိမ့်စမ်းရေ သောက်၍ သော်လည်းကောင်း၊ ငှက်ဖျား ရောဂါရှိရာဒေသမှ အစားအသောက်ကို စားသုံးမိ၍လည်းကောင်း ဖြစ် သည်ဟု ယူဆလျက်ရှိကြသည်။ (မှတ်ချက် . . . ငှက်ဖျားပိုးရှိသော သွေး သွင်းခြင်းမှလည်း ကူးစက်နိုင်ပါသည်)

ငှက်ဖျားရောဂါပိုး လေးမျိုးအနက် မြန်မာနိုင်ငံတွင် သုံးမျိုးရှိနေ ရာ ရောဂါပိုးအမျိုးအစားအလိုက် ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်ပေါ်မှု မတူကြပေ။ တချို့လူနာများမှာ ငှက်ဖျားပိုး တစ်မျိုးတည်းကြောင့် ဖြစ်တတ်ကြသော် လည်း တချို့တွင်မူ ငှက်ဖျားပိုး တစ်မျိုးမက ပူးတွဲရောနှောတွေ့ရတတ်ပါ သည်။ ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်သူ လူနာတစ်ဦးသည် ကိုယ်အပူချိန်တက်ခြင်း (ဖျားခြင်း)ဖြစ်မည်။ တစ်ရက်ခြားသော်လည်းကောင်း၊ နှစ်ရက်ခြားသော် လည်းကောင်း ဖျားတတ်သည်။ တချို့လူနာများတွင် နေ့စဉ် ရက်ဆက် ဖျားပါသည်။ ကိုယ်အပူချိန် မြင့်တက်ချိန်နှင့် ပူးတွဲလျက် ချမ်းခြင်း၊ တုန် ခြင်းဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ခိုက်ခိုက်တုန်အောင်ပင် ချမ်း တတ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ငှက်ဖျားရောဂါကို တိုက်ဖျက်ရေးအသွင်ဖြင့် ကြိုးပမ်းချေမှုန်းလျက်ရှိသည်။ အထူးသဖြင့် ရောဂါကို သယ်ဆောင်ပေး သည့် ခြင်္သေ့နင်းရေးသည် ငှက်ဖျားရောဂါတိုက်ဖျက်ရာ၌ အဓိက အရေး ကြီးပါသည်။ ငှက်ဖျားရောဂါမဖြစ်ပွားရအောင် ကြိုတင်ကာကွယ် တိုက်ဖျက်ရာတွင် ဆေးဝါးများဖြင့် ကာကွယ်ခြင်းသည်လည်း အတိုင်း အတာတစ်ခုအထိ အောင်မြင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ယနေ့ခေတ်အခါ၌ အစွမ်း ထက်မြက်သော ငှက်ဖျားရောဂါကို ကုသနိုင်သည့် ဆေးများလည်း ပေါ် ပေါများများ ရှိနေပြီဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ ရောဂါမဖြစ်မီက ကြိုတင်ကာကွယ် ထားနိုင်ကြပြီး အကယ်၍ ရောဂါဖြစ်လာပြီဆိုပါက ချက်ချင်း လက်ဦးမူ ရယူကာ ရောဂါကို အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းအောင် ကုသကြရမည်ဖြစ် သည်။

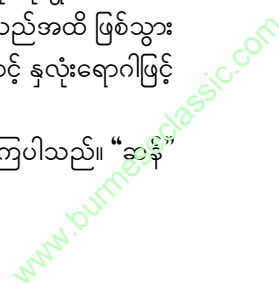
www.burmeseclassic.com

ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်သူများအတွက် အန္တရာယ်အများဆုံး ဆိုးကျိုး တစ်ခုမှာ ငှက်ဖျားပိုး ဦးနှောက်သို့ဝင်ရောက်ခြင်း (Cerebral Malaria) ဖြစ်သည်။ ရုတ်တရက် ချက်ခြင်း စိတ်ဖောက်ပြန်သည်မှ သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်တတ်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ ကျောက်ကပ်ပျက်ယွင်းခြင်း၊ ဝမ်းလျှော ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ သတိလစ်မေ့မြောခြင်း၊ သွေးနီဥများ ပျက်စီးကုန်ခြင်း စသည့် နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများကိုလည်း ငှက်ဖျားရောဂါလူနာများ၌ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ အသက်ကို အန္တရာယ်ပြုမည့် ငှက်ဖျားရောဂါ၏ ဆိုးကျိုးများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ထိရောက်လျင်မြန်သော ကုသခြင်း တို့ဖြင့် တားဆီးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဘီဝမ်း (B1)သည် ဘီအုပ်စုဝင် ဗီတာမင်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ယင်း၏ အမည်ရင်းမှာ (Thiamine)ဖြစ်သည်။ အသီးအနှံများမှ အများဆုံး ရရှိနိုင်သည်။ ဂျုံ၊ ဆန်၊ ပြောင်း စသည်တို့၏ အပေါ်ယံအလွှာတွင် အဓိက ပါရှိသည်။ လွယ်လွယ်ပြောရပါလျှင် စပါး၏ အခွံ(စပါးခွံ)ချွတ်ပြီး ဖွဲခွံတွင် ဘီဝမ်းအများဆုံးပါရှိသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ဘီဝမ်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်(Carbohydrate)၏ ဇီဝဓာတ်ပြုမှုအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော ဇီဝဓာတ်ကူပစ္စည်း (Co-Enzyme)ကိုအင်ဇင်းဖြစ်သည်။

ဘီဝမ်းချို့တဲ့မှုကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါကို ဘယ်ရီဘယ်ရီ (Beriberi)ဟု ခေါ်ပါသည်။ အာရုံကြောများ အားနည်းခြင်း၊ ရောင်ခြင်း ကြောင့် ခြေလက်များ ထုံကျဉ်နိုင်သည်။ တချို့လူနာများသည် ပိုးကောင် လေးများ တက်နေသလို ရွစ်ရွစ်နဲ့ ခံစားရသည်ဟု ပြောတတ်သည်။ ဘီဝမ်းချို့တဲ့မှုကြောင့် နှလုံးရောဂါဖြစ်စေနိုင်ပါသေးသည်။ ယင်းကို Cardiac Beriberi ဟု ခေါ်ဆိုကြ၏။ ထို့ပြင် ဘီဝမ်းချို့တဲ့မှု ဆိုးရွားလာသော အခါ ဦးနှောက်၏ လုပ်ငန်းများ ပျက်ယွင်း၍ ရူးသွပ်သည်အထိ ဖြစ်သွား နိုင်ပါသည်။ ကလေးငယ်များတွင် ဘီဝမ်းချို့တဲ့မှုကြောင့် နှလုံးရောဂါဖြင့် သေဆုံးသည်များလည်း ကြုံတွေ့ကြရပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် “ဆန်”ကို အဓိက စားသုံးကြပါသည်။ “ဆန်”



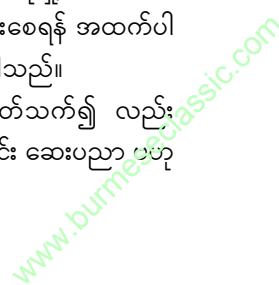
တွင် သဘာဝ၌ပင် ဘီဝမ်းပြည့်ပြည့်စုံစုံပါရှိပြီးဖြစ်၏။ သို့သော် မြန်မာနိုင်ငံ အပါအဝင် အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများ၌ ဘီဝမ်းချို့တဲ့မှုအများအပြားရှိ သည်။ အဓိကစားသုံးနေကြသော ဆန်၌ ဘီဝမ်းကြွယ်ဝစွာပါနေပါ လျက် ချို့တဲ့ခြင်းမှာ အကြောင်းရှိပါသည်။

လူအတော်များများသည် ဆန်ဝယ်ရာ၌ အရောင်ညိုညစ်ညစ် ဆန်နှင့် ဖြူဖြူဖွေးဖွေးဆန် နှစ်မျိုးရွေးချယ်ရမည်ဆိုလျှင် ဖြူဖြူဖွေးဖွေး ဆန်လှလှလေးများကိုသာ ဝယ်တတ်ကြသည်။ ဖြူသောဆန်များမှာ ဖွဲခွံ ကို စင်ကြယ်အောင် ဖွပ်ထားသည်ဖြစ်သဖြင့် ညိုညစ်သော ဆန်လောက် ဘီဝမ်းမပါတော့ပေ။ ဆန်ကို စင်အောင်ဖွပ်ခြင်းဖြင့် အခွံ၌ပါသော ဘီဝမ်း ဖယ်ရှားပစ်လိုက်သလို ဖြစ်သွားသည်။ နောက်တစ်ချက်က ထမင်းမချက်မီ ဆန်ဆေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဆန်ကို ရေဖြင့် အထပ်ထပ်စင်အောင်ဆေး၍ ချက်တတ်ကြရာ ဘီဝမ်းဓာတ်များ ဆန်ဆေးရည်နှင့်အတူ ဆုံးရှုံးသွားရ ပြန်သည်။ တတိယအချက်အနေဖြင့် ဘီဝမ်းဆုံးရှုံးသွားခြင်းမှာ ထမင်း ရည်ငွေ့ပစ်ခြင်းဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ မိသားစုအများစုမှာ ထမင်းကို ရေနန်းချက်ခြင်း၊ ပေါင်းအိုးဖြင့် ချက်ခြင်း မရှိပေ။ ထမင်းရည်ငွေ့ချက်သည့် အလေ့သာရှိကြသည်။ ငွေ့ပစ်လိုက်သည့် ထမင်းရည်ကိုလည်း သွန်ပစ် သည်က များသည်။ ပြန်သောက်ကြသည်ဟူ၍ မရှိလှပေ။

သဘာဝက ကျွန်တော်တို့၏ အာဟာရတွင် ဘီဝမ်း ပြည့်ပြည့် ဝဝ ထည့်ပေးလိုက်သော်ငြားလည်း . . .

- ၁။ ဆန်ကို ဖြူစင်အောင် ဖွပ်(ကျိတ်)ခြင်း
- ၂။ ဆန်ကို အထပ်ထပ်အခါခါ ဆေးပြီးမှ ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်
- ၃။ ထမင်းရည် ငွေ့ချက်ခြင်းတို့ကြောင့် ဘီဝမ်း ဆုံးရှုံးကာ ဘီဝမ်း ချို့တဲ့မှုဖြစ်ကြခြင်းဖြစ်သည်။ ဘီဝမ်းချို့တဲ့မှုကင်းဝေးစေရန် အထက်ပါ အချက်သုံးချက်ကို သတိပြုရှောင်ရှားကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဤဆောင်းပါးတွင် ငှက်ဖျားရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ လည်း ကောင်း၊ ဗီတာမင်ဘီဝမ်းနှင့် ပတ်သက်၍လည်းကောင်း ဆေးပညာပညာ



❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၅၉

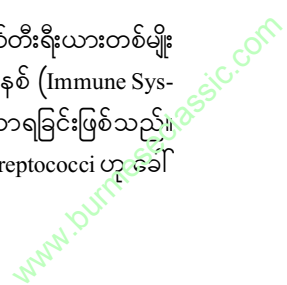
သုတတချို့ကို တင်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်သူ လူနာများတွင် ဘီဝမ်းချို့တဲ့ခြင်း ဘယ်ရီဘယ်ရီ (Beriberi) ရောဂါပိုမိုအဖြစ်များပြီး အသက်အန္တရာယ်ပင်ရှိသည်ဟူသော အချက်ကိုလည်း ဆောင်းပါး၏ အစမှာပင် ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ငှက်ဖျားရောဂါလူနာများအဖို့ ငှက်ဖျားရောဂါ၏ အန္တရာယ်ရှိသော ဆိုးကျိုးများအပြင် ဘီဝမ်းချို့တဲ့မှု၏ ဝေဒနာဆိုးများပါ မခံစားကြရဖို့ ဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်လာပြီဖြစ်သည်။

ငှက်ဖျားအဖြစ်များသည့်ဒေသ၌ နေသူများ၊ ငှက်ဖျားရောဂါမကြာခဏ ခံစားရသူများအဖို့ ဘီဝမ်းကြွယ်ဝသော အစားအစာများစားရန် သို့မဟုတ် ဘီဝမ်းပါသော ဝိတာမင်ဆေးများ ကြိုတင်မှီဝဲရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်၍ ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူနေကြသူများအား ငှက်ဖျားရောဂါပျောက်ဆေးနှင့် ပူးတွဲ၍ ဘီဝမ်းကိုပါ ဆေးဝါးအဖြစ် ပေးရန် လိုမည်ဖြစ်ပါကြောင်း ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပါသည်။

လေးဖက်နာနှင့် အာဟာရ

“Rheumatic Fever”ကို လေးဖက်နာဟု မြန်မာပြန်ကြသည် ထင်ပါသည်။ လေးဖက်နာရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ စာဖတ်သူ တော်တော်များများ ဗဟုသုတရှိကြပြီးဖြစ်သည်။ အဆစ်အမြစ်နာ၊ အဆစ်အမြစ်ရောင်ရာမှ နှလုံးရောဂါဖြစ်သွားတတ်ကြောင်းလည်း သိနားလည်ခဲ့ကြသည်။ မကြာခဏ အာသီး (Tonsil)ရောင်ခြင်းသည် လေးဖက်နာရောဂါ၏ လမ်းစဖြစ်သည်ကို သဘောပေါက်ခဲ့ကြသည်။ တချို့ဆိုလျှင် သွေး၌ လေးဖက်နာရောဂါပိုးတွေ့သဖြင့် သုံးပတ် သို့မဟုတ် တစ်လတစ်ကြိမ် ပင်နီဆီလင်ဆေး ထိုးနေကြသည်။

လေးဖက်နာ ခေါ် Rheumatic Fever မှာ ဗက်တီးရီးယားတစ်မျိုး ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်ရာမှ ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ် (Immune System) ၏ ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲမှုတစ်ရပ်ကြောင့် စွဲကပ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းဗက်တီးရီးယားပိုးအား Group A-β Haemolytic Streptococci ဟု ခေါ်



ပါသည်။ ဗက်တီးရီးယားပိုးများသည် လည်ချောင်း (Throat) အထူးသဖြင့် အာသီး (Tonsil)အား ရောင်စေပါသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအား စနစ်၏ ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲမှုအဆင့်ဆင့်ကြောင့် လေးဖက်နာရောဂါဖြစ် လာရသည်ဟု ဆိုသည်။ ဤရောဂါပိုးသည်ပင်လျှင် ကျောက်ကပ်ရောင် ရောဂါဖြစ်စေနိုင်ပါသေးသည်။

Group A-B Haemolytic Streptococci ဗက်တီးရီးယားပိုး ဝင် ရောက်သူတိုင်း၌ လေးဖက်နာရောဂါဖြစ်ကြသည် မဟုတ်ပေ။ ဗက်တီးရီး ယားပိုး ဝင်ရောက်ခံရပြီးနောက် လေးဖက်နာရောဂါဖြစ်သူရှိသကဲ့သို့ လုံးဝ ရောဂါမဖြစ်ပွားသူများလည်းရှိကြောင်း တွေ့ရသည်။ သို့ဖြစ်ရာ မည်သို့ သော အကြောင်းအချက်များသည် လေးဖက်နာဖြစ်ခြင်းကို အားပေးလျက် မည်သို့သော အခြေအနေများက လေးဖက်နာမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေး နေသည်ကို ဆေးပညာရှင်များက လေ့လာခဲ့ကြသည်။ ဤတွင် . . .

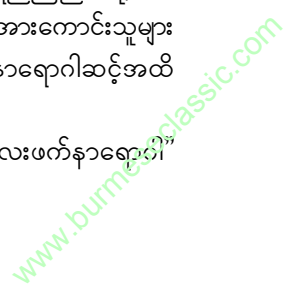
၁။ သွေး၌ရှိသော သွေးရည်ကြည်ပရိုတင်း (Plasma Protein) ပမာဏနှင့်

၂။ ခန္ဓာကိုယ်၏ သံဓာတ် (Iron)သိမ်းဆည်းထားမှု ပမာဏ တို့သည် အဓိကအရေးကြီးသော အချက်နှစ်ခုဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရသည်။

အထက်ပါအကြောင်းအရာနှစ်ခုနှင့် လေးဖက်နာရောဂါဖြစ်ပေါ် မှု၏ ဆက်နွှယ်နေမှုကို သိလာခဲ့ကြသည်။

Group A-B Haemolytic Streptococci ဗက်တီးရီးယား ဝင်ရောက် ခံရသူတစ်ဦးသည် သွေး၌ သွေးရည်ကြည်ပရိုတင်း နည်းနေလျှင်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်၏ သံဓာတ် သိမ်းဆည်းမှု ချို့တဲ့နေလျှင်ဖြစ်စေ လေးဖက်နာရောဂါဖြစ်နိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ သွေးရည်ကြည် ပရိုတင်း ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရှိနေသူ သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်သံဓာတ်အားကောင်းသူများ တွင် အထက်ပါ ဗက်တီးရီးယားပိုးသည် လေးဖက်နာရောဂါဆင့်အထိ မဖြစ်စေနိုင်ဟု သိရသည်။

ဖော်ပြပါ တွေ့ရှိချက်ကို အခြေခံကာ “လေးဖက်နာရောဂါ”



❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၆၃

မဖြစ်ရန် ကြိုတင်ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ကြမည်ဖြစ်၏။ သွေး၌ သွေးရည် ကြည် ပရိုတင်း ပြည့်ဝစေခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်၌ သံဓာတ် သိမ်းဆည်းမှု လုံလောက်စေခြင်းဖြင့် “လေးဖက်နာရောဂါ”ကို ဟန့်တားကြရပေမည်။

သွေးရည်ကြည်ပရိုတင်းမှာ အဓိကအားဖြင့် အယ်လ်ဗျူမင် (Albumin)၊ ဂလိုဗျူလင် (Globulin) နှင့် ဖစ်ဘရင်နိုဂျင် (Fibrinogen) ဟူ၍ သုံးမျိုးရှိသည်။ သွေး၌ ခြောက်မှ ရှစ်ရာခိုင်နှုန်းဂရမ် ပါဝင်သည်။ အသည်း မှ အဓိက ထုတ်လုပ်ပေးသည်။ သွေးရည်ကြည်ပရိုတင်းထုတ်လုပ်ရန် ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းအဖြစ် အာဟာရတွင် ပရိုတင်းဓာတ်ပါရန် လိုသည်။ ပရိုတင်းဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများမှာ ဥအမျိုးမျိုး၊ အသား အမျိုးမျိုးနှင့် ပဲအမျိုးမျိုးတို့ဖြစ်သည်။ အာဟာရတွင်ပါသော ပရိုတင်းကို အစာ လမ်းကြောင်းမှ ချေဖျက်ကာ အမိုင်နိုအက်စစ် (Amino Acids) အဖြစ် စုပ်ယူရပါသည်။ အမိုင်နိုအက်စစ်များကို အသည်းမှ ကုန်ကြမ်းအဖြစ် အသုံးပြုပြီး သွေးရည်ကြည်ပရိုတင်း (အဓိက အယ်လ်ဗျူမင်) ကို ထုတ်လုပ်ပေးသည်။

သံဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်၌ သွေးနီဥများ တည်ဆောက်ခြင်း၊ ကြွက်သားကလာပ်စည်းများ တည်ဆောက်ခြင်း၊ ဇီဝဓာတုပစ္စည်းများ ပြုလုပ်ခြင်းတို့အတွက် အဓိက အသုံးဝင်သည်။ နေ့စဉ် စားသုံးလျက်ရှိသော အာဟာရတွင် သံဓာတ် ၁၀ မှ ၁၂ မီလီဂရမ်ပါသည်။ သို့သော် ယင်းပမာဏမှာ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ရာခိုင်နှုန်း ၂၀ မျှသော သံဓာတ်ကိုသာ အစာလမ်းကြောင်းမှ စုပ်ယူနိုင်စွမ်းရှိသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၌ သံဓာတ်များလွန်းနေလျှင် စုပ်ယူမှု ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းသွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်၏ သံဓာတ် သိမ်းဆည်းမှု လျော့နည်းသွားပြန်လျှင် အစာလမ်းကြောင်းမှ ပိုမိုစုပ်ယူပေးနိုင်ပါသည်။ သံဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများမှာ တိရစ္ဆာန်များ သွေး၊ အသားအမျိုးမျိုးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖြစ်ကြသည်။

သွေးရည်ကြည်ပရိုတင်းသည်လည်းကောင်း၊ သံဓာတ်သည်လည်းကောင်း အစာအဟာရတွင် ပြည့်လုံလောက်အောင် မပါရှိခြင်း၊

www.burmeseclassic.com

ခန္ဓာကိုယ်အစာလမ်းကြောင်းမှ ချေဖျက်စုပ်ယူမှု ညံ့ဖျင်းခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် မှ အကြောင်း တစ်မျိုးမျိုးကြောင့် အသုံးမပြုနိုင်ခြင်းနှင့် ဆုံးရှုံးမှု လွန်ကဲ ခြင်းတို့ကြောင့် ချို့တဲ့မှုဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သွေးရည်ကြည်ပရိုတင်းအတွက်မူ အဓိက အသည်းမှ တည်ဆောက်ပေးရသည်ဖြစ်ရာ အသည်းရောဂါ အမျိုးမျိုးကြောင့် သွေး၌ ရှိသော သွေးရည်ကြည်ပရိုတင်းပမာဏ နည်း သွားနိုင်ပါသည်။

လေးဖက်နာရောဂါသည် Group A-β Haemolytic Streptococci ဗက်တီးရီးယားဖြစ်သည် မှန်သော်လည်း သွေးရည်ကြည်ပရိုတင်းနှင့် သံဓာတ်သိမ်းဆည်းမှု အားကောင်းသူများတွင် မဖြစ်နိုင်ကြောင်း တင်ပြခဲ့ ပြီးဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လေးဖက်နာရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းမှာ သွေး၌ရှိသော သွေးရည်ကြည်ပရိုတင်းနှင့် သံဓာတ်သိမ်း ဆည်းမှု အားကောင်းစေခြင်းဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်ရာ လေးဖက်နာရောဂါမဖြစ်ရလေအောင် အကြံပြုရ မည်ဆိုပါလျှင် “ပရိုတင်းဓာတ်နှင့် သံဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာ အာဟာရကို မှီဝဲကြပါ”ဟု ပြောရမည်ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်၌ သွေးရည် ပရိုတင်းနှင့် သံဓာတ်ပြည့်ဝရန် အခြေခံအချက်မှာ အာဟာရ၌ အသား ဓာတ်၊ ပရိုတင်းဓာတ်နှင့် သံဓာတ် လုံလောက်စွာ ပါရှိစေခြင်းဖြစ်သည်။ အာဟာရချို့တဲ့ပါက မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ ပရိုတင်းဓာတ်နှင့် သံဓာတ် များ ပြည့်စုံလုံလောက်စွာ ရရှိနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ လေးဖက်နာရောဂါသည် ငါးနှစ်မှ ၁၅ နှစ်ကြားကလေးများတွင် အဖြစ်များသော ရောဂါတစ်ခုဖြစ် ရာ “ကလေးငယ်များအား အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးစေခြင်းအားဖြင့် လေးဖက်နာဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါကြောင်း” နိဂုံးချုပ်အနေဖြင့် တင်ပြ လိုက်ရပါသည်။

www.burmeseclassic.com

အာရုံကြောအားနည်းခြင်း

“အာရုံကြောအားနည်းခြင်း”ဟူသော စကားလုံးကို စာဖတ်သူများ ကြားဖူးကြမည်မှာ သေချာပါသည်။ ခင်ဗျားမှာ အာရုံကြော အားနည်းနေတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော် ရေးပေးတဲ့ဆေးကို ဝယ်သောက်ပါ” ဟု ဆရာဝန်များက ညွှန်ကြားတတ်ကြသည်ကိုလည်း ကြုံဖူးကြပါလိမ့်မည်။

အမှန်စင်စစ် အာရုံကြောအားနည်းခြင်း (Neuropathy)မှာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်ဖြစ်သော ဝေဒနာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အာရုံကြောအားနည်းနေသူ ဝေဒနာသည်တစ်ဦးသည် မည်သည့်အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ရသည်ကို တိကျစွာ အဖြေရှာရန် အရေးကြီးသည်။

ရောဂါတစ်ခုကို ကုသရာတွင် “လက္ခဏာ”ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးရသကဲ့သို့ ရောဂါ၏ ဇာစ်မြစ်ကိုလည်း အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးကြရမည်ဖြစ်သည်။

ခြေလက်များ ထုံကျဉ်ခြင်း၊ ပိုးကောင်ငယ်များတက်သလို ရွှံ့ရွှံ့ ခံစားရခြင်း၊ လေးလံထိုင်းခိုင်းခြင်း၊ ခြေလက်မသယ်ချင်သလို ဖြစ်ခြင်း၊



အာရုံခံစားမှုများ မကောင်းတော့ခြင်း စသည့်လက္ခဏာများကို Peripheral Neuropathy အာရုံကြောအားနည်းခြင်း၌ တွေ့ရတတ်ပါသည်။ အာရုံကြောအားနည်းခြင်း၏ အကြောင်းဇာစ်မြစ်ကို လေ့လာကြည့်ပါက အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရမည်ဖြစ်၏။

၁။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ (Injury)

ထိခိုက်ဒဏ်ရာတစ်ခုခုကြောင့် အာရုံကြောထိခိုက်မှု (Nerve Injury) ဖြစ်ခဲ့လျှင် အာရုံကြောအားနည်းခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၂။ ရောဂါပိုးမွှားဝင်ရောက်ခြင်း (Infection)

ရောဂါပိုးတချို့သည် အာရုံကြောကို ထိခိုက်စေတတ်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အနာကြီးရောဂါပိုးဖြစ်သော Mycobacterium Laprae သည် အာရုံကြောအားနည်းခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

၃။ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း (Undernutrition)

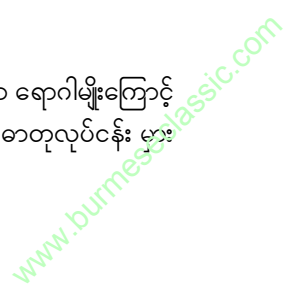
အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် အာရုံကြောအားနည်းခြင်းဖြစ်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရပါသည်။

ဗီတာမင် B1, B6, B12 များ ချို့တဲ့ခြင်းသည် အာရုံကြော အားနည်းခြင်းကို အဓိကဖြစ်စေသည်။ ထို့ကြောင့် ဗီတာမင် B1, B6, B12 ပါသော အားဆေးများကို အာရုံကြောအားဆေးအဖြစ် လူသိများနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ပရိုတင်းဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းသည်လည်း အာရုံကြောအားနည်းခြင်းကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

၄။ ရောဂါတချို့ (Diseases)

ဆီးချိုရောဂါ (Diabetes Mellitus) ကဲ့သို့သော ရောဂါမျိုးကြောင့် အာရုံကြောအားနည်းနိုင်ပါသည်။ ဆီးချိုရောဂါကို ဇီဝဓာတုလုပ်ငန်း များ



❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၆၇

ယွင်းမှုကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါ(Metabolic Disease) ဟု ခေါ်ဝေါ် သုံးစွဲ လေ့ရှိသည်။

၅။ ကိုယ်ခံစွမ်းအား မှားယွင်းမှုနှင့် ဆိုင်သော ရောဂါတချို့ (Autoimmune Disease)

ကိုယ်ခံစွမ်းအားမှားယွင်းမှုနှင့် သက်ဆိုင်သော ရောဂါ အမျိုးမျိုးကြောင့် အာရုံကြောအားနည်းခြင်းဖြစ်တတ်ကြောင်းလည်း သိထားသင့်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အဆစ်မြစ်ရောင်ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သော Rheumatoid Arthritis တွင် အာရုံကြောအားနည်းမှုကို လက္ခဏာတစ်ခုအဖြစ် တွေ့ရနိုင်ပါသည်။

၆။ ဆိုးဆေးများ၊ ဆေးဝါးများ၊ အဆိပ်များ (Dyes, Drugs, Toxins)

အာရုံကြောအားနည်းခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သော အကြောင်းများတွင် ဆိုးဆေးများ၊ ဆေးဝါးများနှင့် အဆိပ်များလည်း ပါဝင်သည်။ တီဘီရောဂါကို ကုသရာတွင် သုံးသော အိုင်ဆိုနာဇစ် Isoniazid (INH) ဆေးသည် အာရုံကြောအားနည်းခြင်းကို ဖြစ်စေပါသည်။ အရက်သောက်ခြင်းကြောင့်လည်း အာရုံကြောအားနည်းနိုင်ပါသည်။

၇။ ကင်ဆာရောဂါများ

နာတာရှည်ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာရှင်များတွင် အာရုံကြောအားနည်းသည် လက္ခဏာဝေဒနာများ မကြာခဏ တွေ့ရတတ်ပါသည်။

အထက်တွင် အာရုံကြောအားနည်းခြင်း၏ အကြောင်းဇာစ်မြစ် ခုနစ်မျိုးကို အကြမ်းသဘောဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ မည်သည့်အတွက်ကြောင့် အာရုံကြော အားနည်းသည်ဖြစ်စေ အာရုံကြောကို အားကောင်းစေနိုင်သော ဗီတာမင်များ တိုက်ကျွေးခြင်း၊ ထိုးပေးခြင်းဖြင့် ခံစားနေရသော ဝေဒနာလက္ခဏာများကို သက်သာစေမည်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် အာရုံကြောအားနည်းသူများအား ပရိုတင်းဓာတ်လုံလောက်စွာ ကျွေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

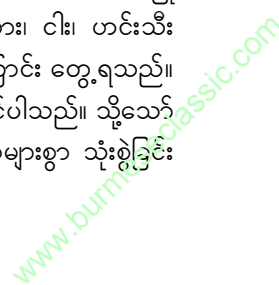
www.burmeseclassic.com

သည်။

သို့သော် မည်သည့်ရောဂါမဆို ဝေဒနာလက္ခဏာကို သက်သာပျောက်ကင်းရုံကုသခြင်း (Symptomatic Treatment)ဖြင့် ရောဂါသည် အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းသွားမည်မဟုတ်ပေ။ ရောဂါဖြစ်ခြင်း၏ ဇာစ်မြစ်ကို ဖယ်ရှားနိုင်ရန် Curative Treatment ကို အဓိကထား ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်သည်။ အာရုံကြောအားနည်းခြင်းကို ကုသရာတွင်လည်းကောင်း၊ ရောဂါ၏ ဇာစ်မြစ်များကိုလည်းကောင်း ကုသရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဆီးချိုရောဂါကြောင့် အာရုံကြောအားနည်းနေသူတစ်ဦးအား အာရုံကြောအားဆေးများ တိုက်ကျွေးနေရုံဖြင့် မလုံလောက်ပေ။ တစ်ပြိုင်နက်မှာပင် ဆီးချိုရောဂါကိုပါ ကုသရမည်ဖြစ်သည်။ အရက် အလွန်အကျွံသောက်သဖြင့် အာရုံကြောအားနည်းသူကိုလည်း အရက်ပြတ်အောင် ကုသပေးရန် လိုအပ်သည်။ အနာကြီးရောဂါကြောင့် ထုံနာကျဉ်နာဖြစ်ကာ အကြောအားနည်းနေသူကို ကုသရာတွင် အနာကြီးရောဂါကို အမြစ်ပြတ်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းက အဓိကကျသည်။

အာရုံကြောနှင့် ပတ်သက်သော ဗီတာမင်များမှာ B1, B6, B12 ဖြစ်ကြောင်းဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ဗီတာမင် B1 ကို Thiamin ဟု ခေါ်သည်။ ဇီဝဓာတ်ကူပစ္စည်း Co-Enzyme တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ဂျုံ၊ ဆန်၊ ပြောင်း စသည့် သီးနှံများမှ ရနိုင်သည်။ အသားတချို့တွင်လည်း B1 များစွာ ပါ ဝင်သည်။ ယစ်(Yeast)မှ ဗီတာမင် B1 ကို အဓိက ရနိုင်သည်။ B1 ချို့တဲ့သော ရောဂါကို ဘယ်ရီဘယ်ရီ (Beriberi)ရောဂါဟု ခေါ်သည်။

ဗီတာမင် B6 ကို Pyridoxine ဟု ခေါ်ပါသည်။ B6 သည် B1 ကဲ့သို့ ဇီဝဓာတ်ကူပစ္စည်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ပရိုတင်းဓာတ်၏ ဇီဝဓာတ်ပြုခြင်းများအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပေသည်။ အသား၊ ငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် သီးနှံများ အားလုံးလိုလိုတွင် B6 ပါဝင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ B6 ချို့တဲ့သဖြင့် အာရုံကြောများ အားနည်းခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် B6 ၏ ထူးခြားချက်မှာ လပေါင်းများစွာ B6 ပမာဏများစွာ သုံးစွဲခြင်း



❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၆၉

ကြောင့် အာရုံခံစားမှုကို ဆောင်ရွက်ပေးသော အာရုံကြောများ အားနည်းသွားနိုင်ကြောင်း တွေ့ရပြန်ပါသည်။

ဗီတာမင် B12 ကို Cyanocobalamin ဟု ခေါ်ဆိုသည်။ B12 ကို တိရစ္ဆာန်များ၏ ကလီစာများကို စားသုံးခြင်းဖြင့် ရနိုင်သည်။ အသီးအရွက်များတွင် B12 ပါဝင်ခြင်းမရှိပေ။ B12 သည် သွေးနီဥ တည်ဆောက်ရာတွင် အရေးကြီးသော ဗီတာမင်ဖြစ်သည်။ B12 ချို့တဲ့သဖြင့် အာရုံကြောများ အားနည်းခြင်းနှင့် သွေးအားနည်းခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့အပြင် B1 ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် စိတ်ကစဉ်းကလျားဖြစ်သည်အထိ ဆိုးဝါးစေနိုင်ပါသည်။

လူတစ်ယောက်အတွက် နေ့စဉ် B1 1 mg, B6 1.5 mg နှင့် B12 1.5 μg မျှသာ လိုအပ်ပါသည်။ သာမန်အားဖြင့် နေ့စဉ်စားသုံးနေသော အစားအစာများတွင် အထက်ပါ ဗီတာမင်များ လုံလောက်စွာ ပါရှိတတ်ကြပါသည်။ သို့သော် အာရုံကြောများကို အားနည်းစေနိုင်သည့်ရောဂါများနှင့် အခြားအကြောင်းအချက်များရှိပါက အာရုံကြောအားဆေးများကို ထိုးဆေး၊ သောက်ဆေးအဖြစ် သုံးစွဲနိုင်သည်။

ဆီးချိုရောဂါရှိသူများ၊ အရက်ဖြတ်ထားသူများ၊ သွေးအားနည်းသူများ၊ တီဘီရောဂါဖြစ်၍ ဆေးဝါးကုသမှုခံယူနေသူများ၊ နာတာရှည်ဝေဒနာခံစားနေရသူများ၊ အာဟာရချို့တဲ့သူများနှင့် အသက်အရွယ် ကြီးရင့်သူများအား အာရုံကြောကို အားဖြစ်စေသော အားဆေးများကို တိုက်ကျွေးရန် သင့်လျော်ပါကြောင်း ဗဟုသုတဖြစ်စရာအဖြစ် တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

အိုင်အိုဒင်းဆား ဘာကြောင့် စားသင့်သလဲ

၁၉၉၉ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလထုတ် အာရောဂျ်မဂ္ဂဇင်းနှင့် ဇီဝကမဂ္ဂဇင်းနှစ်ခုစလုံးတွင် အိုင်အိုဒင်းဆား အကြောင်း ဆောင်းပါးများ ပါလာသည်။ လွန်ခဲ့သည့် သုံးနှစ်ခန့်ကပင် အိုင်အိုဒင်းဆားနှင့် ပတ်သက်သော ဆောင်းပါးတစ်စောင် အာရောဂျ်မဂ္ဂဇင်းသို့ ပို့ခဲ့ဖူးသည်။ ယနေ့အထိတော့ ပါမလာသေးပါ။ ကျွန်တော့်အနေဖြင့်လည်း ထိုဆောင်းပါးနှင့် ပတ်သက်၍ ဆရာတင်ထွန်းဦးအား မမေးမိခဲ့။



ပြည်သူတွေကို အိုင်အိုဒင်းဆား စားရန် ရုပ်မြင်သံကြား၊ ရေဒီယိုမဂ္ဂဇင်း၊ ဂျာနယ် စသည်တို့မှ အမြဲမပြတ် ကြော်ငြာပေးလျက်ရှိသည်။ ကလေးငယ်များ ကျန်းမာသန်စွမ်း ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်စေရန်နှင့် လည်ပင်းကြီးရောဂါကို ကာကွယ်ရန် အိုင်အိုဒင်းဆားကို စားရန်လိုကြောင်း ဗဟုသုတပေးထားသည်။

www.burmeseclassic.com

ကျွန်တော့်အနေဖြင့် အိုင်အိုဒင်းဆား ဘာကြောင့် စားသင့်သည်ကို ယခု အခြေခံကျကျတင်ပြသွားပါမည်။ အိုင်အိုဒင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အဓိကလိုအပ်သည်မှာ ဟော်မုန်းတစ်မျိုးတည်ဆောက်ပေးရန်ဖြစ်၏။

ကျွန်တော်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဟော်မုန်းများကို တည်ဆောက်ပေးသော ဂလင်းများ (Endocrine Glands) များစွာရှိသည်။ လည်ပင်း၏ ရှေ့ဘက်ပိုင်းတွင် လိပ်ပြာပုံသဏ္ဍာန်အကျိတ်ငယ်တစ်ခုရှိသည်။ Thyroid Gland ဟုခေါ်ပါသည်။ သိုင်းရွိုက်ဂလင်းမှ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းများ တည်ဆောက်ထုတ်လုပ်ပေးပါသည်။



သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းတည်ဆောက်ရန် ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများဖြစ်သော အိုင်အိုဒင်းနှင့် တိုင်ရိုဆင်း (Tyrosine) တို့ လိုအပ်သည်။ တိုင်ရိုဆင်းမှာ အမိုင်နိုအက်စစ် (Amino Acid) တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ပရိုတင်း (Protein) ဓာတ်မှ ရရှိနိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်သည် တိုင်ရိုဆင်းကို ကိုယ်တိုင် တည်ဆောက်နိုင်စွမ်းရှိသည်။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း တည်ဆောက်ရန်လိုသော အိုင်အိုဒင်းကိုမူ လူတို့ စားသုံးသော အာဟာရမှပင် ရရှိနိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ အိုင်အိုဒင်းဓာတ် တည်ဆောက်နိုင်ခြင်း မရှိပေ။ သို့ဖြစ်ရာ အိုင်အိုဒင်းမှာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော အာဟာရပစ္စည်းတစ်မျိုး ဖြစ်နေပေသည်။

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းသည် အောက်ဖော်ပြပါ အရေးကြီးတာဝန်များကို ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လုပ်ဆောင်ပေးလျက်ရှိသည်။

၁။ ဇီဝဓာတ်ပြုခြင်းများကို လှုံ့ဆော်ခြင်း (Metabolic Stimulator)

ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကလာပ်စည်းတိုင်း၏ ဇီဝဖြစ်စဉ်များကို သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းက လှုံ့ဆော်ပေးသည်။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း လျော့နည်းခြင်းကြောင့် ကလာပ်စည်းများ၏ လုပ်ငန်းများ ညံ့ဖျင်းသွားနိုင်သည်။ ဤအချက်ကြောင့် အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့သဖြင့် သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း မထုတ်နိုင်

www.burmeseclassic.com

❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၇၃

သောအခါ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးကွေးယုတ်လျော့သွားခြင်းဖြစ်သည်။

၂။ သွေးနီဥများ တည်ဆောက်ခြင်း

သွေးနီဥ(Red Blood Cells)များ တည်ဆောက်ရာတွင် သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းသည် အရေးကြီးလှပါသည်။ သွေးနီဥ တည်ဆောက်ရာတွင် လိုအပ်သော ဗီတာမင် B12 ကို အစာလမ်းကြောင်းမှ ပိုမိုစုပ်ယူစေခြင်းနှင့် ရိုးတွင်းခြင်ဆီအား သွေးနီဥထုတ်ရန် လှုံ့ဆော်ပေးခြင်းများကို သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းက စွမ်းဆောင်ပေးသည်။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း နည်းခြင်း သို့မဟုတ် အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့ခြင်းသည် သွေးအားနည်းခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။



၃။ နှလုံးခုန်ခြင်းကို လှုံ့ဆော်ပေးမှု

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းသည် နှလုံးခုန်နှုန်းကို မြန်စေနိုင်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ကောင်းမွန်စေသည်။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် နှလုံးခုန်နှုန်း နည်းသွားနိုင်ပြီး၊ ဟော်မုန်း လွန်ကဲခြင်းကြောင့် နှလုံးခုန်နှုန်း မြန်စေနိုင်ပါသည်။

၄။ ဗီတာမင်အေ (Vitamin A)၏ အာနိသင် စွမ်းအားရစေခြင်း

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းသည် အသီးအနှံအရွက်များတွင် ပါသော (Carotene)ဓာတ်ကို ဗီတာမင်အေဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းရှိသည်။ ဗီတာမင်အေသည် မျက်စိကြည်လင်မှုနှင့် ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်မှုတို့အတွက် လိုအပ်သည့် ဗီတာမင်ဖြစ်၏။ အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့မှု၊ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း နည်းပါးမှုကြောင့် ဗီတာမင်အေ၏ အာနိသင်ညံ့ဖျင်းပါက မျက်စိအမြင်ယိုယွင်းခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှု နည်းပါးခြင်းများဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

၅။ သွေး၌ ကိုလက်စထရော(Cholesterol) နည်းစေခြင်း

ကိုလက်စထရောဓာတ်များ သွေး၌ လွန်ကဲများပြားစေခြင်းသည် သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးကြောပိတ်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း စသည် တို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း၏ ထူးခြားသော စွမ်းအင် တစ်ခုမှာ သွေး၌ ကိုလက်စထရောပမာဏ လျော့နည်းစေနိုင်ခြင်းဖြစ် သည်။ သို့အတွက် အိုင်အိုဒင်းဆား ကြော်ငြာရာတွင် “ကျန်းမာသန်စွမ်း ရောဂါကင်းမည်” ဟု ပြောဆိုကြခြင်းဖြစ်သည်။

၆။ ဂလူးကို့စ် (Glucose)ကို အစာလမ်းကြောင်းမှ စုပ်ယူခြင်း

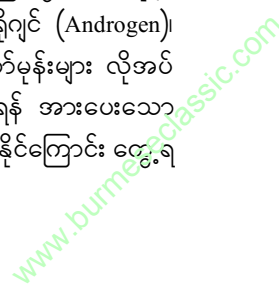
သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းသည် အစာလမ်းကြောင်းမှ ဂလူးကို့စ် စုပ် ယူခြင်းကို အားပေးကူညီသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် ဂလူးကို့စ်သည် အရေး ကြီးဆုံး “စွမ်းအင်” ဖြစ်သည်။ အိုင်အိုဒင်းဆားကြောင့် သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း တည်ဆောက်နိုင်သဖြင့် “စွမ်းအင်” ပြည့်ဝစွာ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

၇။ မျိုးပွားခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော လုပ်ဆောင်ချက်များ

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းသည် သားသမီးရရှိစေနိုင်ခြင်း၊ အမျိုးသမီး များ မီးယပ်သွေးမှန်စေခြင်းနှင့် နို့တိုက်မိခင်များတွင် ကောင်းမွန်စွာ နို့ ထွက်စေခြင်းတို့ကို စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်သည်။ အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့၍ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းနည်းလျှင် အထက်ပါလုပ်ငန်းများ ပျက်ယွင်းသွားကြ မည်ဖြစ်၏။

၈။ အခြားဟော်မုန်းများကို အားပေးကူညီခြင်း

ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် ကြီးထွားဟော်မုန်း (Growth Hormone)၊ အင်ဆူလင် (Insulin)၊ အင်ဒရိုဂျင် (Androgen)၊ ကော်တီကိုစတီးရွိုက် (Corticosteroid) စသော ဟော်မုန်းများ လိုအပ် သည်။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းသည် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေရန် အားပေးသော အခြားဟော်မုန်းများ၏ စွမ်းအင်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရ



❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၇၅

သည်။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းချို့တဲ့သော ကလေးငယ်များ ကြီးထွားမှု ညံ့ဖျင်းက လူပုလေးများ ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။

၉။ အရေပြားနူးညံ့မှုကို ထိန်းသိမ်းပေးခြင်း

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းသည် အရေပြားအောက်၌ရှိသော အသားဓာတ်တစ်မျိုးကို ဖယ်ထုတ်ပေးသည်။ ဟော်မုန်းချို့တဲ့၍ အသားဓာတ်များ စုပုံလာသောအခါ အသားအရေမှာ ထူ၍ ကြမ်းလာသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၌ နူးညံ့သော အသားအရေ ရှိနေစေရန်အတွက် သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းသည် အရေးကြီးသည်။

၁၀။ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောများ ကောင်းမွန်စေခြင်း

အိုင်အိုဒင်းဆားကြောငြာရာတွင် ကလေးငယ်များ ဉာဏ်ရည် တိုးစေနိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းသည် ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောများတွင်ရှိသော နာ့ပ်ဆဲလ် (Nerve Cell) များကို ကျန်းမာစေနိုင်သည်။ အာရုံကြောများ၏ ဆက်သွယ်မှုစနစ်ကို ကောင်းမွန်စေသည်။ ကလေးငယ်များတွင် သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း လွန်ကဲစွာ နည်းလွန်းပါက ရူးသွပ်ခြင်းအထိ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ သွက်လက်ဖျတ်လတ်ဉာဏ်ရည်ထက် မြက်စေရန် သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းသည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပေသည်။

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းနှင့် ပတ်သက်၍ အထက်တွင် လုပ်ငန်းကြီး ၁၀ ရပ်ကို ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း၌ အခြားသော လုပ်ငန်းများလည်းရှိသေးသည်ဖြစ်သည်။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းသည်-

- ၁။ ခန္ဓာကိုယ်ထွားကျိုင်းသန်မာစေခြင်း၊
- ၂။ သွေးအားကောင်းစေခြင်း၊
- ၃။ အရေပြား နူးညံ့ချောမွေ့စေခြင်း၊
- ၄။ ရောဂါဘယကင်းစင်စေခြင်း၊
- ၅။ သားသမီးရစေနိုင်ခြင်း၊
- ၆။ အမျိုးသမီးများ မီးယပ်သွေးမှန်စေခြင်း၊

၇၆

ဒေါက်တာအေးကျော် ❖

၇။ ခန္ဓာကိုယ် သွက်လက်ဖျတ်လတ်စေခြင်း၊

၈။ မျက်စိအမြင် ကြည်လင်စေခြင်း၊

၉။ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်စေခြင်း၊

၁၀။ စွမ်းအားကောင်းစေခြင်း စသည့် အကျိုးများကို ရရှိစေနိုင်

သည်။

အချုပ်ဆိုရသော် အထက်ပါအကျိုးများကို ရရန် သိုင်းရွိုက်
ဟော်မုန်းလိုသည်။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းတည်ဆောက်ရန်အတွက် အိုင်အို
ဒင်းရိုမှ ဖြစ်မည်။ အိုင်အိုဒင်းဆား စားခြင်းဖြင့် အိုင်အိုဒင်းဓာတ် ရရှိနိုင်
သည်။ အိုင်အိုဒင်းကို ပင်လယ်မှ ထွက်ရှိသော အသားငါးများမှ
လည်းကောင်း၊ ပင်လယ်နှင့် မဝေးသော ဒေသမှထွက်ရှိသည့် အသီး
အရွက်များမှလည်းကောင်း ရရှိနိုင်ပါကြောင်း အသိပေးတင်ပြလိုက်ရပါ
သည်။

ဖောလစ်အက်စစ်နှင့် ကင်ဆာ

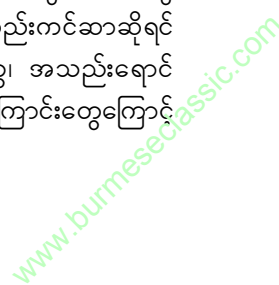
ဖောလစ်အက်စစ် (Folic Acid)ဆိုတာ “ဘီ” အုပ်စုဝင် (B Group) ဗီတာမင်တစ်မျိုးပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေကို အားဆေးအဖြစ် သောက် သုံးဖို့ ညွှန်ကြားတာကို စာဖတ်သူများ မြင်ဖူးတွေ့ဖူးကြမယ်ထင်ပါတယ်။ အားဆေးတော်တော်များများရဲ့ ပုလင်းခွံ၊ ဘူးခွံတွေမှာ Folic Acid လို့ ရေး ထားတာလည်း ဖတ်ဖူးကြမှာပါ။ ထားပါတော့လေ။ ဖောလစ်အက်စစ် ဆိုတာ ဗီတာမင်တစ်မျိုးဆိုတာ အကြမ်းသဘော သိထားကြစေချင်ပါ တယ်။

ကင်ဆာ (Cancer)ဆိုတဲ့ စကားလုံးကိုတော့ အထူးအထွေ ရှင်း စရာလိုမယ်ထင်ပါ။ ကင်ဆာကို မြန်မာဆေးပညာရှင်တချို့က “မြစ်ပွား နာ”လို့ ခေါ်ကြမယ်ထင်ပါတယ်။ ကင်ဆာကတော့ လူတိုင်းနဲ့ ရင်းနှီးပြီး သား ဝေါဟာရတစ်ခု ဖြစ်နေပါတယ်။ ကင်ဆာကို ကင်ဆာလိပဲ ဒီအတိုင်း ထားလိုက်ကြပါစို့။

ဆေးပညာသတင်းတစ်ပုဒ်ကို ကျွန်တော် ဖတ်လိုက်မိပါတယ်။
 “ဖောလစ်အက်စစ်ချို့တဲ့ခြင်းသည် သွေးကင်ဆာတစ်မျိုး ဖြစ်
 သော (Acute Lymphocytic Leukaemia)ကို ဖြစ်စေသော အဓိက
 အကြောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်”ဆိုတဲ့ သတင်းလေးပါပဲ။ ကယ်လီဖိုးနီးယား
 တက္ကသိုလ်က ပညာရှင်တွေရဲ့ တွေ့ရှိချက်လေးတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။
 ဒါကြောင့် ဖောလစ်အက်စစ်နဲ့ ကင်ဆာရောဂါဆက်နွှယ်နေမှုကို စာဖတ်
 သူတွေ ဗဟုသုတဖြစ်စရာ ဆွေးနွေးတင်ပြလိုက်ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ကင်ဆာရောဂါဘာကြောင့် ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာ ဒီနေ့ထိ တိတိ
 ကျကျ ဘယ်သူမှ မသိကြသေးပါဘူး။ ထင်မြင်ချက် အမျိုးမျိုး ပေးနေကြ
 တုန်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်တာ မျိုးရိုးဗီဇနဲ့ ဆိုင်တယ်လို့
 ပြောသူတချို့က ပြောကြပါတယ်။ ဒါကလည်း တချို့ကင်ဆာတွေဟာ
 မျိုးရိုးလိုက်တာတွေ ရလို့ပါပဲ။ တချို့ ဆေးပညာရှင်တွေဟာ ကင်ဆာဟာ
 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်တာပါလို့ ဆိုကြပြန်ပါတယ်။ ဓာတ်ရောင်ခြည်
 ကြောင့် ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ကြောင်းလည်း သာမကတွေ့ တွေ့နေရပါတယ်။
 တချို့ ကင်ဆာကျပြန်တော့ ဓာတုဗေဒပစ္စည်းတွေ၊ အဆိပ်ဓာတ်တွေ၊
 ဆေးဝါးတွေကြောင့် ဖြစ်ရတယ်လို့ ဆိုပြန်ပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါ
 ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲဆိုတာ ဆွေးနွေးမယ်ဆိုရင် တော်တော်ကို ကျယ်ပြန့်
 ပါတယ်။ တချို့ ကင်ဆာဆိုရင် ဖြစ်တဲ့နေရာပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ဖြစ်ပေါ်
 လာနိုင်တဲ့ အကြောင်းဇာစ်မြစ်ကွဲပြားသွားပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဆေးကျောင်းသားတုန်းက လျှာနဲ့ အာခံတွင်းပိုင်း
 ကင်ဆာဖြစ်ရတာဟာ အရက်သောက်ခြင်း၊ ငရုတ်သီး၊ ငရုတ်ကောင်းများ
 စားခြင်း၊ ဆစ်ဖလစ်ကာလသားရောဂါ၊ ချွန်ထက်သော သွားစတာတွေ
 ကြောင့် ဖြစ်တယ်လို့ ဖတ်ခဲ့မှတ်ခဲ့ရပါတယ်။ အသည်းကင်ဆာဆိုရင်
 အစားအသောက်တွေမှာပါတဲ့ ဆိုးဆေးတွေ၊ မှိုတွေ၊ အသည်းရောင်
 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေ၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်ထိတွေ့မှုစတဲ့ အကြောင်းတွေကြောင့်
 ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။



❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၇၉

ကင်ဆာရောဂါဟာ ဘာကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် ထူးခြားတဲ့ အခြေခံ အချက်တွေရှိနေပါတယ်။ ကင်ဆာ အဖုအကျိတ်ဟာလည်း ကလာပ်စည်း (ဆဲလ်)တွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် လုံးဝမတူညီတဲ့အချက်က ကြီးထွားမှု မြန်ခြင်းပါ။ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်က ကလာပ်စည်းတွေထံ ရောက် ရှိလာတဲ့ အာဟာရတွေကို လူယူပြီး ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေက သုံးစွဲ နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်ဝန်းကျင်တုန်းက ဆေးတက္ကသိုလ်(၁) ရောဂါဗေဒ ပါမောက္ခဆရာကြီးဦးခင်မောင်ဝင်းက ကင်ဆာနဲ့ ပတ်သက် ပြီး . . .

“ကင်ဆာဆဲလ်တွေဟာ ဘယ်သူသေသေ ငတေမာရင် ပြီးရော ဆိုတဲ့ ကလာပ်စည်းတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာ။ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်က ဆဲလ် တွေရဲ့ အာဟာရကို လူယူပြီး လျင်မြန်စွာ ကြီးထွားလာတတ်တယ်” ဆိုပြီး သင်ကြားပို့ချပေးခဲ့ဖူးပါတယ်။

ကင်ဆာရဲ့ သဘာဝက ဘေးပတ်ဝန်းကျင်က ကလာပ်စည်းတွေ ကို ထိုးဖောက်ဖျက်ဆီးနိုင်စွမ်းရှိတယ်။ ဒီအချက်ကို မြန်မာလို အမြစ်တွယ် တယ်ဆိုတဲ့ စကားကို သုံးခြင်းဖြစ်တယ်။ သွေးကြော (Blood Vessels)၊ လင်္ဂကြော(Lymph Vessels)တွေက တစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့အပြားကို ပျံ့နှံ့ ရောက်ရှိလွှားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် အပြင်မှာ ပြောတာ ကြားဖူးကြမှာပါ။ အဆုတ်ကင်ဆာက ဦးနှောက်အထိ ပြန့်နေပြီဆိုတဲ့ စကားမျိုးပါ။

ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ဆက်လက်ပြီး ကင်ဆာနဲ့ ဗီတာမင်တချို့ ဆက်နွယ်မှုကို တင်ပြပါမယ်။ ဇီဝဗေဒ သဘောအရ ကလာပ်စည်း ခေါ် ဆဲလ်များ တည်ဆောက်ရာမှာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတစ်မျိုးရှိပါ တယ်။ အဲဒါက နျူးကလစ်အက်စစ် (Nucleic Acid)ပါ။ နျူးကလစ်အက်စစ် ကို RNA Ribonucleic Acid နဲ့ DNA Deoxyribonucleic Acid ဆိုပြီး နှစ်မျိုး ခွဲထားပါတယ်။

ကလာပ်စည်းတွေ တည်ဆောက်ချင်ရင် နျူးကလစ်အက်စစ်ရှိ မှ ဖြစ်ပါမယ်။ အဲဒီ နျူးကလစ်အက်စစ် တည်ဆောက်ရာမှာ အရေးကြီး

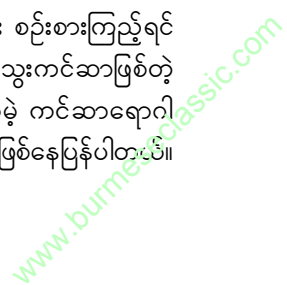
www.burmeseclassic.com

တဲ့ ဗီတာမင်နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ဗီတာမင် ဘီ ၁၂ (B12)နဲ့ ဖောလစ် အက်စစ် တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အချုပ်ဆိုရရင် ဘယ်ကလောင်စည်းမှ ဗီတာမင် ဘီ ၁၂ နဲ့ ဖောလစ်အက်စစ်မရရင် အသစ်တည်ဆောက်ခြင်း၊ ကြီးထွားခြင်း တွေ ဖြစ်မလာနိုင်ကြပါဘူး။ ကင်ဆာဆဲလ်တွေဟာ ဖောလစ်အက်စစ်မရ ရင် ကြီးထွားရှင်သန်နိုင်စွမ်းမရှိကြပါဘူး။ ဒီအချက်ကို အခြေခံပြီး ဖောလစ်အက်စစ်ကို ဆန့်ကျင်တဲ့ ဆေးဝါးတွေကို ကင်ဆာရောဂါကို ကုသ ရာမှာ အသုံးပြုနေကြပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကင်ဆာရောဂါရှင်တွေကို ဖောလစ်အက်စစ်နဲ့ ဗီတာမင် ဘီ ၁၂ စားဆေးထိုးဆေးမပေးဖို့ တားမြစ်ခဲ့ ပါတယ်။

ယခုတစ်ဖန် နောက်ဆုံး တွေ့ရှိချက် သတင်းတစ်ပုဒ်အရ “ဖောလစ်အက်စစ်ချို့တဲ့ခြင်းသည် သွေးကင်ဆာရောဂါတစ်မျိုးကို ဖြစ်စေ သည်”လို့ ဆိုပြန်ပါတယ်။ ဆေးပညာကို စိတ်ဝင်တစား ဗဟုသုတ လိုချင် ကြတဲ့ စာဖတ်သူတွေ ဦးနှောက်ခြောက်သွားကြပြီလား မပြောတတ်ပါ။ ဒီနေရာမှာ “တန်ဆေး လွန်ဘေး”ဆိုတဲ့ စကားကို ကိုးကားတင်ပြသွားချင် ပါတယ်။

လူတို့ရဲ့ ဇီဝကမ္မဗေဒကို လေ့လာကြည့်ရင် အရာရာမှာ တိကျ လှပါတယ်။ လူရဲ့ လုပ်ငန်းတွေဟာလည်း အင်မတန် တိကျပါတယ်။ အပြန်အလှန် ထိန်းညှိမှုတွေ ရှိကြပါတယ်။ လူတို့ရဲ့ လိုအပ်မှုတွေဟာ လည်း တိကျမှန်ကန်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ လုပ်ငန်းတွေဟာ လိုလို့ မရ သလို လွန်ကဲလို့လည်း မဖြစ်ပါဘူး။ ပစ္စည်းတစ်ခုဟာ လူအတွက် တိကျ တဲ့ ပမာဏအတိုင်းအတာပဲ လိုအပ်ပါတယ်။ ပိုတာ ဒါမှမဟုတ် လိုတာ ဟာ အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။

အထက်မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့အချက်ကိုပဲ ပြန်ပြီး စဉ်းစားကြည့်ရင် သိနိုင်ပါတယ်။ ဖောလစ်အက်စစ် ချို့တဲ့ခြင်းဟာ သွေးကင်ဆာဖြစ်တဲ့ Acute Lymphocytic Leukaemia ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်နေတဲ့သူအတွက် ဖောလစ်အက်စစ်ဟာ အန္တရာယ်ဖြစ်နေပြန်ပါတယ်။



❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၈၁

အလားတူ ဥပမာတစ်ခုပေးရရင် ဗီတာမင်အေဟာ မျက်စိ အမြင်အာရုံအတွက် အရေးကြီးပါတယ်။ ဗီတာမင်အေ ချို့တဲ့ရင် ကြက် မျက်သင့်ရောဂါကစပြီး နောက်ဆုံးမျက်စိကွယ်တဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဗီတာမင်အေကို မျက်စိအားကောင်းအောင်ဆိုပြီး လွန်လွန်ကဲကဲ စားလို့ မရပါဘူး။ ဗီတာမင်အေ လွန်ကဲရင်လည်း အဆိပ်သင့်ရောဂါ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဗီတာမင်စီဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခုခံစွမ်းအားကို ကောင်း စေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လွန်ကဲပြန်ရင်လည်း အန္တရာယ်ရှိပြန်တာပါပဲ။ နောက်ဆုံးတော့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရေလိုရင် မကောင်းသလို ရေပိုရင်လည်း အန္တရာယ်ဖြစ်စေတာပါပဲ။

အခုခေတ်မှာ အားဆေးအမျိုးမျိုးကို လွယ်လွယ်ကူကူ ဝယ်လို့ ရနေပါတယ်။ အဲဒီအားဆေးတွေဟာ ပိုရင် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ သိစေချင်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်ရှိမှ သာ အားဆေးကို သုံးစွဲသင့်ပါတယ်။ သူများက ကောင်းတယ်ဆိုရုံနဲ့ မသောက်သင့်ပါဘူး။ မိမိအတွက် ကောင်းချင်မှ ကောင်းမှာပါ။ အရာရာ မှာ “တန်ဆေး လွန်ဘေး” ဆိုတဲ့ စကားကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်နေထိုင်သင့် ကြောင်း နိဂုံးချုပ်ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

ကိုလက်စထရောနှင့် အရိုးရောဂါ

“ကိုလက်စထရော (Cholesterol)ဟူသော ဝေါဟာရကို ဖတ်မိ
လိုက်သည်နှင့် ကျန်းမာခြင်း၏ ရန်သူ”ဟု တွေးတော စဉ်းစားလိုက်ကြ
မည်ထင်ပါသည်။ ကိုလက်စထရောများခြင်းကြောင့် သွေးကြောများ အဆီ
ပိတ်ခြင်း၊ သွေးကြောကျဉ်းခြင်း၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ကိုယ်တစ်
ပိုင်းသေခြင်း၊ ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း စသည့် ဆိုးကျိုး
အန္တရာယ်များဖြစ်တတ်ကြောင်း သိထားကြပါလိမ့်မည်။ အမှန်စင်စစ်
ကိုလက်စထရောမှာ လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော
ပစ္စည်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပေသည်။

ကိုလက်စထရောမှာ အဆီဓာတ်တစ်မျိုးပင်ဖြစ်၏။ စားသုံးသော
အစားအစာများတွင် ပါရှိသကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ တည်ဆောက်ထုတ်
လုပ်နိုင်သည်။ ကိုလက်စထရောများသော အစားအစာများမှာ နို့နှင့် နို့ထွက်
ပစ္စည်းများ၊ ဥအမျိုးမျိုးနှင့် အသားအမျိုးမျိုးတို့ဖြစ်သည်။ ကိုလက်စထရော
ကို အသည်း (Liver)၊ အရေပြား (Skin)၊ အူ (Intestine)၊ အက်ဒရယ်ဂလင်း
(Adrenal Gland)၊ ဝှေးစေ့ (Testes)၊ မမျိုးဥအိမ် (Ovary) စသည့်အင်္ဂါများ

www.burmeseclassic.com

မှ တည်ဆောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ သွေး “၁၀၀”စီစီတွင် ကိုလက်စထရော့ ပမာဏ ၁၂၀ မှ ၂၂၀ မီလီဂရမ်ခန့်ရှိပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကိုလက်စထရော့နှင့် ပတ်သက်သော ထူးခြားချက်တစ်ခုမှာ စားသုံးသော အစားအစာတွင် ကိုလက်စထရော့ များလွန်းပါက ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ တည်ဆောက်မှု နည်းသွားခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် အစားအစာတွင် ကိုလက်စထရော့ပါဝင်မှု နည်းပါးလျှင် ခန္ဓာကိုယ်မှ ကိုလက်စထရော့တည်ဆောက်မှု ပိုမိုများလာခြင်း ဖြစ်၏။ ဤဖြစ်စဉ်မှာ သွေး၌ ကိုလက်စထရော့ ပမာဏ ညီညွတ်မှုတ မှန်ကန်စေရန် ခန္ဓာကိုယ်၏ ထိန်းညှိပေးမှုဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်သည် ကိုလက်စထရော့ကို အောက်ဖော်ပြပါ လုပ်ငန်းများအတွက် အသုံးပြုပါသည်။

၁။ ကလာပ်စည်း (ဆဲလ်)များ တည်ဆောက်ခြင်း

ကလာပ်စည်းများ တည်ဆောက်ရာတွင် ကိုလက်စထရော့သည် အခြေခံပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကိုလက်စထရော့မရှိလျှင် ကလာပ်စည်းများ တည်ဆောက်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

၂။ ဗီတာမင်ဒီ (Vitamin D) တည်ဆောက်ခြင်း

ဗီတာမင်ဒီသည် အစားအစာမှ ရရှိနိုင်သော အာဟာရ တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ဗီတာမင်ဒီကို အသည်း၊ ငါးကြီးဆီ၊ နွားနို့၊ ငါးပိ စသည့် အစားအစာများမှ ရနိုင်၏။ ခန္ဓာကိုယ်အရေပြား (Skin)သည် ကိုလက်စထရော့မှ တစ်ဆင့် နေရောင်ခြည်၏ စွမ်းအင်ကို ရယူကာ ဗီတာမင်ဒီကို တည်ဆောက်ပေးနိုင်သည်။ ဗီတာမင်ဒီ ချို့တဲ့မှုကြောင့် အရိုးပျော့ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သည်။

၃။ သည်းခြေဆား (Bile Salts)တည်ဆောက်ခြင်း

ကိုလက်စထရော့ကို သည်းခြေဆားများ တည်ဆောက်ရာတွင်



❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၈၅

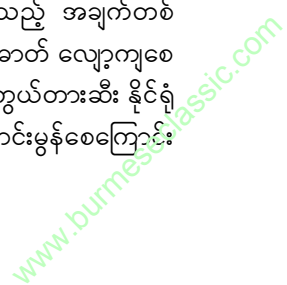
အသုံးပြုရသည်။ သည်းခြေဆားကို အသည်းမှ တည်ဆောက်ပေးပါသည်။ သည်းခြေဆားသည် အစားအစာများ ချေဖျက်စုပ်ယူရာတွင် အရေးကြီးသော ဓာတ်ပစ္စည်းဖြစ်သည်။ သည်းခြေဆားမရှိလျှင် အထူးသဖြင့် အဆီဓာတ် (Fat)ကို ချေဖျက်စုပ်ယူနိုင်မှု ပျက်ယွင်းသွားပေလိမ့်မည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် ဗီတာမင် အေ၊ ဒီ၊ အီး၊ ကေ(A,D,E,K) ချို့တဲ့ခြင်းများပါ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

၄။ ဟော်မုန်းများ တည်ဆောက်ခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်ရှိ တချို့ဟော်မုန်း (Oporosis) ဖြစ်ရသည်ဟုလည်း ယူဆကြသည်။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း (Thyroid Hormone)၊ ကော်တီကိုစတီးရွိုက် (Corticosteroid) ဟော်မုန်းတို့ များလွန်းလျှင်လည်း (Osteoporosis)ဖြစ်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ နာတာရှည်ရောဂါကြောင့် အချိန်ကြာမြင့်စွာ လှုပ်ရှားမှုမရှိဘဲ အိပ်ရာထဲ လဲနေသူများ၏ အရိုးများသည် Osteoporosis ဖြစ်လာလေ့ရှိသည်။

Osteoporosis ခေါ် အရိုးပွခြင်းဖြစ်လျှင် အရိုးများ လွယ်လင့်တကူ ကျိုးနိုင်သည်။ အများအားဖြင့် လက်ကောက်ဝတ်၊ ကျောရိုးနှင့် ပေါင်ရိုးများ ကျိုးတတ်ပါသည်။ အရိုးများသည် ပါးလွှာကြပ်ဆတ်နေကြသဖြင့် အနည်းငယ်သော ထိခိုက်မှုကြောင့် ကျိုးသွားကြခြင်းဖြစ်သည်။ အရိုးပွခြင်းကို ကုသရာတွင် မဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းဖြင့် ဖြစ်ပေါ်မှုကို ဆက်လက်တိုးတက်မပြန့်ပွားအောင် တားဆီးခြင်းများ ပြုနိုင်ခဲ့ကြသည်။ ပွနေသော အရိုးများကို ပြန်ကောင်းအောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့ချေ။

မကြာမီက ဆေးပညာရှင်များ တွေ့ရှိခဲ့ရသည့် အချက်တစ်ချက်ကို တင်ပြချင်ပါသည်။ သွေး၌ ကိုလက်စထရောဓာတ် လျော့ကျစေနိုင်သော ဆေးများသည် Osteoporosis ရောဂါပိုးကာကွယ်တားဆီး နိုင်ရုံသာမက ပွနေပြီးသော အရိုးများကိုပင် ပြန်လည်ကောင်းမွန်စေကြောင်း



တွေ့ရှိရသည်။ ထို့ကြောင့် အရိုးပွရောဂါ (Osteoporosis) ရှိသူများကို ကိုလက်စထရောကျစေသည့် ဆေးများဖြင့် ပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေး နိုင်တော့မည်ဖြစ်သည်။ တစ်ချိန်က လုံးဝပျောက်ကွယ်အောင် မကုသနိုင် သေးသည့် ရောဂါတစ်ခုကို လုံးဝများသည် ကိုလက်စထရောမှ တစ်ဆင့် တည်ဆောက်ယူရပါသည်။ အက်ဒရီနယ်ဂလင်း (Adrenal Gland)မှ ထွက် သော (Corticosteroid)၊ ဝှေးစေ့မှထွက်သော တက်စတိုစတီရုန်း (Test- osterone)၊ မမျိုးဥအိမ်မှထွက်သော အီစထရိုဂျင် (Oestrogen)နှင့် ပရို ဂျက်စထရုန်း (Progesterone)တို့မှ ကိုလက်စထရောမှ တည်ဆောက်ယူရ သော ဟော်မုန်းများ ဖြစ်ကြသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ပေးသော ကိုလက် စထရောမှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည် မှန်သော်လည်း လိုအပ်သော ပမာဏထက် လွန်ကဲများပြားပါက အန္တရာယ်ရှိပေသည်။ ဆောင်းပါး၏ အစတွင် ဖော်ပြသကဲ့သို့ ကိုလက်စထရောများခြင်းကြောင့် သွေးကြောများ အဆီပိတ်ခြင်း၊ ကျဉ်းခြင်းဖြစ်ရာမှ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုး များစွာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။

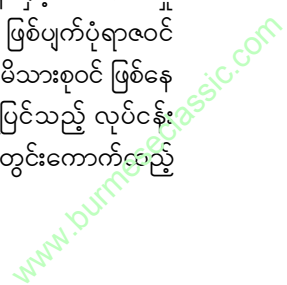
Osteoporosis ဟူသော ရောဂါမှာ အရိုးများနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။ “အရိုးပွခြင်း”၊ “အရိုးဆွေးခြင်း”၊ “အရိုးအားနည်း ခြင်း”စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး ခေါ်ဆိုတတ်ကြသည်။ အသက်ရွယ် အိုမင်း ခြင်း၊ ဝလွန်းခြင်း၊ မျိုးရိုးလိုက်ခြင်း၊ အချိန်ကြာမြင့်စွာ အရိုးကို မလှုပ်ရှား စေခြင်း၊ ဆီးချိုရောဂါနှင့် ဟော်မုန်းနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါများတို့ သည် Osteoporosis ဖြစ်ရခြင်း၏ အကြောင်းအချင်းရာများဟု ဆိုသည်။ မည်သည့်အတွက်ကြောင့် အရိုးပွခြင်း (Osteoporosis) ဖြစ်ရသည်ကို တိတိကျကျ မသိနိုင်ကြပေ။ အမျိုးသမီးများ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာ သဖြင့် အီစထရိုဂျင် (Ostrogen) ဟော်မုန်းနည်းပါးလာသောကြောင့် Osteoporsis ပျောက်ကင်းစေတော့မည်ဖြစ်ပါကြောင်း သတင်းကောင်း ပါးလိုက်ရပါသည်။



ခဲဆိပ်သင့်ခြင်း

ယခုရက်ပိုင်း သတင်းစာများတွင် နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်များ၌ ကလေးငယ်များ ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းအကြောင်းကို မကြာခဏ ဖတ်ခဲ့ရသည်။ မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ကပ်လျက် အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံ တစ်ခုမှာပင် ခဲဆိပ်သင့်ခြင်း ဖြစ်နေသည်ဟု သိရပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း ခဲဆိပ်သင့်သည့် ကလေးငယ် တစ်ဦးစ နှစ်ဦးစ ဆေးရုံသို့ ရောက်လာတတ်ပါသည်။ သို့ ဖြစ်ရာ ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ စာဖတ်သူများ ဗဟုသုတရစေရန် ဤဆောင်းပါးကို ရေးသားလိုက်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ခဲဆိပ်သင့်ရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းမှာ ဘက်ထရီအဟောင်းများ ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်းလုပ်ငန်းနှင့် ဆက်စပ်မှု ရှိကြောင်း တွေ့ရသည်။ ခဲဆိပ်သင့်သူ ကလေးငယ်၏ ဖြစ်ပျက်ပုံရာဇဝင် ကို လေ့လာကြည့်လျှင် ဘက်ထရီလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်သူ မိသားစုဝင် ဖြစ်နေ တတ်ပါသည်။ တချို့မှာ ပတ်ဝန်းကျင်၌ ဘက်ထရီပြုပြင်သည့် လုပ်ငန်း ရှိနေကြောင်း သိခဲ့ရသည်။ တွေ့ရာပစ္စည်းကို ပါးစပ်အတွင်းကောက်ထည့်



ဝါးတတ်၊ စားတတ်သော ကလေးငယ်တချို့တွင်လည်း ခဲဆိပ်သင့်ခြင်း ဖြစ်တတ်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

ခဲဆိပ်သင့်သည့် ကလေးငယ်တစ်ဦး၌ အောက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာများ တွေ့ရှိရတတ်ပါသည်။

၁။ လူနာ၏ ရာဇဝင်

ကလေးငယ်သည် တွေ့ရာပစ္စည်းကောက်စားတတ်သည့် အကျင့် ရှိခြင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဘက်ထရီပြုပြင်မွမ်းမံခြင်းလုပ်ငန်းရှိခြင်းတို့ကို မေးမြန်းသိရှိနိုင်ပါသည်။

၂။ ဗိုက်နာခြင်း

အရွယ်ကြီးကလေးများသည် ဗိုက်နာခြင်းဝေဒနာခံစားရကြောင်း ပြောပြတတ်သည်။

၃။ ဦးနှောက်ပျက်ယွင်းခြင်း

တစ်နှစ်နှင့် သုံးနှစ်ကြား ကလေးငယ်များတွင် ခဲဆိပ်သင့်ခြင်း ကြောင့် ဦးနှောက်ပျက်ယွင်းသည့် လက္ခဏာများ တွေ့ရတတ်ပါသည်။ ထိုကလေးငယ်များတွင် အန်ခြင်း၊ အစားအသောက် စားချင်စိတ် မရှိခြင်း၊ လန်းဆန်းသွက်လက်မှု မရှိခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကို စိတ်ဝင်စားမှု မရှိခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ တက်ခြင်း စသည့်လက္ခဏာများ တွေ့ရနိုင်သည်။ တချို့ ကလေးငယ်များတွင် ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်းနှင့် မူလက ကျွမ်းကျင်စွာ ဆောင်ရွက်တတ်သည့် ကိစ္စများကို မလုပ်ဆောင်နိုင်တော့ခြင်းတို့လည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

၄။ ခြေလက်များ ထုံကျဉ်ခြင်း

ခဲဆိပ်သင့်သည့် ကလေးငယ်တချို့တွင် အာရုံကြောများ ပျက်ယွင်းမှုကြောင့် ခြေလက်များ ထုံကျဉ်ခြင်း၊ လေးလံခြင်း၊ လှုပ်ရှားလိုစိတ်



❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၈၉

မရှိခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါသေးသည်။

၅။ သွေးအားနည်းခြင်း

သွေးအားနည်းခြင်း (Anaemia)သည် ခဲဆိပ်သင့်ခြင်း၏ လက္ခဏာတစ်ခုအဖြစ် တွေ့ရတတ်ပါသည်။

၆။ သွားဖုံးများတွင် အစင်းကြောင်းများ တွေ့ရခြင်း

ခဲဆိပ်သင့်သည့် ကလေးငယ်၏ သွားဖုံးများကို ကြည့်လျှင် (Lead Line) ခေါ် ခဲစင်းကြောင်းငယ်များ တွေ့ရနိုင်သည်။ ဤအချက်သည် ခဲဆိပ်သင့်နေကြောင်း မျက်စိဖြင့် တိုက်ရိုက်မြင်တွေ့သိရှိနိုင်သည့် လက္ခဏာရပ်ဖြစ်သည်။

၇။ မျက်စိအမြင်လွှာ ဖောရောင်ခြင်း

ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းကြောင့် မျက်စိအမြင်လွှာဖောရောင်ခြင်း (Papilloedema) ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ခြင်းကို မျက်စိစမ်းသပ်ကိရိယာ ဖြင့်သာ မြင်တွေ့နိုင်ပါသည်။

၈။ ဉာဏ်ရည်မဖွံ့ဖြိုးခြင်း

ခဲဆိပ်သင့်သည့် ကလေးငယ်များသည် အသိဉာဏ် ဖွံ့ဖြိုးတိုး တက်မှု နှေးကွေးညံ့ဖျင်းနေတတ်ပါသည်။

၉။ ရောဂါလက္ခဏာ မတွေ့ရခြင်း

တချို့ ကလေးငယ်များတွင် ခဲဆိပ်သင့်နေသော်လည်း မည်သည့် လက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ရာမျှ ပြသခြင်းမရှိဘဲ နေတတ်ပါသည်။ မတော် တဆ ကျန်းမာရေးစစ်ခြင်းမှ ခဲဆိပ်သင့်ကြောင့် တွေ့ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ကလေးငယ်တစ်ဦး၌ ခဲဆိပ်သင့်နေသည်ဟု သံသယရှိပါက စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း တချို့ကို ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

- ၁။ သွေးအထွေထွေစစ်ခြင်း
- ၂။ သွေး၌ ခဲဓာတ်ပမာဏ စစ်ဆေးခြင်း
- ၃။ ဆီး၌ ခဲဓာတ်ပမာဏ စစ်ဆေးခြင်း
- ၄။ တက်သော ကလေးငယ်များအတွက် (Lumbar Puncture)

ခေါ် ခါးဆစ်ရိုးဖောက်စစ်ခြင်း

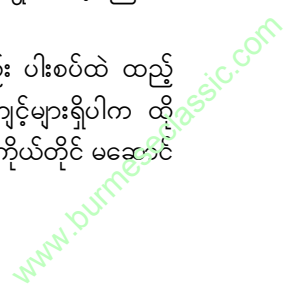
- ၅။ အရိုးရှည်များကို ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း

အထက်ဖော်ပြပါ စစ်ဆေးခြင်းများကို ဆောင်ရွက်ပါက ခဲဆိပ် သင့်ခြင်းနှင့် ရောဂါ၏ အတိမ်အနက်ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်ပြီဖြစ်ပါ သည်။

ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော ဝေဒနာလက္ခဏာများကို စာဖတ်သူများ ဖတ်ရှုမြင်တွေ့ခဲ့ပြီးဖြစ်ရာ ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းရောဂါသည် မည်မျှ ကြောက်စရာကောင်းကြောင်း ခန့်မှန်းနိုင်ကြပြီဖြစ်ပေသည်။ ခဲဆိပ် သင့်ခြင်းကို သိလျှင်သိချင်း ကုသရန် အရေးကြီးပါသည်။ ကုသရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ ဆေးရုံတက်ရောက်ကုသခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွမ်းကျင်သော ဆရာဝန်များနှင့် သူနာပြုများ၏ ၂၄ နာရီစောင့်ရှောက်မှု ရရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

မိမိတို့၏ ရင်သွေးငယ်များအား ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် မိဘများတွင် အဓိက တာဝန်ရှိပါသည်။ “ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်း ထက် ကောင်းမွန်ပါသည်” ဟူသော ဆိုစကားရှိထားပါသည်။ ရောဂါဖြစ်မှ ကုသခြင်းထက် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းကို အလေးထားဆောင်ရွက်သင့်ပါ သည်။ စာဖတ်သူများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ ရင်သွေးငယ်များနှင့် ပတ်သက် ၍ အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်း ရေးသားလိုက်ရပါသည်။

- ၁။ မိမိတို့ကလေးငယ်သည် တွေ့ရာပစ္စည်း ပါးစပ်ထဲ ထည့် တတ်သည့်အကျင့်၊ ကောက်ယူဝါးမျိုတတ်သည့်အကျင့်များရှိပါက ထို အကျင့်ကို ပပျောက်အောင် ဆောင်ရွက်ကြရပါမည်။ ကိုယ်တိုင် မဆောင်



❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၉၁

ရွက်တတ်ပါက ဆရာဝန်၊ အထူးသဖြင့် စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးအကြံရယူသင့်ပါသည်။

ကလေးငယ် လက်လှမ်းမီရာနေရာများတွင် အန္တရာယ်ဖြစ်စေ နိုင်မည့် ပစ္စည်းများ မထားရန် အရေးကြီးပါသည်။

၂။ မိမိ၏ လုပ်ငန်းသည် ဘက်ထရီများ ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း ဖြစ်ပါက အိမ်နှင့် အလုပ်ရုံကို သီးခြားခွဲထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အလုပ်ရုံ တွင်းသို့ ဖြစ်နိုင်ပါလျှင် အလုပ်ရုံဝန်းကျင်သို့ ကလေးငယ်များ လာရောက်ခြင်းကို ဂရုစိုက်တားမြစ်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ မိမိ၏ အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်၌ ဘက်ထရီလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူများရှိနေပါက ထိုအလုပ်ရုံပတ်ဝန်းကျင်သို့ မိမိ၏ ကလေးများ သွားရောက်ဆော့ကစားခြင်း မပြုရန် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ကြရပါမည်။

၃။ မိမိ၏ ကလေးငယ်၌ အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သော ခဲဆိပ်သင့်သည့် ဝေဒနာလက္ခဏာတစ်မျိုးမျိုးတွေ့ရလျှင် ချက်ချင်း ဆရာဝန်များနှင့် ပြသ၍ ကုသမှုခံယူရပါမည်။

၄။ မိမိကိုယ်တိုင် ဘက်ထရီလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူများနှင့် မိမိ၏ နေအိမ်ပတ်ဝန်းကျင်၌ ဘက်ထရီလုပ်ငန်းလုပ်သူများရှိနေပါက ကလေးငယ်များ၏ သွေးနှင့် ဆီးတို့တွင် ခဲဓာတ်ပမာဏ စစ်ဆေးကြည့်ခြင်းများကို ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

ဤဆောင်းပါးတွင် ကလေးငယ်များကို အဓိကထား၍ တင်ပြထားသည်ဖြစ်သော်လည်း ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းမှာ လူကြီးများတွင်လည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။ လူကြီးများအနေဖြင့် ကလေးများကိုသာ ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းမှ ကာကွယ်ကြပြီး မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ဂရုစိုက်ဆင်ခြင်နေထိုင်ကြရပါဦးမည်။

၅။ ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းသည် မည်သည့်ဝေဒနာလက္ခဏာမျှ တစ်စုံတစ်ရာပြသခြင်းမရှိဘဲ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ငုပ်လျှိုးနေတတ်ပါကြောင်းလည်း မမေ့သင့်ကြပေ။

www.burmeseclassic.com

အမဲ သား ငါး စားရဲ့လား

ခေါင်းစဉ်အဖြစ် ဖော်ပြထားသော အထက်ပါ စကားစုလေးမှာ သူငယ်တန်းမြန်မာဖတ်စာ စာအုပ်ထဲမှ ကောက်နုတ်ရေးသားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ စာပိုဒ်အပြည့်အစုံမှာ “ကလေးငယ်ငယ်၊ ဘာစားခဲ့သလဲ၊ အမဲသား ငါး စားရဲ့လား၊ ကုလားပဲစားပါ” ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှ ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်များက ကြေညာချက်တစ်ခုထုတ်ပြန်လိုက်ပါသည်။ အသားစားသုံးမှု လွန်ကဲခြင်းကြောင့် အစာရေမျိုကင်ဆာ (Cancer Oesophagus)၊ အစာအိမ်ကင်ဆာ (Cancer Stomach) နှင့် အူမကြီးကင်ဆာ (Cancer Colon) ဖြစ်ပွားမှု များပြားလာကြောင်း တွေ့ရသည်ဟုဆိုပါသည်။

အသားစားသုံးမှုများခြင်းသည် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေသည့် အကြောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ အစာရေမျိုကင်ဆာ ဖြစ်ပွားမှုကို သုံးဆ၊ အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုကို နှစ်ဆ မြင့်တက်စေကြောင်း တွေ့ရသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ထို့အပြင် အသားစားသုံးမှု ပမာဏနှင့် အူမကြီးကင်ဆာ ဖြစ်ပွားမှုမှာ တိုက်ရိုက်ဆက်နွှယ်မှုရှိကြောင်းဖော်ပြထားပါသည်။

www.burmeseclassic.com

ထိုသတင်းကြောညာချက်ကို ဖတ်မိသော ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ တစ်ဦးသည် စိုးရိမ်ထိတ်လန့်စွာ ကျွန်တော့်ထံ ရောက်လာပါသည်။ မိတ်ဆွေမှာ ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ အထူးဂရုစိုက်နေထိုင်တတ်သူဖြစ်ပြီး စိုးရိမ်လွန်ကဲသူတစ်ဦးလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော့်အားလည်း မေးခွန်းပေါင်းများစွာ မနားမနေ မေးမြန်းပါတော့သည်။ မိတ်ဆွေအနေဖြင့် အသားစားရမည်ကိုပင် ကြောက်လန့်နေသည်။

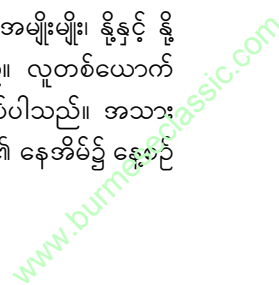
ကျွန်တော့်အနေဖြင့် မိတ်ဆွေအား မေးခွန်းတချို့ ပြန်မေးရင်း မိတ်ဆွေသိလိုသည်များကို ဖြေကြားရသည်။ သူ၏ ပူပင်သောကကို ဖြေဖျောက်ပေးရသည်။

- “မိတ်ဆွေအိမ်မှာ မိသားစုဘယ်နှစ်ယောက်ရှိသလဲ”
- “နေ့စဉ် အသားအလေးချိန် ဘယ်လောက်သား ဝယ်သလဲ”
- “နေ့စဉ် ဟင်းချက်ရာမှာ ပဲတစ်မျိုးမျိုးပါသလား”
- “တစ်ပတ်မှာ ကြက်ဥတစ်လုံး၊ နို့တစ်ခွက် ဘယ်နှစ်ကြိမ်သောက်ပါသလဲ”

အထက်ပါမေးခွန်းလေးခုကို မိတ်ဆွေ ဖြေပြီးလျှင် အသားစား သုံးမှုကြောင့် မိတ်ဆွေမှာ ကင်ဆာရောဂါမဖြစ်နိုင်ပါဟု ကျွန်တော် ရာနှုန်းပြည့်အာမခံလိုက်နိုင်ပါသည်။ (အခြားအကြောင်းများကြောင့် ကင်ဆာဖြစ်ခြင်းကို မဆိုလိုပါ။)

ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ် စားသုံးသော အာဟာရတွင် (၁) ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် (Carbohydrate)၊ (၂) ပရိုတင်း (Protein) အသားဓာတ်၊ (၃) အဆီ (Fat)၊ (၄) ဗီတာမင်များ (Vitamins)၊ (၅) သတ္တုဓာတ်များ (Minerals)နှင့် (၆) ရေတို့ ပါဝင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ပရိုတင်း (Protein)ကို အသားအမျိုးမျိုး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများနှင့် ပဲအမျိုးမျိုးမှ အဓိက ရရှိသည်။ လူတစ်ယောက်အတွက် အသားဓာတ်ငါးကျပ်သားခန့် ပျမ်းမျှလိုအပ်ပါသည်။ အသားသည် ဈေးကြီးသော အာဟာရတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ မိမိ၏ နေအိမ်၌ နေ့စဉ်



❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၉၅

ဝယ်ယူချက်ပြုတ်သော အသားပမာဏနှင့် လူဦးရေကို တွက်ချက်လေ့လာကြည့်ပါက အသားစားသုံးမှု လိုခြင်းပိုခြင်းကို သိနိုင်ပါမည်။ ထို့အပြင် ဈေးမှ ဝယ်သော အသားများသည် ရေထိုးထားသော အသားများဖြစ်တတ်သည်ကို သတိပြုရန် လိုအပ်ပါသေးသည်။

လူအများစု စားသုံးသော ဟင်းလျာများတွင် ပဲအမျိုးမျိုးသည် လည်း နေ့စဉ်ပါကြသည်မဟုတ်ပေ။ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ စားသုံးသူ မှာလည်း လူနည်းစုသာရှိကြပါသည်။ ခြံ့၍ ပြောရသော် ကမ္ဘာတွင် အသားစားသုံးမှုပမာဏများသူတစ်ယောက်ရှိလျှင် အသားချို့တဲ့သူ ၁၀၀၀ ရှိနေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အသားစားလွန်၍ ဖြစ်မည့်ကင်ဆာရောဂါ ထက် အသားဓာတ်ချို့တဲ့၍ ဖြစ်နိုင်သော ရောဂါဝေဒနာများကို ပို၍ ကြောက်ကြဖို့ လိုပါသည်။

ပရိုတင်းသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်မှာ အောက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းများကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

၁။ ပရိုတင်းသည် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု (Growth & Development) အတွက် အဓိကအရေးကြီးပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ ကလေးငယ်များ၊ လူငယ်လူရွယ်များအတွက် ပရိုတင်း ခေါ် အသားဓာတ် ပိုမို လိုအပ်ပါသည်။

၂။ ပရိုတင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ပျက်စီးသွားသော အစိတ်အပိုင်းများကို ပြုပြင်ရန်အတွက် လိုအပ်ပါသည်။ နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်နေသူများ၊ နာလန်ထများ၊ ခွဲစိတ်မှုခံယူပြီးသူများအား ပရိုတင်းဓာတ်ပြည့်ဝသော အာဟာရများ ကျွေးမွေးကြရန် အရေးကြီးပါသည်။

၃။ ပရိုတင်းသည် သတ္တဝါတို့၏ အခြေခံပစ္စည်းဖြစ်သော ကလာပ်စည်း ခေါ် ဆဲလ် (Cells)များ တည်ဆောက်ရာတွင် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။ ပရိုတင်းချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် ကလာပ်စည်းများ ပျက်ယွင်း သွားနိုင်ပါသည်။

၄။ ပရိုတင်းမှ အဓိက ရရှိနိုင်သော ပစ္စည်းမှာ အမိုင်နိုအက်စ်စ်

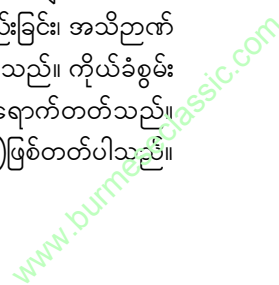
(Amino Acids)များဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အရေးကြီးသော ပစ္စည်းများဖြစ်သည့် သွေးနီဥ (Haemoglobin)၊ ကြွက်သားများ (Myoglobin)၊ သွေးရည်ပရိုတင်း (Plasma Protein)၊ ဇီဝကမ္မပစ္စည်းများ (Enzymes)နှင့် ဟော်မုန်းတချို့ ထုတ်လုပ်ရာတွင် အမိုင်နိုအက်စစ်များ လိုအပ်ပါသည်။

၅။ ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံစွမ်းအားစနစ်တွင် အဓိက အခန်းကဏ္ဍမှ ပါသော Antibody များသည် ပရိုတင်းများပင်ဖြစ်ကြသည်။ ပရိုတင်း ချို့တဲ့သဖြင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်ညံ့ဖျင်းကာ ရောဂါမျိုးစုံ ဝင်ရောက်လာနိုင်ပါသည်။

၆။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်တွင် သတ္တုဓာတ်များ (Minerals) ပါဝင်သည်။ နိုက်ထရိုဂျင် (Nitrogen)၊ ဆာလ်ဖာ (Sulphur)နှင့် ဖော့စဖရပ် (Phosphorous)ဓာတ်တို့ကို ပရိုတင်းမှသာ ရရှိနိုင်ပါသည်။

၇။ လူတစ်ယောက်အတွက် နေ့စဉ်စွမ်းအင်ပမာဏ ၂၅၀၀ ကီလိုကယ်လိုရီ လိုအပ်သည်။ ထိုပမာဏ၏ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းကို ပရိုတင်းမှ ရရှိနိုင်ပါသည်။

ပြည်ပနိုင်ငံများ၌ အသားစားလွန်း၍ ကင်ဆာဖြစ်မည်ကို ကြောက်နေကြရသော်လည်း ကျွန်တော်တို့အတွက် ကြောက်စရာ စိုးစဉ်းမျှ မရှိပါ။ အသားဓာတ်ပါသော အစားအစာလုံလောက်စွာ မစားသုံးသဖြင့် ကလေးငယ်တချို့တွင် ကွာရှာကော (Kwashiorkor) ရောဂါ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ကွာရှာကောရောဂါသည် ကလေးငယ်များအား လန်းဆန်တက်ကြွမှု မရှိဘဲ မှိုင့်တွေငြိမ်သက်နေတတ်သည်။ ဆံပင်များ ပြောင်းဖူးမွေးကဲ့သို့ ဖြစ်ခြင်း၊ အရေပြားကြမ်းတမ်းပြီး ရောင်ခြင်း၊ ကြွက်သားများ သေးသိမ်လာခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ဖောရောင်ခြင်း၊ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနည်းခြင်း၊ အသိဉာဏ် ဖွံ့ဖြိုးမှုနည်းခြင်း စသည့်လက္ခဏာများလည်းတွေ့နိုင်သည်။ ကိုယ်ခံစွမ်းအား မကောင်းသဖြင့် ရောဂါမျိုးစုံလွယ်ကူစွာ ဝင်ရောက်တတ်သည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးတီဘီရောဂါ (Primary Complex)ဖြစ်တတ်ပါသည်။



❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၉၇

အသားဓာတ်ချို့တဲ့ပါက အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော ပရိုတင်း
၏ လုပ်ငန်းများ ပျက်ယွင်းကုန်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့်. . .

၁။ သွေးအားနည်းခြင်း၊

၂။ ကြွက်သားများ သေးသိမ်ခြင်း၊ အားအင်ယုတ်လျော့ခြင်း၊

၃။ အရွယ်ရောက်ချိန်၌ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုညံ့ဖျင်း၍ ခန္ဓာကိုယ်
ပိန်လှီခြင်း၊

၄။ ရောဂါဖြစ်လျှင် အချိန်ကြာမြင့်သည်အထိ မပျောက်ခြင်း၊

၅။ အနာမကျက်ခြင်း၊ အကျက်နှေးခြင်း၊

၆။ အရိုးပွခြင်းနှင့် အရိုးကျိုးလွယ်ခြင်း၊

၇။ သွေး၌ ပရိုတင်းဓာတ် ချို့တဲ့သဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်နေရာအနှံ့
ဖောရောင်ခြင်း၊ ရေဖျဉ်းစွဲခြင်း၊ အဆုတ်ထဲသို့ ရေဝင်ခြင်း၊

၈။ ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်ညံ့ဖျင်း၍ ရောဂါများလွယ်ကူစွာ ဝင်
ရောက်နိုင်ခြင်း၊

၉။ ဇီဝဓာတ်ကူပစ္စည်းများ၊ ဟော်မုန်းများ၏ လုပ်ငန်းများ ယုတ်
လျော့ကျဆင်းခြင်းကြောင့် ရောဂါထူပြောခြင်း

ပရိုတင်းဓာတ် လုံလောက်စွာ ရရန် အမဲသားငါး စားရန် လို
ပါသည်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် သက်သတ်လွတ်စားမည်ဆိုပါလျှင်
ပရိုတင်းဓာတ်အတွက် ပဲအမျိုးမျိုးကို နေ့စဉ် အလှည့်ကျစားသုံးပေးရန်
လိုပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်၌ အမိုင်နိုအက်စစ် (Amino Acids) မျိုးပေါင်း ၂၀
ရှိသည့်အနက် ရှစ်မျိုးမှာ Essential Amino Acids များဖြစ်သည်။ ကလေး
ငယ်များတွင် Essential Amino Acids ကိုးမျိုးရှိသည်ဟု ဆိုပါသည်။ Es-
sential Amino Acids ဟူသော အဓိပ္ပာယ်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ပြင်ပမှ
မရမဖြစ် ရရမည်ဖြစ်သော အမိုင်နိုအက်စစ်များ ဖြစ်သည်။ အသားငါး
များ၊ ဥအမျိုးမျိုးနှင့် နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများတွင် Essential Amino Ac-
ids များ ပြည့်စုံလုံလောက်စွာ ပါဝင်သည်။ ပဲတစ်မျိုးတည်းတွင် Essen-

www.burmeseclassic.com

tial Amino Acids များ ပြည့်စုံစွာ မပါဝင်သော်လည်း ပဲမျိုးစုံစားသုံးပါက တစ်မျိုး၏ လိုအပ်ချက်ကို အခြားတစ်မျိုးက ဖြည့်ဆည်းပေးသဖြင့် ပြည့်စုံစွာ ရရှိနိုင်ပါသည်။

လူတိုင်းကျန်းမာကြစေရန်အတွက် ပရိုတင်း (အသား)စားရန် လိုသည်ဆိုခြင်းကို ကျောင်းနေစ ကလေးငယ်များ၏ သူငယ်တန်းဖတ်စာစာအုပ်တွင် . . .

“အစားအစာ၊ ဝါးစားပါ။ အသားပါသလား၊ ငါးပါသလား” ဟု ပါရှိကြောင်း တွေ့ရပေလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် စာဖတ်သူများအား “အမဲသားငါး စားဖို့လိုပါသည်” သို့မဟုတ်ပါက “ပဲအမျိုးမျိုးစားဖို့ လိုပါသည်” ဟု စကားလက်ဆောင်ပါး အပ်ပါသည်။

အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

စာဖတ်သူများအနေဖြင့် ဆောင်းပါး၏ ခေါင်းစဉ်ကြောင့် စိတ် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခဲ့ပါလျှင် ခွင့်လွှတ်ပါရန် ဦးစွာ တောင်းပန်အပ်ပါ သည်။

အသက်ကြီးသူများ အထူးသဖြင့် အသက် ၅၀ ကျော်သူများ အရက်ကို မစွဲအောင် သောက်နိုင်လျှင် အကျိုးရှိမည်ဟု ဆိုချင်ပါသည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် အကန့်အသတ် (Limit)ကို ထိန်း၍ သောက်တတ်မည် ဆိုလျှင် နေ့စဉ်မှန်မှန် အရက်အနည်းငယ်မျှ သောက်ပေးလျှင် ကောင်း ပေလိမ့်မည်။

ကမ္ဘာနှင့် အဝန်း အရက်သောက်ခြင်းကို တားမြစ်ဆန့်ကျင်နေ ကြစဉ် ကျွန်တော် ဒေါက်တာအေးကျော်သည် အားလုံးကို ကန့်လန့်တိုက် ၍ အရက်သောက်ရန် တိုက်တွန်းခြင်းမဟုတ်ပါ။ ဆေးသိပ္ပံ သုတေသန ပညာရှင်များက အသက် ၅၅ နှစ်နှင့် အထက်ရှိသူများ နေ့စဉ်သင့်တင့် သော ပမာဏရှိသည့် အရက်သောက်ပါက အကျိုးကျေးဇူးရှိကြောင်း ဖော်

www.burmeseclassic.com

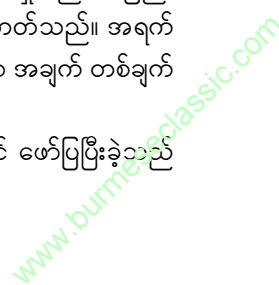
ထုတ်တင်ပြလာသောကြောင့် ကျွန်တော့်အနေဖြင့် “အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး”ဟူသော ဤဆောင်းပါးကို ရေးလိုက်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အရက်အနည်းငယ်မျှ သောက်သုံးခြင်းသည် သွေး၌ H.D.L Hign Density Lipoprotein ဟု ခေါ်သော အကောင်းစားကိုလက်စထရော့ပမာဏကို မြင့်တက်စေသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် သွေးကြောကျဉ်းခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပြီး နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ ဦးနှောက်နှင့်ပတ်သက်သော လေဖြတ်ခြင်း၊ ကိုယ်တစ်ပိုင်းသေခြင်း၊ တစ်ခြမ်းသေခြင်းများကို လျော့နည်းစေကြောင်းတွေ့ရသည်။

အရက်ကို နေ့စဉ်သင့်တင့်မျှတရုံပမာဏ သောက်ပေးပါက အသက်ကြီးသူများတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော သတိမေ့တတ်ခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သည့် Dementia ရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ Dementia ရောဂါသည် အသက်ကြီးသူများအတွက် အဓိကကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်သည်။ Dementia ရောဂါဖြစ်စေသည့် ဇာစ်မြစ်များစွာအနက် သွေးကြောများကျဉ်းခြင်း၊ ပိတ်ဆို့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော Vascular Defect သည် ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းများသည် အယ်ဒိုင်းမား (Alzheimer)ရောဂါဟု လူသိများသော ဦးနှောက်သေးသိမ်သွားမှုကြောင့်ဖြစ်သော Decenerative Dementia သည်လည်း အဓိကတစ်မျိုးဖြစ်သည်။

အထက်ဖော်ပြပါ ဒီမင်းရှား(Dementia)ရောဂါနှစ်မျိုးကို အရက်သောက်ခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်သည်။ ဤတွင် အရက်သောက်ရာတွင် “မစွဲအောင်သောက်တတ်ဖို့” အကန့်အသတ်(Limit)ကို ထိန်းနိုင်ဖို့မှာ အရေးကြီးသည်။ အရက်သည် စွဲစေတတ်သော သဘောရှိသည်။ တဖြည်းဖြည်း အကန့်အသတ်(Limit)တိုး၍ သောက်ချင်လာတတ်သည်။ အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းသည် Dementia ဖြစ်စေသော အချက် တစ်ချက်ဖြစ်ကြောင်း သိထားရန် လိုပေသည်။

အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုးဟုဆိုရာတွင် ဖော်ပြပြီးခဲ့သည်



❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၁၀၁

များမှာ “ကောင်းသောအကျိုး” များဖြစ်သည်။ အရက်ကို အလွန်အကျွံ စွဲစွဲမြဲမြဲသောက်တတ်သော အရက်သမားများအတွက် ဆိုးကျိုးများမှာ ရေတွက်၍ ကုန်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ အရက်ကြောင့် အောက်ဖော်ပြပါ ပြဿနာဆိုးကျိုးများဖြစ်နိုင်ကြောင်း သိထားသင့်ပါသည်။

၁။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ

၁။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း (Depression)

၂။ မနာလိုဝန်တိုစိတ်များခြင်း (Jealousy)

၃။ အရက်မသောက်ရ၍ သော်လည်းကောင်း၊ အရက်ဖြတ်၍ သော်လည်းကောင်း ခံစားရတတ်သော ဝေဒနာများ (Withdrawal Symptoms)

၄။ ဘီဝမ်း (B1) ချို့တဲ့ခြင်းနှင့် ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောများ ယိုယွင်းပျက်စီးကာ စိတ်မမှန်ခြင်း၊ ရူးသွပ်ခြင်း (Dementia Psychosis)

၂။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ

၁။ အဆုတ်အအေးပတ်ခြင်း၊ အဆုတ်ရောင်ခြင်း (နမိုးနီးယား ရောဂါ)

၂။ တီဘီရောဂါကူးစက်ခံရလွယ်ခြင်း၊

၃။ ပါးစပ်နှင့် အစာလမ်းကြောင်း၌ ကင်ဆာဖြစ်ခြင်း၊

၄။ ဦးနှောက်အတွင်း သွေးယိုစီးမှုဖြစ်ခြင်း၊

၅။ နှလုံးအားနည်းခြင်း၊

၆။ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ခြင်း၊

၇။ အစာအိမ်ရောင်ခြင်း၊

၈။ ပန်ကရိယရောင်ခြင်း (Pancreatitis)

၉။ အစားအစာချေဖျက်စုပ်ယူမှု မကောင်းခြင်း၊

၁၀။ အသည်းအဆီဖုံးခြင်း၊

၁၁။ အသည်းခြောက်၊ အသည်းမာဖြစ်ခြင်း၊

www.burmeseclassic.com

- ၁၂။ အသည်းကင်ဆာဖြစ်ခြင်း၊
- ၁၃။ ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သားများ အားနည်းခြင်း၊
- ၁၄။ သွေး၌ သကြားဓာတ်လျော့နည်းခြင်း၊
- ၁၅။ မျိုးပွားအင်္ဂါများ၏ လုပ်ငန်းပျက်ယွင်းခြင်း၊
- ၁၆။ သားသမီးမရနိုင်ခြင်း၊ မြူခြင်း၊
- ၁၇။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ လမစေ့မီ မွေးဖွားတတ်ခြင်း၊
- ၁၈။ မွေးလာသောကလေး၌ ဉာဏ်ရည်နိမ့်ကျခြင်း၊
- ၁၉။ မွေးဖွားစဉ် မိခင်သေပျောက်နှုန်းများခြင်း၊
- ၂၀။ အာရုံကြောများအားနည်းခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊
- ၂၁။ ဂေါက် (Gout) အဆစ်မြစ်ရောင်ရောဂါဖြစ်တတ်ခြင်း၊

၃။ လူမှုရေးဆိုင်ရာပြဿနာများ

- ၁။ အလုပ်ကောင်းစွာ မလုပ်နိုင်သဖြင့် ဝင်ငွေကျဆင်းခြင်း၊
 - ၂။ အလုပ်ပျက်မှုကြောင့် ရာထူးချခံရခြင်း၊ အလုပ်ဖြုတ်ခံရခြင်း၊
 - ၃။ လင်မယား၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမများအတွင်း ပြဿနာဖြစ်ခြင်း၊ ရန်ဖြစ်ခြင်း၊
 - ၄။ စီးပွားရေးကျဆင်းခြင်း၊
 - ၅။ ခိုက်ရန်ဖြစ်ခြင်း၊
 - ၆။ ယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်ခြင်း၊
 - ၇။ ရာဇဝတ်အမှုအခင်းများဖြစ်တတ်ခြင်း၊
- ဤဆောင်းပါးတွင် ဖော်ပြခဲ့သော အရက်၏ ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုးများကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လျှင် ဆိုးကျိုးသည် ကောင်းကျိုးထက် အဆ ၁၀၀ မက များပေလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်ရာ အရက်သည် သောက်သင့်သော အရာဟုတ်မဟုတ် လွယ်လင့်တကူ ဆုံးဖြတ်နိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။
- လူတစ်ယောက် အရက်စွဲသောက်ခြင်းကို ဆရာဝန်က တားမြစ်သည်။ လူကြီးမိဘများက ဆိုဆုံးမကာ မသောက်ဖို့ပြောသည်။ ယောက်ျား

❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၁၀၃

ဖြစ်လျှင် ဇနီးမယားက အရက်သောက်သည်ကို မကြည်ဖြူ၊ မနှစ်မြို့ပေ။ ထို့ကြောင့် ဤဆောင်းပါး၏ အစတွင် ကျွန်တော်ဒေါက်တာအေးကျော်က စကားပလ္လင်ခံခဲ့ပါသည်။

“မစွဲအောင် သောက်နိုင်လျှင်” အကန့်အသတ် (Limit)ကို ထိန်းနိုင်လျှင်ဟု ဆိုခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

စိတ်မနိုင်လျှင် အစမလုပ်သည်က ကောင်းသည်။ အရက်၏ အနည်းငယ်မျှသော ကောင်းကျိုးကို လိုချင်သဖြင့် အရက်သောက်မိလျှင် စွဲသွားပါက ဒုက္ခရောက်မည်မှာ ဧကန်မုချဖြစ်သည်။

ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်များ၏ တွေ့ရှိချက်ကို ဖော်ထုတ်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ယင်းကို လိုက်နာကြရမည်ဟု တစ်ထစ်ချ မယူစေလိုပါ။ သင့်လျော်မှ ကောင်းမှ လိုက်လုပ်ကြည့်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးပညာရှင်များ၏ တွေ့ရှိချက်ကို အရက်ကြိုက်သူများက အကောင်းပြုစရာဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဤဆောင်းပါးရေးရင်း ကျွန်တော် တစ်ခု တွေးမိသည်။ အားနည်း၍ ဖြစ်စေ၊ ရထား၊ ကားစီး၍ဖြစ်စေ အခြားရောဂါတစ်ခုခုကြောင့် ခေါင်းမူးဝေဒနာခံစားရဖူးသည်။ နေရထိုင်ရ တော်တော်ခက်လှသည်။ အရက်သောက်သဖြင့် မူးတာလည်း ကြုံဖူးသည်။ ထိုမူးခြင်းနှစ်မျိုး မတူတာတော့ သေချာသည်။ ဘယ်လိုမတူဘဲ ကွဲပြားခြားနားသည်တော့ မပြောတတ်ပါ။ အရက်သောက်၍ မူးခြင်းကဖြင့် အရသာရှိသလိုလိုတော့ ဖြစ်သည် ထင်သည်။

ကျွန်တော်၏ “အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး”ဆောင်းပါးကို နိဂုံးချုပ်ရလျှင် အရက်ကို မစွဲအောင် သောက်ရန်မလွယ်၊ အနည်းငယ်မျှဖြင့် အကန့်အသတ် (Limit)ကို ထိန်း၍ မသောက်နိုင်ကြသဖြင့် အနည်းငယ်မျှသော ကောင်းကျိုးကို လျစ်လျူရှုကာ အရက်၏ ဆိုးကျိုးများကို သတိရကြလျက် ရှောင်ကြဉ်ကြပါရန် မေတ္တာထား၍ ရေးသားလိုက်ရပေသည်။

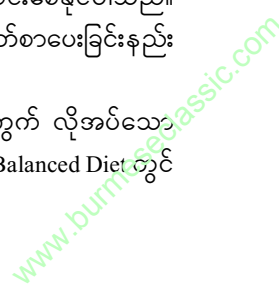
www.burmeseclassic.com

ငါးစားဖို့လိုပါသည်

အထက်ပါခေါင်းစဉ်ဖြင့်ပင် မကြာမီက ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ် ရေးခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ငါးစားခြင်းအားဖြင့် အချိန် မစေ့မီ (လမစေ့မီ) မွေးဖွားခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည့်အကြောင်းဖြစ် သည်။ ယခုတစ်ဖန် ငါးစားခြင်းဖြင့် ရုတ်တရက်သေဆုံးခြင်းမှ ကာကွယ် နိုင်ကြောင်း စာဖတ်သူများအား အသိပေးတင်ပြချင်ပါသည်။

“အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ”ဟူသော ဆိုစကားနှင့် အညီ အစာအာဟာရကို ညီညွတ်မျှတအောင်စားခြင်းသည် ရောဂါဘယ ကင်းဝေးစေပြီး ကျန်းမာစေပါသည်။ အစာအာဟာရများတွင် ရောဂါများ ကို ကာကွယ်နိုင်သည့် ပစ္စည်းများပါဝင်လျက်ရှိပါသည်။ ဖြစ်ပေါ်ခံစားနေရ သော ရောဂါများကိုပင် အာဟာရအဖြစ် ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ မြန်မာသမားတော်ကြီးများသည် ဆေးကုရာတွင် ဓာတ်စာပေးခြင်းနည်း ကိုလည်း အသုံးပြုကြသည်။

ဆေးပညာသဘောအရ ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်သော အစားအစာကို Balanced Diet ဟု သုံးနှုန်းပါသည်။ Balanced Diet တွင်

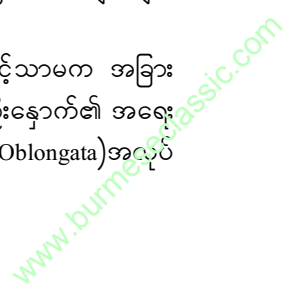


ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်၊ ပရိုတင်း၊ အဆီ၊ သတ္တုဓာတ်၊ ဗီတာမင်များနှင့် ရေတို့ အချိုးအစားညီညွတ်စွာ လုံလုံလောက်လောက် ပါရှိရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အာဟာရပိုခြင်း၊ လိုခြင်းနှင့် မမျှတခြင်းသည် ရောဂါကို ဖြစ်စေသော အခြေခံအကြောင်းအရင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

ဆေးသိပုံ ပညာရှင် များ၏ သုတေသနပြုချက် အရ တစ်ပတ်လျှင် အကြိမ်အနည်းငယ်မျှ ငါးစားသုံးခြင်းသည် နှလုံးကြောင့်ဖြစ်တတ်သော ရုတ်တရက်သေဆုံးခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ လူ တစ် ယောက် ရုတ်တရက် သေဆုံးခြင်း၏ အကြောင်းအရာဖြစ်ကို လေ့လာကြည့်ပါက နှလုံးနှင့် သွေးကြောဆိုင်ရာ မတော်တဆဖြစ်မှု Cardiovascular Accident သည် အဓိကဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်း သို့မဟုတ် ပိတ်ဆို့ခြင်းကြောင့် နှလုံးကြွက်သားများ ရုတ်တရက် ပျက်ယွင်းသွားခြင်း Acute Myocardial Infarction ကြောင့် နှလုံးရပ်သွားခြင်းကို ပြင်ပတွင် (Heart Attack)ဟု ခေါ်လေ့ရှိကြသည်။

နှလုံးသည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးသို့ သွေးပို့ပေးရသော အင်္ဂါဖြစ် သည်။ နှလုံးကိုယ်တိုင်လည်း သွေးရရှိရန် လိုပေးသေးသည်။ နှလုံးသွေး ပေးသော သွေးကြောများ (Coronary Arteries) သည် သွေးလွှတ်ကြော မကြီး၏ အောက်ခြေမှ စတင်ထွက်ပါသည်။ နှလုံးကြွက်သားများ ရုတ်တရက် ပျက်ယွင်းသေဆုံးသွားခြင်းကြောင့် ပြင်းထန်စွာ ရင်ဘတ် အောင့်ခြင်းဝေဒနာကို ခံစားရသည်။ ပျက်ယွင်းသည့် ဧရိယာငယ်သဖြင့် နှလုံး၏ လုပ်ငန်း ဆက်လက်စွမ်းဆောင်နိုင်လျှင် သေဆုံးသည်အထိ မဖြစ် ပေ။ နှလုံး၏ ဧရိယာတော်တော်များများ ပျက်စီးသွားပါက ချက်ချင်း သေဆုံးသွားနိုင်ပါသည်။

ရုတ်တရက်သေဆုံးခြင်းသည် နှလုံးကြောင့်သာမက အခြား အကြောင်းများကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသေးသည်။ ဦးနှောက်၏ အရေး ကြီးဆုံး အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သော မက်ဒီလာ(Medulla Oblongata)အလုပ်



စားလွယ်စသည့်ငါးများတွင် ပါဝင်မှုများသည်ဟု ဆိုပါသည်။

စာဖတ်သူများ သတိပြုမိကြမည်ထင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေး ဦးစီးဌာနမှ အသက်ရှည်၍ အနာမဲ့နိုင်ရေးအတွက် နှိုးဆော်ချက်တွင် “မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဆီကို စားသုံးမှုမှာ လိုအပ်သည်ထက် များပြားနေမှုကြောင့် အောက်ပါရောဂါများဖြစ်ပွား၍ အသက်တိုပြီးအနာရောဂါထူပြော လျက်ရှိပါသည်။”

၁။ သွေးတိုးရောဂါ

၂။ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ

၃။ လေဖြတ်၊ လေငန်းရောဂါ

၄။ အသည်းအဆီဖုံးရောဂါ

၅။ အသည်းကင်ဆာရောဂါ

၆။ ရင်သားကင်ဆာအပါအဝင် ကင်ဆာများနှင့်

၇။ အဝလွန်ရောဂါဟု ကြော်ငြာထားပါသည်။

စားသုံးသော အာဟာရတွင် အဆီဓာတ်သည် မရှိမဖြစ်လိုအပ် ပေသည်။ အဆီဓာတ်ပို၍ ရောဂါများဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ အဆီဓာတ်လိုသဖြင့် လည်း ရောဂါဝေဒနာ အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အဆီဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အောက်ပါလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ပေးရပါသည်။

၁။ စွမ်းအင် (Energy)ပေးခြင်း၊

၂။ ပရိုတင်းကို စွမ်းအင်အဖြစ်သုံးခြင်းမှ တားဆီးပေးခြင်း၊

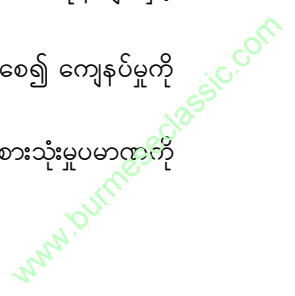
၃။ ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြေခံကလာပ်စည်းများ တည်ဆောက်ခြင်း၊

၄။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အရေးကြီးသော ဟော်မုန်းများနှင့်

အခြား ပစ္စည်းများတည်ဆောက်ပေးခြင်း၊

၅။ စားသုံးသော အစားအစာကို အရသာရှိစေ၍ ကျေနပ်မှုကို ဖြစ်စေခြင်း၊

၆။ ဝအီသော စိတ်ဆန္ဒဖြစ်စေသဖြင့် အစားစားသုံးမှုပမာဏကို



❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၁၀၉

ထိန်းပေးနိုင်ခြင်း၊

၇။ ဗီတာမင် အေ၊ ဒီ၊ အီး၊ ကေ (Vitamins A,D,E,K) တို့ကို ရစေခြင်း၊

၈။ ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန် မျှတစေရန် ထိန်းညှိပေးခြင်း၊

၉။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအား ထိခိုက် ဒဏ်ရာရမှုမှ ကာကွယ်ခြင်း၊

၁၀။ အာရုံကြောများတွင် လှုံ့ဆော်မှု ဖြတ်သန်းနိုင်စွမ်း လျင်မြန် ကောင်းမွန်စေခြင်း၊

အစာအာဟာရကို စားသုံးမှီဝဲရာတွင် အထက်တွင်ဖော်ပြပြီး သကဲ့သို့ အချိုးအဆ ညီညွတ်မျှတ၍ လုံလောက်သော (Balanced Diet) ဖြစ်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ ရောဂါဘယကင်း၍ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ငါးများတွင်ပါသော အဆီဓာတ် (Long Chain Fatty Acids) များသည် နှလုံးကြောင့် ရုတ်တရက်သေဆုံးခြင်းကို ကာကွယ် ပေးနိုင်သည်ဖြစ်သဖြင့် “ငါးစားဖို့လိုပါသည်” ဟု အကြံပြုလိုက်ပါရစေ။

အချိန်မစေ့မီ မွေးဖွားခြင်းနှင့် ငါးစားရန်လိုအပ်ခြင်း

အချိန်မစေ့မီ (လမစေ့မီ)မွေးဖွားခြင်းဆိုသည်မှာ ကိုယ်ဝန်
ဆောင်ချိန် ၃၇ ပတ်မပြည့်မီ မွေးဖွားခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

သာမန်အားဖြင့် အမျိုးသမီးများသည် ရက်သတ္တပတ်ပေါင်း ၄၀
မျှ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးမှ မွေးဖွားကြရပါသည်။ ကလေးငယ်သည် မိခင်
ဝမ်းတွင်း၌ရှိစဉ် အသက်ရှူခြင်း၊ သွေးလှည့်ပတ်ခြင်း၊ အစာအာဟာရ
ရယူခြင်း၊ အညစ်အကြေးစွန့်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ထိန်းညှိခြင်း စသည့်
လုပ်ငန်းများကို အချင်း (Placenta)အားကိုးဖြင့် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။
မွေးဖွားလိုက်ပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ကလေးငယ်များသည် အစစ
အရာရာ ကိုယ်တိုင်ရပ်တည်နိုင်စွမ်းရှိရမည်ဖြစ်၏။

အောက်ဆီဂျင်ရရန်အတွက် ကလေးငယ်၏ အဆုတ်သည် လေ
ထဲမှ ကိုယ်တိုင်ရယူဖို့လိုသည်။ အစာအာဟာရ ရရန်အတွက် မိခင်၏
နို့ရည်ကို စုပ်ယူ၍ အစာလမ်းကြောင်းမှ ချေဖျက်စုပ်ယူရတော့သည်။

www.burmeseclassic.com

အလားတူပင် သွေးလှည့်ပတ်ခြင်း၊ အညစ်အကြေးစွန့်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန်ထိန်းညှိခြင်း စသည့်လုပ်ငန်းများကိုလည်း မိခင်ကို အားကိုး၍ မရတော့။ အချင်း (Placenta) ကို မှီခို၍ မရတော့ပေ။

လမစေ့မီ မွေးဖွားလာသော ကလေးငယ်တစ်ဦး၏ လုပ်ငန်း အဖွဲ့အစည်းများသည် ပြီးပြည့်စုံစွာ ကောင်းမွန်ကြခြင်းမရှိသေးချေ။ အထူးသဖြင့် အသက်ရှူရန် အဆုတ်၏ တာဝန်၊ သွေးလှည့်ပတ်ရန် နှလုံး ၏ တာဝန်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ထိန်းသိမ်းရန် ဦးနှောက်၏ တာဝန်များ မှာ လိုအပ်ချက်များ ရှိနေနိုင်သည်။

ပြင်ပတွင် လမစေ့ဘဲ မွေးသော ကလေးများကို ဆေးရုံများ၌ အထူးခန်းတွင် ထားလျက် အောက်ဆီဂျင်ပေးခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို ပြင်ပမှ ထောက်ကူထိန်းညှိပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ကြရသည်ကို တွေ့ဖူးကြ ပါလိမ့်မည်။ နို့ကောင်းစွာ မစို့တတ်သော ကလေးများကိုမူ နှာခေါင်းမှ ပိုက်ထည့်၍ အာဟာရဖြည့်ဆည်းပေးရသည်။

လမစေ့မီ မွေးဖွားသော ကလေးငယ်များ၏ သေပျောက်နှုန်းမှာ သာမန်ထက်မြင့်မားသည်။ ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုနည်းတတ်သည်။ ဦးနှောက် ဖွံ့ဖြိုးမှုမကောင်းသဖြင့် Cerebral Palsy ခေါ် သူငယ်နာ အကြောဆွဲခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ မျက်စိကွယ်ခြင်း၊ နားလေးခြင်း (နားမကြားခြင်း) များလည်း အဖြစ်များသည်။ လမစေ့မီ မွေးဖွားခြင်း၏ အကြောင်းဇာစ်မြစ်များကို လေ့လာသောအခါ အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

- ၁။ အမြွှာပူးကိုယ်ဝန်များ၊
- ၂။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သွေးသွန်ခြင်း၊
- ၃။ သန္ဓေသားကြီးထွားမှု ရပ်တန့်သွားခြင်း၊
- ၄။ သားအိမ်လည်တံ၏ ပိတ်အား ညံ့ဖျင်းခြင်း၊
- ၅။ ရေမြွှာအိတ်ရောင်ခြင်း၊
- ၆။ သားအိမ်မူမမှန်ခြင်း၊
- ၇။ ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါ။

❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၁၁၃

၈။ ရေမြွှာအရည်ပမာဏများခြင်း၊

၉။ ကျောက်ကပ်ပြည်တည်၍ ရောင်ခြင်း၊

၁၀။ အခြားရောဂါပိုးမွှားများ ဝင်ရောက်ခြင်း

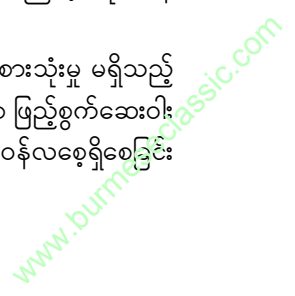
၁၁။ ဆုံပိုင်းသန္ဓေသားကို ခေါင်းပိုင်းအောက်သို့ ရောက်အောင် လှည့်ခြင်း (External Cephalic Version)

၁၂။ ဆေးထိုး၍ ဖြစ်စေ၊ ခွဲစိတ်၍ဖြစ်စေ မွေးဖွားပေးခြင်းများ

တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးပြီးသော နိုင်ငံများတွင် လမစေ့ဘဲ မွေးဖွားလာသော ကလေးငယ်များအား ကောင်းစွာပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ကြသဖြင့် အဖိတ်အစင်မရှိသလောက်ရှားပါးပါသည်။ သို့သော် ဖွံ့ဖြိုးစနိုင်းငံများအဖို့ လမစေ့မီ မွေးဖွားသော ကလေးငယ်များ သေပျောက်နှုန်းမှာ မြင့်မားနေဆဲ ဖြစ်သဖြင့် လမစေ့မီမွေးဖွားခြင်းမျိုးမဖြစ်အောင် အထူးဂရုစိုက်ကြရသည်။

မကြာမီက သိပ္ပံပညာရှင်များ၏ သုတေသနပြုလုပ်မှုတစ်ခုက အဖြေထုတ်ပေးလိုက်ပါသည်။ Fish Reduces Premature Birth Risk ငါးစားခြင်းသည် လမစေ့မီ ကလေးမွေးဖွားခြင်းကို တားဆီးလျော့နည်းစေသည် ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။ ငါးမစားသူအမျိုးသမီးများတွင် လမစေ့မီ ကလေးမွေးဖွားခြင်းကို တားဆီးလျော့နည်းစေသည်ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။ ငါးမစားသူအမျိုးသမီးများတွင် လမစေ့မီ မွေးဖွားမှုနှုန်းမှာ ၇ ဒသမ ၁ ရာခိုင်နှုန်း ရှိသည်ဟု ဆိုပါသည်။ တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ် ငါးကို စားသုံးပါက လမစေ့မီ မွေးဖွားမှုနှုန်းမှာ ၁ ဒသမ ၉ ရာခိုင်နှုန်းမျှသာ ရှိတော့ကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ငါးစားသုံးမှုများလေလေ ကလေး၏ ကိုယ်အလေးချိန် (Birth Weight)ကောင်းလေလေဖြစ်၏။ ငါးစားသုံးခြင်းကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့်ရက်ကို ရှည်ကြာပြည့်ဝစေနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ မိခင်လောင်းများအနေဖြင့် ငါးစားသုံးမှု မရှိသည့် တိုင် ငါးမှ ထုတ်ယူသော အဆီ (ငါးကြီးဆီ)ကဲ့သို့သော ဖြည့်စွက်ဆေးဝါးများ မှီဝဲသင့်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ ငါးစားသဖြင့် ကိုယ်ဝန်လစေ့ရှိစေခြင်း



မှာ ဖက်တီးအက်စစ်(Fatty Acid)များကြောင့်ဟု ယခင်က ယူဆခဲ့ကြသည်။ အမှန်စင်စစ် DHA(Docosahexanoic Acid)ဓာတ်တစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်ကြောင်း အဖြေထုတ်နိုင်ခဲ့ပါသည်။

DHA သည် ဟော်မုန်းတစ်မျိုးဖြစ်သော ပရော့စတာဂလင်ဒင်(Prostaglandin) တည်ဆောက်မှုကို တားဆီးနိုင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ Prostaglandin ဟော်မုန်းသည် သားအိမ်ကြွက်သားများကို ညှစ်စေနိုင်သဖြင့် ကလေးမွေးဖွားခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သည်။ Prostaglandin ကို ကလေးမွေးဖွားစေရန် ဆေးဝါးအဖြစ်ပင် အသုံးပြုနိုင်သည်။

ငါးများတွင်ပါသော DHA သည် Prostaglandin တည်ဆောက်မှုကို တားထားသဖြင့် အချိန်စော၍ မွေးဖွားခြင်းမျိုးကို မဖြစ်စေတော့ပါ။

ကျွန်တော် အထွေထွေဆေးကုသမှုပညာဒီပလိုမာ ဘွဲ့လွန် သင်တန်းတက်စဉ်က ဖြစ်သည်။ သားဖွားမီးယပ်ဘာသာစာမေးပွဲတွင် စာစစ်သူက ဆုံပိုင်းသန္ဓေသားကို ဦးခေါင်းပိုင်းနှင့် မွေးစေရန် လှည့်ပေးခြင်း (External Cephalic Version)ကို မည်သည့်အချိန်တွင် လုပ်မည်နည်းဟု မေးပါသည်။ ကျွန်တော်က အနောက်နိုင်ငံများမှရေးသော စာအုပ်များတွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ကိုယ်ဝန် ၃၄ ပတ်ကျော်လျှင် လုပ်ပါမည်ဟု ဖြေခဲ့ရာ စာစစ်သူ နဖူးကြောတင်းသွားသည်ကို မြင်လိုက်ရပါသည်။ ကျွန်တော့်အဖြေကို စာစစ်သူ သဘောမကျခဲ့ပါ။

၃၄ ပတ်ကျော်ရုံဖြင့် သန္ဓေသားကို သွားလှည့်မိ၍ လမစေ့ဘဲ မွေးခဲ့လျှင် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ဆိုးကျိုးများကို သားဖွားမီးယပ်ဆရာဝန်ကြီးများက စိုးရိမ်ကြသည်။ သူတစ်ပါးနိုင်ငံတွင် ၃၄ ပတ်နှင့် လှည့်၍ စောမွေးပါက လမစေ့ကလေးကို ပြုစုနိုင်စွမ်းရှိသည်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံတွင် လမစေ့ဘဲ မွေးလာ၍ ဖြစ်ပေါ်လာမည့်အခက်အခဲများကို ရှောင်နိုင်သလောက် ရှောင်ကြဉ်ရမည်ဖြစ်သည်။

ဆုံပိုင်းသန္ဓေကို မွေးခါနီးမှ လှည့်ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ လှည့်မရဘဲ ဆုံပိုင်းနှင့် မွေးစေကာမူ ပြဿနာ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်မရှိပေ။



❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၁၁၅

ကျွန်တော့်အနေဖြင့် စာစစ်သူ သားဖွားမီးယပ်အထူးကုဆရာမကြီးအား “Sorry”ခံ၍ မူလအဖြေကို ပြန်ရုပ်သိမ်းကာ စာစစ်သူနှစ်သက်သဘော ကျမည့်အဖြေကို ပြင်လိုက်ရပါသည်။

နိဂုံးချုပ်အနေဖြင့် လမစေ့မိမွေးဖွားခြင်း မဖြစ်စေရန် “ငါး” စားရမည်ဖြစ်ကြောင်း ဗဟုသုတဖြစ်ဖွယ် တင်ပြလိုက်ရပါသည်။
ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ငါးစားဖို့ လိုပါသည်။

ကိုလက်စထရော

ကိုလက်စထရောကို အမည်ကြားရုံဖြင့် လန့်သူများ ရှိကောင်း ရှိနေပါလိမ့်မည်။ နှစ်တော်တော်ကြာက မြန်မာနိုင်ငံ၏ စီမံကိန်းတစ်ခုတွင် လာရောက်အလုပ်လုပ်ကိုင်လျက်ရှိသော နိုင်ငံခြားသားတချို့နှင့် ကြုံခဲ့ဖူးသည်။ သူတို့သည် အစားအစာတစ်ခုခု စားတော့မည်ဆိုလျှင် ဒီအစားအစာမှာ ကိုလက်စထရောပါလားဟု အရင်မေးကြသည်။ ပါတယ်ဟု ဖြေမိလျှင် ယင်းအစားအစာကို လုံးဝမစားကြတော့ပေ။ မပါဘူး ဖြေမှ စားတတ်ကြသည်။ အမှန်စင်စစ် သူတို့သည် ဆေးပညာဗဟုသုတ ကြွယ်ဝသူများတော့ မဟုတ်ပေ။ ကြားဖူးနားဝ ဗဟုသုတဖြင့် ကိုလက်စထရောကို ကြောက်နေကြခြင်းဖြစ်၏။

ကိုလက်စထရောနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်တော်ဆောင်းပါးရေးခဲ့ဖူးသည်။ ကိုလက်စထရောသည် ကြောက်စရာတစ်ခုမဟုတ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော ပစ္စည်းတစ်ခုပင်ဖြစ်ပါသည်။ ကိုလက်

www.burmeseclassic.com

စထရော့သည် ခန္ဓာကိုယ်၌ အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်လျက်ရှိသည်။ “တန်ဆေး လွန်ဘေး” ဟူသောလျှင်တော့ ဘေးဖြစ်မည်မှာ သေချာပါသည်။ ကိုလက်စထရော့မှသာမဟုတ် အခြားဓာတ်ပစ္စည်းများသည်လည်း ခန္ဓာကိုယ်၌ လွန်ကဲများပြားလျှင် ဘေးဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ကိုလက်စထရော့သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါ လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ပေးလျက်ရှိကြောင်း သိထားသင့်ပေသည်။

၁။ ဟော်မုန်းတည်ဆောက်ခြင်း

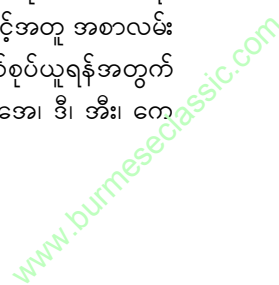
တချို့သောဟော်မုန်းများသည် ကိုလက်စထရော့ကို ကုန်ကြမ်းအဖြစ်ရယူအသုံးပြုကာ တည်ဆောက်ကြရသည်။ အက်ဒရီနယ်ဂလင်း (Adrenal Gland) သည် ဟော်မုန်းကော်တီစတီးရွိုဒ် (Corticosteroid) တည်ဆောက်ရန် ကိုလက်စထရော့ကို သုံးရသည်။ ကော်တီစတီးရွိုဒ်သည် လူအတွက်အလွန်အရေးကြီးသော ဟော်မုန်းတစ်မျိုးဖြစ်၏။ မမျိုးဥအိမ် (Ovary) နှင့် ဝှေးစေ့ (Testicle) တို့မှ အီထရိုဂျင် (Oestrogen)၊ ပရိုဂျက်စတင် (Progestin) နှင့် အင်ဒရိုဂျင် (Androgen) ဟော်မုန်းများ တည်ဆောက်ထုတ်လုပ်ရာတွင်လည်း ကိုလက်စထရော့ လိုအပ်ပါသည်။

၂။ ဗီတာမင်“ဒီ” (Vitamin D) တည်ဆောက်ခြင်း

အရေပြားသည် နေရောင်ခြည်၏ စွမ်းအင်ကိုရယူပြီး ကိုလက်စထရော့မှ ဗီတာမင် ဒီကို တည်ဆောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဗီတာမင် ဒီသည် အရိုးနှင့် သွားများအတွက် အရေးကြီးသည့် ဗီတာမင်ဖြစ်သည်။ ဗီတာမင် ဒီ ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် အရိုးပျော့ရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည်။

၃။ သည်းခြေဆားတည်ဆောက်ခြင်း (Bile Salts)

သည်းခြေဆားထုတ်လုပ်ခြင်းအတွက်လည်း ကိုလက်စထရော့ လိုအပ်ပါသည်။ သည်းခြေဆားသည် သည်းခြေရည်နှင့်အတူ အစာလမ်းကြောင်းသို့ ရောက်ရှိလာပြီး အဆီဓာတ်ကို ချေဖျက်စုပ်ယူရန်အတွက် ကူညီပေးရသည်။ အဆီ၌ ပျော်ဝင်သော ဗီတာမင် အေ၊ ဒီ၊ အီး၊ ကေ စုပ်ယူရန်လည်း အားပေးသည်။



❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၁၁၉

၄။ ကလာပ်စည်းတည်ဆောက်ပုံနှင့် လုပ်ငန်းသဘာဝ ပိုမိုကောင်းမွန် မှန်ကန်စေခြင်း

ကလာပ်စည်းခေါ် ဆဲလ်များ၏ နံရံတွင် ကိုလက်စထရောသည် အခြေခံဓာတ်ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ် ပါဝင်လျက်ရှိသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ကလာပ် စည်းများအတွက် တည်ဆောက်ပုံအရလည်းကောင်း၊ လုပ်ငန်းသဘာဝ အရလည်းကောင်း ကိုလက်စထရောသည် အရေးကြီးသည့် ပစ္စည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

သာမန်လူတစ်ယောက်အတွက် သွေး၌ရှိသင့်သော ကိုလက် စထရောပမာဏမှာ ၁၂၀ မှ ၂၀၀ မီလီဂရမ် % သို့မဟုတ် ၃ ဒသမ ၂ မီလီမိုး/လီတာ (120-200 mg%)(3.0-5.2 mmol/L) ဖြစ်ပါသည်။

ကိုလက်စထရောပမာဏ လိုအပ်သည်ထက် များခြင်းသည် ရောဂါဖြစ်စေသော အကြောင်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ကိုလက်စထရောများ ခြင်းကြောင့် သွေးကြောများ မာခြင်း၊ ကျဉ်းခြင်း၊ ပိတ်ဆို့ခြင်းများ ဖြစ်နိုင် ပါသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါဆိုးကျိုးများစွာ ဖြစ်နိုင်ပြန် ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်း၊ ပိတ်ဆို့ခြင်းတို့ဖြစ်ပါ က ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်းနှင့် နှလုံးပိတ်ဆို့တို့ဖြစ်ပါက ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း နှလုံးကြွက်သားများ ပျက်ယွင်းခြင်း (Myocardial Infarction) ဖြစ်တတ် ပါသည်။ နှလုံးကြွက်သားများ ပျက်ယွင်းခြင်းမှတစ်ဆင့် နှလုံးခုန်နှုန်း မမှန်ခြင်း၊ နှလုံးအဆို့ရှင်များ ပျက်စီးခြင်း၊ နှလုံးအလုပ်မလုပ်တော့ခြင်း (Heart Failure) တို့ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ နှလုံး၏ ပျက်ယွင်းသွားသော ဧရိယာ ပမာဏများလွန်းပါက ရုတ်တရက် သေဆုံးခြင်းပင် ဖြစ်စေပါသည်။

ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ခြင်း၊ ကျဉ်းခြင်းကြောင့်လည်း လေငန်းဖြစ်ခြင်း၊ ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေခြင်း၊ တစ်ပိုင်းသေခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း တို့ ဖြစ်နိုင်ပါသေးသည်။ ဦးနှောက်၏ အဓိကအရေးကြီးဆုံးသော အသက် နှင့် စပ်ဆိုင်သည့် လုပ်ငန်းများကို ထိန်းချုပ်သော Medulla Oblongata ကဲ့သို့ နေရာသို့ သွေးမရောက်ရှိပါက ရုတ်တရက် သတိလစ်မေ့မြောခြင်း၊

www.burmeseclassic.com

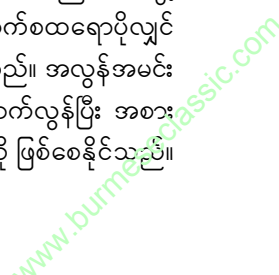
သေဆုံးခြင်းဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

သွေး၌ ကိုလက်စထရောများခြင်းသည် သည်းခြေကျောက်တည်ခြင်း၏ အကြောင်းဇာစ်မြစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ပိုလျှံသော ကိုလက်စထရောများကို သည်းခြေမှု စွန့်ပစ်ရသည်ဖြစ်ရာ သည်းခြေကျောက်တည်မှု ပို၍ များလာနိုင်ပါသည်။

ကိုလက်စထရော၏ အန္တရာယ်များဖြစ်သော နှလုံးသွေးကြောနှင့် ဦးနှောက်သွေးကြောများပိတ်ခြင်း၊ ကျဉ်းခြင်းနှင့် ယင်းတို့၏ နောက်ဆက်တွဲဖြစ်စဉ် ဆိုးကျိုးတို့မှာ အသက်ကိုပင် သေစေနိုင်သဖြင့် သတိပြုဆင်ခြင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကိုလက်စထရောကို များစေနိုင်မည့် အကြောင်းချင်းရာများအနက် လုပ်ဆောင်နိုင်ဖွယ်ဖြစ်သော အချို့အချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ကြရန် ဖြစ်ပါသည်။

သွေး၌ ကိုလက်စထရောများခြင်းမှာ အစားအသောက်တွင် ကိုလက်စထရောပါဝင်မှုနှင့် သက်ဆိုင်နေပေသည်။ ကိုလက်စထရောများသော အစားအစာများမှာ အသားတွင်ပါဝင်သော အဆီများ၊ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများနှင့် ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ စသော ဥအမျိုးမျိုး တို့ဖြစ်သည်။ အစားအသောက်၌ ကိုလက်စထရော ပါဝင်မှုကို လူအများစုက ကြောက်လန့်နေကြခြင်းဖြစ်သည်။ လူ၏ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်များတွင် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ခန္ဓာကိုယ်၏ အလိုအလျောက်ဖြစ်စဉ်များက ထိန်းချုပ်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။

အစားအစာ၌ ကိုလက်စထရောပိုလျှင် ခန္ဓာကိုယ်၏ ကိုလက်စထရော ထုတ်လုပ်မှု လျော့နည်းသွားပြီး အပြန်အလှန်အားဖြင့် အစားအစာ၌နည်းလျှင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ ထုတ်လုပ်မှုပိုများလာကြောင်း တွေ့ရမည် ဖြစ်သည်။ တော်ရုံတန်ရုံအစားအစာ၌ ကိုလက်စထရောပိုလျှင် ခန္ဓာကိုယ်ထုတ်လုပ်မှုက ပြန်၍ ထိန်းသွားပေးနိုင်ပါသည်။ အလွန်အမင်း ပိုကဲမှသာ အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် အကြောက်လွန်ပြီး အစားအသောက်ရှောင်ခြင်းသည် အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။



❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

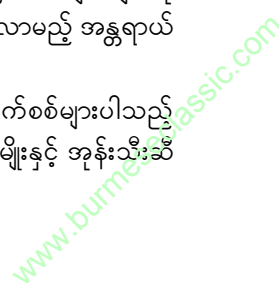
သွေး၌ ကိုလက်စထရောများခြင်းသည် အစားအစာ၌ ပြည့်ဝ ဖက်တီးအက်စစ်(Saturated Fatty Acid) ပါဝင်မှုနှင့် တိုက်ရိုက်အချိုးညီပေ သည်။ မပြည့်ဝသော ဖက်တီးအက်စစ်များ (Unsaturated Fatty Acids) သည် ကိုလက်စထရောလျော့နည်းစေပါသည်။ တချို့မိသားစုတွင် မျိုးရိုး လိုက်သည်ဟု ဆိုနိုင်လောက်အောင် ကိုလက်စထရော များနေခြင်းလည်း တွေ့ရတတ်ပါသည်။

ဝခြင်း၊ ယောက်ျားဖြစ်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း စသည်တို့သည် သွေး၌ ကိုလက်စထရောတက်စေ သော အကြောင်းများဖြစ်သည်။ ဆီးချိုရောဂါနှင့် သည်းခြေလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့ခြင်းတို့ကြောင့်လည်း ကိုလက်စထရောများနိုင်ပါသေးသည်။

အရက်သောက်ခြင်းသည် ပမာဏအနည်းငယ်မျှနှင့် မှန်မှန်ဆို ပါက ကိုလက်စထရောပမာဏကို လျော့စေနိုင်သော်လည်း အလွန်အကျွံ သောက်သုံးခြင်းသည် ဆန့်ကျင်ဘက်ရလဒ်ကို ရရှိစေပါသည်။ ဟော်မုန်း သည် ကိုလက်စထရောတည်ဆောက်ခြင်းကို အားပေးသည့်အပြင် စွန့်ပစ်မှုနှုန်းကိုလည်း များစေပါသည်။ စွန့်ပစ်မှုက အားသာသဖြင့် သိုင်း ရွိုက်ဟော်မုန်း (Thyroid Hormone) ကြောင့် သွေး၌ ကိုလက်စထရောကျ စေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ သို့ဖြစ်ရာ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းချို့တဲ့သည့် ရောဂါ (Hypothyroidism) တွင် သွေး၌ ကိုလက်စထရောများစေမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤဆောင်းပါးတွင် ကိုလက်စထရောနှင့်ပတ်သက်၍ အကျိုး အာနိသင်စွမ်းအား၊ ကိုလက်စထရောများသဖြင့် ဖြစ်လာနိုင်သည့် ဆိုကျိုး များနှင့် ကိုလက်စထရောသွေး၌များစေသော အကြောင်းအချက်များကို ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ သွေး၌ ကိုလက်စထရောများ၍ ဖြစ်လာမည့် အန္တရာယ် ကို ကာကွယ်ရန်

၁။ ကိုလက်စထရောမှ ပြည့်ဝဖက်တီးအက်စစ်များပါသည့် အသားမှရသော အဆီ၊ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်း၊ ဥအမျိုးမျိုးနှင့် အုန်းသီးဆီ



၁၂၂

ဒေါက်တာအေးကျော် ❖

တို့ကို အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ရပါမည်။

၂။ ဝသူများ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချရန် လိုအပ်ပါသည်။

၃။ နေ့စဉ်မှန်မှန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု တစ်မျိုးမျိုး ပြုလုပ်သင့်ပါ

သည်။

၄။ ဆေးလိပ်မသောက်သင့်ပါ။

၅။ ဆီးချိုရောဂါရှိသူများ မိမိအားကုသပေးသော ဆရာဝန်ညွှန်

ကြားချက်ကို တိတိကျကျ လိုက်နာနေထိုင်ရပါမည်။

၆။ အရက်အလွန်အကျွံ မသောက်ရပါ။

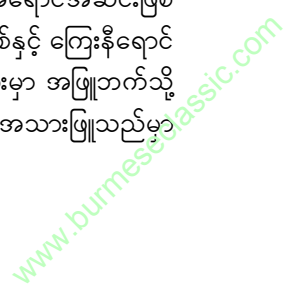
သံဇာတ်ပိုခြင်း

လွန်ခဲ့သည့် ရက်အနည်းငယ်က ကျွန်တော်တို့ထံသို့ ငယ်သူငယ် ချင်းတစ်ဦး ရောက်လာခဲ့သည်။ ခရီးရောက်မဆိုက်ပင် “သူငယ်ချင်း ငါ့ကို Medical Check Up လုပ်ပေးစမ်းပါဦးကွာ” ဟု ဆိုလာသည်။

“ဘာအတွက် စစ်ချင်တာလဲ”

“ငါ နည်းနည်းပါးပါး လှုပ်ရှားရင် မောမောနေတယ်ကွာ၊ နောက်ပြီး နေရထိုင်ရတာလဲ လန်းလန်းဆန်းဆန်း မရှိလှဘူး၊ ဟိုကွာ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောရရင် ပန်းသေသလို ဖြစ်နေတာကြာပြီ သူငယ်ချင်း”

သူငယ်ချင်းကို ကြည့်ရသည်မှာ စိတ်ပျက်အားငယ်နေပုံရသည်။ ကျွန်တော်သတိထားမိသည်မှာ သူ၏အသားအရေ အရောင်အဆင်းဖြစ်သည်။ သူငယ်ချင်း၏ အသားအရောင်မှာ ညိုညစ်ညစ်နှင့် ကြေးနီရောင်သန်းနေသည်ဟု ထင်ရသည်။ ယခင်က သူ၏အသားမှာ အဖြူဘက်သို့ အားသန်သည်။ ကျွန်တော်နှင့်နှိုင်းစာကြည့်လျှင် သူ့အသားဖြူသည်မှာ သိသာလှသည်။



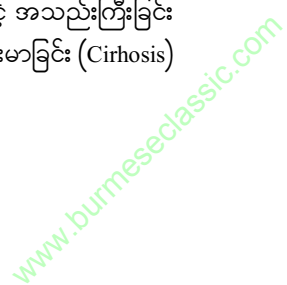
ဆရာဝန်တစ်ဦးအနေဖြင့် လူနာတစ်ဦး၏ ရောဂါကို အမည် ဖော်ရန်အတွက် ရောဂါရာဇဝင်ယူခြင်း (History Taking) ဖြင့် စရမည် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သူငယ်ချင်းဖြစ်သူအား ရောဂါနှင့်စပ်ဆိုင်နိုင်ဖွယ်ရာ အကြောင်းအချက်များကို အသေးစိတ် မေးမြန်းကြည့်ရတော့သည်။ စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီးနောက် ခန္ဓာကိုယ်၌ သံဓာတ်ပိုခြင်း (Iron Over Load) ဟုယူဆမိသဖြင့် သူငယ်ချင်းအား သွေးစစ်ရန်အကြံပေးရပါသည်။ သွေး စစ်ချက် အဖြေရသောအခါ သူငယ်ချင်း၏ရောဂါအမည်ကို Haemochromatosis ဟု မှတ်ချက်ချနိုင်လိုက်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်၌ ရှိသင့်သော သံဓာတ် (Iron) ပမာဏများပြား နေခြင်းနှင့် ယင်းပိုနေသော သံဓာတ် ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ၌ စုပုံနေတတ်သော ရောဂါတစ်မျိုးမှာ Haemochromatosis ဖြစ်ပါသည်။ လူ တစ်ယောက်၏ ခန္ဓာကိုယ်၌ သာမန်အားဖြင့် သံဓာတ်လေးဂရမ်မျှ ရှိပါ သည်။ Haemochromatosis ရောဂါတွင် သံဓာတ်ပမာဏမှာ ၂၀ မှ ၆၀ ဂရမ်အထိ များပြားစွာရှိနေကြောင်း တွေ့ရတတ်ပါသည်။ သံဓာတ်များ သည် အသည်း (Liver)၊ ပန်ကရိယ (Pancreas)၊ ပြွန်မဲ့ဂလင်းများ (Endocrine Glands) နှင့် နှလုံး (Heart) တို့တွင် စုပုံနေလေ့ရှိပါသည်။ ဤရောဂါ မှာ အသက်အရွယ်အားဖြင့် ၄၀ နှင့် ၄၀ အထက်လူကြီးပိုင်းတွင် တွေ့ရ ပါသည်။

Haemochromatosis ရောဂါတွင် အောက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာ များ တွေ့ရနိုင်ပါသည်။

၁။ အသည်းကြီးခြင်း

အသည်း၌ သံဓာတ်များ စုပုံလာခြင်းကြောင့် အသည်းကြီးခြင်း Hepatomegaly ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် အသည်းမာခြင်း (Cirrhosis) ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။



❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၁၂၅

၂။ ဆီးချိုရောဂါ

သံဓာတ်များ ပန်ကရိယ၌ စုပုံသဖြင့် ပန်ကရိယပျက်စီးသွားကာ ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်မှု ညံ့ဖျင်းသွားခြင်းကြောင့် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၃။ နှလုံးပျက်ယွင်းခြင်း (Heart Failure)

နှလုံးကြွက်သားများနှင့် နှလုံးကို ဖုံးအုပ်ထားသော အမြှေးပါး၌ သံဓာတ်များစုပုံလာသောအခါ နှလုံးပျက်ယွင်းခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၄။ အရေပြား၏ အရောင်အသွေး

အရေပြား၏ အရောင်အသွေးမှာ မွဲညစ်ညစ်ဖြင့် ကြေးနီရောင် ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အဝတ်အစား ဖုံးအုပ်မှုမရှိသော မျက်နှာနှင့် ခြေလက်တို့တွင် သိသာထင်ရှားပါသည်။ ချိုင်း၊ ပေါင်ခြံနှင့် လိင်အင်္ဂါများတွင်လည်း အရေပြားအရောင် ပြောင်းလဲမှု ထင်ရှားသိသာပါသည်။

၅။ အခြားလက္ခဏာများ

- ၁။ ဝှေးစေ့သေးသိမ်လာခြင်း
- ၂။ အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း
- ၃။ ပန်းသေ ပန်းညှိုးဖြစ်ခြင်း
- ၄။ လိင်စိတ်ကုန်ခန်းခြင်း
- ၅။ အားအင်ယုတ်လျော့ခြင်း
- ၆။ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း

သံဓာတ်(Iron)

သံဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အရေးကြီးသော သတ္တုဓာတ် တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် နေ့စဉ်စားသုံးသော အစာ

www.burmeseclassic.com

အာဟာရမှ သံဓာတ် ၁၀ မှ ၁၂ မီလီဂရမ်မျှ ရရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ အာဟာရတွင်ပါသော သံဓာတ်၏ ရာခိုင်နှုန်း ၁၀ မှ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကို အစာလမ်းကြောင်းမှ စုပ်ယူပေးပါသည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အမှန်တကယ် လိုအပ်သော သံဓာတ်ပမာဏမှာ တစ်မီလီဂရမ်မျှသာဖြစ်ပါသည်။

သံဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက်

၁။ သွေးနီဥ (Red Blood Cell) တည်ဆောက်ခြင်း၊

၂။ ကြွက်သား (Muscle) များ တည်ဆောက်ခြင်း၊

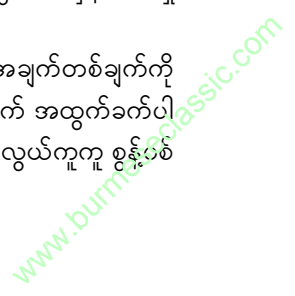
၃။ ကလာပ်စည်းများ စွမ်းအင်တည်ဆောက်ရာတွင် လိုအပ်သော ပစ္စည်းတစ်မျိုး (Cytochrome) တည်ဆောက်ခြင်း၊

၄။ ဇီဝဓာတ်ကူပစ္စည်း ခေါ် အင်ဇိုင်း (Enzymes) များ တည်ဆောက်ခြင်း၊

၅။ ပရိုတင်း (Protein) တချို့ တည်ဆောက်ခြင်း စသည့် တာဝန်များကို ဆောင်ရွက်ပေးရပါသည်။

သံဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် အဓိကအားဖြင့် သွေးနီဥ တည်ဆောက်မှု ပျက်ယွင်းနိုင်ပြီး သွေးအားနည်းခြင်း (Anaemia) ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယနေ့ဆေးဝါးအဖြစ် သုံးစွဲလျက်ရှိသော အားဆေးအမျိုးမျိုးတွင် သံဓာတ်ပါဝင်ကြောင်း တွေ့ကြရမည်ဖြစ်သည်။ စာဖတ်သူအနေဖြင့် သင်၏ ပတ်ဝန်းကျင်၌ လက်လှမ်းမီရာ အားဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို ယူ၍ ပါဝင်သည့် ပစ္စည်းများကို လေ့လာကြည့်ပါ။ အထူးသဖြင့် သွေးအားကောင်းစေသည်ဟု ကြော်ငြာသော ဆေးများတွင် သံဓာတ်ပါဝင်ကြောင်း တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ သံဓာတ်သည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အမှန်ပင် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော သတ္တုဓာတ်ဖြစ်ပါသည်။

သံဓာတ်နှင့် ပတ်သက်၍ ထူးခြားသော အချက်တစ်ချက်ကို တင်ပြချင်ပါသည်။ သံဓာတ်မှာ “အဝင်လွယ်သလောက် အထွက်ခက်ပါသည်” ဟု ဆိုရပါမည်။ ခန္ဓာကိုယ်မှ သံဓာတ်ကို လွယ်လွယ်ကူကူ စွန့်ပစ်



❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၁၂၇

နိုင်စွမ်းမရှိပေ။ ခန္ဓာကိုယ်သည် ပိုသောပစ္စည်းနှင့် အန္တရာယ်ရှိသော ပစ္စည်းများကို တစ်နည်းနည်းဖြင့် စွန့်ပစ်နိုင်စွမ်းရှိပါသည်။ ရေ၊ ဆား၊ သကြား၊ ဗီတာမင် စသည်ဖြင့် ပစ္စည်းများ ပိုလျှံနေလျှင် စွန့်ပစ်ရန် မခက်ခဲ လှပေ။ သို့သော် သံဓာတ်ကား ပို၍ မစွန့်နိုင်သော ပစ္စည်းတစ်ခု ဖြစ်နေပါ သည်။

ခန္ဓာကိုယ်မှ သံဓာတ်ဆုံးရှုံးနိုင်သည့် နည်းလမ်းများမှာ ခြေသည်း လက်သည်းညှပ်ခြင်း၊ အရေပြားနှင့် အစာလမ်းကြောင်းမှ ကလာပ်စည်း များ ကွာကျခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးများ ဓမ္မတာသွေးဆင်းခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ နေ့စဉ် ပျမ်းမျှ သံဓာတ်ဆုံးရှုံးမှုမှာ ၁ မီလီဂရမ်မျှပင်ဖြစ်၏။ အကြောင်း တစ်ခုခုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်၌ သံဓာတ်ပိုကဲလာလျှင် အထက်တွင် ဖော်ပြ သကဲ့သို့ အသည်း၊ ပန်ကရိယ၊ ပြွန်မဲ့ဂလင်းနှင့် နှလုံးတို့တွင် သံဓာတ်များ စုပုံလာမည်ဖြစ်သည်။ ပိုလျှံသော သံဓာတ်များကို ခန္ဓာကိုယ်မှ စွန့်ပစ်နိုင် စွမ်းမရှိချေ။ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများတွင် သံဓာတ်များ စုပုံလာခြင်းကြောင့် ရောဂါလက္ခဏာအမျိုးမျိုးဖြစ်ပေါ်လာမည်ဖြစ်သည်။

နိဂုံး

ဤဆောင်းပါး၌ စာဖတ်သူများအား အဓိက အသိပေးလိုသည် မှာ သံဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် သွေးတည်ဆောက်ရာတွင် မရှိမဖြစ် အရေးကြီးလိုအပ်ဆုံး သတ္တုဓာတ်ဖြစ်သည်။ နေ့စဉ်လိုအပ်သော ပမာဏ ကို မဖြစ်မနေ ရရှိကြမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် သံဓာတ်သည် ပိုကဲများ ပြားသွားပါက လွယ်ကူစွာ မစွန့်ပစ်နိုင်သဖြင့် Haemochromatosis ကဲ့သို့ သော ရောဂါဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ကျွန်တော်၏ သူငယ်ချင်း Haemochromatosis ဖြစ်ရသည်မှာ သောက်သုံးရာ၌ သံဓာတ်ပါဝင်မှုများခြင်းနှင့် သံဓာတ်ပါဝင်မှုများသော အားဆေးများကို နေ့စဉ်ညွှန်းသော ပမာဏထက် လွန်ကဲစွာ သုံးစွဲခြင်း ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ယူဆရပါသည်။ (ဤသည်မှာ ကျွန်တော်၏ သုံး သပ်ထင်မြင်ချက်မျှသာ ဖြစ်ပါသည်)

၁၂၈

ဒေါက်တာအေးကျော် ❖

မြန်မာဆိုရိုးစကားတစ်ခုဖြစ်သော “တန်ဆေး၊ လွန်ဘေး” ဟု ဆိုသကဲ့သို့ သံဓာတ်သည် ဆေးမှန်သော်လည်း လွန်လျှင် ဘေးဖြစ်တတ်ပါကြောင်း သံဓာတ်ပါသော အားဆေးများကို အညွှန်းထက် ပို၍ သောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါကြောင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။

အသက်ရှည်ချင်ရင် ရေများများသောက်ပါ

ယခုရက်ပိုင်းအတွင်းမှာ သတင်းစာတွေ၊ ဂျာနယ်တွေနဲ့ မဂ္ဂဇင်းတွေမှာ “ရေ”နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကျန်းမာရေးအကြောင်းတွေ ရေးတာ တော်တော်များများ တွေ့နေရပါတယ်။ လူတစ်ယောက် ကျန်းမာဖို့ “ရေ”ဟာ “ဆေး”တစ်ပါးဖြစ်တယ်ဆိုတာ လူတိုင်း သိစေချင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ဒေါက်တာအေးကျော် စာရေးဆရာရယ်လို့ ဖြစ်လာတာ ရေကစတာဆိုရင် မမှားပါဘူး။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ပထမဦးဆောင်းပါးက “ရေ” အကြောင်းရေးခဲ့တာပါ။ “ရေ”နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ဆောင်းပါး သုံးလေးခါမက ကျွန်တော် ရေးခဲ့ပါတယ်။ ရေရဲ့တန်ဖိုး၊ ရေရဲ့ ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ လုပ်ငန်း၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရေပိုတာ၊ လိုတာတွေ၊ ရေဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် ဘယ်လောက်ထိ အရေးကြီးတယ်ဆိုတာတွေ တော်တော်စုံအောင် ရေးခဲ့ပြီးပါပြီ။

လူတွေ အသက်ရှင်ကျန်းမာဖို့ အာဟာရခြောက်မျိုးလိုပါတယ်။

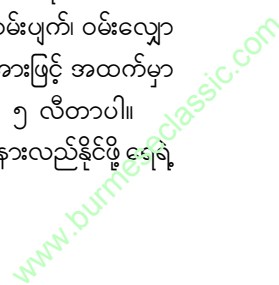
www.burmeseclassic.com

ကစီဓာတ် (Carbohydrate)၊ အဆီဓာတ် (Fat)၊ အသားဓာတ် (Protein)၊ သတ္တုဓာတ် (Minerals)၊ ဗီတာမင် (Vitamin) နဲ့ ရေ (Water) တို့ပါ။ “ရေ” ဟာ အာဟာရတစ်မျိုးပါ။ လူတစ်ယောက်အတွက် သာမန်အားဖြင့် နေ့စဉ် ရေ ၂ ဒသမ ၅ လီတာလောက် လိုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သောက်ရေအရည် အနေနဲ့ လိုတာက ၁ ဒသမ ၂ လီတာပါ။ တစ်လီတာဝင် ရေသန့်ဘူးနဲ့ တစ်ပုလင်းကျော်ကျော်လေးပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ဇီဝဓာတ်ပြုခြင်းတွေကြောင့် နေ့စဉ် ရေပမာဏ ၀ ဒသမ ၃ လီတာ ရနိုင်ပါတယ်။ စားသုံးတဲ့ အစားအစာဟာ အရည်၊ ရေ မဟုတ်ပေမယ့် ရေဓာတ်ပါဝင်နေတာမို့ ၁ ဒသမ ၀ လီတာလောက်ရပါသေးတယ်။ စုစုပေါင်းလိုက်ရင် ၂ ဒသမ ၅ လီတာ ခန့် ရှိပါတယ်။

လူရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရေဓာတ်မျှတဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ရေရရှိမှု (Water Intake) နဲ့ ရေဆုံးရှုံးမှု (Water Out Put / Loss) ဟာ အတူတူပါပဲ။ ဒါကို ဇီဝဓာတ်ဗေဒမှာ Water Balance လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဆိုလိုချင်တာက လူတစ်ယောက်ရဲ့ ရေဆုံးရှုံးမှုဟာလည်း နေ့စဉ် ၂ ဒသမ ၅ လီတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဝမ်းကတစ်ဆင့် ဆုံးရှုံးတာက ၀ ဒသမ ၂ လီတာရှိပါတယ်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းက ရေခိုးရေငွေ့အနေနဲ့ ဆုံးရှုံးသွားတာက ၀ ဒသမ ၃ လီတာပါ။ ခန္ဓာကိုယ် အရေပြားကတစ်ဆင့် ၀ ဒသမ ၅ လီတာ လောက် ဆုံးရှုံးပါတယ်။ အများဆုံးတော့ ဆီးအနေနဲ့ ၁ ဒသမ ၅ လီတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရေပြားက ဆုံးရှုံးမှုနဲ့ ဆီးက ဆုံးရှုံးမှုနှစ်ခုဟာ အခြေအနေပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။

ပူအိုက်တဲ့ ရာသီဥတုနဲ့ အားကစားလှုပ်ရှားမှုတို့ကြောင့် ချွေးထွက်များရင် ဆီးပမာဏ နည်းသွားမှာပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ အစာလမ်းကြောင်းက ရေဆုံးရှုံးမှုရှိရင် ဥပမာအားဖြင့် အန်တာ၊ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှောတာမျိုးဖြစ်ရင် ဆီးသွားနည်းသွားပါလိမ့်မယ်။ သာမန်အားဖြင့် အထက်မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ ရေဆုံးရှုံးမှုစုစုပေါင်းဟာလည်း ၂ ဒသမ ၅ လီတာပါ။

ရေဟာ ဘာကြောင့် အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ နားလည်နိုင်ဖို့ ရေရဲ့



❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၁၃၁

ဇီဝကမ္မလုပ်ငန်းများကို ဗဟုသုတအဖြစ် သိထားရင် ကောင်းပါတယ်။

၁။ ရေကို ဆေးပညာမှာ (Universal Solvent) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာရှိကြတဲ့ ဇီဝဓာတုပစ္စည်းတွေဟာ ရေထဲမှာ တည်ရှိနေကြလို့ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဇီဝဓာတုဖြစ်စဉ် (Biochemical Reactions) တွေဖြစ်နေခြင်းဟာ ရေကြားခံနယ် (Media) မှာ ဖြစ်နေတာပါ။ တစ်နေရာက ပစ္စည်း အခြားတစ်နေရာရောက်ဖို့လည်း ရေလိုပါတယ်။ ရေ မရှိလို့ မဖြစ်ပါဘူး။

၂။ သက်ရှိတို့ရဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံအရ အခြေခံပစ္စည်းဟာ ကလာပ်စည်းတွေပဲ။ အဲဒီကလာပ်စည်းတွေမှာ ရေဟာ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော် ပါဝင်နေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးအနေနဲ့ စဉ်းစားရင် ရေပါဝင်မှုဟာ ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းကြားရှိပါတယ်။ လူတစ်ကိုယ်လုံးမှာ ရေဟာ ပမာဏအများဆုံးလို့ ဆိုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သက်ရှိတို့ရဲ့ အခြေခံပစ္စည်း ကလာပ်စည်းတည်ဆောက်ဖို့အတွက် ရေဟာ တည်ဆောက်ရေးပစ္စည်း (Building Block)ဖြစ်ပါတယ်။

၃။ ရေဟာ “ချောဆီ” (Lubricant) အဖြစ်လည်း အသုံးဝင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေကို ထိခိုက်ပွန်းပဲ့မှုမရှိအောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ အရိုးအဆစ်မှာရှိတဲ့အရည် (Synovial Fluid)ဆိုရင် လှုပ်ရှားသွားလာရာမှာ လိုတဲ့ “ချောဆီ”ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်ကို ဖုံးကာထားတဲ့ အမြှေးပါးကြားမှလည်း ရေတွေရှိနေပါတယ်။ CSF-Cerebro Spinal Fluid လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုမှာ ဦးနှောက်နဲ့ ဦးခေါင်းခွံ ထိခိုက်မှု မရှိအောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

၄။ ရေရဲ့ အရေးကြီးဆုံးလုပ်ငန်းကတော့ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် မျှတစေခြင်းပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝဓာတုဖြစ်စဉ်များဟာ အပူ (Heat) ထွက်စေပါတယ်။ အဲဒီထွက်လာတဲ့ အပူကို တကယ်လို့များ စွန့်မပစ်နိုင်ခဲ့ရင် လူတစ်ယောက်ဟာ နာရီပိုင်းအတွင်း အသက်ဆုံးရှုံးသွားနိုင်ပါတယ်။ ရေဟာ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် မျှတဖို့ (Thermal Balance ဖြစ်ဖို့) မရှိမဖြစ် လိုအပ်

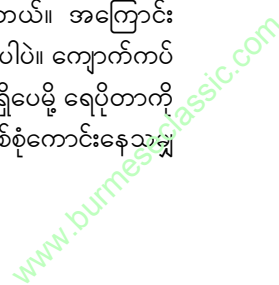
www.burmeseclassic.com

ပါတယ်။ ရူပဗေဒ သဘောအရ ရေရဲ့ ဂုဏ်သတ္တိများ များစွာရှိပါတယ်။ High Heat Capacity, High Latent Heat of Vapourization, High Latent Heat of Solidification စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ရေကို အပူချိန် တက်စေချင်ရင် အငွေ့ပြန်စေချင်ရင် အပူများများ ပေးရပါတယ်။ ထို့အတူပဲ ရေကို အပူကျစေချင်ရင် အခဲဖြစ်သွားစေချင်ရင် အပူအတော်များများ ထုတ်ယူပစ်ရပါမယ်။ အဲဒီဂုဏ်သတ္တိကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပူချိန်ဟာ ကျဉ်းမြောင်းတဲ့ ခြားနားမှုမှာ တည်မြဲနေနိုင်တာပါ။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ဟာ ၉၈ ဒီဂရီ ၆ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် သို့မဟုတ် ၃၇ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ်ဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ဟာ အနည်းငယ်ပဲ ပြောင်းလို့ရပါတယ်။ သိပ်ပူလွန်းရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အေးလွန်းရင်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဇီဝဓာတ်ကူ ပစ္စည်းများ (Enzyme) ဟာ လုပ်ငန်းညှိဖျင်းကုန်ကြပါတယ်။ နည်းနည်းညှိရင် ရောဂါလောက်သာ ဖြစ်မှာဖြစ်ပြီး သိပ်ညှိလွန်းသွားရင်တော့ အသက်အန္တရာယ် ရှိပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရေပမာဏများရင် (Over Hydration) လို့ ခေါ်ပြီး နည်းရင်တော့ Dehydration လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေ နေ့စဉ် ကြုံတွေ့ရမှာက ရေလိုအပ်မှုပါ။ ဝမ်းသွားလို့ အန်လို့၊ ချွေးထွက်လို့ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် သွေးဆုံးရှုံးလို့၊ ရေသောက်နည်းလို့၊ ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့် ရေမသောက်နိုင်လို့ စသည်ဖြင့် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရေလိုတတ်ပါတယ်။ ရေလိုရင် သွေးပေါင်ကျမယ်။ နှလုံးခုန်မြန်လာမယ်။ အရေးကြီးတဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေ သွေးရမှု နည်းလာမယ်။ သိပ်ဆိုးရင်တော့ ရှော့ခ်(Shock) ရပြီး သေဆုံးနိုင်တယ်။

ရေပိုတယ် ဆိုတာကတော့ အရမ်းရှားပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ လူရဲ့ ကျောက်ကပ်တစ်စုံရဲ့ စွမ်းအားကြောင့်ပါပဲ။ ကျောက်ကပ်တစ်စုံဟာ ရေလိုတာကို ထိန်းနိုင်စွမ်းအား ငါးဆသာရှိပေမို့ ရေပိုတာကို စွန့်ပစ်စွမ်းအားက ၁၀ ဆ ရှိပါတယ်။ ကျောက်ကပ်တစ်စုံကောင်းနေသမျှ



❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၁၃၃

ရေပိုတာ အင်မတန် ရှားပါတယ်။ ဖြစ်တတ်တာတွေကတော့ ခွဲစိတ်ပြီးစ လူနာကို လိုအပ်တာထက် ရေပိုပြီး ပေးမိတဲ့အခါ၊ အမျိုးသမီးကို ကလေး မွေးဖို့ ဆေးပေးတဲ့အခါ၊ ကျောက်ကပ်လုပ်ငန်းမကောင်းတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ် မှာ ရေပိုတတ်ပါတယ်။ အဲဒါကို ရေအဆိပ်သင့်ခြင်း (Water Intoxication) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ရေဟာလည်း ပိုရင် အဆိပ်ဖြစ်ပါတယ်။ အဆုတ် မှာ ရေတွေများရင် Pulmonary Oedema နဲ့ ဦးနှောက်မှာ များနေရင် Cerebral of Brain Oedema ဖြစ်ရင်တော့ အသက်အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ လူကို သေစေနိုင်ပါတယ်။

ရေပိုခြင်း လိုခြင်းကို ထိန်းပေးတာကတော့ ကျောက်ကပ် တစ် စုံရယ်၊ ရေငတ်ခြင်းဆန္ဒကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ဦးနှောက်ရယ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရေလိုရင် ဦးနှောက်က ရေဆာတဲ့ ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်စေလို့ ရေ သောက်ခြင်းဖြင့် ရေဖြည့်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်ကလည်း ဆီးပမာဏ နည်းစေပြီး ဆုံးရှုံးမှုကို လျော့ချပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်ရဲ့ ရေထိန်းသိမ်းမှု စွမ်းအားကို ဟော်မုန်းတွေက ထိန်းပေး ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် Antidiuretic Hormone လို့ ခေါ်တဲ့ ဆီးသွားမှုကို ဆန့်ကျင်တဲ့ဟော်မုန်း Aldosterone ခေါ်တဲ့ အက်ဒိုနယ်ဂလင်းကထွက်တဲ့ ဟော်မုန်းတို့ဟာ အဓိကဖြစ်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်က ထွက်တဲ့ Renin ဟော်မုန်းကလည်း ရေထိန်းသိမ်းရာမှာ အရေးကြီးပါတယ်။

လူတစ်ယောက်မှာ နေ့စဉ် ဆီးပမာဏ ၅၀၀ စီမီ (၀ ဒသမ ၅ လီတာ) အနည်းဆုံး စွန့်ပစ်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒါမှသာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှိတဲ့ အန္တရာယ်ဖြစ်စေမယ့် ပစ္စည်းတွေ ဆီးနဲ့အတူ စွန့်ပစ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အပူပိုင်းဒေသမှာတော့ အနည်းဆုံး ဆီးပမာဏ ၀ ဒသမ ၃ လီတာဟာ လုံလောက်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ရေရဲ့ အရေးကြီးပုံဟာ ပေါ် လွင်နေပါပြီ။ တကယ်လို့သာ ဆီးမသွားနိုင်ရင် အညစ်အကြေးတွေကို စွန့်ပစ်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အညစ်အကြေးတွေ ခန္ဓာကိုယ်မှာ စုပုံလာ ရင် ပထမ ရောဂါဖြစ်မယ်။ နောက် သတိလစ်မေ့မြောသွားမယ်။ ဒီလို

www.burmeseclassic.com

ဆိုးလာရင် သေသွားပါလိမ့်မယ်။

ရေများများသောက်ရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပိုသမျှရေကို ဆီးက စွန့်ပစ်မယ်။ အဲဒီဆီးနှင့်အတူ အညစ်အကြေးတွေ ပါသွားပါမယ်။ ဒါကြောင့် ရေများများသောက်ခြင်းဟာ ကျန်းမာမယ်၊ အသက်ရှည်မယ်။ ဒါကို သုတေသနပညာရှင်တွေက အမျိုးမျိုးလေ့လာပြီး အတည်ပြုချက်တွေ ပေးနေကြတာပါ။ အခု ကျွန်တော့် ဆောင်းပါးဖတ်ပြီးရင်တော့ ကျန်းမာဖို့၊ အသက်ရှည်ဖို့ လိုတယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်နားလည်နိုင်ကြမှာပါ။

နိဂုံးအနေနဲ့ စာဖတ်သူများကို “ရေများများသောက်ပေးပါ” လို့ မှာပါရစေ။

သားဦး သမီးဦးတို့ အသက်ရှည်ကြမည်

လူတိုင်း ကြားဖူးကြပြီးဖြစ်သော မြန်မာ့ဆိုရိုးစကားတစ်ခုရှိသည်။ “သားဦး အရူး” ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ ဤဆိုစကားကို အဓိပ္ပာယ်အမျိုးမျိုး ဖွင့်ကြသည်။

ကျွန်တော်သည် ညီအစ်ကို မောင်နှမ ရှစ်ယောက်အနက် အကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ ငယ်စဉ်က အငြိမ့်ပွဲ၊ ဇာတ်ပွဲများကို အလွန်ဝါသနာပါသည်။ အညာဒေသမှာကလည်း ၁၂ ရာသီ ပွဲပြတ်သည်ဟု မရှိလှပေ။ ကျွန်တော့်အမေ ပွဲကြိုက်သောကြောင့် ကျွန်တော်ပါ ပွဲကြိုက်သွားခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။

ကျွန်တော် ၁၀ တန်းကျောင်းသားအရွယ်က ဆိုင်းသံ၊ ဗုံသံ ကြား လျှင် အိမ်ထဲမှာပင် ကွေးနေအောင် ကသည်။ လူရွှင်တော်လုပ်တမ်း၊ မင်းသားလုပ်တမ်း ကစားခဲ့သည်။ လူပျိုပေါက်အရွယ်အထိ ကဆဲ၊ ကစား ဆဲဖြစ်၍ လူကြီးများက “သားဦးဆိုတဲ့အတိုင်း ရူးပါကွာ” ဟု ကျွန်တော်ကို

www.burmeseclassic.com

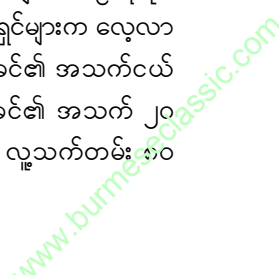
ဝိသေပြုကြသည်။ ထိုအချိန်က သားဦး သမီးဦးများသည် ရူးပေါပေါနိုင်ကြသည်ဟု ယူဆမိခဲ့သည်။

အမေသည် သားသမီးများအားလုံးထဲတွင် ကျွန်တော့်ကို အချစ်ဆုံးဖြစ်သည်။ ကျွန်တော့်ကို “အလိမ္မာဆုံး”ဟု အခြားသူများအား ထုတ်ဖော်ချီးမွမ်းလေ့ရှိသည်။ “ကျွန်မသားကယောက်ျားလေးပေမယ့်မိန်းကလေးတစ်ယောက်လို အားကိုးရတယ်။ ထမင်းဟင်းချက်တာ၊ အဝတ်လျှော်တာ၊ မီးပူတိုက်တာ၊ နောက်ဆုံး တံမြက်စည်းလှည်းတာကအစ အမေ့ကို အစစအရာရာ ကူညီတာ၊ ကျောင်းစာဆိုလည်း အဆင့် (၃) အောက်ဘယ်တော့မှမကျဘူး”ဟု ပြောသောအခါ တချို့လူများက “သားဦး ဆိုတော့လည်း အရူးအမူးဖြစ်တာပေါ့”ဟု အမေ့ကို ပြန်ပြောတတ်ကြသည်။

မိခင်များသည် သားဦး သမီးဦးတို့ကို အချစ်ဆုံးဖြစ်၍ “သားဦး အရူး”ဟု ဆိုကြခြင်းဟု နားလည်သဘောပေါက်မိသည်။ “သားဦး အရူးဆိုသည်မှာ ရူးပေါပေါနိုင်၍ သုံးသည်ဖြစ်စေ၊ မိဘတို့ အရူးအမူး ချစ်ကြသောကြောင့် သုံးသည်ဖြစ်စေ၊ သားဦးသမီးဦးဖြစ်ရခြင်းကိုပင် ဝမ်းသာဂုဏ်ယူစရာအကြောင်းတစ်ရပ်ပေါ်လာပြန်ပါသည်။

“The New Light of Myanmar” သတင်းစာတွင် “First Born Babies Tend To Live Longer”ဟူသော သတင်းတိုတစ်ပုဒ်ကို ဖတ်လိုက်ရသည်။ သားဦးသမီးဦးများသည် အသက်ရှည်ရှည်ပို၍ နေကြရသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ကျွန်တော့်အနေဖြင့် အမှန်တကယ် အသက်ပိုရှည်ခြင်း၊ မရှည်ခြင်းထက် ဆေးပညာသဘောအရ ဖြစ်နိုင်သည်၊ မဖြစ်နိုင်သည်ကို တွေးတော အဖြေရှာမိသည်။

အသက် ၁၀၀ ကျော်သူ တရုတ်အဘိုးအဘွားများ၏ ၆၉ ရာခိုင်နှုန်းမှာ သားဦး သမီးဦးများဖြစ်ကြသည်ဟု သိပ္ပံပညာရှင်များက လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ ဤသို့ အသက်ပိုရှည်ကြခြင်းမှာ မိခင်၏ အသက်ငယ်ရွယ်မှုနှင့် အဓိက သက်ဆိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ မိခင်၏ အသက် ၂၀ နှင့် ၂၉ နှစ်ကြား မွေးဖွားသော သားသမီးများသည် လူ့သက်တမ်း ၈၀



❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၁၃၇

ကျော်အထိ နေကြရသည်ဟု သုတေသနမှတ်တမ်းများအရ သိရှိရသည်။
သားဦးသမီးဦးများသည်လည်းကောင်း၊ မိခင်အသက်ငယ်စဉ်
မွေးဖွားခဲ့သော သားသမီးများသည်လည်းကောင်း၊ အသက်ရှည်ဖွယ်ရာ
အလားအလာကောင်းများစွာရှိကြောင်းတွေ့ရသည်။

မိခင်သည် သန္ဓေသားအား ရက်ပေါင်း ၂၈၄ ရက် သို့မဟုတ်
၉ လနှင့် ၇ ရက်ကြာမျှ ဝမ်းဗိုက်(သားအိမ်)အတွင်း ထားခဲ့ကြရသည်။
ဗီဇကလာပ်စည်းများဖြစ်ကြသော မမျိုးဥ (Ovum)နှင့် သုက်ပိုး (Sper-
matozoa) စတင်ပေါင်းစပ်သည်မှ မမွေးဖွားမီအထိ သန္ဓေသားအတွက်
လိုအပ်သမျှသော အာဟာရဓာတ်များကို မိခင်က ခွဲဝေပေးရသည်။ မိခင်
သည် အာဟာရလုံလောက်စွာ ရသည်ဖြစ်စေ၊ မရသည်ဖြစ်စေ၊ သန္ဓေသား
သည် ယင်း၏ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် မိခင်ထံမှ ရယူမည်ဖြစ်သည်။
ဇီဝကမ္မဗေဒသဘောအရ ကြည့်ပါမူ သန္ဓေသားသည် မိခင်၌ အာဟာရ
ချို့တဲ့နေစေကာမူ ရှိစွဲမဲ့စွာ အာဟာရကိုပင် လုယူနိုင်စွမ်းရှိသည်။

မိခင်သည် မိမိကိုယ်တိုင် အငတ်ခံကာ သားသမီးများကို
ကျွေးမွေးတတ်သည်မှာ မွေးဖွားပြီးမှသာ မဟုတ်ပေ။ သန္ဓေသားဘဝ
ကတည်းက ဖြစ်သည်။

ပထမ သန္ဓေသားသည် မိခင်ထံမှ အာဟာရများကို လို
သလောက် ကြိုက်သလောက် ယူနိုင်စွမ်းရှိခဲ့သည်။ နောက်မှ ဆက်လက်
မွေးဖွားလာသူများသည် အာဟာရ ရရှိမှု လျော့နည်းလာတတ်သည့်
သဘောရှိသည်။ မိခင်သည် စားသောက်ကောင်း၍ အားဆေးများ မှီဝဲ
သုံးစွဲခဲ့ပါက ခြွင်းချက်ထားရပေမည်။

မွေးရာပါ ရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းနှင့် မိခင်၏ အသက် ဆက်
နွယ်မှုကို လေ့လာကြည့်ပါက မိခင် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ မွေး
ရာပါ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်းများလာကြောင်း တွေ့ရသည်။ ဤအချက်သည်
လည်း အသက်ပိုရှည်ခြင်း၏ အဓိက အကြောင်းတစ်ချက်ဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

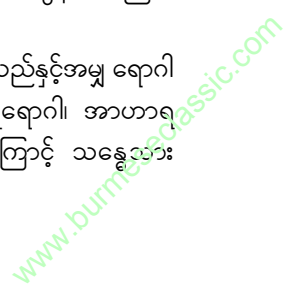
သန္ဓေသား၏ ကျန်းမာရေးသည် အချင်း (Placenta) ပေါ်တွင် မူတည်နေပေသည်။ အချင်းသည် သန္ဓေသားအတွက် လုပ်ငန်းပေါင်း များစွာကို ဆောင်ရွက်ပေးရသည်။ အချင်း၏ အရေးကြီးပုံကို “အမေ့ အချင်းလှပါစေ” ဟူသော ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ကျွန်တော် ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ် ရေးခဲ့ဖူးသည်။ သားဦး သမီးဦးများတွင် အချင်းနှင့် ပတ်သက်သော ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာပေါ်ခဲ့သည်။ တစ်နည်းဆိုသော် အချင်း၏ ကျန်းမာ ရေးသည် ဒေါင်ဒေါင်မြည်ဖြစ်သည်။

သားဦး သမီးဦး မွေးဖွားရာတွင် ခက်ခဲသည်။ မိခင်မှာ ဝေဒနာ ပိုခံရသည်ဆိုသော်လည်း မွေးဖွားစဉ် ဆိုးကျိုးအရှုပ်အထွေးများ (Complications) ဖြစ်ပေါ်မှု နည်းသည်။ မိခင်၏ သားအိမ်ကြွက်သားများသည် အားမာန်အပြည့်ရှိနေသည်။ ဝမ်းဗိုက်နံရံကြွက်သားများသည်လည်း ခွန် အား အပြည့် စွမ်းအားအပြည့်ရှိနေကြဆဲဖြစ်သည်။ သန္ဓေသားကို ညှစ် အားကောင်းကောင်းဖြင့် လောကအတွင်းသို့ တွန်းပို့ပေးကြသည်။

ကလေးငယ်ဘဝတွင်လည်း သားဦး သမီးဦးများတွင် အားသာ ချက်များစွာရှိသေးသည်။ မိခင်၊ ဖခင်တို့၏ ဂရုစိုက်မှုကို အပြည့်အဝ ရရှိကြသည်။ အစားအသောက်က စ၍ ပြည့်စုံသည်ထက်ပင် ပိုတတ်ကြ သေးသည်။ အထက်တွင်ဖော်ပြသကဲ့သို့ “သားဦး အရူး” ဆိုသည်အထိ မိဘနှစ်ပါး၏ ဦးစွာသောချစ်ခြင်းကို ရယူပိုင်ဆိုင်ကြရသည်။

သားသမီး များလာသောအခါ အစားအစာ၊ အဝတ်အစား၊ ကစားစရာမှ အစ မိဘ၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာအထိ အားလုံးမျှဝေခံစားကြရ တော့သည်။ သားဦး သမီးဦးများသည် အခြားသားသမီးများထက် ပြည့်စုံမှု ပိုမို ရရှိခဲ့သဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးမှု သာလွန်တတ်ကြပါ သည်။

မိခင်၏ ကျန်းမာရေးသည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ရောဂါ တချို့ (ဥပမာ- နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်း) ဝင်ရောက်လာနိုင်သည်။ ထိုရောဂါများကြောင့် သန္ဓေသား



❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၁၃၉

မမွေးဖွားမီ၊ မွေးဖွားစဉ်နှင့် မွေးဖွားပြီး နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

သားဦး သမီးဦးများသည် မိခင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သန္ဓေသား ဘဝ၌လည်းကောင်း၊ ငယ်ရွယ်စဉ် ကလေးဘဝ၌လည်းကောင်း၊ အားသာချက်များစွာ ရရှိခဲ့ကြသည်ဖြစ်ရာ အသက်အရွယ်ကြီးလာသောအခါ သက်တမ်းရှည်သော ဘိုးသက်ရှည်၊ ဘွားသက်ရှည်များ ဖြစ်လာကြတော့သည်။

ဤဆောင်းပါးတွင် ဖော်ပြခဲ့သော သားဦး သမီးဦးများ အသက်ရှည်ရှည်နေကြခြင်းအကြောင်းရင်းမှာ အသက်ရှည်ခြင်း၏ အကြောင်းပေါင်း မြောက်မြားစွာအနက် တစ်ခုမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။

အသက်ရှည်ခြင်း၏ အကြောင်းဇာစ်မြစ်ကို လေ့လာကြည့်လျှင် မျိုးရိုးဗီဇ အာဟာရ နေထိုင်မှုပုံစံ၊ ရောဂါ ဘယကင်းရှင်းမှု၊ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ၊ စိတ်နေသဘောထားနှင့် အခြားစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေ များ၊ အလုပ်အကိုင်၊ ကိုယ်စိတ်ဖိစီးမှု အခြေအနေ စသည့်အကြောင်း အချက်ပေါင်းများစွာကို တွေ့ရဦးမည်ဖြစ်သည်။

ဥပမာအားဖြင့် လူသက်တမ်းသည် လူမျိုးအလိုက် ကွာခြားမှု ရှိကြောင်း လူတိုင်းသိကြပါသည်။ လူမျိုးကွဲပြားသည်နှင့်အမျှ လူနေမှုစရိုက်၊ စားသုံးသောအာဟာရ နေထိုင်မှုပုံစံ၊ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ စသည်တို့လည်း တူညီကြမည်မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် လူသက်တမ်း မတူကြခြင်းဖြစ်သည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ သားဦး သမီးဦးများသည် အခြားသူများထက် အသက်ရှည်ရှည်နေနိုင်ကြသည်မှာ ကုသိုလ်တစ်မျိုးဟု ယူဆရပါသည်။

လူတိုင်း လူတိုင်း အသက်ရှည်ပြီး ကျန်းမာစွာ နေနိုင်ကြရန် ဆုတောင်းလိုက်ရပါသည်။

သက်သတ်လွတ်စားခြင်း

သက်ရှိသတ္တဝါများ အသက်ရှင်နေထိုင်ရန် အာဟာရ လိုအပ်သည်မှာ အထူးပြောဖွယ်ရာမဟုတ်ပေ။ သတ္တဝါမှန်သမျှ အာဟာရမှီဝဲရန်လိုသည်။ တချို့သတ္တဝါများသည် အသီးအရွက်များကိုသာ စားကြသည်။ တချို့မူ အသားများကိုသာ အာဟာရအဖြစ် စားသုံးကြ၏။ လူအပါအဝင် သတ္တဝါအချို့မှာ အသီးအရွက်နှင့် အသားငါး နှစ်မျိုးစလုံးကို မှီဝဲကြသည်ဖြစ်၏။

မည်သို့သော အာဟာရကို မှီဝဲစားသုံးကြသည်ဖြစ်စေ၊ သတ္တဝါတို့၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်မှာ အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ သတ္တဝါများ စားသုံးကြသည့် အာဟာရတွင်-

- ၁။ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် (Carbohydrate)
- ၂။ အဆီ (Fat)
- ၃။ ပရိုတင်းဓာတ် (Protein)
- ၄။ ဗီတာမင်များ (Vitamins)

၅။ သတ္တုဓာတ်များ (Minerals)

၆။ ရေ (Water)

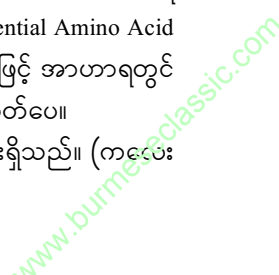
စသည်တို့ ပါရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဤဆောင်းပါးတွင် သက်သတ်လွတ်စားခြင်းနှင့် ကျန်းမာခြင်း အကြောင်း ဆေးပညာရှုထောင့်မှ တင်ပြသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

အများစုသော လူတို့မှာ အသီးအရွက်နှင့် အသားငါး နှစ်မျိုး စလုံးကို စားသုံးပါသည်။ အမှန်ပင် လူသားတို့အတွက် အာဟာရတွင် အသီးအရွက်နှင့် အသားငါးနှစ်မျိုးစလုံးလိုအပ်သည်ဖြစ်၏။ သို့ဆိုလျှင် “လူတစ်ယောက်သည် အသီးအရွက်သာစား၍ အသက်ရှင်ကျန်းမာစွာ မနေနိုင်ပြီလော။ အသားစားမှ ကျန်းမာမည်လော၊ အသက်ရှည်စွာနေနိုင်ရန် အသားစားမှ ဖြစ်မည်လော။ ရာသက်ပန် သက်သတ်လွတ်စားလျှင် ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်ပြီလော” စသည်ဖြင့်မေးစရာမေးခွန်းတွေ ရှိလာပေလိမ့်မည်။

အာဟာရတွင် အဓိကပါဝင်သော အခြေခံပစ္စည်း (၆)မျိုး၌ ပရိုတင်းဓာတ်သည် များစွာ အရေးကြီးသည်။ အာဟာရတွင် ပါသော ပရိုတင်းဓာတ်အား အစာလမ်းကြောင်းမှ ချေဖျက်၍ အမိုင်နိုအက်စစ် (Amino Acid)အဖြစ် စုပ်ယူပါသည်။ သက်ရှိသတ္တဝါများတွင် အမိုင်နိုအက်စစ်မျိုးပေါင်း (၂၀) ခန့်ရှိသည်။ ယင်းအမိုင်နိုအက်စစ်များကို Es sential Amino Acid နှင့် Non Essental Amino Acid ဟူ၍ နှစ်မျိုးခွဲထားသည်။ Essential Amino Acid ဆိုသည်မှာ လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် တည်ဆောက်နိုင်ခြင်းမရှိသဖြင့် အာဟာရမှသာ ရရှိနိုင်သည်။ တစ်နည်းနည်းဆိုရသော် အာဟာရတွင် မပါမဖြစ်ပါရန် လိုအပ်သည်။ သို့မဟုတ်ပါက အာဟာရများ ချို့တဲ့၍ ရောဂါများဖြစ်နိုင်ပါသည်။ Non Essential Amino Acid များမှာ လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် တည်ဆောက်နိုင်ကြသဖြင့် အာဟာရတွင် ပါသည်ဖြစ်စေ မပါသည်ဖြစ်စေ အရေးကြီးမည်မဟုတ်ပေ။

လူတို့အတွက် Essential Amino Acid ၈ မျိုးရှိသည်။ (ကလေး

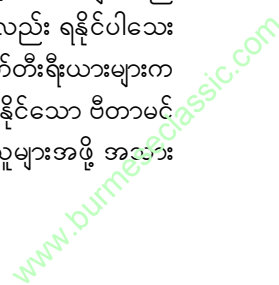


ငယ်များအတွက် (၉)မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ပရိုတင်းဓာတ်ကို အသားအမျိုးမျိုးမှ ရရှိနိုင်သကဲ့သို့ တချို့အသီးအရွက်များမှလည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ပဲအမျိုးမျိုးသည် ပရိုတင်းဓာတ်ကြွယ်ဝသော အသီးအနှံများဖြစ်ကြသည်။ သို့သော် အသားအမျိုးမျိုးတွင်ပါသော ပရိုတင်းဓာတ်မှ အမိုင်နိုအက်စစ်မျိုးစုံကို ရရှိနိုင်သော်လည်း အသီးအရွက်တွင်ပါသော ပရိုတင်း၌ အမိုင်နိုအက်စစ်စုံလင်အောင် မပါပေ။ ပဲပုပ်စေ့၊ မြေပဲ၊ ကုလားပဲနှင့် အခြားပဲအမျိုးမျိုးသည် ပရိုတင်းဓာတ်များစွာပါရှိကြသည်။ ပဲအမျိုးမျိုးကို စုံလင်အောင် စားခြင်းဖြင့် အသားငါးစားသကဲ့သို့ အမိုင်နိုအက်စစ်မျိုးစုံကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

ပဲတစ်မျိုး၌မပါဝင်သော အမိုင်နိုအက်စစ်သည် အခြားပဲတစ်မျိုး၌ ပါရှိနိုင်ပါသည်။ အဓိက ဆိုလိုချင်သည်မှာသက်သတ်လွတ်စားသူတစ်ဦးသည် ပဲအမျိုးမျိုးကို စုံလင်အောင် လှည့်ပတ်စားမည်ဆိုပါက အသားငါးများ စားသကဲ့သို့ အာဟာရဓာတ်ပြည့်မီနိုင်ပါသည်။


အသီးအရွက်သာ စားသုံးသော သတ္တဝါ (ဥပမာ- ယုန်၊ ကျွဲ၊ နွား၊ ဆိတ်)များတွင် ထူးခြားမှုတစ်ခုရှိသည်။ လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်၌ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော Essential Amino Acid များကို ယင်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ ပင် ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်ကြသည်။ သို့အတွက် အသီးအရွက်သာ စားသုံးကြသော်လည်း ယင်းသတ္တဝါများတွင် အမိုင်နိုအက်စစ် (ပရိုတင်းဓာတ်) ချို့တဲ့မှု မဖြစ်ကြပေ။

Vitamins ဗီတာမင်များသည်လည်း အာဟာရတွင် ပါဝင်ရမည့် အဓိကပစ္စည်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ဗီတာမင်များမှာလည်း A,D,E,K နှင့် B Complex စသည်ဖြင့် အမျိုးပေါင်းများစွာရှိသည်။ တချို့ဗီတာမင်များသည် အသီးအရွက်များမှ ရရှိနိုင်သကဲ့သို့ အသားငါးများမှလည်း ရရှိပါသေးသည်။ တချို့ ဗီတာမင်များကို ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ဗက်တီးရီးယားများက တည်ဆောက်ပေးနိုင်သည်။ အသားငါးစားမှသာ ရရှိနိုင်သော ဗီတာမင် တချို့လည်း ရှိနေပြန်ပါသည်။ သက်သတ်လွတ်စားသူများအဖို့ အသား



ငါးမှသာရရှိနိုင်သော ဗီတာမင် (ဥပမာ B12) ချို့တဲ့လာမည်ဖြစ်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါများဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သက်သတ်လွတ်စားသူများအဖို့ ဗီတာမင်အားဆေးများ မှီဝဲရန် လိုအပ်မည် ဖြစ်ပါသည်။

လူတို့၏ သွေး၌ ကိုလက်စထရော ၁၂၀ မှ ၂၄၀ မီလီဂရမ်% ခန့်ပါရှိသည်။ ကိုလက်စထရောများခြင်းသည် ကျန်းမာခြင်း၏ အဓိက ရန်သူဖြစ်သည်။ ကိုလက်စထရောများလျှင် သွေးကြောကျဉ်းခြင်း၊ ပိတ်ခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်ခြင်း စသည့်ရောဂါဆိုးကြီးများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ကိုလက် စထရောသည် ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများနှင့် အသားငါးမှရသော အဆီများတွင် အဓိကပါဝင်သည်။ ထို့အပြင် အသားငါးမှ ရသော အဆီ များတွင် အဓိကပါဝင်သည်။ ထို့အပြင်အသားငါးများတွင် ပါဝင်သော Satural Fatty Acid ဖက်တီးအက်စစ်များသည် သွေး၌ ကိုလက်စထရော ပမာဏကို လွန်ကဲစွာမြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်။ အသီးအရွက်ဆီများတွင်ပါသော Unsaturated Fatty Acids မပြည့်ဝသော ဖက်တီးအက်စစ်များသည် သွေး ၏ ကိုလက်စထရောကို ကျစေပြီး အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သော ရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းကို လျော့နည်းကျဆင်းစေသည်။ သက်သတ်လွတ် စားသုံးသူ များအဖို့ ဤကောင်းကျိုးကို မလွဲမသွေ ရရှိကြမည်ဖြစ်သည်။

 သက်သတ်လွတ်စားခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ခြုံငုံသုံးသပ်ကြည့် လျှင် သက်သတ်လွတ်အာဟာရ၌ ဆောင်းပါး၏ အစ၌ ဖော်ပြခဲ့သော ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်၊ အဆီ၊ ပရိုတင်း၊ သတ္တုဓာတ်၊ ဗီတာမင်နှင့် ရေ အခြေခံ ပစ္စည်း(၆)မျိုးပါဝင်ပြီးဖြစ်သည်။ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်သတ္တုဓာတ်နှင့် ရေ သုံးမျိုးအတွက် ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာမရှိပေ။ ပရိုတင်းဓာတ်နှင့် ပတ်သက် ၍လည်း အမိုင်နိုအက်စစ်များ ပြည့်ပြည့်စုံစုံရရန် ပဲအမျိုးမျိုးကို စားသုံး ပေးခြင်းအားဖြင့် လုံလောက်ပြီဖြစ်သည်။ ဗီတာမင်နှင့် ပတ်သက်၍ အသားငါးမှသာရရှိနိုင်သည့် ဗီတာမင်အတွက် ဗီတာမင်အားဆေးများကို

www.burmeseclassic.com

❖ အရက်သောက်ခြင်း၏ အကျိုး

၁၄၅

မှီဝဲပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ အဆီဓာတ်နှင့် ပတ်သက်၍ အသီးအရွက်
 စားသုံးခြင်းသည် ရောဂါတချို့ကိုပင် ကာကွယ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိနေပါသည်။
 သက်သတ်လွတ်စားခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးကို မထိခိုက်နိုင်
 ပါ။ လူတစ်ယောက်သည် အသီးအရွက်များသာ စားသုံး၍ သက်ရှည်
 ကျန်းမာစွာ နေနိုင်ပါသည်။ အသားမစားသောကြောင့် ကျန်းမာရေး
 ယိုယွင်းမည်မဟုတ်ပါ။ အသားစားမှသာ အသက်ရှည်မည်မဟုတ်ပါ။
 ရာသက်ပန်သက်သတ်လွတ်စားသုံးသူပင်လျှင် ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံစွာ
 သက်တမ်းစေ့နေထိုင်သွားနိုင်ပါသည်။ သက်သတ်လွတ်စားသူများသည်
 အသားစားသူများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက တချို့ရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်း နည်း
 သဖြင့် ပို၍ပင် ကျန်းမာသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။



ဒေါက်တာအေးကျော်(ဇီဝကမ္မဗေဒ)

