

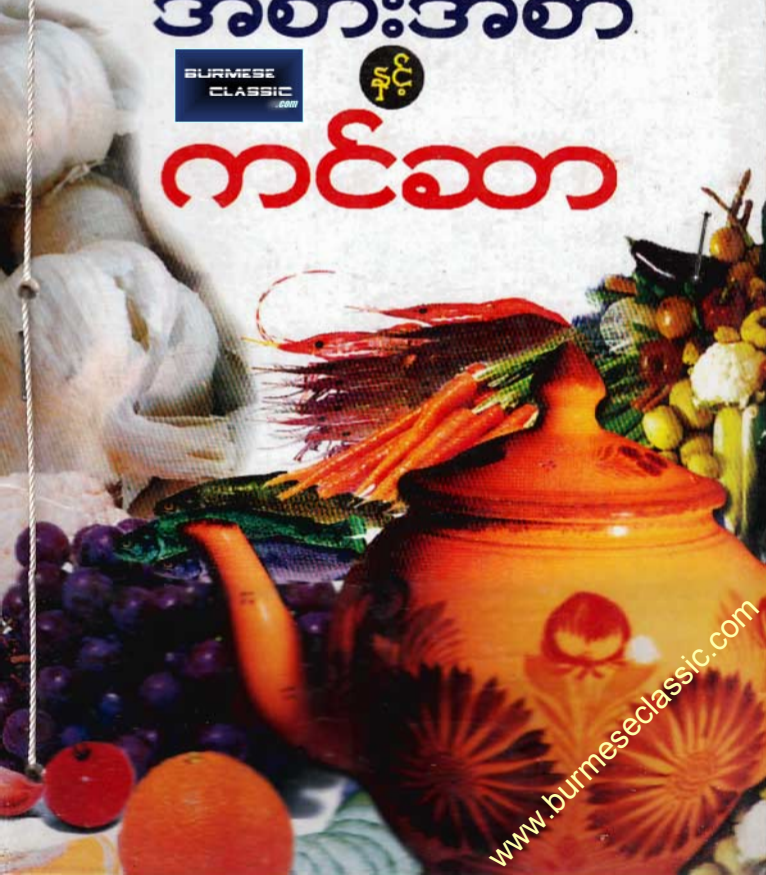


# မောင်မောင်လှိုင် (အပီစိုက်ကု)

## အစားအစာ



# ကင်ဆာ



BURMESE  
CLASSIC  
.COM

မောင်မောင်လှိုင်  
(အပ်စိုက်ကု)  
အစားအစာ နှင့် ကင်ဆာ



Perfect Printing & Publishing Services

www.burmeseclassic.com

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်  
၄၀၀၁၃၁၀၅၀၂

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်  
၄၀၀၁၅၀၀၅၀၂

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း  
ညီသစ်

ပုံနှိပ်ခြင်း  
ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၅ ခုနှစ်၊ မေလ။

အုပ်ရေ  
(၁၀၀၀)

တန်ဖိုး  
၅၀၀ ကျပ်

ကိုကျော်ကျော် (၆၅၈)၊ Perfect စာပေ  
အမှတ်-၂၂၄ ၃၈ လမ်း (အထက်)  
ကျောက်တံတားမြို့နယ်မှ ထုတ်ဝေ၍  
ဦးဖော်မင်းအေး(ဇော်ပုံနှိပ်တိုက်)  
အမှတ်(၃၈၆)၊ အင်ကြင်းမြိုင်လမ်း၊ ၂၃ ရပ်ကွက်၊  
သင်္ကန်းကျွန်းမြို့နယ်တွင် ပုံနှိပ်သည်။

ဖြန့်ချိရေး



Perfect

အမှတ်-၂၂၄ ၃၈ လမ်း(အထက်)၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊  
ရန်ကင်းမြို့။ ဖုန်း--၂၅၂၇၈၉၊ ၀၉၉၉-၇၀၁၅၄



# အစားအစာနှင့် ကင်ဆာ ဘာသာပြန်သူ၏အမှာစာ

“အစားအစာနှင့် ကင်ဆာ” စာအုပ်ငယ်ဟာ (Food -Your Miracle Medicine) စာအုပ်ကြီးထဲက (Food and Cancer) အခန်းကို ဘာသာပြန်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မူရင်းစာရေးဆရာ Jean Carper ဟာ “ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနဲ့ အာဟာရပါရဂူ” တစ်ဦး ဖြစ်ပြီး New York Times သတင်းစာရဲ့ သိပ္ပံဆောင်းပါး များ စိစစ်ရွေးချယ်သူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ CNN ရုပ်မြင် သံကြားဌာနက ချီးမြှင့်တဲ့ “ဆေးပညာပေး စာပေဆု” ကို ရရှိသူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနဲ့ အာဟာရဆိုင်ရာ စာအုပ်အများအပြား ရေးသား ထုတ်ဝေခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ Food -Your Miracle Medicine စာအုပ်ဟာ New York Times သတင်းစာရဲ့ စာအုပ်ဝေဖန်ခန်းမှာ အရောင်းအတွင်ဆုံး စာရင်းမှာ အချိန်အတော်ကြာ ရပ်တည်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

အမေရိကန်နိုင်ငံ လယ်ယာဌာနရဲ့ လူသားအတွက် အာဟာရ သုတေသနဌာန ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ရောဘတ် ရပ်စယ်(လ်)က “အစားအသောက်နဲ့ ကင်ဆာရောဂါ ကာကွယ်တာဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ခေတ်သစ်ရဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု နည်းလမ်းဖြစ်လာပါပြီ” လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစားအသောက်နဲ့ ကျန်းမာရေးဟာ ခွဲခြားလို့ မရတဲ့ ယှက်နွယ်မှုဖြစ်ပါတယ်။ မှန်ကန်တဲ့ အစားအသောက်ကို ရွေးချယ်စားသုံးနိုင်ရင် ရောဂါဘယ ဖြစ်ပွားတဲ့အန္တရာယ် လျော့နည်းမယ်။ ဆေးဖိုးဝါးခ ကုသမှုစရိတ်စက ကုန်ကျမှုသက်သာမယ်။ ဘဝမှာ နေထိုင်ရတာ ပျော်ရွှင်မှု တိုးပွားမယ်။ ယခု ဒီစာအုပ်မှာ စာဖတ်သူ မှန်မှန်ကန်ကန် ရွေးချယ်တတ်အောင် အချက်အလက် ခိုင်ခိုင်မာမာနဲ့ ရှင်းလင်းတင်ပြထားပါတယ်။



စာဖတ်သူများ သက်ဆုံးတိုင် ကင်ဆာရောဂါ ကင်းဝေးကြပါစေ။

မောင်မောင်လှိုင်(အပ်စိုက်ကု)  
၁၆-၁-၂၀၀၅

# ၁။ အစားအစာ နှင့် ကင်ဆာ

( ခြုံငုံဆွေးနွေးချက် )

**ခေတ်** သစ်သိပ္ပံပညာရှင်များက အစား

အသောက်ဟာ ကင်ဆာရောဂါကိုထိန်းချုပ်ရာမှာ စွမ်းအား အကောင်းဆုံးလက်နက်တစ်မျိုးအဖြစ် ယူဆကြပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့ နိုင်ငံတော်ကင်ဆာသုတေသနဌာနရဲ့ ထုတ်ပြန်ကျေညာချက်အရ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ခြင်းရဲ့ သုံးပုံတစ်ပုံဟာ အစားအသောက်နဲ့ ပတ်သက်ယှက်နွယ် နေတယ်လို့ ဖော်ပြထားတယ်။ အဲဒါကို အင်္ဂလန်နိုင်ငံ အဖုအကျိတ်ပါရဂူ ဒေါက်တာရစ်ချက်က အဲဒီအချိုးအစား ဟာ ၆၀% အထိ မြင့်တက်သွားနိုင်တယ်လို့ ယူဆပြန် တယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံထဲမှာပဲ တိကျမှန်ကန်တဲ့ အစားအသောက်တွေနဲ့စားသောက်စေတဲ့အခါ တစ်နှစ်မှာ လူပေါင်း(၃၈၅,၀၀၀ ကနေ ၇၀၀,၀၀၀)ထိ ကင်ဆာလူနာ သစ် မဖြစ်အောင် ကာကွယ်လို့ရနိုင်ပြီး (၁၃၀,၀၀၀ ကနေ ၃၁၅,၀၀၀)အထိ ရှိတဲ့ ကင်ဆာရောဂါသည်များ မသေ အောင် ကာကွယ်နိုင်ခဲ့တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ အမေရိကန် မှာ နေ့စဉ် လူ(၁၄၀၀)ကင်ဆာရောဂါနဲ့ သေဆုံးနေကြ တယ်။ အမေရိကန်လူမျိုး(၅)ဦး သေဆုံးတိုင်း (၁)ဦးက ကင်ဆာရောဂါသည်ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီသေဆုံးသူအများ အပြားကို တိကျမှန်ကန်တဲ့ အစားအသောက်တွေနဲ့ ကယ်တင်လို့ ရနိုင်ဖွယ်ရှိပါတယ်။



ကင်ဆာရောဂါ သို့မဟုတ် အကျိတ်ဆိုးရောဂါ အထိဖြစ်ပွားလာဖို့အတန်ရှည်ကြာတဲ့ ကာလတစ်ခုကို ဖြတ်သန်းရမှာဖြစ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ရုတ်ခြည်း ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကင်ဆာဆဲလ်တစ်ခုကနေ အဖုအကျိတ် ဆိုးတစ်ခုအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားတဲ့ကာလဟာ ပျမ်းမျှ အနှစ်(၂၀ ကနေ ၃၀)ထိကြာတတ်ပြီး အနှစ်(၄၀၊ ၅၀) ကြာတာလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီရှည်ကြာတဲ့ကာလအတွင်း အမှုမဲ့စားသောက်လိုက်တဲ့ အစားအစာကြောင့် ကင်ဆာ ရောဂါကိုကာကွယ်ပြီးသား၊ ဒါမှမဟုတ် ကင်ဆာဆက်လက် ဖြစ်ပွားအောင် အားပေးမိလျက်သား ဖြစ်သွားစေနိုင်တယ်။ အသေးစိတ် ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်ရဲ့ အကျိုး သက်ရောက်မှုကတော့ အလွန်ရှုပ်ထွေးပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အခြားအကြောင်းရင်းများစွာရဲ့ အတူတကွ ဖြစ်ပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုများလဲ ရှိနေသေးတယ်။ သို့သော် အနိမ့်ဆုံးအားဖြင့် အားတက်စရာအချက်တစ်ရပ်ကတော့ အစားအစာဟာ များစွာသော အဆစ်အပိုင်းတွေမှာ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်မှာ တိုးပွားကြီးထွားမှာတို့ကို မဖြစ် လာအောင် ဖြတ်တောက်ပစ်လိုက်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့အချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆက်လက်ဖော်ပြမယ့် အကြောင်း အချက်တွေဟာ စာရှုသူတို့ရဲ့ တစ်ဘဝလုံးအတွက် ကြီးမား လှတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိစေနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အသေးစိတ်ဖော်ပြရမယ့်ဆိုရင် အစားအစာဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ကင်ဆာဖြစ်ပေါ်တိုးပွားအောင် နှိုးဆွ ပေးတဲ့ဖြစ်စဉ်အတွင်းက ခြင်္သေ့ပေါင်းအချို့ကို တားဆီး



ပယ်ဖျက်ပစ်နိုင်ပါတယ်။ အစားအစာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဆိပ်ဖြေ ကိုယ်တွင်းပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်ကို အားပေးနှိုးဆွ ပေးနိုင်ပါတယ်။ အစားအစာဟာ ဆဲလ်တွေရဲ့ဗီဇ ရုတ် ခြည်းအဆိုးဘက်ပြောင်းလဲသွားတာကို ကာကွယ်နိုင်တယ်။ အစားအစာဟာ ကင်ဆာရဲ့ မူလသဘာဝဖြစ်တဲ့ ဖျက်ဆီး တတ်တဲ့ခလုတ်ကို ပိတ်ပစ်နိုင်၊ ဖွင့်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အစား အစာထဲမှာပါတဲ့ antioxidant လို့ခေါ်တဲ့ ဓာတ်တိုးပစ္စည်း ပယ်ဖျက်ဓာတ် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဘက်တော်သား ခြင်္သေ့ပေါင်းများ ဥပမာ- ဗီတာမင် C၊ ဗီတာမင် E နဲ့ (β - carotene) ဘီတာကယ်လိုတင်းတို့ဟာ ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားစေနိုင်တဲ့ပစ္စည်းများကို ပယ်ဖျက်ပစ်နိုင်ပါတယ်။ ထိခိုက်ပျက်စီးသွားတဲ့ ဆဲလ်များ၊ တစ်ရှူးများကို နဂို အတိုင်းပြန်ဖြစ်အောင် ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းတောင်မှ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အစားအစာဟာ တိမ်ငုပ်နေတဲ့ အန္တရာယ်ပေးလာနိုင်တဲ့ အယဉ်စား အဖုအကျိတ်များကို ပုံမှန်ဘက်ပြန်ရောက်လာစေနိုင်ပါတယ်။ အစားအစာဟာ အဖုအကျိတ်များ အဆိုးဘက် ပြောင်းမသွားအောင် တစ်စုံတစ်ရာ အတိုင်းအတာအထိ ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ပါ တယ်။ ဒီအချက်ဟာ အကျိုးသက်ရောက်မှု နည်းပင် နည်းသော်ငြားလည်း ကင်ဆာရောဂါ စစ်ဆင်ရေးမှာ ရွေးချယ်စရာအချက်တစ်ချက်၊ ရွေးချယ်စရာလက်နက် တစ်မျိုးအဖြစ် အောင်မြင်ရေးချိန်ခွင့်လျှာကို အလေး တစ်လေး သာစေတာတော့ အမှန်ပါပဲ။

- - - - -

(က) သစ်သီးများနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

(၂၀)ရာစုနှစ်ရဲ့ (၇၀) ခုနှစ်များမှာ သိပ္ပံပညာ ရှင်များက အစားအစာနဲ့ ကင်ဆာသုတေသနတွေကို လုံးပန်းအားထုတ်တဲ့အခါ အဦးဆုံးစဉ်းစားတာကတော့ ဟင်းရွက်များနဲ့ သစ်သီးများ ဖြစ်ပါတယ်။

အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့ 'နိုင်ငံတော် ကင်ဆာသုတေ သနဌာန ကင်ဆာကာကွယ်ရေးနဲ့ ကုသရေးဌာနခွဲ' က ပါမောက္ခပီတာက-

“ လူတွေဟာ သစ်သီးများနဲ့ ဟင်းရွက်များကို ပိုပြီးစားသုံးလေလေ အူမကြီးကင်ဆာ၊ အစာ အိမ်ကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာ၊ အဆုတ် ကင်ဆာ စတဲ့ကင်ဆာရောဂါတွေရဲ့ အန္တရာယ် တွေ လျော့နည်းလေလေဖြစ်မှာပဲ” လို့

ဆိုခဲ့ပါတယ်။

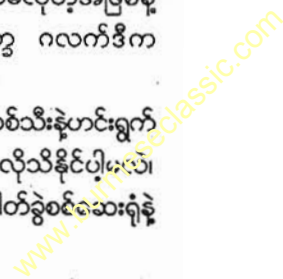
သူ့အဆိုဟာ အလွန်အလွန်ထောက်ခံမှု ရရှိ အောင်မြင်ခဲ့တယ်။ သိပ္ပံသုတေသနတွေပြုလုပ်တော့လဲ မှန်ကန်နေကြောင်း သက်သေထူပြုနိုင်ခဲ့တယ်။

အမေရိကန်နိုင်ငံ ဘာကလေတက္ကသိုလ်က ပါမောက္ခဂလက်ဒီက ဒီအချက်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့သုတေသန ပြုမှု(၁၇၀)ကိုလေ့လာပြီး ပေါင်းရုံးသုံးသပ်ရေးသားဖော်ပြ ထားတယ်။ သစ်သီးနဲ့ဟင်းရွက်အစားအများဆုံးလူစုဟာ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ (၅၀% )လျော့ကျသွားတဲ့ လူစုဖြစ်တယ်။ အဆုတ်ကင်ဆာ၊ အူမကြီးကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာ ၊ သားအိမ်လည်တံကင်ဆာ၊ အစာလမ်း

ကြောင်းကင်ဆာ၊ ခံတွင်းကင်ဆာ၊ အစာအိမ်ကင်ဆာ၊ ဆီးအိမ်ကင်ဆာ၊ ပင်ကရိယကင်ဆာ၊ သားဥအိမ်ကင်ဆာ တို့အကျုံးဝင်တယ်။ တစ်ခါ သစ်သီးနဲ့ဟင်းရွက်အများ အပြား မစားပေမဲ့ နေ့စဉ် သစ်သီး(၂)ကြိမ် စားသူများ ဟာလည်း ရက်သတ္တတစ်ပတ်မှာ (၃)ကြိမ်အောက် သစ်သီးစားသူများထက် အဆုတ်ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားနှုန်း (၇၅ %) လျော့နည်းတာကို တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ အဲဒီလူတွေ ထဲမှာ ဆေးလိပ်သောက်သူတွေ ပါဝင်နေသေးတယ်။ ဒီအချက်က သိပ္ပံပညာရှင်များကို အံ့အားသင့်စေရုံမက စိတ်အားပါ တက်စေခဲ့တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဆေးလိပ်သောက်တာဟာ ကင်ဆာဖြစ်ပွားစေတဲ့ အကြောင်းရင်းဖြစ်တာကို တွေ့မြင်နေကျဖြစ်ပေမယ့် သစ်သီးနဲ့ဟင်းရွက်များက ကင်ဆာကို ထိန်းချုပ်နိုင်ပုံ ပေါ်လွင်နေတဲ့အတွက်ကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီပေါင်းရုံးရေးသားချက်ရဲ့နိဂုံးပိုင်းမှာ သစ်သီး များနဲ့ဟင်းရွက်များဟာ တိမ်ငုပ်နေတဲ့ ကင်ဆာဖြစ်ပွား စေနိုင်တဲ့ဖြစ်စဉ်ကို ဖယ်ရှားပစ်တယ်။ ဥပမာ - ကာလဝမ်း ရောဂါကူးစက်နေတဲ့ဒေသမှာ သန့်စင်ပြီးတဲ့ ရေသန့်ကို သောက်ရင် ဝမ်းရောဂါကို စိုးရိမ်စရာမလိုတဲ့အဖြစ်နဲ့ အလားသဏ္ဍာန်တူတယ်လို့ ပါမောက္ခ ဂလက်ဒီက နိဂုံးချုပ်ထားပါတယ်။

ဒီလိုဆိုရင် နေ့စဉ်စားသုံးတဲ့ သစ်သီးနဲ့ဟင်းရွက် များ လုံလောက် မလုံလောက် ဘယ်လိုသိနိုင်ပါ့မလဲ၊ မခက်ပါဘူး။ သွေးနည်းနည်းထုတ်ပြီး ဓါတ်ခွဲခွဲဆေးရုံနဲ့



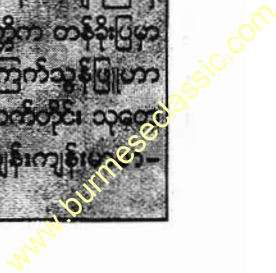


သိနိုင်ပါတယ်။ သွေးထဲမှာပါဝင်တဲ့ ဗီတာမင် A၊ ဘီတာကရိုတင်း၊ ဗီတာမင် C၊ Chlorophyll လို့ခေါ်တဲ့ ရွက်စိမ်းရောင် ဓါတ်ပစ္စည်း၊ ခရမ်းချဉ်နီဓါတ်ပစ္စည်းတို့ရဲ့ စံချိန်မီမမီ စစ်ဆေးကြည့်လိုက်ရင် သစ်သီးနဲ့ဟင်းရွက်များ စားသုံးမှု လုံလောက် မလုံလောက်ကို သိရှိရပါမယ်။ တစ်ဆက်တည်းမှာပဲ နောက်နောင်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်၊ မဖြစ်နိုင်ဆိုတာကိုပါ ခန့်မှန်းသိရှိနိုင်ပါသေးတယ်။ ဥပမာ - ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံမှာ လူပေါင်း(၃၀၀၀)တို့ကို သွေးဖောက်စမ်းသပ်ပြီး စစ်တမ်းထုတ်မှတ်သားပြီး (၁၂)နှစ်ကြာအောင် အကဲခတ်သုတေသနပြုတဲ့အခါ သွေးထဲမှာ ဗီတာမင် Aနဲ့ ဘီတာကရိုတင်းလျော့နည်းသူတွေဟာ နောင်မှာ 'ဆိုးရွားကင်ဆာ' အမျိုးမျိုးဖြစ်ပွားတာ၊ ဒါမှမဟုတ် ကင်ဆာအန္တရာယ်နဲ့ အထူးရင်ဆိုင်ရတာ၊ ဗီတာမင် C လျော့နည်းသူတွေဟာ အစာအိမ်ကင်ဆာနဲ့ အူကင်ဆာ အန္တရာယ်ရှိတာတွေကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ အင်္ဂလန်နိုင်ငံရဲ့ သုတေသနတွေ့ရှိချက်ကတော့ ဘီတာကရိုတင်း၊ မြင့်မားတဲ့အမျိုးသားတွေဟာ ဘီတာကရိုတင်း လျော့နည်းတဲ့အမျိုးသားများထက် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှု အန္တရာယ် (၄၀%) လျော့နည်းကြောင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အခြား သုတေသနများရဲ့ တွေ့ရှိချက်လည်း ရှိသေးတယ်။ ရွက်စိမ်းရောင် ဓါတ်ပစ္စည်းနဲ့ ခရမ်းချဉ်အနီရောင် ဓါတ်ပစ္စည်းတို့ရဲ့ အနည်းအများနဲ့ ကင်ဆာ၊ အထူးသဖြင့် အဆုတ်ကင်ဆာ၊ သားအိမ်လည်တံကင်ဆာ၊ ပင်ကရိယကင်ဆာတို့ရဲ့ ဖြစ်ပွားမှုအန္တရာယ်ဟာလည်း ပြောင်းပြန်

အချိုးတူဖြစ်တာကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒီပစ္စည်းတွေ သွေးထဲမှာပါဝင်နေတာဟာ အများအားဖြင့် အစားအစာများဖြစ်တဲ့ သစ်သီးနဲ့ဟင်းရွက်တွေဆီက ရရှိတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သစ်သီးများနဲ့ဟင်းရွက်များ ကင်ဆာကိုခုခံနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်အကြောင်းပြောတဲ့အခါမှာ သိပ်ကို ရှုပ်ထွေးပါတယ်။ ကြက်သွန်နီနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ \* တို့မှာ ကင်ဆာရောဂါကိုခုခံကာကွယ်နိုင်တဲ့ ဓါတ်အမျိုးပေါင်း (၃၀)ကျော် ပါဝင်နေပါတယ်။ တိရစ္ဆာန်များနဲ့ စမ်းသပ်သုတေသနပြုကြည့်တဲ့အခါမှာတော့ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတွေဟာ ကင်ဆာရောဂါအတော်များများကို ခုခံကာကွယ်နိုင်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဥပမာ- အစာအိမ်ကင်ဆာ၊ အဆုတ်ကင်ဆာ၊ အသည်းကင်ဆာ စသဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။

\* ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံနွားပြီး စားရုံနဲ့ အကျိုးမဖြစ်ထွန်းဘူး။ ဥအဖွား ဘယ်လောက်ပဲသေးသေး ခါးနဲ့လုံးဖြတ်ပြီး သန့်စင်အောင် ရေဆေးပါ။ ပြီးရင် အုပ်ဆော့စားနဲ့ အုပ်ထားပြီး (၁၅)မိနစ်ထက်မနည်း လေသလုပ်ပါ။ အောက်ဆီဂျင်ဓါတ်နဲ့ထိတွေ့ပြီး (၁၅)မိနစ်ကျော်ကြာမှ ဓါတ်ဖြူပြီးတော့ ကြက်သွန်ဖြူဂုဏ်သတ္တိက တန်ခိုးပြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းအတိုင်းစားမှ ကြက်သွန်ဖြူဟာ ကင်ဆာကာကွယ်တဲ့ ဘုရင်လို့ အနောက်တိုင်း သုတေသနပြုချက်အရ သိရပါတယ်။ (ကျန်းကျန်းမာမာ - အသက်(၁၀၀) )



ခရမ်းချဉ်သီးက ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုကတော့ ခရမ်းချဉ် အနီရောင် ဓါတ်ပစ္စည်း \* ကြောင့်သာ ဖြစ်တယ်။ ဖရဲသီးမှာလဲ ဒီဓါတ်ပစ္စည်းအများအပြား ပါဝင်ပါသေးတယ်။ အဲဒီ ခရမ်းချဉ်အနီရောင်ဓါတ်ပစ္စည်းဟာ အောက်စီဂျင်တစ်မျိုး တည်းက ကင်ဆာဆဲလ်အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားစေခြင်းကို ခုခံတိုက်ခိုက်နိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီအစွမ်းဟာ အားလုံး သိရှိပြီးဖြစ်တဲ့ မုန့်လာဥနီရဲ့ အစွမ်းထက် (၂)ဆပိုပါတယ်။ အစိမ်းရောင်နဲ့အဝါရောင် ဟင်းရွက်တွေထဲမှာ antioxidant လို့ခေါ်တဲ့ ဓါတ်တိုးပစ္စည်း ပယ်ဖျက်ခါတ်များဖြစ်တဲ့ β - carotene ဘီတာကရိုတင်း (ဘီတာကရိုတင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ ဗီတာမင် A (retinol ရက်တီနောလ်) အဖြစ်ပြောင်းလဲသွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှု၊ အမြင်အာရုံနဲ့ ခွဲခြမ်းတစ်ရှူးများအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်တယ်။)

\* ခရမ်းချဉ်အနီရောင်ဓါတ်ပစ္စည်းနဲ့ ပရိုတင်းတို့ အတူပေါင်းစပ်ပြီး Cellulose လို့ခေါ်တဲ့ အပင်ရဲ့ အမျှင်များနဲ့ စည်းနှောင်ထားတယ်။ အတော်အတန် အပူပေးမှ ထွက်လာတယ်။ ဒါကြောင့် ခရမ်းချဉ်သီးကို အပူပေးပြီးမှ စားသင့်တယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ ခရမ်းချဉ်သီး+ကြက်ဥ (ဘဲဥ)ကြော် ဖြစ်ပါတယ်။

Chlorophyll လို့ ခေါ်တဲ့ ရွက်စိမ်းဓါတ် \* တို့ ပါဝင်ပါတယ်။ ဟင်းရွက်အရောင် ပိုပြီးစိမ်းလေ ပါဝင်မှု ပိုမြင့်မားလေဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဘီတာကရိုတင်းနဲ့ Lipochrome ခေါ် ဆီအရောင်ဓါတ်တို့ဟာ အသီးအရွက်တွေမှာပါဝင်နေတာမှန်ပေမယ့် ဘယ်လိုပဲ ကျက်အောင် ချက်ချက်၊ ဘယ်လိုပဲအေးခဲအောင်ထားထား၊ ဗီတာမင် C နဲ့ အမိုင်နိုအက်ဆစ်တို့လို အလွယ်တကူ ပျက်စီးမသွား တတ်ပါဘူး။ ဘီတာကရိုတင်းကတော့ အပူပေးရင်တောင် မှ ခန္ဓာကိုယ်က ပိုပြီးစုပ်ယူလွယ်ပါသေးတယ်။ ဓါတ်တိုး ပစ္စည်း ပယ်ဖျက်ခါတ်(antioxidants)များဟာ ကင်ဆာ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ လိမ္မော်သီး၊ သံပရာ သီး၊ အညိုရောင် စပျစ်သီး၊ ရှောက်သီးတို့ဟာ ကြိုက် နှစ်သက်စရာများဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ အဲဒီအသီးတွေမှာ ကင်ဆာကာကွယ်နိုင်တဲ့ ဒြပ်ပစ္စည်း အမြောက်အမြားပါဝင်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

စာရင်းပြုစုလိုက်တဲ့အခါ ရှိသမျှအစားအစာ တွေအနက် အဲဒီအသီးများထဲမှာပါဝင်တဲ့ ကင်ဆာ ကာကွယ်နိုင်တဲ့ ဒြပ်ပစ္စည်းအမျိုးအစား စုစုပေါင်း (၅၈) မျိုး ပါဝင်ပြီး အများဆုံးဖြစ်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

\* ရွက်စိမ်းဓါတ်ဟာ နေအလင်းရောင်ကို စုပ်ယူပြီး စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်ပေးတယ်။ အလင်းရောင် စုပ်ယူပြီး ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်နဲ့ ရေတို့ကနေ ကာဘို ဟိုက်ဒရိတ် ဒြပ်ပေါင်းအဖြစ် ထုတ်ပေးတယ်။



(ခ) ပဲပုပ်ပဲ၊ ပဲပြား

အခုအခါမှာ ကမ္ဘာ့သိပ္ပံပညာရှင်များက အရှေ့တိုင်းသားများ ကြာမြင့်စွာကထဲက စားသောက်လေ့ရှိခဲ့ကြတဲ့ ပဲပြားနဲ့ ပဲနို့တို့ကို ကင်ဆာကာကွယ်ရေးအတွက် စားကြသောက်ကြဖို့ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်လျက်ရှိနေကြပါတယ်။ ပဲပုပ်ပဲမှာ ကင်ဆာရောဂါကာကွယ်နိုင်တဲ့ဓါတ် အနည်းဆုံး (၅)မျိုးပါဝင်နေတာကိုတွေ့ရှိခဲ့ပြီးဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ မလိင် ဟော်မုန်းကြောင့်ဖြစ်ပွားတဲ့ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စဉ်တို့ကနေ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ဥပမာ- ရင်သားကင်ဆာ၊ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ စမ်းသပ်သုတေသနပြုကြည့်တဲ့အခါ ပဲပုပ်ပဲမှာ ပါဝင်တဲ့ Proteinase ပရိုတိနိ(စ်)လို့ ခေါ်တဲ့ထိန်းချုပ်ဆေးဟာ ခံတွင်း၊ အူမကြီး၊ အဆုတ်၊ အသည်း၊ ပင်ကရိယ၊ အစာလမ်းကြောင်းတို့ရဲ့ ကင်ဆာဖြစ်စဉ်ကို အပြီးအပြတ်ဖြတ်တောက်ပစ်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ အခြားစမ်းသပ်မှုတွေမှာလည်း ပဲပုပ်ပဲက အူမကြီးကင်ဆာဆဲလ်များတိုးပွားလာမှုကို ထိန်းချုပ်ပစ်ပြီး ဖြိုပစ်တဲ့အပြင် ပုံမှန်ရောဂါပြီးစနစ်ကို လှုံ့ဆော်အားပေးတဲ့အတွက် သားအိမ်လည်တံကင်ဆာနဲ့အရေပြားကင်ဆာဆဲလ်များကို ဖြိုဖျက်ပစ်တာကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ စမ်းသပ်တာတွေကို မပြောတော့ပါဘူး။ အကြောင်းကတော့ လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ နောက်ဆုံးစစ်မှန်တဲ့အထောက်အထားတွေရရှိပြီး ဖြစ်လို့ပါပဲ။ လူသားမျိုး

နွယ်အတွက် ပဲပုပ်ပဲထဲမှာ ကင်ဆာခုခံကာကွယ် တိုက်ဖျက်တဲ့ဓါတ်များ အမှန်တကယ်ပါရှိကြောင်း တွေ့ရှိပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ပဲပုပ်ပဲနဲ့ပဲပြားကို ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ ဂျပန်လူမျိုးတွေဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်း အနိမ့်ဆုံးဖြစ်တယ်ဆိုတာ တွေ့ရှိပြီးပါပြီ။ အမေရိကန်နိုင်ငံဟာ ကမ္ဘာမှာ ပဲပုပ်ပဲအထွက်ဆုံးနိုင်ငံဖြစ်ပေမဲ့ ထွက်ရှိသမျှ ပဲပုပ်ပဲတွေကို တိရစ္ဆာန်အစာအဖြစ်အများဆုံးအသုံးပြုပြီး ပိုလျှံတာကို ဂျပန်နိုင်ငံကို တင်ပို့ရောင်းချပါတယ်။ ကင်ဆာကာကွယ်တဲ့အရင်းအမြစ် အမြောက်အမြားကို ဖြုန်းတီးပစ်ရာ၊ မိမိတို့ရဲ့အသက်တွေကို ဖြုန်းတီးပစ်ရာ ရောက်နေပါတယ်။

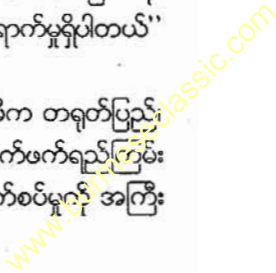
(ဂ) လက်ဖက်ခြောက်

လက်ဖက်ခြောက်ရဲ့ ကင်ဆာကာကွယ်နိုင်တဲ့အစွမ်းကို တွေ့ရှိခဲ့တာ မကြာလှသေးပါဘူး။ အမေရိကန်နိုင်ငံ ကျန်းမာရေးသုတေသနအသင်းက ပါမောက္ခဇွန်က-

“လက်ဖက်ခြောက်အနီပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လက်ဖက်ခြောက် အစိမ်းပဲဖြစ်ဖြစ် ဝမ်းသာပီတိဖြာစရာကောင်းလှတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပါတယ်”

လို့ ဆိုခဲ့ပါတယ်။

သိပ္ပံပညာရှင်များဟာ မကြာမီက တရုတ်ပြည်၊ ဇူပန်ပြည်နဲ့ အမေရိကန်နိုင်ငံတို့မှာ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်ခြင်းနဲ့ ကင်ဆာရောဂါတို့ရဲ့ဆက်စပ်မှုကို အကြီး



အကျယ် လေ့လာသုတေသနပြုခဲ့ပါတယ်။ အစိမ်းရောင် လက်ဖက်ခြောက်ရေနွေးကြမ်းဟာ ကြွက်ကလေးများရဲ့ အရေပြားကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်း (၈၇%) လျော့နည်းစေပါတယ်။ အစာအိမ်ကင်ဆာ (၅၈ %) လျော့နည်းစေပါတယ်။ အဆုတ်ကင်ဆာ (၅၆%) လျော့နည်းစေပါတယ်။ ဒီကိန်းဂဏန်းများဟာ ကြွက်ကလေးများမှာ တွေ့ရှိတာ မှန်ပေမယ့် လူသားတွေမှာလည်း ဒီအတိုင်း တုံ့ပြန်မှု ရရှိမယ်လို့ မဆိုနိုင်ပေမယ့်လည်း အနိမ့်ဆုံးအားဖြင့် ကင်ဆာကာကွယ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အချက်ကိုတော့ အတည်ပြုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(ဃ) နွားနို့

နွားနို့ရဲ့အဆီဓါတ်ထဲမှာ ကင်ဆာကိုအားပေးတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပေမယ့် နွားနို့ထဲမှာပါဝင်တဲ့ အခြားဓါတ်ပစ္စည်းများဟာ ကင်ဆာကို ခုခံတိုက်ဖျက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အဆီထုတ်ထားတဲ့ မလိုင်မပါဝင်တဲ့ နို့ကို သောက်နိုင်ပါသေးတယ်။

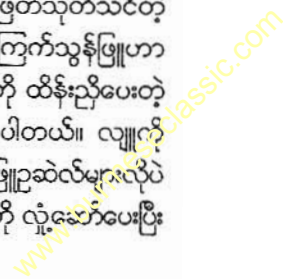
အမေရိကန်နိုင်ငံ ဘတ်ဖဲလူး(Buffalo) က သိပ္ပံပညာရှင်များက အမေရိကန်လူမျိုး (၁၃၀၀) တို့ကို လေ့လာသုတေသနပြုတဲ့အခါမှာ မလိုင်ထုတ်ပြီး သို့မဟုတ် မလိုင်လျှော့ထားတဲ့ နွားနို့ ပုံမှန်သောက်သူတွေရဲ့ ကင်ဆာ ရောဂါ(ခံတွင်း၊ အစာအိမ်၊ စအိုပြွန်၊ အဆုတ်နဲ့ သားအိမ်) လည်တံကင်ဆာအပါအဝင်) ဖြစ်ပွားနှုန်းဟာ နွားနို့ မသောက်သူများထက် နိမ့်နေတာကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

နွားနို့မှာ ကင်ဆာကို ခုခံတိုက်ဖျက်တဲ့ဓါတ်များ ပါဝင် နှုန်းကို လေ့လာသုတေသနပြုဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန့်မှန်း တွက်ဆခြင်းအဆင့်မှာသာ ရှိပါသေးတယ်။ ကယ်လီဖိုးနီးယား၊ ဗီတာမင် A, C, D, B<sub>2</sub> တို့ဟာ ဒီနည်းနှင့်နှင်ပါပဲ။ အရင်က မသိရှိခဲ့ဘူးတဲ့ ဒြပ်ပေါင်းများလည်း ရှိရင်ရှိပေဦးမယ်။ ဘယ်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ မလိုင်ထုတ်ထားတဲ့ သို့မဟုတ် အဆီလျှော့ထားတဲ့နွားနို့ကိုတော့ အလေးဂရုပြုရမယ့် အပြင်နဲ့ စောင့်ကြည့်ရပါလိမ့်မယ်။

(င) ပျောက်ကင်းစေနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ အစားအစာများ

အထက်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ သစ်သီး၊ ဟင်းရွက်၊ ပဲပုပ်ပဲ၊ နွားနို့တို့ဟာ ကင်ဆာကိုခုခံကာကွယ်တဲ့ အစားအစာများအဖြစ် အဓိကထားဆွေးနွေးခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အခု ဆက်လက်ပြီး ကင်ဆာရောဂါပျောက်ကင်းစေနိုင်တဲ့ အစားအစာများကို အလေးထားဆွေးနွေးပါဦးမယ်။

ဂျာမနီနိုင်ငံရဲ့ သုတေသနပြုအသစ် တွေ့ရှိချက်တစ်ရပ်မှာ 'ကြက်သွန်ဖြူ'ဟာ "ဆိုးရွားကင်ဆာဆဲလ်"အတွက် 'အဆိပ်' ဖြစ်နေတယ်။ 'ဓါတုကုထုံး' အတိုင်းပဲ ကင်ဆာဆဲလ်များကို သတ်ဖြတ်သုတ်သင်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုမျိုး ပါရှိတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူဟာ ရောဂါပြီးခြင်း (immunity) တုံ့ပြန်မှုကို ထိန်းညှိပေးတဲ့ ဆေးတစ်ပါးအဖြစ်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ လျူကိုဆိုက်(Leucocytes) လို့ခေါ်တဲ့ သွေးဖြူဥဆဲလ်များလို့ပဲ ခန္ဓာတွင်း ပုံမှန်ရောဂါပြီးဓါတ်ရဲ့တုံ့ပြန်မှုကို လှုံ့ဆော်ပေးပြီး



ကင်ဆာကို ရင်ဆိုင်စေပါတယ်။ စမ်းသပ်ခန်းထဲ ခန္ဓာပြင်ပစမ်းသပ်မှုမှာ ကြက်သွန်ဖြူဟာ (macrophage) ခေါ်တဲ့ 'ဖမ်းစားဆဲလ်ကြီး' နဲ့ (T. Lymphocyte) ခေါ်တဲ့ 'ရောဂါပြီးခြင်း ဓါတ်တစ်မျိုး' တို့ကို ရှင်သန်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ရောဂါပြီးခြင်းဓါတ်ဟာ သတ္တိကြွပြီး ကင်ဆာဆဲလ်များကို သုတ်သင်ပစ်တယ်။ ဒါ့အပြင် ကြက်သွန်ဖြူကို သဘာဝပိုးမွှားသတ်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသေးတယ်။ ဥပမာ- အစာအိမ်ထွက်ပေါက်မှာ အောင်းတတ်တဲ့ ပိုးမွှားတွေဟာ အူမကြီးကင်ဆာနဲ့ အစာအိမ်ကင်ဆာတို့နဲ့ တိုက်ရိုက်ပတ်သက်ယှက်နွယ်နေတဲ့ ပိုးမွှားတွေပါ။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်ကို တိကျတဲ့ အထောက်အထားရယူဖို့ ထပ်ဆင့်လေ့လာစရာ လိုသေးတာမှန်သော်လည်း မျှော်လင့်ချက်လုံလောက်စွာ တွေ့နေရပြီဖြစ်ပါတယ်။

ဘီတာကရိုတင်းဟာလည်း ပျောက်ကင်းစေနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ အစားအစာကရိုတို့ နောက်ထပ်ဓါတ်တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပုံမှန်ရောဂါပြီးဓါတ်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုကို လှုံ့ဆော်နိုင်စွမ်းရှိပြီး ကင်ဆာဆဲလ်များကို သုတ်သင်စေတယ်။ ဒါ့အပြင် 'အကြေးခွံပုံ အရေပြားမြင်းဖု' (Scalelikeepithelioma) ဆဲလ်များနဲ့ အဆုတ်ကင်ဆာဆဲလ်များမျိုးပွားမှုနဲ့ ကင်ဆာဆဲလ်များက ထုတ်လွှတ်တဲ့ ဓါတ်စု (Free radicals) များရဲ့ အဖျက်စွမ်းအားကို ထိန်းချုပ်ပစ်တယ်။

ငါးများ- အထူးသဖြင့် ငါးများရဲ့ အဆီဟာ ကင်ဆာဆဲလ်များ ရွှေ့ပြောင်းဖြစ်ပွားမှုကို ဟန့်တားတဲ့ အကျိုးကို ပေးပါတယ်။ ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်ရဲ့ လေ့လာသူတေသနပြုမှုအထောက်အထားအရ ခွဲစိတ်မှု ခံယူပြီးတဲ့ ရင်သားကင်ဆာဆဲလ်များ ရွှေ့ပြောင်းဖြစ်ပွားနှုန်း ကျဆင်းသွားအောင် ငါးအဆီက စွမ်းဆောင်နိုင်ကြောင်း၊ အခြားကင်ဆာများအပေါ်လဲ ဒီအတိုင်း အကျိုးသက်ရောက်နိုင်တာကတော့ ငါးအဆီက ကင်ဆာဆဲလ်များ ရွှေ့ပြောင်းစွဲကပ်မှုကို ဖြတ်တောက်ပစ်ခြင်းကတစ်ဆင့် မူလက ကင်ဆာမဖြစ်ခဲ့တဲ့နေရာမှာ မရှင်သန်နိုင်အောင် စွမ်းဆောင်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ဟန်ရှိတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဆရာဝန်များက ရင်သားကင်ဆာလူနာများကို ငါးများများစားဖို့ မှာကြားခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကင်ဆာကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်တဲ့ အခြားအစာတွေကတော့ နွယ်ချို၊ မှိုနဲ့ ဒိန်ချဉ်တို့လည်း ပါဝင်ပါတယ်။ ထပ်မံသုတေသနပြုနေဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ သတိပြုရမဲ့အချက်တစ်ချက်ကို ထောက်ပြရပါဦးမယ်။ အစားအစာထဲမှာ ကင်ဆာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည် မှန်သော်လည်း အထောက်အကူပြုတဲ့သဘောလောက်သာ ရှိပါသေးတယ်။ ဆေးဝါးနဲ့ လိုအပ်တဲ့ ခွဲစိတ်ကုသမှုတို့ကို အစားမထိုးနိုင်သေးဘူးဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။



(စ) အရက်သောက်ခြင်းနဲ့ကင်ဆာ

အရက်သောက်တဲ့သူဟာ အခုရေးသားဖော်ပြခဲ့ ပြဿနာများကို ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်ရတတ်ပါတယ်။ အစာ လမ်းကြောင်း (အစာပြုန်းကနေ စအိုဝအထိ ပေ (၂၀) ကနေ (၂၅) ပေ ရှည်တယ်။) အောက်ပိုင်းကင်ဆာ၊ အသည်းကင်ဆာ၊ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာ စသည်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အူမကြီးကင်ဆာ ဖြစ်ပွားနှုန်းတိုးပွားပြီး အန္တရာယ် ပိုပြီးများပါတယ်။ အဲဒီ ကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်း တိုးပွားခြင်းနဲ့ အရက်ဟာ တိုက်ရိုက် ပတ်သက်ယှက်နွယ်နေပါတယ်။ နိုင်ငံတကာကင်ဆာ သုတေသနအဖွဲ့က ဥရောပတိုက်မှာ စစ်တမ်းတစ်ခု ပြုလုပ် တွေ့ရှိချက်အရ ဆေးလိပ်လည်းသောက် အရက်လည်း သောက်သူတွေဟာ လည်ချောင်းကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်း (၄၅%) တိုးမြင့်သွားပြီး နှာခေါင်းနဲ့ အာခေါင်ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားနှုန်း (၁၃၅%) တိုးမြင့်သွားတာကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ အုတ်ကလာဟိုးမားတက္ကသိုလ်ပါရဂူ များရဲ့ တွေ့ရှိချက်ကတော့ ဘီယာများများသောက်သူ တစ်နည်း (၅)ခွက် ထက်ပိုသောက်သူများဟာ စအိုပြွန် ကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်းဟာ ဘီယာမသောက်သူများထက် (၁၀၀%) ထိုးတက်သွားတာကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

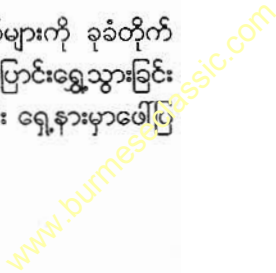
တစ်ချို့နယ်မှာ အရက်ဟာ ဓါတ်ခဲရှိပြီးဖြစ်တဲ့ ဆိုးရွားကင်ဆာတို့ရဲ့ ပြောင်းရွှေ့တိုးပွားနှုန်းကို လှုံ့ဆော် နှိုးဆွပေးပါတယ်။ လော့စ်အိန်ဂျယ်လစ်က ကယ်လီဖိုးနီး ယားတက္ကသိုလ်ရဲ့ ပါမောက္ခဂီးလ်က အရက်ဟာ လူ့ခန္ဓာ

ကိုယ်တွင်းရှိ ရောဂါပြီးစနစ်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုကို အဟန့်အတား ပြုတယ်။ အဲဒီကတစ်ဆင့် ကင်ဆာဆဲလ်များ စတင် ဖြစ်ပွားတဲ့နေရာက ပြောင်းရွှေ့တိုးပွားပြီး ကြီးထွား ပြန့်ပွားသွားတယ်။ ဆက်လက်ပြီးတော့ ထင်သလို နှိပ်စက်ပါတော့တယ်။ ဒါကြောင့် ကင်ဆာဖြစ်ပြီးတဲ့ လူနာဟာ အရက်ကို မဖြစ်မနေ ဖြတ်ပစ်ရမှာ ဧကန်မူပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

(ဆ) အဆီ နဲ့ ကင်ဆာ

အဆီရှိ အစားအစာများနဲ့ ပတ်သက်လို့ ယေဘုယျသဘောသိမ်းကျုံးပြောဆိုဖို့ မသင့်လျော်လှတူး။ အသေးစိတ်ပြဿနာကို အသေးစိတ်ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှ သင့်လျော်ပါမယ်။ ဥပမာ- သံလွင်ဆီမှာ (  $\Omega$  -3 fatty acid) အိုမီဂါ-၃ အဆီ အက်ဆစ်ဟာ အကျိုးပြုအဆီ အက်ဆစ်များဖြစ်ပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ ကျန်းမာရေး သုတေသနအသင်းရဲ့ သုတေသနပြုချက်အရ အဲဒီ အိုမီဂါ ၃ အဆီအက်ဆစ်ဟာ ကင်ဆာကာကွယ်ရေးနဲ့ ခုခံတိုက်ဖျက်ရေး အကျိုးအာနိသင်ရှိကြောင်း သိရှိခဲ့ပါ တယ်။

ငါးအဆီဟာ ကင်ဆာဆဲလ်များကို ခုခံတိုက် ဖျက်နိုင်တဲ့အပြင် ကင်ဆာဆဲလ်များ ပြောင်းရွှေ့သွားခြင်း တို့ကို ထိန်းချုပ်တဲ့အာနိသင်ရှိကြောင်း ရှေ့နားမှာဖော်ပြ ခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။



လူတွေ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း စားသောက်မှုတွေထဲ ကနေ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဝင်ရောက်သွားတဲ့ တိရစ္ဆာန် အဆီနဲ့ အခြားဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီများ(သံလွင်ဆီမူအပ) ဟာ ကင်ဆာကိုဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အာနိသင်များရှိကြတာ ချည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအဆီတွေဟာ ( Ω -6 fatty acid) ဆိုမီဂါ-၆ အဆီအက်ဆစ် (အကျိုးယုတ်အက်ဆစ်) အများအပြား ပါဝင်တယ်။ အဲဒါတွေဟာ ကင်ဆာဖြစ်နိုင် ခြေရှိတဲ့ ဆဲလ်(ဝါ) ငုပ်လျှိုးနေတဲ့ ကင်ဆာဆဲလ်များကို ဆိုးရွားကင်ဆာဆဲလ်များအဖြစ် ပြောင်းလဲတိုးပွားစေဖို့ အားပေးလှုံ့ဆော်ပါတယ်။ အူမကြီးမှာရှိတဲ့ သည်းခြေ အက်ဆစ် (bile acid) များကို အားပေးရှင်သန်စေပြီး ကင်ဆာပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်ကို အားပေးတယ်။ ဒါတွေတွင် မက ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ရောဂါပြီးစွမ်းဆောင်ရည်ကို ထိန်းချုပ်ပစ်တယ်။ အဲဒီနည်းနဲ့ ဒီအဆီမျိုးများကို စားသုံး မိသူများအဖို့ ကင်ဆာရောဂါရဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှုကြီးကို ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်ရစေပါတယ်။

အဲဒီလို သဘောပေါက်သိရှိပြီးတဲ့နောက် အဆီပါ အစားအစာတွေဘယ်ရွေ့ဘယ်မျှ စားသင့်တယ်ဆိုတာကို အသိရှိရှိ ထိန်းသိမ်းရမဲ့အပြင် မိမိခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးပြုမဲ့ ဘယ်လိုအဆီမျိုးကို ပိုပြီး စားသင့်တယ်၊ အကျိုးယုတ်စေမယ့် ဘယ်လိုအဆီမျိုးကို ရှောင်ကြဉ် လျှော့စားသင့်တယ်ဆိုတာတွေကို ဆင်ခြင်ရမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။

(၈) စားသင့်/ရှောင်သင့်တဲ့ အစားအစာများ

ကင်ဆာကာကွယ်နိုင်တဲ့ အစားအစာများ ကတော့ -

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ဂေါ်ဖီမျိုးစုံ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ မုန်လာဥနီ၊ ခရမ်းချဉ်သီးမှည့်၊ အစိမ်းရောင် ဟင်းရွက်များ၊ အဝါရောင်ဟင်းရွက်များ၊ ပဲပုပ်ပဲ၊ ပဲပြား၊ ငါးအဆီ၊ ရေနွေးကြမ်း ၊ နွားနို့တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အစားအစာများ (ရှောင်ရန်) တွေကတော့-

ခြေလေးချောင်းသားမျိုးစုံ၊ အဆီများတဲ့အစား အစာ (ဟင်းရွက်ဆီများ အပါအဝင်) အရက်တို့ဖြစ် ကြပါတယ်။

ကင်ဆာပြန့်ပွားခြင်းကို တားဆီးနိုင်တဲ့အစား အစာများကတော့- ရေထွက်(ပင်လယ်ထွက်)ပစ္စည်းများ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ မုန်ညင်းမျိုးရင်း ဟင်းရွက်များ၊ (ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ဂေါ်ဖီပန်း၊ မုန့်ညင်းဖြူ ၊ မုန့်ညင်းခါး . . . စသည်။)

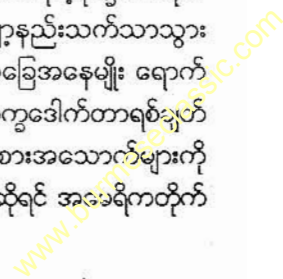


# ၂။ အစားအစာနှင့် ရင်သားကင်ဆာ

ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားတာ၊ ခွဲစိတ်ပြီးမှ ပြန်လည်ဖြစ်ပွားတာ၊ နောက်ဆုံး အဆိုးဝါးဆုံးအခြေအနေ ထိသိသိနဲ့ ရောက်ရတာတွေအပေါ် အစားအစာက ဩဇာလွှမ်းမိုးမှု ကြီးမားစွာ ရှိနေပါတယ်။ ရင်သားကင်ဆာနဲ့ လူ့ခန္ဓာကိုယ်တို့အကြား အားပြိုင်တိုက်ခိုက်မှု အဆင့်တိုင်းမှာ အစားအစာဟာ အလွန်အလွန် အရေးကြီးတဲ့ အခန်းကဏ္ဍမှာ ပါဝင်ပါတယ်။ ကမ္ဘာ့အတိုင်းအတာအရ ကြည့်မယ်ဆိုရင် အာရှတိုက်က အမျိုးသမီးများရဲ့ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်းဟာ ဥရောပ၊ အမေရိကတိုက်တို့က အမျိုးသမီးများရဲ့ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်းထက် များစွာနိမ့်ကျနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဂျပန်အမျိုးသမီးများရဲ့ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်းဟာ ဥရောပတိုက် အမျိုးသမီးများရဲ့ ဖြစ်ပွားနှုန်းရဲ့ငါးပုံတစ်ပုံသာ ရှိပါတယ်။ တစ်ချိန်ထဲမှာပဲ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားနေတဲ့ ဂျပန်အမျိုးသမီးများဟာ ဥရောပ၊ အမေရိကတိုက်တို့က အမျိုးသမီးများလို ရောဂါဆိုးဝါးလာမှု မလျင်မြန်ဘဲ နှေးကွေးတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီအချက်မှာ မျိုးရိုးလိုက်မှု အကြောင်းတရားဟာ မလွှဲမရှောင်သာ ပါဝင်မှာ မှန်သော်လည်း အစားအစာရဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှုကိုတော့ ထည့်မတွက်ဘဲနေလို့ လုံးဝ မဖြစ်ပါဘူး။ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းလှတဲ့ စစ်တမ်းထုတ်တွေ့ရှိချက်ကို ဖော်ပြလိုပါတယ်။ ဂျပန်နိုင်ငံကနေ ဟာဝိုင်ယီကို ပြောင်းရွှေ့

နေထိုင်ခဲ့ကြတဲ့ ဂျပန်အမျိုးသမီးများဟာ အနောက်တိုင်း ဓလေ့အစားအစာများကို ပြောင်းလဲစားသောက်ပြီးတဲ့နောက် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်းဟာ ထိုးတက်သွားပြီး ဥရောပတိုက်၊ အမေရိကန်တိုက်တို့က အမျိုးသမီးများရဲ့ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းနီးပါးအဆင့်ထိ ရောက်ရှိသွားခဲ့ကြတယ်။ ဒီတွေ့ရှိချက်ဟာ အစားအစာရဲ့ အရေးကြီးမှုကို ပိုမိုခိုင်မာစေပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အာရှတိုက်သားတွေရဲ့ အစားအသောက်ထဲမှာ ရင်သားကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်တဲ့ ဘယ်လိုအရင်းအမြစ်ကောင်းတွေ ပါရှိတယ်။ အနောက်တိုင်း အစားအသောက်တွေထဲမှာ ရင်သားကင်ဆာကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်တဲ့ ဘယ်လိုအဖျက်အရင်းအမြစ်တွေ ပါရှိတယ်ဆိုတာတွေကို သိပ္ပံပညာရှင်များက စိတ်ဝင်တစား လေ့လာနေခဲ့ကြပါတယ်။

ဒီပြဿနာကို ခြေခြေမြစ်မြစ်ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရှိနိုင်ဖို့ဟာ လွယ်ကူတဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ပါဘူး။ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ အချိန်မလပ် ကြိုးစားရှာဖွေနေပေမယ့် လျှို့ဝှက်ချက် မဖော်ထုတ်နိုင်သေးပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ယခုထိ ခိုင်မာစွာသိရှိပြီးဖြစ်တဲ့ အချက်အလက်များအရပင်လျှင် အမျိုးသမီးများ ရင်သားကင်ဆာခံစားရတဲ့ဒုက္ခက လုံးဝ ကင်းစင်အောင် သို့မဟုတ် လျော့နည်းသက်သာသွားအောင် လုံလုံလောက်လောက် အခြေအနေမျိုး ရောက်ရှိနေပါပြီ။ အင်္ဂလန်နိုင်ငံက ပါမောက္ခဒေါက်တာရစ်ချတ်က “ယခုအထိ သိရှိပြီးဖြစ်တဲ့ အစားအသောက်များကို ပြောင်းလဲစားသောက်သွားကြမယ်ဆိုရင် အမေရိကတိုက်





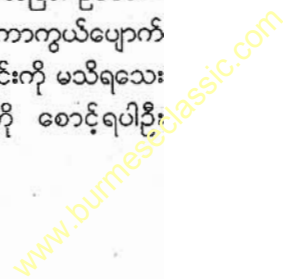
နဲ့ ဥရောပတိုက်တို့မှာ ဖြစ်ပွားနေတဲ့ ရင်သားကင်ဆာ (၅၀%) လျော့ကျသွားနိုင်တယ်” လို့ အကောင်းမြင် ရှုထောင့်ကနေ မှန်းဆသုံးသပ်ထားပါတယ်။

အစားအစာနဲ့ ရင်သားကင်ဆာယုက်နွယ် ပတ်သက်မှုရဲ့ အချက်အချာအကြောင်းရင်းက ‘မ, လိင် ဟော်မုန်း’ ဖြစ်ပါတယ်။ ရင်သားကင်ဆာ၊ သားအိမ် ကင်ဆာ၊ သားဥအိမ်ကင်ဆာတို့ဟာ မ,လိင်ဟော်မုန်း ကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ ဆိုးဝါးကင်ဆာများဖြစ်ပါတယ်။ ကင်ဆာ ရောဂါဖြစ်လာခြင်း၊ ထပ်မံဖြစ်ပွားခြင်းတို့ဟာ ခန္ဓာထဲမှာ ရှိတဲ့ မ,လိင်ဟော်မုန်းလွန်ကဲခြင်းနဲ့ နီးနီးကပ်ကပ် နီးနွယ်ပတ်သက်နေပါတယ်။ မ,လိင်ဟော်မုန်းရဲ့ဖြစ်စဉ် ပြောင်းလဲမှုနဲ့ စုပ်ယူရရှိမှုအပေါ် ဩဇာသက်ရောက်မှုဟာ ရင်သားကင်ဆာကို သွယ်ဝိုက်အကျိုးပြုနေပါတယ်။ လွယ်လွယ်ကူကူသဘောပေါက်အောင် နောက်တစ်နည်းနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုရင် အစားအစာနဲ့ကိုယ်တွင်း ဖြစ်ပျက်မှုဟာ နီးနွယ်နေပါတယ်။ အခုလက်ရှိ ရင်သားကင်ဆာကာကွယ် ရေးနဲ့ကုသရေးတို့မှာ သုံးစွဲနေတဲ့ ဆေးဟာ မ,လိင် ဟော်မုန်းကို ခုခံတွန်းလှန်နိုင်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက် မှုရှိပါတယ်။ ထိုနည်းတူ အစားအစာဟာလည်း သူတို့ရဲ့ မတူညီတဲ့ပုံသဏ္ဍာန်နဲ့ ခန္ဓာတွင်းဖြစ်စဉ်က မ,လိင် ဟော်မုန်းမြင့်တက်မှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်တယ်။ ဆက်လက် ဖော်ပြမယ့်အခန်းမှာ အသေးစိတ် ဆွေးနွေးသွားပါမယ်။

သိပ္ပံပညာရှင်များ ထပ်မံထောက်ပြသေးတာ ကတော့- အမျိုးသမီးများငယ်ရွယ်စဉ်မှာ မ,လိင်ဟော်မုန်း

လွန်ကဲခြင်းဟာ သွေးဆုံးပြီးတဲ့နောက် သို့မဟုတ် အသက်အရွယ်ကြီးတဲ့အခါ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်း ဇာစ်မြစ်ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အမျိုးသမီးများငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်ကတည်း ကစတင်ပြီး မ,လိင်ဟော်မုန်းမြင့်မားမလာဖို့ အစားအစာ နဲ့ ထိန်းချုပ်သင့်တယ်ဆိုတဲ့အချက်က မုချလုပ်ရမယ့် စိတ်ချရတဲ့နည်းလမ်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ မ,လိင်ဟော်မုန်းနည်းမှု များမှုဟာ ကင်ဆာဆဲလ်များရဲ့ ကြီးထွားနှုန်း လျင်မြန်မှုနွေးကွေးမှုတို့အပေါ်မှာ ဩဇာ သက်ရောက်ပါသေးတယ်။ ကင်ဆာဆဲလ်များနေရာ ရွေ့ပြောင်းမှု၊ မရွေ့ပြောင်းမှုတို့အပေါ်မှာလဲ ဩဇာ သက်ရောက်တယ်။ ဒါကြောင့် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နေ သည့်တိုင် စောစီးလျင်မြန်စွာ တိကျမှန်ကန်တဲ့အစား အသောက်တွေကို ရွေးချယ်သတ်မှတ် စားသုံးနိုင်ရင် လူ့ခန္ဓာကိုယ်က ရင်သားကင်ဆာကို ဆင်နွှဲတဲ့ အောင်ပွဲ အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေပေလိမ့်မယ်။

ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်ရခြင်းဟာ အခြား အကြောင်းအချက်များနဲ့လည်း ပတ်သက်ယုက်နွယ် နေသေးတဲ့အတွက် အစားအစာအများအပြား ဥပမာ - ရင်သားကင်ဆာ ဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်မှုကို ကာကွယ်ပျောက် ဖင်းစေနိုင်တဲ့ အဆီဓါတ်များအကြောင်းကို မသိရသေး ထဲ့တွက် ထပ်မံသုတေသနပြုခြင်းကို စောင့်ရပါဦး မယ်။



(က) ဂေါ်ဖီ

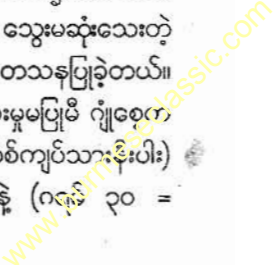
ဆေးကျမ်းများရဲ့ ညွှန်းဆိုချက်အတိုင်း မ,လိင် ဟော်မုန်းရဲ့လမ်းကြောင်းကို ခြေရာခံခဲ့ရာက ဂေါ်ဖီမျိုးရင်း ဖြစ်တဲ့ဟင်းရွက်များက ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုအပေါ် သြဇာသက်ရောက်အနိုင်ယူနိုင်ကြောင်း လက်တွေ့ သိရှိခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ဂေါ်ဖီပန်း၊ မုန်ညင်းပင် တွေဟာ လှူခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝတွင်းဖြစ်စဉ်မှာ မ,လိင် ဟော်မုန်းကို လျင်မြန်စွာ ရှင်းလင်းသုတ်သင်ပစ်တယ်။ မ,လိင်ဟော်မုန်းရဲ့ ဖြစ်စဉ်သက်တမ်းကို တိုတောင်းသွား စေတယ်။ မ,လိင်ဟော်မုန်းအများအပြားကို ဂေါ်ဖီက လောင်ကျွမ်းပစ်လိုက်တာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာရှိတဲ့ သွေးထဲမှာ မ,လိင်ဟော်မုန်းအရေအတွက် အလို အလျောက် လျော့နည်းသွားပြီး ရင်သားကင်ဆာအသစ် ဖြစ်တာ သို့မဟုတ် ဖြစ်ပြီးရင်သားကင်ဆာကနေ ဆိုးရွား အဆင့်ကို ပြောင်းလဲသွားတာတို့ကို ဟန့်တားပစ်လိုက် တယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ နယူးယောက်မြို့မှာရှိတဲ့ ဟော်မုန်းလေ့လာရေးအဖွဲ့ရဲ့ သုတေသီများထောက်ပြတာ ကတော့ အမျိုးသမီးများရော အမျိုးသားများအတွက်ပါ ဂေါ်ဖီက မ,လိင်ဟော်မုန်းတို့ရဲ့ ဖြစ်ပျက်အစဉ်ကို သုတ်သင်ရှင်းလင်းရာမှာ (၅၀% )ပိုမိုလျင်မြန်စေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီအကျိုးသက်ရောက်မှု ရရှိစေဖို့အတွက် လတ်ဆတ်တဲ့ ဂေါ်ဖီကို နေ့စဉ် (၁၄ အောင်စ = ၂၅ ကျပ်သား) စားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒီပမာဏကို နေ့စဉ် စားဖို့ အခက်အခဲရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နည်းနည်း

လျော့စားရင်လည်း အကျိုးရှိမှာပါပဲ။ အကျိုးသက်ရောက်မှု နည်းနည်းလျော့သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒီသုတေသနအဖွဲ့ရဲ့ အမြင်တစ်ရပ်ကတော့ အာရှတိုက် အမျိုးသမီးများ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်းနည်းရခြင်း အကြောင်းရင်း ဟာ သူတို့စားသုံးလေ့ရှိတဲ့ ဂေါ်ဖီမျိုးရင်းနဲ့ မုန်ညင်းမျိုးရင်း ဟင်းရွက်များကြောင့် ဖြစ်ဖို့များတယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။

အထက်ကဆိုခဲ့တဲ့ ဂေါ်ဖီမျိုးရင်းနဲ့ မုန်ညင်းမျိုး ရင်းဟင်းရွက်တွေကို အစိမ်းအတိုင်းဖြစ်ဖြစ်၊ ကျက်ရုံ လောက်ချက်ပြီးတော့ပဲဖြစ်ဖြစ် စားပေးရင် ကင်ဆာကာ ကွယ်ခင်ရာမှာ ပိုပြီးကောင်းတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

(ခ) လုံးတီးဂျုံစေ့

လုံးတီးဂျုံစေ့ဆိုတာကတော့ ဂျုံဖွဲ့နဲ့ အမြှေး မချွတ်ရသေးတဲ့ ဂျုံစေ့ကို ခေါ်တာပါ။ လုံးတီးဆန်လိုပေါ့။ လုံးတီးဂျုံကို လုံလုံလောက်လောက် စားသုံးလိုက်ရင် သွေးလည်ပတ်မှုထဲမှာရှိတဲ့ မ,လိင်ဟော်မုန်းတို့ရဲ့ ပမာဏကို လျော့ချလိုက်နိုင်ပြီး ရင်သားကင်ဆာကို ကာကွယ်ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။ နယူးယောက် ကျန်းမာရေးသုတေသနဌာနရဲ့ ပါမောက္ခဒေါက်တာ ဒေးဗစ်က အသက်(၂၀ နဲ့ ၅၀) ကြား သွေးမဆုံးသေးတဲ့ အမျိုးသမီး(၆၂)ဦးတို့ကို လေ့လာသုတေသနပြုခဲ့တယ်။ ဒီအမျိုးသမီးတွေဟာ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုမပြုမီ ဂျုံစေ့က ရတဲ့ဂျုံဖွဲ့ကို နေ့စဉ် (၁၀ ဂရမ် = တစ်ကျပ်သားနီးပါး) စားခဲ့ကြတယ်။ စမ်းသပ်မှုစတင်တာနဲ့ (၈ဂရမ် ၃၀ =





၂ ကျပ်ခွဲသွားကျော်ကျော်)ထိ တိုးမြှင့်လိုက်တယ်။ တစ်လပြည့်သွားတဲ့အခါ သူတို့ရဲ့သွေးထဲက မ,လိင်ဟော်မုန်းပါဝင်မှုပမာဏ ပြောင်းလဲမှု မရှိသေးဘူး။ ဒါပေမယ့် (၂)လပြည့်သွားတဲ့ အခါမှာတော့ အခြေအနေ ပြောင်းလဲမှုရှိလာတယ်။ သူတို့ရဲ့ မ,လိင်ဟော်မုန်း သွေးပျစ်ချမှုဟာ (၁၃%) ကျဆင်းသွားတော့တယ်။ ကွေကာအုတ်(မြင်းစားဂျုံ)နဲ့ ပြောင်းဆန်ဖွဲ(ပြောင်းဖူးမှုန့်) တွေကိုစားတဲ့ အမျိုးသမီးများကတော့ အထက်က ဖော်ပြတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုမျိုးကို မရကြဘူး။ ဘာကြောင့်လဲ? ဂျုံဖွဲဟာ အခြားအန်များရဲ့ ဖွဲများနဲ့ သိပ်ကို ကွာခြားတဲ့အချက်တစ်ချက် ရှိတယ်။ ဂျုံဖွဲဟာ ခဏအတွင်း အရည်ပျော်မသွားဘဲ အူမကြီးအတွင်းမှာ တန်ရပ်နေတယ်။ အဲဒီမှာပဲ အူမကြီးထဲမှာရှိတဲ့ မှုမှန် ပိုးမွှားအုပ်စုများက စားသုံးတော့တယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝဓါတုတုံ့ပြန်မှုတစ်သီကြီးက လှုပ်ရှား ပြောင်းရွှေ့မှုကြီး ဖြစ်ပေါ်စေပြန်တယ်။ အဲဒီဇီဝဓါတု တုံ့ပြန်မှုကြောင့် သွေးထဲကို မ,လိင်ဟော်မုန်း အနည်းငယ် လောက်သာ ဝင်ရောက်နိုင်တော့တယ်။ အခြားအစား အစာများလည်း အဲဒီလို အကျိုးအာနိသင်များကို ပေးနိုင် စွမ်းပေမယ့် ဂျုံဖွဲရဲ့အစွမ်းကို မမီနိုင်ဘူး။ သိပ္ပံပညာရှင်များ ကရင်သားကင်ဆာကိုဖြစ်ပွားစေတယ်လို့ ယူဆထားပြီး ဖြစ်တဲ့ မ,လိင်ဟော်မုန်းများကို ဂျုံဖွဲများက လျှော့ချပစ် နိုင်တယ်။

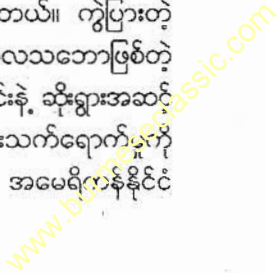
အဲဒီစမ်းသပ်သုတေသနပြုမှုဟာ သွေးမဆုံး

သေးတဲ့အမျိုးသမီးများကိုသာ လေ့လာခဲ့တာမှန်ပေမယ့် သွေးဆုံးပြီးတဲ့ အမျိုးသမီးများနဲ့ အဘွားအိုများကိုလည်း ဂျုံဖွဲများက အလားတူ အကျိုးသက်ရောက်မှုမျိုးနဲ့ ကာကွယ်ပေးနိုင်မယ်လို့ ယုံကြည်ကြတယ်။

(ဂ) ပဲအမျိုးမျိုး

ပဲအမျိုးမျိုး အထူးသဖြင့် ပဲပုပ်ပဲကိုစားရင်လည်း ရင်သားကင်ဆာကို တိုက်ခိုက်တဲ့စစ်ဆင်ရေးမှာ မိမိဘက် တော်သားတစ်ဦး တိုးလာတာနဲ့အတူတူပါပဲ။

ပဲထဲမှာ 'ရုက္ခ-မ,လိင်ဟော်မုန်း' အမြောက် အမြား ပါဝင်နေလေတော့ မ,လိင်ဟော်မုန်းနဲ့ ဆင်တူ နေတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သူတို့ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ မ,လိင် ဟော်မုန်းတို့နဲ့ ယှဉ်ပြိုင်ပြီး (တစ်နည်း- ပုံမှားရိုက်ပြီး) မ,လိင်ဟော်မုန်းတွေရဲ့ ဖျက်ဆီးခံရမယ့်အရာများကို ဝင်ပူးလိုက်နိုင်တယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ မ,လိင်ဟော်မုန်းများရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို တားဆီးပစ်လိုက်တယ်။ ဒါ့အပြင် ဒီရုက္ခ မ,လိင်ဟော်မုန်းများနဲ့ ပူးပေါင်းလိုက်တဲ့ အရာများဟာ မ,လိင်ဟော်မုန်းတို့ လုပ်ဆောင်သလိုပဲ ဆင်တူလုပ်ဆောင်မှုမျိုးကို စွမ်းဆောင်နိုင်တယ်။ 'ဆင်တူ' တာနဲ့ 'တူညီ' တာတို့မှာ ကွဲပြားမှုရှိတယ်။ ကွဲပြားတဲ့ အချက်ကတော့ မ,လိင်ဟော်မုန်းရဲ့ မူလသဘောဖြစ်တဲ့ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော်ခြင်းနဲ့ ဆိုးရွားအဆင့် ပြောင်းလဲပစ်ခြင်းတို့ရဲ့ အဖျက်အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ





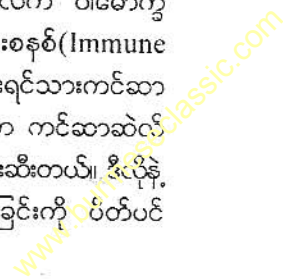
အလားတူအစားအစာများကဲ့သို့လုံ့၊ ဆေးဝါးနှင့် ဇီဝဓါတုဗေဒ ပါရဂူပါမောက္ခစတီဖန်က ဒီအချက်ကို တိရစ္ဆာန်များနှင့် စမ်းသပ်ခဲ့တယ်။ ဦးစွာ သူက တိရစ္ဆာန်များကို ပဲပုပ်ပဲနဲ့ ပြုလုပ်တဲ့ အစားအစာများ ကျွေးမွေးထားတယ်။ အဲဒီ နောက် အဲဒီတိရစ္ဆာန်တွေကို ကင်ဆာအကြီးအကျယ် ဖြစ်ပွားနေတဲ့ ဟတ်ဝန်းကျင်မျိုးမှာ ထည့်ထားလိုက်တယ်။ ပဲပုပ်ပဲ အများအပြားစားထားတဲ့ အုပ်စုက တိရစ္ဆာန်များရဲ့ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်းဟာ ထင်ထားတာထက် လျော့နည်းပြီး (၆၅%)အထိသာရှိတာ တွေ့ကြရတယ်။ လူသားများ ပဲစားသုံးမှုအခြေအနေနဲ့ ရင်သားကင်ဆာ ဆက်စပ်မှုကို တစ်ကမ္ဘာလုံးအတိုင်းအတာနဲ့ လေ့လာ ခဲ့ကြတယ်။ သာမန်လူများထက် ပဲပုပ်ပဲ (၂)ဆ ပိုစားတဲ့ စင်ကာပူအမျိုးသမီးများဟာ ရင်သားကင်ဆာ အန္တရာယ် (၅၀%)လျော့နည်းနေတာကို လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့တယ်။ တစ်ခါ ဂျပန်နိုင်ငံမှာ အစဉ်အလာကို လိုက်နာထိန်းသိမ်း ပြီး စားသောက်လေ့ရှိကြတဲ့ ဂျပန်အမျိုးသမီးများဟာ ပဲပုပ်ပဲကို အများအပြား စားသုံးကြတယ်။ သူတို့ဟာ ပဲပြား ဒါမှမဟုတ် ပဲနဲ့ လုပ်တဲ့မုန့်၊ ဆားရည်စိမ် ပဲပုပ်ပဲ၊ ဒါမှမဟုတ် ပဲပုပ်ပဲနဲ့ချက်တဲ့ အစားအစာများကို နေ့စဉ် (၃ အောင်စ = ၅ ကျပ်သားသာသာ) စားကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ဆီးထဲမှာ ဟိုက်ဒရိုကာဘွန်(Hydrocarbon) အုပ်စုဝင်အဝါရောင် (Yellow alkane) အယ်လ်ကီန်း အများအပြား ပါဝင်တယ်။ အဲဒီလို ပါဝင်နေခြင်းဟာ ကင်ဆာခုခံကာကွယ်တဲ့ အထူးသဖြင့် ရင်သားကင်ဆာ

ကာကွယ်တဲ့၊ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာကာကွယ်တဲ့ အကျိုး သက်ရောက်မှုရှိတာကို ပြသနေပါတယ်။ ဒီအချက်ကပဲ ဂျပန်အမျိုးသမီးများ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုနှုန်း နိမ့်ကျခြင်းနဲ့ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်သည့်တိုင် ဆိုးရွားအဖု အကျိတ်ကြီးထွားပြန့်နှံ့ခြင်း နှေးကွေးစေတဲ့ အရေးတကြီး အကြောင်းရင်း ဖြစ်ပါတယ်။

(ဃ) ရေထွက်ပစ္စည်းများ

သိပ္ပံပညာရှင်များဟာ ရေထွက်ပစ္စည်းတွေ ကလည်း ရင်သားကင်ဆာကို ကာကွယ်ပျောက်ကင်းစေ နိုင်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိကြောင်း တစ်စတစ်စ သိရှိလာခဲ့ပါပြီ။ ကနေဒါနိုင်ငံရဲ့ သုတေသီများက ကမ္ဘာ့ (၂၇)နိုင်ငံတို့က အမျိုးသမီးများရင်သားကင်ဆာ အခြေ အနေတို့ကို သုတေသနပြုပြီး သိရှိလာရတာကတော့ ရင်သားကင်ဆာအဖြစ်နည်းတူနိုင်ငံရဲ့ အမျိုးသမီးများ- ဥပမာ- ဂျပန်အမျိုးသမီးများရဲ့ ငါးစားသုံးမှုနဲ့ အခြား ရေထွက်ပစ္စည်းစားသုံးမှုတို့ဟာ အလွန်မြင့်မားတာကို တွေ့ရှိခဲ့တယ်။

ဒါ့အပြင် ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်က ပါမောက္ခ ဂျော့(ဂျီ)က လူ့ခန္ဓာတွင်းရဲ့ရောဂါပြီးစနစ်(Immune system) ရဲ့ စွမ်းဆောင်မှုနဲ့ ဖြစ်ပြီးရင်သားကင်ဆာ ဆဲလ်တို့ရဲ့ တိုက်ပွဲမှာ ငါးအဆီဓါတ်က ကင်ဆာဆဲလ် များနေရာသစ်မှာ မစွဲကပ်နိုင်အောင်တားဆီးတယ်။ နီးလို့နဲ့ ရင်သားကင်ဆာ ပြောင်းရွှေ့ပြန့်ပွားခြင်းကို ပိတ်ပင်



ဟန့်တားလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအမြင်ယူဆချက်ဟာ နောက်ဆုံး သက်သေထူချက် မဟုတ်သေးတဲ့တိုင် ပါမောက္ခကျော(ဂျိ)က ယုံကြည်ချက်အပြည့်နဲ့ ဒီအချက်ကို ဆက်လက်သုတေသနပြုလျက်ရှိပါတယ်။ မကြာမီ အာမခံ ချက်ရှိတဲ့ အဖြေကိုရရှိတော့မယ်လို့ ယုံကြည်နေပါတယ်။

(c) ဗီတာမင် D ပါတဲ့ အစားအစာများ

လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ နေ့စဉ် ဗီတာမင် D နိုင်ငံ တကာယူနစ် (၂၀၀)အထက် လိုအပ်ပါတယ်။ ဂျပန်အမျိုး သမီးများဟာ နေ့စဉ် ဗီတာမင် D နိုင်ငံတကာယူနစ် (၁၂၀၀) ရရှိတယ်။ အမေရိကန်အမျိုးသမီးများကတော့ (၅၀)သာ ရရှိတယ်။ ဂျပန်အမျိုးသမီးများ အမေရိကန် နိုင်ငံကို ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်တဲ့အခါ သူတို့ရဲ့ ဗီတာမင် D ခံယူရရှိမှုဟာလဲ အကြီးအကျယ်ထိုးကျသွားတော့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကွာခြားချက်က ဂျပန်အမျိုးသမီးများရဲ့ ရင်သား ကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်းဟာ အမေရိကန် အမျိုးသမီးများရဲ့ ဖြစ်ပွားနှုန်းထက် များစွာနိမ့်ကျတယ်။ ဒါပေမယ့် အမေ ရိကန်နိုင်ငံမှာ အနေကြာလာတဲ့အခါ အဲဒီ ဂျပန်အမျိုး သမီးများဟာ အမေရိကန်အစားအသောက်များနဲ့ ယဉ်ပါးလာချိန်မှာတော့ ဗီတာမင် D ခံယူရရှိမှု ကျဆင်း သွားပြီးတဲ့နောက် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်းဟာ ထိုးတက်သွားတော့တယ်။ အခြား အထောက်အထား များအရ သက်ကြီးရွယ်အို အဘွားကြီးများ ဗီတာမင် D နည်းပါးတဲ့အစားအစာများစားရင် ပိုပြီး သိသာတယ်။

ပိုပြီးရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်လွယ်တယ်။

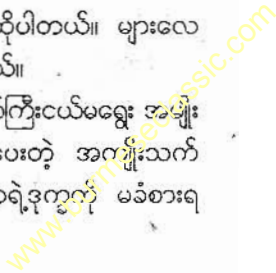
ခါတ်ခွဲခန်းထဲမှာ တိရစ္ဆာန်များနဲ့ စမ်းသပ် လေ့လာကြည့်မှုအရ ဗီတာမင် D ဟာ ဆဲလ်များတိုးပွား ကြီးထွားမှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ကြတယ်။ လူ့ခန္ဓာထဲမှာလည်း အလားတူအကျိုးသက်ရောက်မှုမျိုး ရရှိလိမ့်မည်လို့ ယုံကြည်ကြတယ်။

ဗီတာမင် D ကြွယ်ကြွယ်ဝဝ ပါဝင်တဲ့ အစား အစာများကတော့ ငါးအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ငါးများ အနက် 'ငလင်ပန်းငါး = Lamprey' ဟာ ဗီတာမင် D အကြွယ်ဝဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ငလင်ပန်းငါးအသား (တစ်အောင်စ = ၁ ဂျာမ့်သား)မှာ ဗီတာမင် D နိုင်ငံ တကာယူနစ်ပေါင်း (၅၀၀၀) ပါဝင်ပါတယ်။ အခြားငါးများ ဖြစ်တဲ့ 'ငသလောက်ယောက်ဖ'၊ ငါးသေတ္တာငါး (Sardine)၊ ငပြက်ငါး၊ တန်းနီး (Tunny) ငါးတို့ဟာလည်း ဗီတာမင် D အများအပြား ပါဝင်ကြတယ်။ မလိုင်ထုတ်ထားပြီး ဗီတာမင် D ဖြည့်စွက်ထားတဲ့ နို့ဆီများလည်း ရှိပါတယ်။

(စ) ဗီတာမင် C

ကြိုက်သလောက် စားပါ။ ဗီတာမင် C ဟာ ဘယ်တော့မှ ပိုတယ်မရှိဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ များလေ ကောင်းလေလို့တောင် ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ဗီတာမင် C ဟာ အသက်ကြီးငယ်မရွေး အမျိုး သမီးထုအတွက် အကာအကွယ်ပေးတဲ့ အကျိုးသက် ရောက်မှုရှိတယ်။ ရင်သားကင်ဆာရဲ့ဒုက္ခကို မခံစားရ





လေအောင် အမျိုးသမီးများကို ကာကွယ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီတွေ့ရှိချက်ဟာ ကနေဒါနိုင်ငံရဲ့ 'နိုင်ငံတော်ကင်ဆာ သုတေသနအဖွဲ့'က မတူညီတဲ့ သုတေသန (၁၂) မျိုး ပြုလုပ်ပြီးမှ ပေါင်းစုံချမှတ်ခဲ့တဲ့ ကောက်ချက်ဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဗီတာမင် C နေ့စဉ်လိုအပ်ချက် ကတော့ (၆၀ မီလီဂရမ် = 100 mg ရှိတဲ့ဗီတာမင်ဆေး တစ်ပြား)ဆိုရင် ကောင်းကောင်းလုံလောက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုအန္တရာယ်က (၁၆%) လျော့နည်းသက်သာစေဖို့အတွက်ဆိုရင် နေ့စဉ် ဗီတာမင် C (၃၈၀ မီလီဂရမ် = 100mg ရှိတဲ့ ဗီတာမင် C ဆေးပြား ၄ ပြား) လိုအပ်တယ်လို့ သိပ္ပံပညာရှင်များက အကြံပြုကြပါတယ်။

သွေးဆုံးပြီးတဲ့အမျိုးသမီးများအဖို့ အဆီပါတဲ့ အစားအစာမျိုးကို လျော့စားရင် ရင်သားကင်ဆာ အန္တရာယ်က (၁၀%)လျော့နည်းသွားမယ်။ တစ်ချိန်ထဲမှာ ဗီတာမင် C (၃၈၀ မီလီဂရမ်)ကိုလည်း စားမယ်ဆိုရင် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ (၂၄%)ထိ လျော့နည်း ကျဆင်းသွားပါမယ်။

သစ်သီးအမျိုးမျိုး၊ ဟင်းရွက်အမျိုးမျိုးတွေမှာ လည်း ဗီတာမင် C တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်တွေထဲမှာ ကရိုတင်း(carotene) တွေလည်း ပါဝင်သေးတယ်။ ဒါကြောင့် အီတလီနိုင်ငံက သိပ္ပံပညာရှင် တစ်ဦးက-

“ဟင်းသီးဟင်းရွက်စားတာဟာပိုပြီး အကျိုး

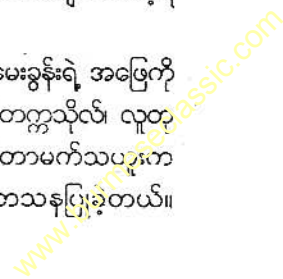
ကြီးမားတယ်။ နေ့စဉ်အစိမ်းရောင်ဟင်းရွက် တစ်မျိုးထက်ပိုစားတဲ့ အမျိုးသမီးများရဲ့ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေဟာ နေ့စဉ် အစိမ်း ရောင် ဟင်းရွက်တစ်မျိုးထဲစားတဲ့ သို့မဟုတ် လုံးဝမစားတဲ့အမျိုးသမီးများထက် သုံးပုံတစ်ပုံ လျော့နည်းတယ်” လို့ ဆိုခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီစကားတစ်ခွန်းထဲနဲ့ပဲ ဟင်းသီးဟင်းရွက် များကို ပိုပြီးစားသင့်နေပါပြီ။

(ဆ) အရက်သောက်ခြင်း

အရက်ဟာ ရင်သားကင်ဆာအတွက် 'မီးလောင် ရာလေပင့်' 'နူးရာဝဲစွဲ' စေတာ ကေနီမုချဖြစ်ပါတယ်။ အရက်အများအပြားသောက်တဲ့ အမျိုးသမီးများမှာ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်း မြင့်မားတဲ့အချက်ကို သိပ္ပံပညာရှင်များ သိရှိခဲ့ကြတာကြာပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်ရွှေ့ ဘယ်မျှ အရက်သောက်တာကို လွန်ကဲတယ်လို့ဆိုရမလဲ။ အရက်က ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်ကို ဘယ်လို ဆိုးကျိုးမျိုး သက်ရောက်တဲ့အတွက် ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်ရသလဲဆိုတဲ့ အသေးစိတ်အချက်အလက်များ မသိခဲ့ရ သေးပါဘူး။

၁၉၈၈ ခုနှစ်ကျမှသာ ပထမမေးခွန်းရဲ့ အဖြေကို ရရှိခဲ့တယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်၊ လူထု ကျန်းမာရေးဌာန ပါမောက္ခ ဒေါက်တာမက်သယူးက ဒီအချက်ကို အလေးအနက် သုတေသနပြုခဲ့တယ်။





အရက်ပမာဏများများသောက်လေ ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်ပွားနှုန်း မြင့်မားလေဆိုတဲ့အချက်ကို တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ နေ့စဉ်(၁ ပက်အောက်) သောက်ရင် ရင်သားကင်ဆာ အန္တရာယ် မရှိသလောက်ဖြစ်တာကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

အရက် အနည်းအကျဉ်းသောက်တာဟာ နှလုံး သွေးကြောစနစ်ကို အားပေးထောက်ကူရာ ရောက်တဲ့ အတွက် အရက်အနည်းအကျဉ်း (၁ ပက်အောက်) သောက်ကျင့်ရှိပြီးတဲ့ အမျိုးသမီးများကို အရက်ဖြတ်ဖို့ မတားမြစ်သင့်ဘူးလို့ ဒေါက်တာမက်သယူးက ယူဆတယ်။ ဒါပေမဲ့ (၁)ပက်ထက်ပိုသောက်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေကိုတော့ လျှော့သောက်ဖို့ တိုက်တွန်းထားပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုရင် သွေးထဲမှာ အရက်ပါဝင်မှုများလေ ရင်သားကင်ဆာ အန္တရာယ်များလေဖြစ်တဲ့အပြင် ရင်သားကင်ဆာ ပြန့်ပွား ရွှေ့ပြောင်းမှုတို့ကိုပါ လှုံ့ဆော်အားပေးရာပါ ရောက် သေးတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ရတာဟာ သောက်တဲ့အရက် ပမာဏနဲ့ တိုက်ရိုက်ယှက်နှိုင်းနေတာကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါ တယ်။ ကြွက်များနဲ့ စမ်းသပ်ကြည့်တဲ့အခါမှာ သွေးထဲမှာ အရက်ပါဝင်မှု (၀.၂၅ %)တိုးမြင့်သွားတိုင်း ရင်သား ကင်ဆာ ရွှေ့ပြောင်းဖြစ်ပွားမှု (၇)ဆ ပိုမြင့်သွားတာကို လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

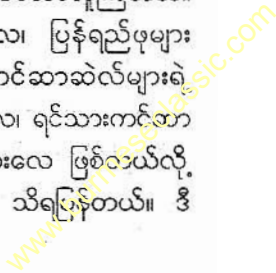
အရက်က ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်ကို ဘယ်လိုဆိုးကျိုးသက်ရောက်စေပြီး ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်ပွားရတယ်ဆိုတဲ့အချက်ကိုတော့ ကျေနပ်လောက်တဲ့ အဖြေ မရသေးပါဘူး။ အချို့သိပ္ပံပညာရှင်များ ယူဆ

ကြတာကတော့ အရက်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ Immune System ခေါ်တဲ့ ရောဂါပြီးစနစ်ကို အဟန့်အတား ပြုတာကြောင့်လို့ ဆိုတယ်။ ဥပမာ - **Natural Killer Cell(NK Cell)**ခေါ်တဲ့ 'သဘာဝကင်ဆာသတ်ဆဲလ်' များရဲ့ ရှင်သန်စွမ်းအားကို ကျဆင်းစေတဲ့အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ရတယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။ နောက်တစ်ဆင့် လေ့လာရရှိတဲ့ အထောက်အထားကို စောင့်ရပါဦးမယ်။

(၈) အဆီများ

ကပ်ရောဂါဗေဒ(Epidemiology)ရဲ့ အချက် အလက်အထောက်အထားများစွာက ဖော်ပြရာမှာ အစား အသောက်တွင်းက အဆီဓါတ်အနည်းအများနဲ့ အမျိုး အစားတို့ဟာ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားခြင်း၊ ထပ်မံ ဖြစ်ပွားခြင်းနဲ့ အလွန်ပတ်သက်တယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။

အဆီဓါတ်- အထူးသဖြင့် တိရစ္ဆာန်ရဲ့ ပြည့်ဝ အဆီဓါတ်နဲ့ 'အိုမီဂါ- ၆' (Ω-6) ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဆီတို့ဟာ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားစေတာ၊ ရွှေ့ပြောင်း စေတာတွေကို တိုးပွားစေတယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို သိပ္ပံပညာ ရှင်များ တစ်ညီတစ်ညွတ်တည်း သဘောတူကြတယ်။ အဲဒီအဆီ(၂)မျိုးကို အစားများလေ၊ ပြန်ရည်ဖုများ (Lumph nodes)ဟာ ရင်သားကင်ဆာဆဲလ်များရဲ့ ကျူးကျော်တိုက်ခိုက်မှုကို ပိုပြီးခံရလေ၊ ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်ပြီး အသေအပျောက်နှုန်းမြင့်မားလေ ဖြစ်တယ်လို့ အခြား လေ့လာမှုများကတစ်ဆင့် သိရပြန်တယ်။ ဒီ

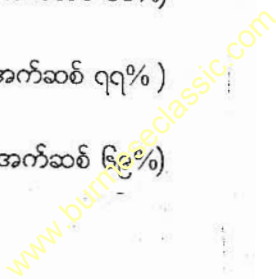


အထောက်အထားအရ အဆီအစားနည်းတဲ့ ဂျပန် အမျိုးသမီးများရင်သားကင်ဆာဖြစ်တဲ့တိုင် (၅)နှစ်အထက် အသက်ရှင်နိုင်နှုန်းဟာ အဆီအစားများတဲ့ အနောက်တိုင်း အမျိုးသမီးများထက် (၁၅%) မြင့်မားတဲ့ အကြောင်းရင်းကို သဘောပေါက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အကျိုးဖျက် အဆီခါတ်များ (အထက်ကဖော်ပြခဲ့တဲ့ ဆီ ၂ မျိုး) များပြားရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရောဂါပြီးစနစ်ကို ဟန့်တားရုံမက အဖျက် မ,လိင်ဟော်မုန်းတို့ရဲ့ ပေါင်းစည်းသွားမှုကိုပါ တိုးမြှင့်ပေးသေးတယ်။ ဒီဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှု (၂)မျိုးတို့ရဲ့ ဒုက္ခပေးမှုကြောင့် ခွဲစိတ်ကုသပြီးခဲ့တဲ့ ရင်သားကင်ဆာတောင်မှ အလွယ်တကူပြန်လည်ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် အသစ်ဖြစ်ပွားတဲ့ ကင်ဆာဆဲလ်များမှာလည်း မ,လိင်ဟော်မုန်းရဲ့ ကူးစက်ခံပစ္စည်း အမြောက်အမြား ပေါက်ပွားပြီး မ,လိင်ဟော်မုန်းများ အဆမတန် တိုးပွားလာတော့ ဆိုးရွားတဲ့အခြေအနေထဲကို ကျရောက်သွားစေတယ်။ တစ်နည်းအလွယ်ပြောရရင် အကျိုးဖျက် အဆီခါတ်များ ခန္ဓာကိုယ်ထဲဝင်ရောက်စေခြင်း (စားသုံးခြင်း)ဟာ ဆိုးရွားကင်ဆာကို အာဟာရနဲ့ အင်အားဖြည့်ပေးတဲ့ သဘော ဖြစ်သွားတယ်။

ဒီလိုဆိုရင် တိရစ္ဆာန်ရဲ့ ပြည့်ဝအဆီခါတ်နဲ့ အိုမီဂါ-၆ အမျိုးအစား ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ အများအပြား စားသုံးရင် ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်ပေါ်ပြန့်ပွားမှုနှုန်း တိုးမြှင့်နိုင်ပါသလား။ ဒီမေးခွန်းရဲ့ တိကျတဲ့အဖြေကို လောလောဆယ် မပေးနိုင်သေးပါဘူး။

များမကြာမီက ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်က အမျိုးသမီး (၉၀၀၀)တို့ကို စစ်တမ်းထုတ်လေ့လာကြည့်ရာမှာ အဆီများ စားသုံးမှုနဲ့ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်း ပတ်သက်မှု မရှိဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တိရစ္ဆာန်များနဲ့ စမ်းသပ်ကြည့်ရာက ရရှိတဲ့အဖြေက အထက်ကဆိုခဲ့တဲ့ အဆီများ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အရောက်များရင် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုနဲ့ ကြီးထွားမှုတို့ကို ဖြစ်စေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ တစ်ခါ မြေထဲပင်လယ်ဒေသက အမျိုးသမီးများဟာ ဓလေ့အားဖြင့်သံလွင်ဆီကိုသာ အဓိကထား သုံးစွဲကြပြီး အခြားတိရစ္ဆာန်ဆီနဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီတွေကို အသုံးနည်းလှတဲ့အတွက် သူတို့ရဲ့ ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်ပွားနှုန်းဟာ အလွန်နိမ့်ကျတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

စားသင့်တဲ့ခါတ်စာများ။ ။ ဂေါ်ဖီအမျိုးမျိုး၊ သစ်သီးအမျိုးမျိုး၊ ဟင်းရွက်အမျိုးမျိုး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဂျုံဖွဲ သံလွင်ဆီ၊ ရှောင်သင့်တဲ့အစားအစာများ။ ။ အသားအမျိုးမျိုး၊ ပြည့်ဝဆီပါဝင်တဲ့အစားအစာများ၊ အရက်၊ အိုမီဂါ-၆ အမျိုးအစား ပါဝင်တဲ့ ဟင်းရွက်ဆီ ဥပမာ- ပြောင်းဆီ (ပြည့်ဝဆီ ၁၃ % နဲ့ အိုမီဂါ-၆ အဆီအက်ဆစ် ၆၁%) ဆူးပန်းစေ့ဆီ (ပြည့်ဝဆီ ၁၀ % နဲ့အိုမီဂါ-၆ အဆီအက်ဆစ် ၇၇%) နေကြာစေ့ဆီ (ပြည့်ဝဆီ ၁၁% နဲ့ အိုမီဂါ-၆ အဆီအက်ဆစ် ၆၉%)



<b>ဗီတာမင် C ပါဝင်တဲ့ အစာများ။</b>	<b>ပါဝင်နှုန်း</b>
<b>အမည်</b>	<b>မီလီဂရမ် (mg)</b>
မာလကာသီး(၁ လုံး)	၁၆၅
ပန်းငရုတ်(ငရုတ်ချိုအနီ)(၁ လုံး)	၁၄၁
သီးမွှေးသခွားချို(တစ်ဝက်)	၁၁၃
ပန်းငရုတ်(ငရုတ်ချိုအစိမ်း)(၁ လုံး)	၉၅
သဘောသီး(တစ်ခြမ်း)	၉၄
စထရော်ဘယ်ရီသီး	၈၄
( ၂ အောင်စ = ၃ ကျပ်ခွဲသား)	
ကျွဲကောသီး(၁ လုံး)	၇၅
လိမ္မော်သီး(၁ လုံး)	၇၀
ခရမ်းချဉ်းသီးကြော်(ပန်းကန်ငယ် ၁ လုံး)	၄၅
ဂေါ်ဖိရွက်ကြော်(ပန်းကန်ငယ် ၁ လုံး)	၂၇
ဂေါ်ဖိပန်းကြော်(ပန်းကန်ငယ် ၁ လုံး)	၃၆

<b>ဗီတာမင် D ပါဝင်တဲ့အစာများ။</b>	<b>ပါဝင်နှုန်း</b>
<b>အမည်</b>	<b>နိုင်ငံတကာယူနစ်</b>
<b>(အားလုံး ၆ ကျပ်သား)</b>	<b>(IU)</b>
ငါးရှဉ့်(အဝါ)	၄၇၀၀
ငါးသေတ္တာငါး	၁၅၀၀
ငါးဖယ်	၁၀၀၀
ငါးသလောက်ယောက်ဖ	၈၀၀
တန်းနီးငါး Tunny	၂၀၀
နွားနို့	၁၀၀

## ၃။ အစားအစာနှင့်အူမကြီးကင်ဆာ

အူမကြီးဆိုတာ ( ၅ ပေ ၇ လက်မ )လောက် ရှည်တဲ့ အူပိတ်ကနေ အူကောက်-စအိုအထိ မစင်များ သို့လှောင်တဲ့ အူကြီးဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က အလိုမရှိ တော့တဲ့ အညစ်အကြေးများ သို့လှောင်တဲ့နေရာပဲပေါ့။

အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ အူမကြီးကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားသူ လူနာသစ်နှစ်စဉ် (၁၁၀၀၀၀)ရှိတဲ့အပြင် နှစ်စဉ် အမေရိကန်လူမျိုး (၅၀၀၀၀) ဟာ အူမကြီးကင်ဆာ ရောဂါနဲ့ သေဆုံးလျက်ရှိတယ်။ အင်္ဂလန်နိုင်ငံ အောက်စဖို့ တက္ကသိုလ်က အဖုအကျိတ် ပါရဂူပါမောက္ခ ရစ်ချတ်က ဒီသေဆုံးသူ (၉၀%) ဟာ တိကျမှန်ကန်တဲ့ အစားအသောက်တွေကို စားသုံးခဲ့ကြမယ်ဆိုရင် သေခြင်းကို ရှောင်လွှဲနိုင်ခဲ့မယ်လို့ဆိုပါတယ်။

အူမကြီးကင်ဆာရောဂါဟာ လူလတ်ပိုင်းအရွယ် မှာ အဖြစ်များတတ်ပြီး အများအားဖြင့် မျိုးတူစုမိသားစု များ စုစည်းနေထိုင်တဲ့ဒေသမျိုးမှာ အဖြစ်များတယ်။ အူမကြီးကင်ဆာအများအပြားဟာ အူမကြီးအတွင်းမှာ တိုးပွားလာတဲ့အသားပိုကနေ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဆိုးရွား အဆင့်ထိ ပြောင်းလဲသွားခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဆိုးရွားအဆင့်ထိ ပြောင်းလဲတဲ့ဖြစ်စဉ်ကာလဟာ (၁၀)နှစ် ဝန်းကျင်ကြာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီကာလအတွင်း အူမကြီး ထဲမှာရှိတဲ့ 'အယ်ဗီစား' နှင့် 'ကြားအစား' အူမကြီး ဆဲလ်များက တစ်စတစ်စနဲ့ ထိန်းမနိုင်သိမ်းမရတဲ့



‘ဆိုးဝါးအမျိုး’ အဆင့် ပြောင်းလဲသွားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီရှည်ကြာတဲ့ ကာလဖြစ်စဉ်အတွင်း အစားအစာဟာ အဆစ်အပိုင်း အများအပြားတို့မှာ ‘ဆိုးဝါးအမျိုး’ အဆင့် ကို ပြောင်းလဲသွားမှာကို ဖြတ်တောက်ပစ်လိုက်နိုင်တယ်။ အူမကြီးကင်ဆာရောဂါထိ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်လို့ ရနိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် အစားအစာဟာ ဖြစ်တည်နေပြီ ဖြစ်တဲ့ အူမကြီးကင်ဆာဆဲလ်တွေကို အနိုင်ယူ တိုက် ခိုက်ပြီး ကာလရှည်ကြာစွာ အူမကြီးကင်ဆာ ပြန်မဖြစ် အောင်နဲ့ နေရာရွှေ့ပြောင်းဖြစ်ပွားမလာအောင် ထိန်း ချုပ်ထားနိုင်သေးတယ်။ အသက်အရွယ် ဘယ်လောက်ပဲ ကြီးနေပါစေ၊ အူမကြီးကင်ဆာ မျိုးရိုးဘယ်လောက်ပဲ ရှိခဲ့ ရှိခဲ့၊ ကိုယ်တိုင်ပဲ အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်ခဲ့တယ်ဆိုစေဦး၊ ခွဲစိတ်ကုသခံရဖူးသည်ဖြစ်ဖြစ်၊ ဆေးဝါးများနဲ့ ကုသမှု ခံယူခဲ့သည်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိခဲ့သည် ဖြစ်စေ၊ မရှိခဲ့သည်ဖြစ်စေ စိတ်ကို ယတိပြတ် ပိုင်းဖြတ်ပြီး တိကျမှန်ကန်တဲ့ အစားအသောက်တွေကို ရွေးချယ် စားသောက်သွားမယ်ဆိုရင် ‘အချိန်ကောင်း’ ကို မိမိ သေးတယ်။ မုချ အကျိုးရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(က) ဂျုံဖွဲ

တစ်ယောက်ယောက်က-

“သိပ္ပံပညာရှင်တွေဟာ အူမကြီးကင်ဆာရဲ့ အန္တရာယ်ကို(၃၀%)ကနေ (၅၀%) ထိ လျော့နည်းစေနိုင် တဲ့အပြင် လူပေါင်း (၅၀၀၀၀)တို့ကို အူမကြီးကင်ဆာ



ရောဂါရဲ့ တိုက်ခိုက်ဒုက္ခပေးမှုထဲက ကယ်တင်နိုင်တဲ့ ‘ဆေး’ တွေပြီ” လို့ ပြောရင် သင် ယုံကြည်နိုင်ပါ့မလား။ ဒါ့အပြင်-----

“ဒီ ‘ဆေး’က အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိမှုမကဘူး၊ ဘေးလဲကင်းသေးတယ်၊ ဈေးလဲပေါသေးတယ်” လို့ ထပ်ပြီးအပြောခံရရင်ရော ယုံကြည်လက်ခံနိုင်ပါ့မလား။ ယုံကြည်ထိုက်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဲဒီ ‘၂၀ရာစု မဟာတွေ့ရှိချက်’ဟာ အမှန်တကယ်ပဲ တည်ရှိ နေပါတယ်။ နေ့စဉ်ဘဝတွေမှာ တွေ့မြင်နေကျဖြစ်တဲ့ ‘ဂျုံဖွဲ’ ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ခေတ်သစ်လူနေမှုဘဝက သူ့ကို လျစ်လျူရှုပစ်ပယ်ခဲ့တယ်။ နေ့စဉ် အစားအသောက်ထဲ ကနေ သူ့ကို ဘေးဖယ်ထားခဲ့ကြတယ်။

အမှန်တကယ်မှာတော့ အူမကြီးကင်ဆာ ကာကွယ်ရေးအကျိုးသက်ရောက်ဖို့ဆိုရင် နေ့စဉ် ‘ဂျုံဖွဲ’ နည်းနည်းစားသုံးရုံနဲ့ လုံလောက်ပါတယ်။ ကနေဒါနိုင်ငံ တိုရန်တို တက္ကသိုလ်ပါမောက္ခဂျက်ဖရေက ‘ကင်ဆာ ရောဂါဗေဒဂျာနယ်’ထဲမှာ ရေးသားဖော်ပြထားတာက တော့-

“အကယ်၍ အမေရိကန်လူမျိုးတွေ၊ နေ့စဉ် ဂျုံဖွဲ(၁၃ ဂရမ် = ငါးမူးသား) စားရင် အမေရိကန်နိုင်ငံ ရဲ့ အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်း (၃၁ %) လျော့ကျ သွားမယ်။ နှစ်စဉ် အူမကြီးကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားတဲ့ လူနာ ၅၀၀၀၀ လျော့နည်းသွားမယ်” လို့ ဆိုထားပါတယ်။ အဲဒီပမာဏဟာ အခု

လက်ရှိ အမေရိကန်လူမျိုးတွေရဲ့ ဂျုံဖွဲစားသုံးမှုထက် (၇၀%) မြင့်မားနေတယ်။ အဲဒါကတော့ အမေရိကန် လူမျိုးတွေ ဂျုံဖွဲစားသုံးမှု နည်းနေသေးတာကို ပြနေတယ်။ တရုတ်နိုင်ငံတို့လို၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံတို့လို ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတွေမှာ ရှိကြတဲ့ ပြည်သူတို့ရဲ့ ဂျုံဖွဲစားသုံးမှုဟာ ကာကွယ်ရေး အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတဲ့ ပမာဏနဲ့ အလွန်နီးစပ်တာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဂျုံဖွဲဟာ အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ် ပေးနိုင်ရုံမကဘူး၊ အူမကြီးကင်ဆာပြန့်ပွားရွှေ့ပြောင်းမှုကို လဲထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့အပြင် ရောဂါဟောင်းပြန်ဖြစ်မှာကို တောင် ထိန်းချုပ်နိုင်သေးတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ အရီဇိုနားကင်ဆာရောဂါဌာန ပါမောက္ခဒေါက်တာအဲလ် ဘတ်က အူမကြီးကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပြီး ခွဲစိတ်ကုသခံခဲ့တဲ့ လူနာ (၁၇)ဦးကို လေ့လာသုတေသနပြုခဲ့တယ်။ အဲဒီ ခွဲစိတ်ကုသခံရတဲ့ လူနာများ အစားစားနိုင်တဲ့အချိန်ကစပြီး နေ့စဉ်ဂျုံဖွဲ ( ၁၃ ၅ ဂရမ် = ၉ ပဲသား)ကို စားစေပါတယ်။ (၂)လတိတ်ကြာပြီးတဲ့နောက် လူနာများရဲ့ စအိုပြွန် (အူမကြီး အဆုံးပိုင်း) ရဲ့ အပေါ်ယံအရေပြားဆဲလ်များ တိုးပွားမှုအခြေအနေကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုတယ်။ ဒီလို စစ်ဆေးရတာကတော့ ကင်ဆာရောဂါပြန်လည်ဖြစ်ပွား နိုင်ခြေရှိတာကြောင့်ဖြစ်တယ်။ ပါမောက္ခကြီးရဲ့ တွေ့ရှိချက်ကတော့ မခွဲစိတ်ခင်ကတည်းက ကင်ဆာပြန်လည် ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေနှုန်း မြင့်မားခဲ့သူတွေရဲ့ စအိုပြွန်အပေါ်ယံ အရေပြားဆဲလ်များ တိုးပွားမှုဟာ ပုံမှန်သာဖြစ်ပြီး



လျင်လျင်မြန်မြန်တိုးပွားတာ မရှိဘူးဆိုတာကို တွေ့ရတယ်။ ပိုပြီးဝမ်းသာရာကောင်းလှတဲ့ အချက်ကတော့ (၂)လတာ အချိန်တိုအတွင်းမှာပဲ အစားအသောက်မှန်ကို လက်ခံ စားသုံးသူတို့ အကျိုးခံစားရရှိတဲ့အချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အခြားအနံ့ပင်များနဲ့ ကွေကာအုတ်တွေထဲမှာ သစ်သီးများနဲ့ အခွံမာအသီးတွေထဲမှာလဲ ဖိုင်ဘာမျှင် များပါဝင်ကြပေမယ့် ဂျုံဖွဲထဲမှာတော့ အခြားအရာများ အစားထိုးမရနိုင်လောက်တဲ့ အဆင့်မျိုး ရှိနေပါတယ်။ အဲဒီအချက်ကိုတော့ ဘယ်သူမှ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြော မပြနိုင်သေးပါဘူး။ ဂျုံဖွဲထဲမှာ ထူးခြားပြီး အခြားအရာများ ထဲမှာ မပါဘဲ သူ့အထဲမှာသာပါတဲ့ ဓါတ်တစ်မျိုး ရှိနေ ပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ ကျန်းမာရေးသုတေသနဌာနရဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်များက အမျိုးသမီး (၇၅)ဦးတို့ကို အုပ်စု (၃)စုခွဲပြီး ဖိုင်ဘာမျှင်များ ပါဝင်တဲ့ ဂျုံ၊ ကွေကာအုပ်နဲ့ ပြောင်းစေတို့ကို နေ့စဉ် (၃၀ ဂရမ် = ၁ ကျပ် ပဲသား) စားစေတယ်။ ရက်သတ္တ(၈)ပတ်ကြာတဲ့အခါမှာ ဂျုံစေ့ စားတဲ့ တစ်နည်း ဂျုံဖွဲစားတဲ့အုပ်စုတစ်စုသာ အူမကြီး ကင်ဆာဖြစ်ပွားမယ့် တိမ်းညွတ်မှုထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့တာကို တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်များ ထပ်မံတွေ့ရှိခဲ့ တာကတော့ ဂျုံဖွဲစားတဲ့အုပ်စုထဲက လူတွေသွားတဲ့ မစင်ထဲမှာ (cholic acid) ကိုးလစ်အက်ဆစ်ပါဝင်မှုနှုန်း ကျဆင်းသွားတာကိုလဲ တွေ့ရတယ်။ အဲဒီကိုးလစ် အက်ဆစ်ဆိုတာကတော့ အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုကို အားပေးတယ်လို့ ယူဆထားခဲ့ကြတယ်။



(ခ) ရေထွက်ပစ္စည်း

အူမကြီးကင်ဆာရဲ့ရှေ့ပြေးရောဂါ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲမှုကို ထိန်းချုပ်ရာမှာ တစ်နည်း-မျိုးတူစုအဖြစ်များတဲ့ အူမကြီးအသားပိုရှင်သန်ကြီးထွားမှုကို ထိန်းချုပ်ရာမှာ အထက်မြက်ဆုံးနည်းလမ်းကတော့ ရေထွက်ပစ္စည်းများ အထူးသဖြင့် ငါးများကို စားသုံးဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ အိတ်လီနိုင်ငံ ရောမတက္ကသိုလ်ရဲ့ ကျော်ကြားလှတဲ့ သုတေသနတွေရှိချက်တစ်ရပ်ကတော့- ငါးကို ရက်သတ္တ(၂)ပတ်လောက် ပိုကျွေးလိုက်ပြီးတဲ့နောက် ကင်ဆာရှေ့ပြေးအသားပိုဆဲလ်များရဲ့ ရှင်သန်ကြီးထွားမှုနှုန်းကို ကောင်းကောင်းထိန်းချုပ်ထားနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီသုတေသနပြုလုပ်တဲ့ အချိန်အတွင်းမှာ အုပ်စု(၂)ခု ခွဲထားခဲ့ပါတယ်။ ပထမအုပ်စုကိုတော့ နှစ်သိမ့်ဆေး(Placebo) ကျွေးထားပြီး ဒုတိယအုပ်စုကိုတော့ ငါးအဆီပါတဲ့ ဆေးတောင့်ကိုတိုက်ကျွေးပါတယ်။ ရက်သတ္တ(၂)ပတ်ကြာတော့ ခုနကတွေ့ရှိချက်အတိုင်း တွေ့ခဲ့ပါတယ်။ (၃)လကြာသွားပြီးနောက် ငါးအဆီကို ကျွေးထားတဲ့ အုပ်စုထဲက လူ(၉၀)ဟာ ဆဲလ်ပေါက်ဖွားတိုးပွားမှု (၆၂%) ထိ လျင်လျင်မြန်မြန် ကျဆင်းသွားတာကို တွေ့ရှိရတဲ့အပြင် လူနာတစ်ဦးကတော့ ဆဲလ်တိုးပွားမှု လုံးဝ မရှိတော့တာကို တွေ့ခဲ့ရသေးတယ်။

အိတ်လီနိုင်ငံက သုတေသနစာတမ်းကို ဖတ်ဖူးတဲ့သူက သိပ္ပံပညာရှင်များကျွေးတဲ့ ငါးအဆီရဲ့ပမာဏဟာ နေ့စဉ် ငက္ခန်းရုပ် (၈ အောင်စ = ၁၄ ကျပ်သား

နီးပါး)နဲ့ညီမျှနေတယ်။ အဲဒီလောက်ကြီးမားတဲ့ ပမာဏကို နေ့စဉ်စားဖို့ လူများစုအတွက် ဖြစ်နိုင်ပါ့မလားလို့ စောဒကတက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆောင်းပါးရှင်က နောက်ကျတော့ ခြေရှင်းချက် ရေးသားခဲ့ပါတယ်။ အစကနဦးမှာ ကြီးမားတဲ့ ပမာဏ တိုက်ကျွေးရတာကတော့ အနှစ်နှစ်အလလက ချို့တဲ့ခဲ့တဲ့ ငါးအဆီဓါတ်ကို ပြန်လည် ကာမိထေမိစေဖို့ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီနည်းနဲ့ လူနာရဲ့အခြေအနေကို အချိန်တိုအတွင်း အလှည့်အပြောင်းဖြစ်စေပြီး နောက်ပိုင်းမှာ ရေရှည်အားဖြင့် ပမာဏနည်းနည်းနဲ့ အခြေအနေကို ခိုင်မာအောင် ထိန်းသိမ်းသွားနိုင်ပါတယ်လို့ ထပ်ပြီး ရေးသားရှင်းပြပါတယ်။

(ဂ) ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

အမေရိကန်နိုင်ငံ လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးဌာနရဲ့ ဆေးသိပ္ပံ ရုက္ခဗေဒပီမောက္ခဒေါက်တာဒွတ်(ခ)ကိုယ်တိုင် မျိုးတူစုအဖြစ်များလေ့ရှိတဲ့ အူမကြီး အသားပိုရှိနေတယ်။ ဒါ့အပြင် မျိုးတူစုထဲမှာ အူမကြီးကင်ဆာ ဖြစ်ခဲ့သူများလည်း ရှိခဲ့ဖူးတယ်။

သူဟာ သူ့ရဲ့ကိုယ်တွေ့အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ လူအများကို ဟောပြောရာမှာ ဟင်းရွက်များစားသုံးကြဖို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူက ပြောပြတယ်။ သူဟာ တစ်ရက်ခြား ဂေါ်ဖီထုပ်ကို စိုက်လိုက် မတ်တတ်စားလာခဲ့တာ သူ့ရဲ့အူမတွင်း အသားပိုဟာ ထူးဆန်း အံ့ဩစွာ လုံးပါးပါးသွားပြီး လုံးဝပျောက်





လှခမန်းဖြစ်နေပြီ။ ကင်ဆာအထိ ကူးပြောင်းမလာနိုင် တော့ဘူး.....တဲ့။

အခြားသိပ္ပံပညာရှင်များကလဲ ထောက်ခံထား ပါသေးတယ်။ ဂေါ်ဖီထုပ်သာမက ဟင်းရွက်အများအပြား ဟာအူမကြီးကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်းကို ကျဆင်းစေနိုင်တယ် လို့ ဆိုပါတယ်။ ပါမောက္ခဂရင်းအော့(ထ်)ကလည်း ဒီအချက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး လွန်ခဲ့တဲ့အနှစ်(၂၀) က စတင် ခဲ့တဲ့ သုတေသနပြုမှု (၃၇)မျိုးတို့ကို ပေါင်းရုံးသုံးသပ်ပြီး ကောက်ချက်ချရာမှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဟာ အခြား အမျှင်ဓါတ်မြင့်မားတဲ့ အစားအစာများ(High Fibre contents) နည်းတူ အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်းကို (၄၀%) ကျဆင်းစေတာကို တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်ထဲမှာ ဖိုင်ဘာအမျှင်တစ်မျိုးကသာ အကျိုးပြု နေတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အခြားမသိရှိသေးတဲ့ ဓါတ်များ ပါဝင်နေနိုင်သေးတယ်လို့ ယူဆနေကြသေးတယ်။

မုန်ညှင်းမျိုးရင်းထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ဂေါ်ဖီထုပ်ဟာ ဟင်းရွက်များထဲမှာ 'အူမကြီးကင်ဆာ' ကို အကာကွယ် နိုင်ဆုံးဖြစ်တဲ့အကြောင်း ဖော်ပြထိုက်ပါတယ်။ အဲဒီ အကျိုးသက်ရောက်မှုမှာ ဂေါ်ဖီထုပ်ထဲပါဝင်တဲ့ ဓါတ်အများ အပြားအနက် အင်ဒိုလ်(indole)ရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့် ဖြစ်တယ်လို့ သိပ္ပံပညာရှင်များယူဆကြတယ်။ (မှတ်ချက်။ အင်ဒိုလ်ဆိုတာကတော့ အူမကြီးအတွင်း ပရိုတင်းကို ပုပ်သိုးစေတဲ့ဖြစ်စဉ်မှာ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ဒြပ်ပေါင်း ဖြစ်ပါ တယ်။ မစင်ကိုနဲ့စော်စေတဲ့ဒြပ်ပေါင်း ဖြစ်ပါတယ်။) ဒါပေမဲ့

အဲဒီအချက်ကို ထိရောက်မှုများနဲ့ စမ်းသပ်နေဆဲပဲ ရှိပါ သေးတယ်။

ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဂေါ်ဖီထုပ်နဲ့ အူမကြီးကင်ဆာ တိုရဲ့ဆက်စပ်မှုကို ပထမဦးဆုံး သုတေသနပြုခဲ့တဲ့ဌာန ကတော့ အမေရိကန်နိုင်ငံ နယူးယောက်ပြည်နယ် ဘတ်ဖဲလိုးမြို့က သိပ္ပံပညာရှင်များပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက သူတို့မြို့က အမျိုးသားများကို စစ်တမ်းကောက်ယူလေ့လာရာမှာ တွေ့ရှိချက်ကတော့- ရက်သတ္တ(၁)ပတ်မှာ ဂေါ်ဖီထုပ်(၁)ကြိမ်ထက် ပိုစားတဲ့ လူတွေက (၁)ကြိမ်အောက် ဂေါ်ဖီထုပ် စားတဲ့သူများထက် အူမကြီးကင်ဆာအန္တရာယ် သုံးပုံတစ်ပုံလျော့နည်းတာကို တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ တစ်ခါ (၂)ပတ်၊ (၃)ပတ်မှ ဂေါ်ဖီထုပ် (၁)ကြိမ်စားတဲ့ အမျိုးသားများရဲ့ အူမကြီးကင်ဆာ အန္တရာယ်ဟာလည်း ထက်ဝက်လျော့ကျသွားတာကို တွေ့ခဲ့ရသေးတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ "ယူးတား Utah" ပြည်နယ်မှာလည်း လူပေါင်း(၆၀၀)တို့ကို စမ်းသပ်လေ့လာ ခဲ့ရာမှာ ဂေါ်ဖီထုပ် အစားအများဆုံးအုပ်စုဟာ ဂေါ်ဖီထုပ် အစားအနည်းဆုံးအုပ်စုထက် အူမကြီးကင်ဆာ ဖြစ်ပွား နိုင်မှုအန္တရာယ် (၇၀%) ပိုပြီး လျော့နည်းတာကို တွေ့ရှိရ ပြန်တယ်။ ဂေါ်ဖီထုပ် အစားများသူတွေဟာ အူမကြီး အသားပိုဖြစ်ပွားတာတောင် နည်းပါးတာကိုလည်း တွေ့ရှိ ခဲ့တယ်။

(ည) ကယ်လစီယမ်ဓါတ် ပါဝင်တဲ့အစားအစာများ

ကယ်လစီယမ်ဓါတ်ပါဝင်တဲ့ အစားအစာများကို ပိုပြီး စားသင့်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကယ်လစီယမ် ခြပ်စင်ပါဝင်တဲ့ အစားအစာများဟာ အူမကြီးကင်ဆာကို ခုခံကာကွယ်နိုင်ခြင်းကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အမေရိကန်နိုင်ငံ စန့်တီးယားဂိုးရဲ့ ကယ်လီဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ် ပါမောက္ခဂရန်(ထိ)က နေ့စဉ်ပုံမှန် ကယ်လစီယမ်ပါဝင်တဲ့ အစားအသောက်(ဥပမာ- နွားနို့) ကို စားသုံးသူအမျိုးသားများဟာ အနှစ် (၂၀)ကြာတဲ့ အခါ ကယ်လစီယမ် စားသုံးမှုနည်းပါးတဲ့ အမျိုးသားများထက် အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင်တဲ့အန္တရာယ် သုံးပုံနှစ်ပုံလျော့နည်းကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ ပါမောက္ခဂရန်(ထိ) ယူဆတာကတော့ နေ့စဉ်ကယ်လစီယမ် (၁၂၀၀ - ၁၄၀၀ မီလီဂရမ် = ၁ . ၂ ပဲသား) စားသုံးရင် အူမကြီးကင်ဆာ ဖြစ်မယ့်ဘေးက (၆၅% - ၇၅%) ထိကင်းဝေးနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကံမကောင်းအကြောင်းမလှပုံက အခုခေတ်လူငယ်၊ လူလတ်ပိုင်းတို့ရဲ့ ကယ်လစီယမ်စားသုံးနှုန်းဟာ (၇၀၀ မီလီဂရမ်) သာရှိပြီး မိန်းကလေးတွေကတော့ (၄၅၀ မီလီဂရမ် = ပဲဝက်သား) လောက်သာ ရှိပါတယ်။ ရောဂါကာကွယ်နိုင်တဲ့စံနှုန်းနဲ့ ကွာလှမ်းလွန်းနေတယ်။ နွားနို့ကိုပဲ စံထားပြောရရင် နေ့စဉ် နွားနို့ (၂)ခွက်ကနေ (၃)ခွက်ထိ ဖြည့်စွက်တိုးသောက်သင့်တယ်။

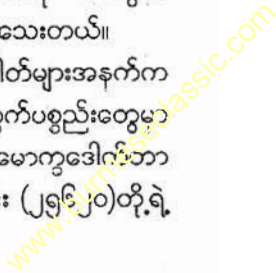
ကယ်လစီယမ်ပါဝင်တဲ့ အစားအစာတွေဟာ မူမမှန်တဲ့ ဆဲလ်များ တိုးပွားပေါက်ဖွားရှင်သန်မှုကို

ထိန်းချုပ်ပစ်လိုက်နိုင်တယ်။ အူမကြီးထဲမှာရှိတဲ့ ကင်ဆာကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အင်ဇိုင်းရဲ့သတ္တိကြွမှုကိုလည်း ထိန်းချုပ်ပစ်နိုင်တယ်။ အစွဲရေးနိုင်ငံရဲ့ဆေးရုံတစ်ရုံမှာ ဆရာဝန်က လူနာ(၃၅)ဦးကို စမ်းသပ်သုတေသနပြုရာမှာ လူနာများကို နေ့စဉ်ကယ်လစီယမ် (၁၂၅၀ - ၁၅၀၀ မီလီဂရမ် = ၁.၅ ပဲသား)ကို တစ်လတိတိ တိုက်ကျွေးတယ်။ တွေ့ရှိချက်ကတော့ လူနာများရဲ့ အူမကြီးအတွင်း အပေါ်ယံအရေပြားမှာရှိပြီးဖြစ်တဲ့ မူမမှန်ဆဲလ်များတိုးပွားခဲ့မှုဟာ (၃၆%) ကျဆင်းသွားတာ တွေ့ခဲ့ရတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ ဒက်ထရိုက်မြို့က သိပ္ပံပညာရှင်များရဲ့ တွေ့ရှိချက်ကတော့ နေ့စဉ်ကယ်လစီယမ် (၁၂၅၀ မီလီဂရမ် = ၁ . ၅ပဲသား)ကို ခက်သတ္တတစ်ပတ်စားသုံးလိုက်တဲ့ လူနာအချို့ရဲ့ အူမကြီးကင်ဆာကိုဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အင်ဇိုင်းသတ္တိကြွမှုဟာ (၅၀%) ကျဆင်းသွားပြီး တချို့ အစမ်းသပ်ခံလူနာကျတော့ ဘာတုံ့ပြန်မှုမှ မပြဘူးဆိုတာ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

(င) နွားနို့

နွားနို့ထဲမှာ အထက်ကဖော်ပြတဲ့ ကယ်လစီယမ် ခြပ်စင်ပါဝင်တဲ့အပြင် အူမကြီးကင်ဆာကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ အခြားဓါတ်များလည်း ပါရှိသေးတယ်။

ဗီတာမင် D ကတော့ အဲဒီဓါတ်များအနက်က တစ်မျိုးပေါ့။ ဗီတာမင် D က ရေထွက်ပစ္စည်းတွေမှာ ထည်း အများအပြားပါဝင်တယ်။ ပါမောက္ခဒေါက်တာ ဂရန်(ထိ)က ၁၉၇၄ ခုနှစ်မှာ လူပေါင်း (၂၅၆၂၀)တို့ရဲ့





သွေးထဲမှာရှိတဲ့ ဗီတာမင် D ပါဝင်မှုအဆင့်နဲ့ အူမကြီးကင်ဆာ ဆက်စပ်မှုတို့ကို (၈)နှစ်ကြာ သုတေသနပြုခဲ့တယ်။ သူ့ရဲ့တွေ့ရှိချက်ကတော့- သွေးထဲမှာ ဗီတာမင် D ပါဝင်မှုမြင့်မားသူတို့ရဲ့ အူမကြီးကင်ဆာအန္တရာယ်ဟာ သွေးထဲမှာဗီတာမင် D ပါဝင်မှုနိမ့်ကျသူတွေထက် (၇၀%) လျော့နည်းနေတာကို တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ်က ထောက်ခံထားတဲ့ နေ့စဉ်ဗီတာမင် D စားသုံးသင့်တဲ့နွန်းကတော့ 'နိုင်ငံတကာယူနစ် ၂၀၀' ကျော် နေ့စဉ်စားသုံးရင် အူမကြီးကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါပြီ။ ဒီလိုဆိုရင် ဗီတာမင် D နိုင်ငံတကာယူနစ် ၂၀၀ ဟာ နွားနို့ ဘယ်လောက်နဲ့ ညီမျှပါသလဲ။ (၈ အောင်စ = ၁၄ ကျပ်သား) ဝင်ဖန်ခွက် (၂)ခွက်စာ နွားနို့ဟာ အတော်ပါပဲ။

(စ) သစ်သီးများ

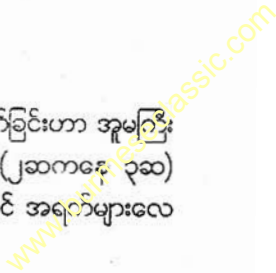
ပန်းသီးအစရှိတဲ့ သစ်သီးအချို့တွေမှာ သစ်သီးအစေးခါတ်အများအပြားပါဝင်တယ်။ အဲဒီသစ်သီးအစေးခါတ်ဟာလဲပဲ ဖိုင်ဘာမျှင် အမျိုးအစားမှာ အကျုံးဝင်ပေမယ့် ဂျုံဖွဲဖိုင်ဘာနဲ့ မတူပြန်ဘူး။ အဲဒီသစ်သီး အစေးခါတ်ဖိုင်ဘာဟာ အရည်ပျော်နိုင်တဲ့ ဖိုင်ဘာမျိုးဖြစ်ပြီး အူမကြီးကင်ဆာကို ကာကွယ်တဲ့ အကျိုးအာနိသင်ရှိတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ စိန်အန်တိုနီယိုမြို့ ဒစ်(ခ်)ဆန်(စ်)တက္ကသိုလ်ရဲ့ ကျန်းမာရေးဌာနက ဇီဝဗေဒပါမောက္ခ ဒေါက်တာအားဝင်းက တိရစ္ဆာန်များနဲ့ စမ်းသပ်ကြည့်ခဲ့

တယ်။ သူက သစ်သီးအစေးကို ကြွက်များကို ကျွေးတဲ့အခါ အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်း(၅၀%) ကျဆင်းသွားတာကို တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ သစ်သီးအစေးများပါဝင်တဲ့ အသီးတွေကတော့ ပန်းသီး၊ ငှက်ပျောသီး၊ သစ်တော်သီး၊ ဇီးသီး၊ သင်္ဘောသီး စသည်တို့မှာ ပါဝင်ပါတယ်။ အလွယ်ကူဆုံး သစ်သီးအစေးခါတ် ရရှိနိုင်တာကတော့ ယိုထိုးထားတဲ့ သစ်သီးခြောက်များပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သစ်သီးများက ကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်စွမ်းရှိပုံနဲ့ပတ်သက်ပြီး သုတေသနပြုရာမှာ အသစ်တွေ့ရှိချက်များ တိုးတက်ရရှိခဲ့ပါတယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်များက သစ်သီးများထဲမှာ လူဖန်တီးတဲ့ 'အက်စပရင်း'နဲ့ ခပ်ဆင်ဆင်တူတဲ့ ဆယ်လီဆလစ်အက်ဆစ် (Salicylic acid) ပါဝင်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ အက်စပရင်ဟာ အူမကြီးကင်ဆာကို မုချ ကာကွယ်နိုင်ကြောင်းတွေ့ရှိပြီး ဖြစ်လေတော့ သူနဲ့ နီးနီးစပ်စပ်တူညီတဲ့ ဆယ်လီဆလစ်အက်ဆစ်ဟာလည်း အဲဒီလိုအလားတူ အကျိုးအာနိသင်မျိုးရှိနိုင်သလား? သိပ္ပံပညာရှင်များက အဲဒီအချက်အပေါ် တက်ကြွထက်သန်စွာပဲ အကောင်းမြင်တဲ့ သဘောထားများ တူညီမှုရှိကြပါတယ်။

(ဆ) အရက်သောက်ခြင်း

အလွန်အကျွံ အရက်သောက်ခြင်းဟာ အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်ကို (၂ဆကနေ ၃ဆ) အထိ ပိုပြီးရင်ဆိုင်ရဖို့ ရှိတယ်။ ဒါ့အပြင် အရက်များလေ





အန္တရာယ်ပိုမြင့်မားလေ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါ အရက် သောက်တာကြောင့် အူမကြီးအသားပိုဖြစ်ပွားမှုကို တိုးမြှင့် စေ့ဆော်ပေးသေးတယ်။

ဂျပန်နိုင်ငံမှာ လေ့လာသုတေသနတစ်ရပ် ပြုလုပ်ခဲ့တယ်။ အသက်(၄၀)ကျော် လူပေါင်း(၂၆၁၁၈)ဦး ကို လေ့လာစစ်တမ်းထုတ်ကြည့်ရာမှာ အရက်သောက် သူများဟာ 'တင်ဆုံးပိုင်းအူမကြီးကင်ဆာ' ဖြစ်ပွားမှုမှာ အရက်မသောက်သူများထက် (၃)ဆပိုများတာကို တွေ့ရှိ ခဲ့တယ်။ အူမကြီးရဲ့ အခြားအစိတ်အပိုင်းတွေမှာ ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားနှုန်းကတော့ မထင်ရှားဘူး။ အဲဒါကြောင့် ဂျပန်သိပ္ပံ ပညာရှင်များက 'အရက်' နဲ့ 'တင်ဆုံးပိုင်း အူမကြီး ကင်ဆာ'တို့ ပိုပြီးပတ်သက်မှုရှိတယ်လို့ ယူဆကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ တခြားလေ့လာမှုအရ အရက်ကြောင့် စအိုပြွန် ကင်ဆာ ပိုမိုဖြစ်ပွားနိုင်တာကိုလည်း တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

သောက်တဲ့အရက် အမျိုးအစားနဲ့လည်း သက်ဆိုင်နေပါသေးတယ်။ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတာ ကတော့ အရက်ပြင်းများဟာ ဘီယာလောက် ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားနှုန်း မမြင့်မားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ စပျစ်ဝိုင်က ကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ အနိမ့်ဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ဘီယာဟာ အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်း (၁၂)ဆတိုးပွားစေတယ် (နေ့စဉ် ဘီယာအများအပြား သောက်သူများကို ရည်ညွှန်းသည်။) တစ်ချိန်ထဲမှာပဲ ဘီယာနဲ့ စအိုပြွန် (Rectum) အပိုင်းတို့ရဲ့ အူမကြီးကင်ဆာဟာ နီးကပ်စွာ ပတ်သက်မှုရှိနေတယ်။ နေ့စဉ်ဘီယာ (၂ ခွက်က ၃ခွက်)

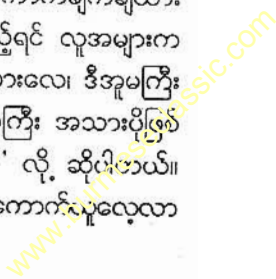
သောက်ရင်တောင် အူမကြီးကင်ဆာရဲ့ အန္တရာယ်က မြင့်မားတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ စပျစ်ဝိုင်နဲ့ အရက်ပြင်းကျတော့ (၄)ခွက်နဲ့ အထက်သောက်မှ အလားတူအန္တရာယ်မျိုး ရှိတယ်။

'အရက်'ဟာ 'အူမကြီးကင်ဆာ'ကိုတိုးတက် ဖြစ်ပွားစေနိုင်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတယ်ဆိုတဲ့ အပြီးသတ် ကောက်ချက်မရှိသေးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အရက် ဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ 'ရောဂါပြီးစနစ်ရဲ့ စွမ်းဆောင် ရည်'ကို ထိန်းချုပ်ပစ်တယ်လို့ ယူဆသူများရှိသလို အရက်ထဲမှာ ကင်ဆာကိုဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ဒြပ်ပေါင်းများ ပါရှိတယ်လို့ ယူဆသူများလည်း ရှိပါတယ်။

(ဇ) အသားများနဲ့ တိရစ္ဆာန်အဆီ

အူမကြီးထဲမှာ အသားပို ရှိနေရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ အူမကြီးကင်ဆာ ခံစားနေရရင်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဆက်လက် ရေးသားဖော်ပြသွားမယ့်အကြောင်းအရာများကို ဂရု တစိုက် ဖတ်ရှုမှတ်သားဖို့ လိုအပ်လှပါတယ်။

ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်က ပါမောက္ခဒေါက်တာ အက်ဒဝပ်နဲ့ သူ့အပေါင်းအဖော်တို့ ကောက်ချက်ချထား ပုံက "ကမ္ဘာ့အတိုင်းအတာအရကြည့်ရင် လူအများက တိရစ္ဆာန်အဆီ စားသုံးမှုများပြားမြင့်မားလေ၊ ဒီအူမကြီး ကင်ဆာအဖြစ်ပြောင်းသွားနိုင်တဲ့အူမကြီး အသားပိုဖြစ် ပွားနှုန်းဟာလည်း ပိုမြင့်မားလေပါပဲ" လို့ ဆိုပါတယ်။ လူပေါင်း(၇၂၄၈) ဦးပါဝင်တဲ့ စစ်တမ်းကောက်ယူလေ့လာ



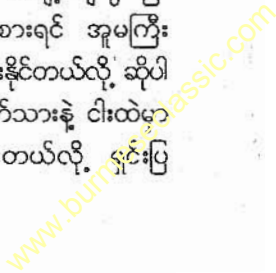
တွေ့ရှိချက်ကတော့- တိရစ္ဆာန်အဆီပါဝင်တဲ့ အစားအသောက်ထဲက အပူယူနစ်(ကယ်လိုရီ ၇၀%) နဲ့ (၇၀% အောက်) ကို စားသုံးတဲ့သူရဲ့ အူမကြီးအတွင်း အသားပိုဖြစ်ပွားနှုန်းဟာ အပူယူနစ်(ကယ်လိုရီ ၁၄၅%) ကို စားသုံးတဲ့သူရဲ့ ထက်ဝက်သာရှိတာကို တွေ့ခဲ့ကြပါတယ်။

သိပ္ပံပညာရှင်များ ယူဆကြတာကတော့ အဆီခါတ် အထူးသဖြင့် တိရစ္ဆာန်အဆီခါတ်ဟာ အူမကြီးထဲမှာ အဏုဇီဝပိုးမွှားများကို မျိုးပွားစေနိုင်တဲ့အပြင် ဒီအဏုဇီဝပိုးမွှားများ အမြောက်အမြားတိုးပွားလာမှုရလဒ်ဟာ (Cholic acid) ကိုးလစ်အက်ဆစ်အများအပြား ပေါ်ထွက်လာစေတယ်။ ကိုးလစ်အက်ဆစ်ဟာ အူမကြီးကင်ဆာကို ဖြစ်ပွားစေတဲ့ခြံပိတ်တစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ ဖိုင်ဘာအမျှင်နဲ့ အခြားအစားအစာအချို့တို့ဟာ ကိုးလစ်အက်ဆစ်နဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး ကင်ဆာကို ခုခံတိုက်ခိုက်နိုင်ပေမယ့် တိရစ္ဆာန်အဆီက ဖိုင်ဘာမျှင်ရဲ့ ကာကွယ်မှုစွမ်းဆောင်ရည်ကို တိုက်ဖျက်ပစ်ပြီး မူလအခြေအနေထက် ပိုပြီးဆိုးဝါးသွားတော့ အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်ပွားစေဖို့ အားပေးရာ ရောက်သွားတယ်။

အဆီခါတ်ကို ဖယ်ရှားပစ်တယ် ထားဦးတော့ တိရစ္ဆာန်တို့ရဲ့ အသားတွေကလည်း ကင်ဆာအန္တရာယ် အမှန်ပဲရှိနေသေးတာပဲ။ အထူးသဖြင့် 'အနီရောင်အသားများ'(Redmeat)(အမဲသား၊ ဝက်သား၊ ဆိတ်သား စတဲ့ခြေ ၄ ချောင်းသားများ) ဟာ အဆီထက်တောင် ပိုပြီး အန္တရာယ်ကြီးသေးတယ်။

ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်က ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ဝေါလ်တာရဲ့ (၆)နှစ်ကြာ သုတေသနတစ်ရပ်ရဲ့တွေ့ရှိချက်ကတော့ နေ့စဉ် 'အနီရောင်အသား' တစ်ခုခုကို (၅အောင်စ = ၈ ကျပ်ခွဲသား) စားတဲ့ အမျိုးသမီးများဟာ တစ်လမှာ (၁ အောင်စ = ၁ . ၇၄ ကျပ်သား) စားတဲ့ အမျိုးသမီးများထက် အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ (၁၅၀%) ပိုနေတာ တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ ဒါ့အပြင် အသားအစားများလေလေ အန္တရာယ်ပိုပြီးကြီးမားလေလေ ဖြစ်တာကိုလည်း တွေ့ရှိသေးတယ်။ ရက်သတ္တတစ်ပတ် သို့မဟုတ် (၁)လ (၁ အောင်စ = ၁ . ၇၄ ကျပ်သား) စားသူဟာ (၁) အောင်စအောက် လျော့စားသူထက် (၄၀%) ပိုပြီး အန္တရာယ်ကြီးမားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်ရဲ့ ပညာရှင်များရဲ့အမြင်မှာ အသားစကလေးတစ်စတောင်မှပဲ အန္တရာယ်ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ပြောင်းပြန်အားဖြင့် အနီရောင်အသား မဟုတ်တဲ့ ငါးနို့ကြက်သားတို့ကတော့ အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုကနေ ကာကွယ်ပေးတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ရက်သတ္တ (၁)ပတ်ကို ငါးအသား (၂ ကြိမ်ကနေ ၄ ကြိမ်) စားရင် အူမကြီး ကင်ဆာအန္တရာယ် (၂၅%) လျော့ကျသွားပြီး နေ့စဉ်အရေပြားမပါ ကြက်သားကိုစားရင် အူမကြီးကင်ဆာအန္တရာယ်က (၅၀%) ဝေးသွားနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒေါက်တာဝေါလ်တာက ကြက်သားနဲ့ ငါးထဲမှာပါတဲ့ အဆီဟာ ကာကွယ်မှုပေးနိုင်တယ်လို့ ရှင်းပြပါတယ်။



### ၄။ အစားအစာ နှင့် အဆုတ်ကင်ဆာ

အဆုတ်ကင်ဆာနဲ့ အစားအစာတို့ရဲ့ ပတ်သက်မှုဟာ ထူးခြားချက် အတော်ကလေးရှိပါတယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုရင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစားနည်းလို့ အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ခြင်းနဲ့ ဆေးလိပ်သောက်လို့ အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ခြင်းတို့ဟာ တန်းတူနီးပါးလောက်ကို အရေးကြီးတဲ့အဆင့်မျိုးမှာ ရှိနေတယ်။

အကယ်၍ စာဖတ်သူဟာ ဆေးလိပ်သောက်နေသူ သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်သောက်ခဲ့ဖူးပြီး ဖြတ်ထားသူ သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်ငွေကို တစ်ဆင့်ခံ အမြဲရှုမိသူ သို့မဟုတ် အခြားအကြောင်းရင်း တစ်ခုခုကြောင့် အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ လူအမျိုးအစားထဲမှာ ပါဝင်တယ်ဆိုရင် ချက်ချင်းလက်ငင်း အစားအသောက်နည်းကို လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။ အထူးသဖြင့် 'ဟင်းသီးဟင်းရွက်' ဆိုတဲ့ 'ဝရဒီနိုလက်နက်နည်း' ကို သုံးပါ။ လူတွေကို အံ့ဩဝမ်းသာစေတဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေရဲ့ တွေ့ရှိချက်ကတော့ နေ့စဉ် မုန့်လာဥနီတစ်ဥ သို့မဟုတ် ရက်သတ္တတစ်ပတ်ကို တစ်ဥစားရင် အခြေအနေများစွာ ပြောင်းလဲသွားတာကို တွေ့ရှိရခြင်းပါပဲ။ ဒါမှမဟုတ် ဟင်းရွက်သတ္တုရည်ဖြစ်စေ၊ သစ်သီးတစ်မျိုးမျိုးရဲ့သတ္တုရည်ကို နေ့စဉ် သောက်သုံးပေးရင်လည်း အလားတူအကျိုးကို ရရှိစေပါတယ်။ အဲဒီလို သောက်သုံးစားသုံးပေးရင် အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေရဲ့ ထက်ဝက် သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုပြီး လျော့နည်းသွားစေ

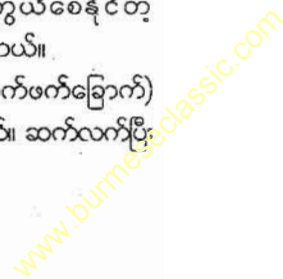
နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ ပသီပုံပြင်ထဲက ဝတ္ထုကြောင်းကို ပြောနေတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးက သိပ္ပံပညာရှင်တွေ နှစ်အတန်ကြာလေ့လာသုတေသန ပြုတွေ့ရှိတဲ့အချက်ကို အလေးအနက် ပြောနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

နိုင်ငံတကာရောဂါကာကွယ်ရေးနဲ့ ထိန်းချုပ်ရေး ဗဟိုဌာန ပါမောက္ခတင်း(မ်)က ခုလိုပြောပါတယ်-

“အဲဒီအချက်ကတော့ တကယ်ကို အံ့ဩစရာပဲ။ အဲဒါကတော့ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနဲ့ တိုက်ရိုက်ပတ်သက်တဲ့ အဆုတ်ကင်ဆာနဲ့ ခံတွင်းကင်ဆာတွေကို လုံလောက်တဲ့ သစ်သီးနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို စားသောက်ပြီး ကာကွယ်တဲ့နည်းပဲ။ အဲ-လုံလုံလောက်လောက် စားသောက်ခြင်းမရှိတဲ့ လူအုပ်စုကတော့ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားတဲ့ကင်ဆာရဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှုကို ပိုပြီး ခံယူလွယ်လိမ့်မယ်။ အချို့သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးဝလံတွေကို ကင်ဆာကာကွယ်ရေးရဲ့ ‘မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အာဟာရ’ လို့တောင်မှ ခေါ်ဝေါ်နေကြတယ်”

အဆုတ်ကင်ဆာကို ကာကွယ်စေနိုင်တဲ့ အခြားအစားအသောက်တွေ ရှိပါသေးတယ်။

ဥပမာ - (အစိမ်းရောင် လက်ဖက်ခြောက်) ရေခွေးကြမ်း၊ နွားနို့ စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆက်လက်ပြီး အသေးစိတ် ဖော်ပြပေးပါမယ်။



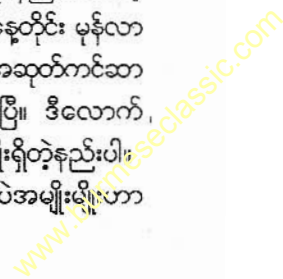


(က) ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးဝလံများ

ဒီအသီးအရွက်အစားအစာတွေဟာ အဆုတ်ကင်ဆာကာကွယ်ရာမှာ အရေးကြီးလှတဲ့နေရာမှာ ရှိနေကြောင်း အငြင်းပွားစရာ မလိုတော့ပါဘူး။ အခု ဒီနေရာမှာ သူတို့ရဲ့ ကင်ဆာကာကွယ်တဲ့ သဘာဝဖြစ်စဉ်ကို တစ်ဆင့်တက်ပြီး နည်းနည်းဆွေးနွေးပါမယ်။

မုန်လာဥနီ၊ ကန်စွန်းဥ၊ တရုတ်အခေါ် 'ပေါ့ချိုင်း'၊ ကုလားအခေါ် 'ပါလစ်'၊ အင်္ဂလိပ်လို 'Spinach' စတဲ့ ဟင်းရွက်တွေရဲ့ အဆုတ်ကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်တဲ့ အကြောင်းက သူတို့မှာပါတဲ့ ဘီတာ-ကရိုတင်း(β =Beta-Carotene) ကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ဘီတာ-ကရိုတင်းဟာ လိမ္မော်ရောင်မော်လီကျူး အစိတ်အပိုင်းတွေကို ခေါ်တာပါ။ ဟိုးလွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း(၁၅၀)ကတည်းက သိရှိခဲ့ထုတ်နိုင်ခဲ့တာပါ။ အမေရိကန်နိုင်ငံ ဟော့(ပီ)ကင်း(စ်) ဝက္ကသိုလ်ရဲ့ ပါမောက္ခမာရီလင်းရဲ့ ကျော်ကြားလှတဲ့ သုတေသနပြုမှုအဆိုအရ လူ့သွေးထဲမှာ ဘီတာ-ကရိုတင်းရဲ့ အပျစ်အကြဲဟာ အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်းကို တိုက်ရိုက်သြဇာသက်ရောက်မှုရှိကြောင်း ဆိုပါတယ်။ သွေးထဲမှာ ဘီတာ-ကရိုတင်းပျစ်ရင် အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင်မှု နည်းပါးတယ်။ သွေးထဲမှာ ဘီတာ-ကရိုတင်းကြွရင် အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင်ခြေမြင့်မားတယ်။ နယူးယောက်ပြည်နယ်တက္ကသိုလ်ရဲ့ စစ်တမ်းကောက်ယူချက်အရ သိရှိရတာကတော့ ရက်သတ္တတစ်ပတ်မှာ ဘီတာ-ကရိုတင်းအများအပြားပါဝင်တဲ့ အစားအစာကို စားရင်

အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်းကို ထင်ထင်ရှားရှား သိသိသာသာ လျော့နည်းစေနိုင်တယ်။ တကယ်လို့ ရက်သတ္တတစ်ပတ်မှာ မုန်လာဥနီ နှစ်ဥစားရင် အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်း (၆၀%) ကျဆင်းမယ်။ ရက်သတ္တတစ်ပတ်မှာ ပေါ့ချိုင်း (၂)ခါစားရင် (၄၀%) ကျဆင်းမယ်။ ရက်သတ္တတစ်ပတ်မှာ အစိမ်းရောင်ဂေါ်ဖီပန်း သတ္တုရည်(၂)ကြိမ် သောက်မယ်ဆိုရင် (၃၀%) ကျဆင်းမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဘီတာ-ကရိုတင်းရဲ့ မျိုးရိုးလိုက် ပင်ကိုယ်လက္ခဏာက သီတာကရိုတင်းကို ဘယ်လိုပဲ တုံ့ပြန်မှုကွဲပြားနေပါစေ၊ စားသုံးရမဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပမာဏကို လိုအပ်သလို ထိန်းမြှင့်လိုက်ရုံနဲ့ ဒီလိုကွဲပြားခြားနားမှုဟာလည်း အလိုလို ဖြေရှင်းပြီးသား ဖြစ်သွားမှာပါပဲ။ ဥပမာ- ဆေးလိပ်သောက်ကျင့်ရုံတဲ လူဆိုရင် နေ့စဉ် ဟင်းရွက်သတ္တုရည် နံနက်တစ်ဝက်စာ ပိုသောက်လိုက်ရင် ဆေးလိပ်သောက်သူရရှိတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုမျိုး ရရှိနိုင်တော့တာပဲ။ အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် ရက်သတ္တ(၁)ပတ်ကို ဒီလို အသီးအရွက်မျိုး ဘယ်နှကြိမ် စားရမယ်။ တစ်ကြိမ်တစ်ကြိမ်မှာ ဘယ်နှကရမ်စားရမယ်လို့ သေသေချာချာ တွက်ချက်စရာ မလိုပါဘူး။ အလွယ်ကူဆုံးနည်းကတော့ နေ့စဉ်အစားအစာအဖြစ် အခြေခံပေါ်မှာပဲ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မုန်လာဥနီ တစ်ကိုက်ကြီးကြီး ပိုပြီးစားလိုက်ရင်ပဲ အဆုတ်ကင်ဆာအန္တရာယ်ရဲ့ ၄၅% လျော့နည်းသွားပါပြီ။ ဒီလောက် သွယ်ကူ ဒီလောက်လုပ်ရလွယ်ပြီး အကျိုးရှိတဲ့နည်းပါး အစိမ်းရောင်ဟင်းရွက်များနဲ့ ပဲအမျိုးမျိုးဟာ







ကြမ်းသောက်တဲ့ ကြွက်ကလေးတွေဟာ ရိုးရိုးရေသောက်တဲ့ကြွက်ကလေးတွေထက် အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်း (၃၀%) ကနေ (၄၅%) လျော့နည်းနေတာ တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ အမေရိကန်ဈေးကွက်မှာ ရောင်းချနေတဲ့ လက်ဖက်ခြောက်အနီတွေထဲမှာတော့ (နို့နဲ့ဖျော်သောက်တဲ့ လက်ဖက်ခြောက်ကို ဆိုလိုတာပါ။) ဒီလို ကင်ဆာကာကွယ်နိုင်တဲ့ဓါတ်ပစ္စည်း အနည်းအကျဉ်းလောက်သာ ပါထိုင်ပါတယ်။ အာရှတိုက်ကနိုင်ငံတွေမှာရှိတဲ့ ဈေးကွက်တွေတော့ ကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်တဲ့ အစိမ်းရောင်လက်ဖက်ခြောက်တွေကို အလွယ်အကူ ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါတယ်။

(ဂ) အစားအစာနဲ့ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းရဲ့ဆက်စပ်

ဒီခေါင်းစဉ်ကို သီးခြားခွဲထုတ်ဆွေးနွေးရာ အကြောင်းရင်းကတော့ သူ့ရဲ့အဖြေဟာ လူများစာ မျှော်လင့်မထားတဲ့ အဖြေမျိုးဖြစ်နေလို့ပါပဲ။

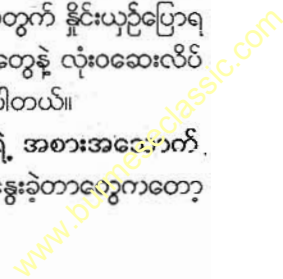
သိပ္ပံပညာရှင်တွေရဲ့ တွေ့ရှိချက်က ဆေးလိပ်သောက်သူနဲ့ဆေးလိပ်မသောက်သူတွေ ကင်ဆာကာကွယ်နိုင်တဲ့အစားအစာတွေ ခံယူနိုင်စွမ်းကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်တဲ့အခါမှာ ဆေးလိပ်သောက်သူတွေက ပိုပြီးခံယူနိုင်စွမ်းတာကိုတွေ့ရတယ်။ ကင်ဆာကာကွယ်နိုင်တဲ့အစားအစာတွေဟာ ဆေးလိပ်သောက်သူတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အဆုတ်ကင်ဆာကို ခုခံကာကွယ်ရာမှာ ပိုပြီး အစွမ်းပြတာကို တွေ့ခဲ့ရတယ်။ ဥပမာ- အမျိုးသားတွေအတွက် ဆေးလိပ်သောက်ဆဲလူတွေရယ်၊ အရင်က ဆေး

သောက်ခဲ့ဖူးပြီး မကြာခင်ကမှ ဖြတ်လိုက်သူရယ်၊ လုံးဝမသောက်ဖူးသူရယ်တွေကို နှိုင်းယှဉ်တဲ့အခါမှာ အစားအစာတွင်းက ကင်ဆာကာကွယ်နိုင်တဲ့ ဓါတ်ကို ခံယူနိုင်စွမ်းအရှိဆုံးက ဆေးလိပ်သောက်ဆဲသူ ပြီးမှ ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုက်သူ၊ နောက်ဆုံးမှ ဆေးလိပ်မသောက်သူ အဲဒီအစဉ်အတိုင်း ဖြစ်နေတယ်။

ဒီအချက်ဟာ စာဖတ်သူတွေ မမျှော်လင့်တဲ့ ဇဝေဝေါဖြစ်နိုင်တဲ့ အချက်ပဲ မဟုတ်ပေဘူးလား။ ဒါပေမဲ့ ဒီအချက်ဟာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဆိုတဲ့ အကျင့်ဆိုးကို ဖြတ်ပစ်ဖို့ မလိုဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ် မဆောင်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကင်ဆာကာကွယ်နိုင်တဲ့ အစားအစာတွေက ဆေးလိပ်သောက်သူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ကင်ဆာကာကွယ်နိုင်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ပိုပြီးပြသနိုင်တာမှန်ပေမယ့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ ကင်ဆာဖြစ်ပွားစေနိုင်တဲ့ ပြင်းထန်မှုကိုတော့ ပြယ်သွားစေလောက်အောင် မစွမ်းဘူး။ ဒါ့အပြင် ဆေးလိပ်မသောက်သူအဖို့ ကင်ဆာကာကွယ်စေနိုင်တဲ့ အစားအစာတွေရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုနည်းပါးတာမှန်သော်လည်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင်ခြေရှိမှုကို ဖယ်ရှားစရာ မလိုတော့တဲ့အတွက် နှိုင်းယှဉ်ပြောရမယ်ဆိုရင် ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုက်သူတွေနဲ့ လုံးဝဆေးလိပ်မသောက်သူတွေက ပိုပြီးအကျိုးရှိပါတယ်။

(ဃ) အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်နေသူရဲ့ အစားအသောက်

ရှေ့အခန်းတွေမှာ ဆွေးနွေးခဲ့တာတွေကတော့





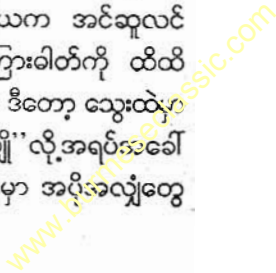
အဆုတ်ကင်ဆာကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် ဘယ်လို မှန်ကန်တဲ့ အစားအသောက်တွေကို ရွေးချယ်သင့် တယ်ဆိုတာတွေကို ဆွေးနွေးခဲ့ပါပြီ။ ဒီအခန်းငယ် လေးမှာတော့ အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်နေတဲ့ လူနာတွေ အစားအသောက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး သတိပြုရမဲ့ အချက် တွေကို ဆွေးနွေးပါမယ်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေနဲ့ သစ်သီးဝလံတွေကို များများစားဖို့ကတော့ ကေန့်မချ မမှားနိုင်တဲ့အချက်ပါပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဲဒီ 'ရွက်-သီး' တွေထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ ဘီတာ-ကရိုတင်းခါတ်စတာတွေဟာ အဆုတ် ကင်ဆာရဲ့ ဆိုးဝါးအဆင့် အဖုအကျိတ်ဆဲလ်တွေရဲ့ ကြီးထွားမှုနဲ့ ပြောင်းရွှေ့တိုးပွားမှုတွေကို ထိန်းချုပ်နိုင် လို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်နေ သူတွေရဲ့ ပျမ်းမျှသက်တမ်းကို ပိုရှည်စေနိုင်တယ်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ဟာပိုင်ယီတက္ကသိုလ်ရဲ့ ကင်ဆာ သုတေသနဌာနက အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါသည် အမျိုးသား(၄၆၃) ဦးနဲ့ အမျိုးသမီး (၂၃၂) ဦးတို့ကို စစ်တမ်းထုတ်ကြည့်ရာမှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီး ဝလံ အများအပြား စားသောက်ကြတဲ့ လူတွေရဲ့ ပျမ်းမျှ သက်တမ်းပိုရှည်လာတာ တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ အမျိုးသမီးတွေ အတွက် ဂေါ်ဖီပန်းနဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးတို့ဟာ ပိုပြီး အကျိုး သက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။ အမျိုးသားတွေအတွက် ခရမ်းချဉ် သီးနဲ့ လိမ္မော်သီးတွေက ပိုပြီးအကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိပါတယ်။

### ၅။ အစားအစာနှင့်ပင်ကရိယကင်ဆာ

ဦးစွာအားဖြင့် 'ပင်ကရိယ' ဆိုတာဘာလဲ ဆိုတဲ့အချက်ကို ရှင်းပြသင့်တယ်။ စာဖတ်သူအများ အပြားက ပင်ကရိယကို မသိကြဘူး။ မြန်မာလို အခေါ် အဝေါ် မရှိခဲ့တာကြောင့် ဖြစ်နိုင်ကောင်းပါရဲ့။

ပင်ကရိယ (Pancreas) ဆိုတာ ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ နောက်ဖက် အစာအိမ်ရဲ့ အောက်နားမှာ နောက်ကျောနဲ့ ပိုနီးပြီး ခါးရိုးဆစ်ပထမနဲ့ ဒုတိယအဆစ်တို့နဲ့ တစ်တန်း တည်းလောက်မှာ ရှိပါတယ်။ ပင်ကရိယရဲ့ ဦးခေါင်းပိုင်းက (၁၂)တစ်အူသိမ်လို့ခေါ်တဲ့ အူသိမ်ဦး (Duodenum)နဲ့ ထိဆက်ပြီးအပြီးပိုင်းရဲ့ အဖျားက သရက်ရွက်(Spleen)နှင့် ဆက်သွယ်ထားပါတယ်။ ပင်ကရိယရဲ့ အဓိကလုပ်ဆောင် မှုကတော့ အင်ဆူလင်(Insulin) ဟော်မုန်းကို ထုတ် လုပ်ပါတယ်။ အဲဒီအင်ဆူလင်တွေက အူသိမ်ထဲကို စီးဝင်ပါတယ်။ အစာအိမ်ကနေ ချေချက်လိုက်တဲ့ အစာ တွေဟာလည်း အူသိမ်ထဲကို အင်ဆူလင်နဲ့အတူ စီးဝင် သွားပါတယ်။ အင်ဆူလင်တွေ သွေးကြောထဲရောက်တော့ သကြားဓါတ်ကို ထိန်းချုပ်ပျက်ပြယ်စေတယ်။ အင်ဆူလင် စီးဝင်မှု မလုံလောက်ရင် ပင်ကရိယက အင်ဆူလင် ထုတ်လုပ်မှု မလုံလောက်ရင် သကြားဓါတ်ကို ထိထိ ရောက်ရောက် မချေဖျက်နိုင်တော့ဘူး။ ဒီတော့ သွေးထဲမှာ သကြားဓါတ်လွန်ကဲလာပြီး "သွေးချို"လို့အရပ်အခေါ် ရှိတယ်လေ။ ခန္ဓာကိုယ်က သူ့အထဲမှာ အပိုအလှုံတွေ



လက်မခံတော့ ခန္ဓာကိုယ် အပြင်ဘက်ကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ ထုတ်ပစ်လေ့ရှိတယ်။ ဒီတော့ သွေးထဲမှာ ပိုနေတဲ့ သကြား ဓါတ်ကို ဆီးထဲကနေ တစ်ဆင့်ထုတ်ပစ်တယ်။ ဒီတော့ ဆီးချိုရောဂါဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒါဟာ ပင်ကရိယရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုအကြောင်းပါ။

ဒါပေမဲ့ အခုဆွေးနွေးမှာက ပင်ကရိယကင်ဆာ ရောဂါအကြောင်းပါ။ ကင်ဆာဆိုကတဲက မပြန်လမ်းလို့ ယူဆနေကြဆဲပဲလေ။ သိထားသင့်တဲ့ အချက်တစ်ချက်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲ မှတ်ထားစေချင်ပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါဟာ အခုအထိ ကုစရာနတ္ထိ နီးပါးပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကြိုတင် ကာကွယ်လို့ရတယ်။ ဘယ်လိုကာကွယ်ရမယ်ဆိုတာ တော့ သိဖို့လိုတာပေါ့။ မဟုတ်ပေဘူးလား။

ပင်ကရိယကင်ဆာဟာ လက်တွေ့ကုသရေးမှာ အလွန်အလွန် ကုသရခက်တဲ့ရောဂါပါပဲ။ အဓိကအချက် ကတော့ စောစောမသိရှိနိုင်ခြင်းကြောင့်ပါပဲ။ နောက်ပြီး ဓါတ်ရောင်ခြည်ကုထုံး၊ ဓါတုဗေဒကုထုံးနဲ့ ခွဲစိတ်ကုသမှု စတဲ့ နည်းတွေလည်း အကျိုးသက်ရောက်မှု မရှိလှဘူး။ ဒါကြောင့်လည်း ပင်ကရိယ ကင်ဆာရောဂါကာကွယ် ရေးဟာ အခြားကင်ဆာကာကွယ်ရေးတွေထက် ပိုပြီး အရေးကြီးတယ်။ ပိုပြီး လိုအပ်ပါတယ်။

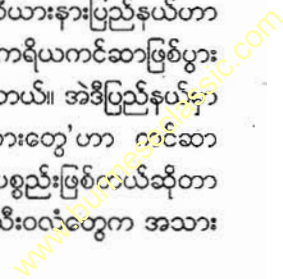
ပင်ကရိယကင်ဆာကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်တဲ့ အသီးအနှံတွေကတော့ သစ်သီးဝလံ၊ အထူးသဖြင့် သံပရိုသီး (Lemon) တွေရယ်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပဲအမျိုးမျိုး တွေပါပဲ။

ပင်ကရိယကင်ဆာကို အားပေးတဲ့ အစားအစာ တွေကတော့ အနီရောင်အသားတွေလိုပေါ့တဲ့ အမဲ၊ ဝက်၊ ဆိတ်၊ ဂျုံ၊ ဆတ်သားတွေရယ်၊ လူအားနဲ့ ပြုပြင်မွမ်းမံထား တဲ့ဝက်သား- ဥပမာ- ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ ဝက်အူချောင်း၊ ဝက်သားကင်၊ ဝက်သားကျပ်တင်၊ ဘောကန်(Bacon) နဲ့ ရေခဲရိုက် ဝက်သားတွေပါပဲ။

(က) သစ်သီးဝလံ

ပင်ကရိယကင်ဆာရောဂါရဲ့ ဘေးဒုက္ခတွေကို ရှောင်နိုင်ဖို့ အမြန်ဆုံးအကောင်းဆုံးကတော့ သစ်သီး တွေကို စားဖို့ပါပဲ။ အထူးသဖြင့် သံပရိုသီး(Lemon)၊ လိမ္မော်သီးတွေပါပဲ။ ဆွီဒင်နိုင်ငံရဲ့ သုတေသနပြုတွေ့ရှိ ချက်တစ်ရပ်က ဖော်ပြရာမှာ နေ့စဉ်သံပရိုသီးတစ်လုံးစား တဲ့လူဟာ ရက်သတ္တတစ်ပတ်မှာ (၁)လုံးထက် နည်းစားတဲ့ လူထက် ပင်ကရိယကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်း ၃ ကနေ၊ ၅ ထိလျော့နည်းတာကို တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ သံပရိုသီး အခြောက် ကို စားရင်တောင်မှ ပင်ကရိယကင်ဆာကို ကာကွယ် တယ်လို့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ တွေ့ရှိခဲ့ပါသေးတယ်။

အမေရိကန်နိုင်ငံ လူဝီစီယားနားပြည်နယ်ဟာ အမေရိကန်တစ်နိုင်ငံလုံးမှာ ပင်ကရိယကင်ဆာဖြစ်ပွား နှုန်းအမြင့်မားဆုံးပြည်နယ် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီပြည်နယ်မှာ ရှိတဲ့သိပ္ပံပညာရှင်တွေက 'အသားတွေ'ဟာ ကင်ဆာ ရောဂါကိုဖြစ်စေတဲ့ အရေးကြီးပစ္စည်းဖြစ်တယ်ဆိုတာ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သစ်သီးဝလံတွေက အသား



တွေ့ရဲ့ ကင်ဆာဖြစ်ပွားစေမှုကို ခုခံကာကွယ်တယ်ဆိုတာ လည်း တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ တစ်ချိန်ထဲမှာ သစ်သီးဝလံစားသုံးမှု အနည်းအများနဲ့ ပင်ကရိယကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်းတို့ဟာ 'တိုက်ရိုက်အချိုး' (Direct ratio) ဖြစ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဝက်သား အများအပြားစားတဲ့ လူက သစ်သီးဝလံတွေကို ဂရုတစိုက် မစားသုံးဘူးဆိုရင် အဲဒီလူရဲ့ ပင်ကရိယကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်းဟာ(၂ ဆ - ၃ ဆ) တက်သွားမယ်။ တကယ်လို့ ဂရုတစိုက်နဲ့ သစ်သီးဝလံတွေကို အများအပြားစားမယ်ဆိုရင်တော့ ပင်ကရိယကင်ဆာဖြစ်ပွားမဲ့အန္တရာယ်ဟာလည်း တိုးပွားမလာတော့ဘူးလို့ သိရပါတယ်။

သစ်သီးဝလံတွေက ပင်ကရိယကင်ဆာကို ခုခံကာကွယ်နိုင်တဲ့အချက်ကို သုတေသီအများစုက သစ်သီးတွေမှာပါဝင်တဲ့ဗီတာမင် C ရဲ့အကျိုးအာနိသင်ကြောင့်လို့ ယူဆကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခြားအလွန်ရှုပ်ထွေးလှတဲ့ လူတွေမသိရှိသေးတဲ့ဓါတ်တွေ ငုပ်လျှိုးနေပေးမယ်လို့ ယူဆကြပါသေးတယ်။

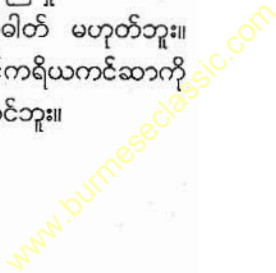
(ခ) ခရမ်းချဉ်သီး

ခရမ်းချဉ်သီးရဲ့ အနီရောင်ချယ်ဓါတ်မှာ ပင်ကရိယကင်ဆာကိုကာကွယ်တဲ့ အာနိသင်နဲ့ ပြည့်စုံတယ်။

အမေရိကန်နိုင်ငံ ဟော့(ပ်)ကင်း(စ်) တက္ကသိုလ် ကလူပေါင်း(၂၆၀၀၀)ကို (၁၀)နှစ်ကြာ သုတေသနပြု

စစ်တမ်းထုတ်ကြည့်ခဲ့တယ်။ သူတို့ရဲ့တွေ့ရှိချက်ကတော့ သွေးထဲမှာ 'ခရမ်းချဉ်အနီရောင်ချယ်ဓါတ်' နိမ့်ကျတဲ့ လူတွေ ပင်ကရိယကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်း မြင့်မားတယ်။ တစ်ချိန်ထဲမှာ ပင်ကရိယကင်ဆာဖြစ်ပွားတဲ့လူနာတွေရဲ့ သွေးထဲမှာ 'ခရမ်းချဉ်အနီရောင် ချယ်ဓါတ်' ချို့တဲ့တဲ့ရောဂါ ဖြစ်လေ့ရှိတယ်။ သဘောကတော့ သွေးထဲမှာ 'ခရမ်းချဉ်အနီရောင် ချယ်ဓါတ်' နိမ့်ကျတဲ့လူအုပ်စုရဲ့ ပင်ကရိယကင်ဆာ ဖြစ်ပွားနှုန်းဟာ သွေးထဲမှာ 'ခရမ်းချဉ်အနီရောင်ချယ်ဓါတ်' မြင့်မားတဲ့ လူအုပ်စုထက် (၅)ဆ ပိုများတယ်ဆိုတာကို တွေ့ရှိခဲ့တယ်။

ခရမ်းချဉ်သီးထဲမှာ ခရမ်းချဉ်အနီရောင်ချယ်ဓါတ်အများအပြားပါဝင်တဲ့အတွက် ကင်ဆာကာကွယ်တဲ့ အလွန်အလွန်ကောင်းလှတဲ့ စားစရာတစ်မျိုးပါပဲ။ ဖရဲသီးထဲမှာလည်း အဲဒီဓါတ်မျိုး အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ ပါဝင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဖရဲသီးဟာလည်း ပင်ကရိယကင်ဆာကို တစ်စုံတစ်ရာ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဖော်ပြသင့်တဲ့အချက်တစ်ခုကတော့ အနီရောင်စထရော်ဘယ်ရီ အသီးအကြောင်းပါ။ စထရော်ဘယ်ရီအနီရောင်ရဲ့ ရောင်ချယ်ဓါတ်က အခြားဓါတုဖွဲ့စည်းမှုက လာတာဖြစ်တော့ ခရမ်းချဉ်အနီရောင်ချယ်ဓါတ် မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် စထရော်ဘယ်ရီက ပင်ကရိယကင်ဆာကို ကာကွယ်တဲ့ အစာထဲမှာတော့ မပါဝင်ဘူး။





(ဂ) ပဲများ

ပင်ကရိယကင်ဆာကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် ရက်သတ္တတစ်ပတ်မှာ ပဲတစ်မျိုးမျိုးကို တစ်ကြိမ်စားတဲ့ အကျင့်ကို မွေးမြူထားသင့်တယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ ရိုမာလင်ဒါတက္ကသိုလ်ရဲ့ ဆေးကျောင်းဆေးရုံက ပါမောက္ခ ဒေါက်တာပေါ(လ်)ကဦးစီးပြီး ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် စစ်တမ်း ထုတ်ခဲ့ဖူးတယ်။ တွေ့ရှိချက်ကတော့ အပတ်စဉ် ပဲတစ်ကြိမ်စားတဲ့လူတွေဟာ တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်ထက် လျော့နည်းစားတဲ့လူတွေထက် ပင်ကရိယကင်ဆာ ဖြစ်ပွားနှုန်း (၄၀%) လျော့နည်းခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သိပ္ပံပညာရှင်တွေယူဆတာကတော့ ကင်ဆာကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ပရိုတင်ဇေ(စ်) Proteinase တွေကို ထိန်းချုပ်တဲ့ပဲတစ်မျိုးမျိုးမှာပါရှိလို့ရယ်။ အခြားအကြောင်း တွေကြောင့်ရယ်။ ပဲမှာ ပင်ကရိယကင်ဆာကို ကာကွယ် နိုင်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတာလို့ ထင်မြင်ကြပါတယ်။

(ဃ) အသားများ

အသားတွေဟာ အန္တရာယ်ရှိတယ်။ အနိမ့်ဆုံး အားဖြင့် ပင်ကရိယကင်ဆာအတွက်ကတော့ အန္တရာယ် ပါပဲ။ တတ်နိုင်သလောက် လျှော့စားဖို့ နည်းနိုင်သလောက် နည်းနည်းစားဖို့ သင့်ပါတယ်။

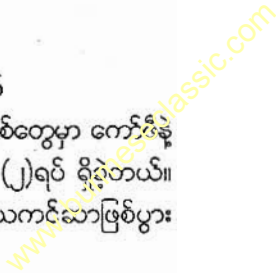
ကမ္ဘာ့အတိုင်းအတာအရပဲ ကြည့်ကြရအောင် ပင်ကရိယကင်ဆာဟာ အသားအစားအများဆုံးဒေသ တွေမှာ အဖြစ်ပွားဆုံးဖြစ်နေတယ်။ အထူးသဖြင့် ဆီကြော်

အသားတွေ၊ ကျပ်တင်အသားတွေ၊ ဆားနယ်အသားတွေ၊ ပိုဆိုးတာက အဲဒီလိုမျိုးလုပ်တဲ့ ဝက်သားတွေက ပင်ကရိယ ကင်ဆာရဲ့ဖြစ်ပွားနှုန်းကို တိုးပွားစေတယ်။ ဂျပန်နိုင်ငံမှာ အခုပြောခဲ့တဲ့ အသားမျိုး ရက်သတ္တတစ်ပတ် တစ်ကြိမ်စား တဲ့လူရဲ့ပင်ကရိယကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်းဟာ(၅၀%)မြင့်တက် သွားတယ်။ ဆွီဒင်နိုင်ငံမှာ ဆီကြော်အသားစားတဲ့ လူတွေရဲ့ ပင်ကရိယကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်းဟာ တစ်ခြားနည်းနဲ့ ချက်ပြုတ်တဲ့အသားကို စားတာထက် ပိုဖြစ်တယ်။ အမေ ရိကန်နိုင်ငံ လော့(စ်)အိန်းဂျလစ်မှာ ရက်သတ္တတစ်ပတ်မှာ အမဲသား အနည်းဆုံး (၅)ကြိမ်စားတဲ့လူတွေ ပင်ကရိယ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားတာ တစ်ဆယ်တိတိ ပိုများတယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ စမ်းသပ်ကြည့်ရာမှာ အဆီခါတ် ပိုကျွေး ထားခံရတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ ပင်ကရိယဖွဲ့စည်းမှုရဲ့ ဆဲ(လ်) တွေ ပိုပြီးထိခိုက်မှုများပြားတာ တွေ့ရှိရတယ်။

သိပ္ပံပညာရှင်တွေရဲ့ ထင်မြင်ချက်ကတော့ အသားတွေအန္တရာယ်ရှိရတဲ့အကြောင်းတွေဟာ အသား တွေထဲမှာ အဆီခါတ်အများအပြားပါဝင်လို့ရယ် ဆားနယ် အသားတွေ ဝက်အူချောင်းတွေမှာပါဝင်တဲ့ ယမ်းစိမ်းတွေ ဟာလည်း လူသတ်တရားခံတွေပဲတဲ့။

(င) ကော်ဖီ၊ ရေဇွေးကြမ်းနဲ့ အရက်

(၂၀)ရာစုနှစ်ရဲ့ (၈၀)ကျော်ခုနှစ်တွေမှာ ကော်ဖီနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သုတေသနတွေရှိချက် (၂)ရပ် ရှိခဲ့တယ်။ အဲဒါတွေကတော့ ကော်ဖီနဲ့ ပင်ကရိယကင်ဆာဖြစ်ပွား



နှုန်းတိုးမြှင့်မှုတို့ရဲ့ ယှက်နှွယ်မှုပါပဲ။ တွေ့ရှိချက်တစ်ရပ်ကနေ့စဉ် ကော်ဖီ(၁-၂)ခွက်သောက်ရင် ပင်ကရိယကင်ဆာ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ တစ်ဆထိတိ တိုးမြှင့်သွားတယ်လို့ဆိုတယ်။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး သိပ္ပံပညာရှင် အများအပြားက အဲဒီအချက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အားသွန်ခွန်စိုက်သုတေသနပြု လေ့လာကြတယ်။ အဲဒီနောက် တွေ့ရှိချက်ကတော့ ရိုးရိုးကော်ဖီပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကဖင်းထုတ်ထားတဲ့ ကော်ဖီပဲဖြစ်ဖြစ် ပင်ကရိယကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်းတို့ဟာ ဘယ်လိုမှ ယှက်နှွယ်ပတ်သက်မှု မရှိဘူးလို့ဆိုတယ်။

လက်ဖက်ခြောက်နဲ့ ပင်ကရိယကင်ဆာတို့ရဲ့ ပတ်သက်မှုကတော့ သိပ္ပံပညာရှင်အနည်းစုက ရေခဲခဲကြမ်း(၃)ခွက်နဲ့အထက်သောက်ရင် ပင်ကရိယကင်ဆာ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ တစ်ဆပိုတိုးတက်သွားတယ်လို့ ယူဆကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရေခဲခဲကြမ်းသောက်ရင် ပင်ကရိယကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်တယ်၊ ခုခံနိုင်တယ်လို့ တစ်ချို့ သုတေသီတွေက ယူဆကြပါတယ်။ (မှတ်ချက်။ နောက်ဆုံး တွေ့ရှိချက်အရ green tea ခေါ် အစိမ်းရောင်လက်ဖက်ခြောက် ရေခဲခဲကြမ်းက ကင်ဆာကိုကာကွယ်နိုင်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ်က ကျေညာပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဘာသာပြန်သူ။)

အရက်ကတော့ ရေခဲခဲကြမ်းအခြေအနေနဲ့ နီးစပ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ - အရက်၊ အထူးသဖြင့် ဘီယာ သောက်တာဟာ ပင်ကရိယကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ တိုးမြှင့်စေတယ်လို့ ထင်မြင်တဲ့သိပ္ပံပညာရှင်တွေရှိတုန်းပဲ။

သို့သော်လဲ သုတေသီအများစုက အရက်နဲ့ ပင်ကရိယကင်ဆာ ဘယ်လိုမှ ပတ်သက်မှုမရှိဘူး၊ ရှိသည်ထားဦးတော့ ထိခိုက်မှု အလွန်နည်းပါးလိမ့်မယ်လို့ ထင်မြင်ယူဆကြပါတယ်။ ၂၀ ရာစုနှစ်ရဲ့အစောပိုင်းကာလတွေမှာ အစားအိမ်ကင်ဆာရောဂါဟာ အမေရိကန်နိုင်ငံအတွက် အခြိမ်းခြောက်ခံရဆုံးရောဂါထဲမှာ တစ်မျိုးအဖြစ် ပါဝင်ခဲ့တယ်။ ယနေ့တိုင်အောင်ပဲ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအများအပြားတို့မှာ ဥပမာ- ဂျပန်နိုင်ငံမျိုးမှာတောင် အစားအိမ်ကင်ဆာရောဂါဟာ သေဆုံးနှုန်းအမြင့်မားဆုံးထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ရောဂါဖြစ်နေသေးတယ်။

### ၆။ အစားအစာနှင့်အစာအိမ်ကင်ဆာ

၂၀ ရာစုနှစ်ရဲ့ အနှောင်းပိုင်းမှာ အစာအိမ်ကင်ဆာ ရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်းဟာ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ကျဆင်းလာခဲ့ပါတယ်။ အဓိကအကြောင်းရင်းများကတော့ လယ်ယာထွက်ပစ္စည်းများ ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းနဲ့ အအေးခန်းသိုလှောင် သိမ်းဆည်းမှုအတတ်ပညာ တိုးတက်လာတာရယ်၊ ပြည်သူများက ကင်ဆာရောဂါကာကွယ်တဲ့ အစားအသောက်များကို အလေးထားတတ်တဲ့ အသိအမြင်မြင့်မားလာတာတွေရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေရယ်ကြောင့်ပါပဲ။

#### (က) ဗီတာမင် C အများအပြားပါဝင်တဲ့ သစ်သီးနဲ့ ဟင်းရွက်များ

ဂျပန်နိုင်ငံ၊ အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၊ ပိုလန်နိုင်ငံတို့ပါဝင်တဲ့ နိုင်ငံ အများအပြားကို လေ့လာသုတေသနပြုမှုတစ်ရပ်မှာ နေ့စဉ်ဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးများ စားလေ့စားထမရှိတဲ့ လူများရဲ့ အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်းဟာ (၂)ဆ၊ (၃)ဆမြင့်မားနေတာကို တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ ဟင်းရွက်များရဲ့ အစာအိမ်ကင်ဆာကာကွယ်နိုင်စွမ်းဟာ သစ်သီးများထက် ပိုမိုမြင့်မားတယ်လို့ ယူဆရတယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်များက 'ဟာဝိုင်ယီ' ကျွန်းမှာနေထိုင်တဲ့ ဂျပန်နွယ်ဖွား (၇၀၀၀၀) တို့ကို (၁၈)နှစ်ကြာ ဆက်တိုက်လေ့လာ စစ်တမ်းထုတ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီလူများထဲက အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားသူ

(၁၁၁)ယောက်နဲ့ အခြားသူများရဲ့ အစားအသောက် အလေ့အထတို့ကို နှိုင်းယှဉ်လေ့လာခဲ့တယ်။ တွေ့ရှိချက်ကတော့ အဲဒီ အစာအိမ်ကင်ဆာရောဂါရရှိတဲ့သူ (၁၁၁)ယောက်တို့ဟာ အစာအိမ်ကင်ဆာ မဖြစ်သူများလောက် ဟင်းရွက်စားသုံးခြင်းမရှိခဲ့တာကို လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့တယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်များ နောက်ထပ်တွေ့ရှိခဲ့တာကတော့ နေ့စဉ်ဟင်းရွက်(၃ အောင်စ = ၅ ကျပ်သား သာသာ)နဲ့အထက် စားသုံးသူများဟာ အစာအိမ်ကင်ဆာရဲ့ အန္တရာယ်စက်ကွင်းက (၄၀% ) ကင်းဝေးနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဗီတာမင် C ပါဝင်တဲ့ ဟင်းရွက်များနဲ့သစ်သီးတွေကတော့ ဂေါ်ဖီအမျိုးမျိုး၊ မုန်လာဥနီ၊ ငရုတ်ချိုပြု၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဆလပ်ရွက်၊ မျှစ်၊ တရုတ်နံနံ ၊ မက်မုံသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ သံပုရာသီး စသည်ဖြင့် ပါဝင်ကြပါတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ ဂေါ်ဖီထုပ်ဟာ အကျိုးအသက်ရောက်ဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ တရုတ်ပြည်ရဲ့ ဟေးလုံကျန်းပြည်နယ်မှာ အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်း အလွန်မြင့်မားခဲ့တယ်။ အကြီးအကျယ် သုသေသနပြုချက်အရ သက်သေအထောက်အထား တွေ့ရခဲ့တယ်။ အဲဒီဒေသထွက် ဂေါ်ဖီထုပ်ဟာ အစာအိမ်ကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်စွမ်း အလွန်ကောင်းတာကို တွေ့ရတယ်။ အဲဒါနဲ့ ဂေါ်ဖီထုပ်အစိမ်းကို သတ္တုရည်ညှစ်ပြီး လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် သုံးပုံတစ်ပုံ သောက်ဖို့ တိုက်တွန်းအားပေးလိုက်တဲ့အခါမှာ အဲဒီဒေသရဲ့ အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်း သိသိသာသာ



ထိုးကျသွားခဲ့တာကို လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ အမေရိကန် လူမျိုးတွေ စားလေ့ရှိတဲ့ ဆားလတ်(Salad)လို့ခေါ်တဲ့ အသီးအရွက် အစုံသုတ်ထဲမှာ ဂေါ်ဖီရွက်နဲ့ အခြား ဟင်းရွက်ဟင်းသီးတွေ ရောထည့်သုတ်စားရင်လည်း အလွန်ကောင်းမွန်တဲ့ အစာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

(ခ) ကြက်သွန်မြိတ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ

တရုတ်ပြည်ရဲ့ စန်းတုန်းပြည်နယ်မှာလည်း အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုနှုန်း အတော်ကို မြင့်မားခဲ့ တယ်။ တရုတ်ပြည်ရဲ့ 'နိုင်ငံတော်ကင်ဆာသုတေသန ဌာန'ရဲ့ ကြီးကြပ်မှုနဲ့ပြုလုပ်တဲ့ စစ်တမ်းကောက်ယူလေ့လာ မှုအရ သိရတာကတော့ နေ့စဉ်ပုံမှန် ကြက်သွန်မြိတ် (သို့မဟုတ်) ကြက်သွန်ဖြူစားသုံးတဲ့ စန်းတုန်းပြည်နယ် သားများဟာ (နေ့စဉ် ကြက်သွန်ဖြူ ၃ အောင်စ = ၅ ကျပ်သား) အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်း (၆၀%) လျော့ကျသွားတာကို တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ ကြက်သွန်နီလဲ အလားတူ ကာကွယ်မှုမျိုးကို ပေးနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု အကောင်းဆုံးကတော့ ကြက်သွန် မြိတ်ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အဲဒီကာကွယ်တဲ့ အကျိုး သက်ရောက်မှုအဆင့်ကတော့ တစ်နည်း အစာအိမ် ကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်းကျဆင်းမှုတို့ရဲ့ အချိုးဟာ ကြက်သွန် မြိတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ စားသုံးမှုမာဏနဲ့ တိုက်ရိုက် အချိုးတူပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ အစားများလေ အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေလျော့နည်း

လေ ဖြစ်ပါတယ်။

အမှန်အားဖြင့်ပြောရမယ်ဆိုရင် အစာအိမ် ကင်ဆာမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်တဲ့ စားသုံးရမယ့် အစားအစာမာဏဟာ လက်ခံနိုင်ဖွယ်ရာ ဖြစ်ရပါမယ်။ ဥပမာ - နေ့စဉ် မကြီးမငယ် ကြက်သွန်နီတစ်ဥကို စားဖို့ရာ ခက်ခဲ့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

(ဂ) ရေခွေးကြမ်း

ဂျပန်နိုင်ငံက သုတေသနပညာရှင်များက လူပေါင်း(၄၇၂၉)ဦးတို့ကို စစ်တမ်းထုတ်ကြည့်ရာမှာ ရေခွေးကြမ်းများများသောက်တဲ့ (နေ့စဉ် အကြမ်း ပန်းကန်လုံး (၁၀)လုံးကျော်) သောက်ရင် ဝိတာမင်C (၄၀ ကနေ ၅၀ မီလီဂရမ်) ကို ရရှိတဲ့အပြင် အစာအိမ် ကင်ဆာကိုခုခံတိုက်ခိုက်တဲ့ အခြားခါတ်များကိုလည်း ရရှိသေးကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ ရေခွေးကြမ်းထဲမှာ အဲဒီလိုခါတ်မျိုးတွေပါဝင်မှုကြောင့် အစာအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်း ကျဆင်းသွားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချက် ခန္ဓာပြင်ပစမ်းသပ်မှုရော၊ လူများကို စစ်တမ်းထုတ်ကြည့် ရာမှာပါ လေ့လာအတည်ပြုချက်ရပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

(ဃ) ပဲအမျိုးမျိုး

ပဲအမျိုးမျိုး - အထူးသဖြင့် ပဲပုပ်ပဲဟာ ဂျပန် သိပ္ပံပညာရှင်များက အမြတ်တနိုး ဂုဏ်တင်ခံရတဲ့ အစာအိမ် ကင်ဆာကာကွယ်မှုပေးတဲ့ အစားအာဟာရ



ဖြစ်ပါတယ်။ ဂျပန်လူမျိုးများဟာ များသောအားဖြင့် ပဲနို့ဟင်းချိုကို သောက်လေ့ရှိကြတယ်။ ဂျပန်သိပ္ပံပညာရှင်များရဲ့ တွေ့ရှိချက်ကတော့ နေ့စဉ် ပဲနို့ဟင်းချိုတစ်ပန်းကန် သောက်တဲ့ ဂျပန်လူမျိုးများဟာ ပဲနို့ဟင်းချိုသောက်လေ့မရှိတဲ့ ဂျပန်လူမျိုးထက် အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှု လျော့နည်းနေတာကို တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ အမျိုးသားများရဲ့ အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ(၁၃%)နဲ့ အမျိုးသမီးများ(၁၉%)ကျဆင်းသွားတာကို လေ့လာသိရှိခဲ့တယ်။

ခေတ်သစ်သိပ္ပံပညာရပ်ရဲ့ သုတေသနပြုမှုက ထင်ထင်ရှားရှား ဖော်ပြထားတာကတော့ ပဲပုပ်ပဲထဲမှာ ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်တဲ့ဓါတ်အမျိုးအစား အများအပြားပါဝင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပဲနို့ဟင်းချိုဟာ ကင်ဆာကို အားပေးတဲ့ ဆားဓါတ်ပါဝင်နေပေမယ့် ပဲနို့ဟင်းချိုသောက်တဲ့သူများဟာ အစာအိမ်ကင်ဆာကို ကာကွယ်စေနိုင်တဲ့ ကောင်းကျိုးကို ရပြန်နေနိုင်ပါတယ်။

(c) ဆား၊ အသားများနဲ့ အဆီများ

ဆား၊ အသားများနဲ့ အဆီများကို တစ်စုတစ်ပေါင်းတည်းထား ဆွေးနွေးရတာကတော့ ဒီပစ္စည်း(၃)မျိုးဟာ အစာအိမ်ကင်ဆာရောဂါရဲ့ ကြံရာပါ အပေါင်းအသင်းများလို့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက သမုတ်ကြလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆားဟာ နှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းကပဲ အစာအိမ်ကင်ဆာကိုဖြစ်စေတယ်လို့ သိရှိခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါ

တယ်။ ဆားကို အသားနဲ့ပေါင်းဖက်လိုက်တော့- ဥပမာ 'ဆားနယ် အသားများ' 'ကျပ်ကင်အသားများ' ကို စားသုံးရင် နာတာရှည် အစာအိမ်ရောင်နာ၊ ဒါမှမဟုတ် အစာအိမ် ကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်းထိုးတက်သွားတော့တယ်။ တစ်ချိန်ထဲမှာ 'ဆားနယ်အသား' 'ကျပ်တင်အသား' များကို ကြိုက်နှစ်သက်ပြီး သစ်သီးများနဲ့ ဟင်းရွက်များကို အစားနည်းတဲ့သူများအဖို့ အစာအိမ်ကင်ဆာရဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှုကို ပိုပြီးရင်ဆိုင်ရဖို့သာ ရှိပါတော့တယ်။

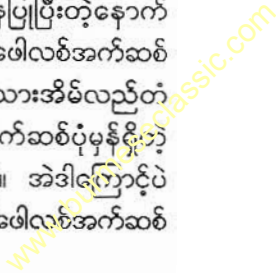
# ၇။ အစားအစာနှင့်အခြားကင်ဆာများ

အရေပြားအနက်ရောင်ခြယ် ဆဲလ်ကင်ဆာ ရောဂါဟာ ၁၉၈၀ ခုနှစ်နောက်ပိုင်း အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ တစ်ဆယ့် ဖြစ်ပွားခဲ့တယ်။ ဒီအချိန်မှာ သိပ္ပံပညာရှင် အများ အပြားတို့ဟာ ဒီအရေပြားကင်ဆာကို အစားအစာနဲ့ ဘယ်လိုကုသရမလဲဆိုတာကို အထူးပြုလေ့လာခဲ့တယ်။ အဲဒီမှာတွေ့ရှိချက်ကတော့ အိုမီဂါ-၃ နဲ့ အိုမီဂါ-၆ ဖက်တီးအက်ဆစ်တို့ရဲ့ အချိုးအစားပုံမှန်ဖြစ်ဖို့ အချက်ဟာ သိပ်အရေးကြီးတဲ့ ယုက်နွယ်ပတ်သက်မှု ဖြစ်တယ်ဆိုတာ တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ နေ့စဉ် စားသောက်ရာမှာ အိုမီဂါ-၆ ဖက်တီးအက်ဆစ်ကို လျော့စားပြီး အိုမီဂါ-၃ အဆီ များများပါဝင်တဲ့ ငါးအမျိုးမျိုးကို ပိုစားသင့်ပါတယ်။ အဲဒါဆိုရင် အရေပြားအနက်ရောင်ခြယ်ဆဲလ်ကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်ရုံမက ပိုပြီးအသက်ရှည်ရှည်နေနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သားအိမ် အတွင်းမြွှေးကင်ဆာနဲ့ အစား အသောက်တို့ဟာလည်း နီးနီးစပ်စပ် ဆက်နွယ်ပတ်သက် လျက်ရှိပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ အလာဘားမား တက္ကသိုလ်က သုတေသီပညာရှင်တွေ ထောက်ပြထား တာကတော့ ဘီတာ-ကရိုတင်း များများစားစားပါဝင်တဲ့ မုန်လာဥနီ၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ Spinach လို့ခေါ်တဲ့ ပေါချိုငံ (သံဈေး-တရုတ်တန်းဈေးတို့မှာ မေးဝယ်ရင်ရပါတယ်) ဆလတ်ရွက်၊ သရက်သီးမှည့်၊ ကန်စွန်းဥ စတာတွေကို

စားပေးရင် သားအိမ်အတွင်းမြွှေးကင်ဆာကို ကာကွယ် ပေးနိုင်တယ်လို့ ညွှန်းပါတယ်။ ရက်သတ္တ(၁)ပတ်မှာ (၁)ကြိမ်ပဲစားဦးတော့ သားအိမ်အတွင်းမြွှေးကင်ဆာကို (၂၇%) ဖြစ်ပွားနှုန်း လျော့ကျစေနိုင်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ကယ်လ်စီယမ်ဓါတ်များများပါဝင်တဲ့အစာတွေကို စားရင် လည်း ကာကွယ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

သားအိမ်လည်တံကင်ဆာဟာလည်း အမျိုး သမီးထုရဲ့ ကျန်းမာရေးကို အမှန်တကယ် ခြိမ်းခြောက်တဲ့ ရောဂါတစ်မျိုးပေပဲ။ သားအိမ်လည်တံကင်ဆာရောဂါဟာ ဗိုင်းရပ်ပိုးတစ်မျိုးကြောင့်ဖြစ်ရတယ်လို့ အခုအခါယူဆ နေကြပါပြီ။ ဖေါလစ်အက်ဆစ် (Folic acid) ဟာ အဲဒီ ဗိုင်းရပ်ပိုးမျိုးကို ထိန်းချုပ်နိုင်ပါတယ်။ အကယ်၍ ဖေါလစ် အက်ဆစ်ချို့တဲ့ခဲ့ရင်တော့ သားအိမ်လည်တံက ဆဲလ် တွေရဲ့ ခရိုမိုဆုမ်း (Chromosomes) တွေ အလွယ်တကူ ကွဲပြတ်တတ်ပြီး၊ ဗိုင်းရပ်ပိုးတွေရဲ့ နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးမှု ကို အလွယ်တကူခံရတတ်ပြီး ကင်ဆာရောဂါဖြစ်လွယ် သွားတော့တာပေါ့။ အမေရိကန်နိုင်ငံ အလာဘားမား တက္ကသိုလ်က ပါမောက္ခချာလီက အမျိုးသမီးပေါင်း (၄၆၄)ဦးတို့ကို လေ့လာသုတေသနပြုပြီးတဲ့နောက် ပြောကြားတာကတော့ ပုံမှန်ထက် ဖေါလစ်အက်ဆစ် လျော့နည်းတဲ့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ သားအိမ်လည်တံ ကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်းဟာ ဖေါလစ်အက်ဆစ်ပုံမှန်ရှိတဲ့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ (၆)ဆ ရှိတယ်တဲ့။ အဲဒါကြောင့်ပဲ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက အမျိုးသမီးထုကို 'ဖေါလစ်အက်ဆစ်





အများအပြားပါဝင်တဲ့ အစိမ်းရောင် ဟင်းရွက်အမျိုးမျိုး၊ ပဲအမျိုးမျိုးကိုစားကြပါ။ ဒါမှ သားအိမ်လည်တံကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်မယ်လို့ တိုက်တွန်းအကြံပြုခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အချို့သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ခရမ်းချဉ်သီး အနီရောင် ဓါတ်ဟာ သားအိမ်လည်တံပေါ်က ဆဲလ်တွေ မူပျက်ပုံပြောင်းတာကို ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့အတွက် သားအိမ်လည်တံကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုကို သွယ်ဝိုက်တားဆီးကာကွယ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ခရမ်းချဉ်သီးမှည့်နဲ့ ဖရဲသီးတွေမှာ ခရမ်းချဉ်အနီဓါတ်တွေ အများအပြားပါဝင်ပါတယ်။

လည်ချောင်းကင်ဆာနဲ့ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာ နီးနီးကပ်ကပ်ပတ်သက်နေတာတော့ ထင်ရှားပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်တာကြောင့် (လည်ချောင်းကင်ဆာမဟုတ်ဘဲ) အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ရာမှာ စားတဲ့အစားမျိုးတွေဟာ လည်ချောင်းကင်ဆာအတွက်လည်း အကျိုးပြုလိမ့်မယ်လို့ ထင်မြင်ယူဆကြပါတယ်။ “အစားအစာနဲ့ အဆုတ်ကင်ဆာ” အခန်းကို ကြည့်ပါ။ သို့ပေမဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အချက်တစ်ချက်ကိုတော့ ထောက်ပြရပါမယ်။ ဆေးလိပ်ကိုဖြတ်မှ အစားအစာတွေဟာ ကင်ဆာကို ကာကွယ်ရာမှာ အကျိုးသက်ရောက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်နေတဲ့ လူအတွက်တော့ အကျိုးပြုမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် လည်ချောင်းကင်ဆာကာကွယ်နိုင်ဖို့အတွက် အဦးဆုံးလိုအပ်ချက်ကတော့ ‘ဆေးလိပ်ဖြတ်’ ဖို့ပဲဆိုတဲ့အချက်ဟာ သံသယပွားစရာမလိုတဲ့ အဓိကအချက်ပါပဲ။



များမကြာမီက သုတေသနပြုတွေ့ရှိချက်က ပြဆိုတာမှာ နို့ထွက်ပစ္စည်း များများစားသုံးတာဟာ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်း မြင့်သွားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အထောက်အထားတစ်ရပ်အရ နေ့စဉ်နွားနို့ (၂)ခွက်သောက်တဲ့သူဟာ (၁)ခွက်သောက်တဲ့လူထက် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်း (၂)ဆပိုတယ်။ (၃)ခွက်သောက်တဲ့လူက (၂ ဆခွဲ) ပိုတယ်လို့ သိရတယ်။ ဒိန်ခဲ(ချိစ်)၊ ကြက်ဥနဲ့ ခြေ(၄)ချောင်းသားတွေ အလွန်အကျွံစားတာတွေဟာလည်း ဆိုးကျိုးပေးတယ်လို့ သိပ္ပံပညာရှင်များက ယူဆပါတယ်။ ဒါကြောင့် မလိပ်ထုတ်ထားတဲ့ နွားနို့ကိုသောက်တာ ပိုပြီးစိတ်ချရတယ် ဆိုပါတယ်။

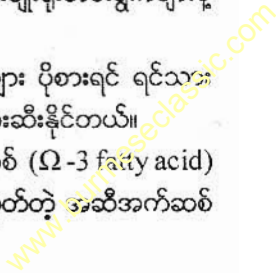
**ရင်သားကင်ဆာကာကွယ်တဲ့ အစားအစာများ**

အမျိုးသမီးများ သွေးဆုံးပြီးသည်ဖြစ်စေ၊ သွေးမဆုံးသေးမီဖြစ်စေ ငါးအမျိုးမျိုး၊ ပဲအမျိုးမျိုး(အထူးသဖြင့် ပဲပုပ်ပဲ)တွေကို များများစားရင် ရင်သားကင်ဆာကာကွယ်နိုင်တယ်။

ကင်ဆာကာကွယ်ရာမှာ အကျိုးပြုတဲ့ အစားအစာများဖြစ်တဲ့ ပဲပုပ်ပဲ၊ မုန့်ညင်းမျိုးရိုးဟင်းရွက်များနဲ့ ဂျုံဖွဲတွေကို ပိုစားပါ။

အစိမ်းရောင်ဟင်းရွက်များ ပိုစားရင် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားကြီးထွားမှုကို တားဆီးနိုင်တယ်။

အိုမီဂါ-၃ အဆီအက်ဆစ် (Ω-3 fatty acid) ပါဝင်တဲ့ ငါးအမျိုးမျိုးနဲ့ ပြည့်ဝမဟုတ်တဲ့ အဆီအက်ဆစ်



(mono-unsaturated fatty acid = မိုနိုဆီအက်ဆစ်) ပါဝင်တဲ့ သံလွင်ဆီတွေကို ပိုစားသုံးပြီး ပြောင်းစေဆီ၊ ဆူးပန်းစေ့ဆီ၊ နေကြာစေ့ဆီနဲ့ မုန့်ဘီစကစ်တွေကို ကြွပ်ပွ စေတဲ့အဆီတွေဖြစ်တဲ့ အိုမီဂါ-၆ ( Ω -6 fatty acid) အဆီအက်ဆစ်ကို လျှော့စားပါ။ ဂျပန်လူမျိုးတွေ နေ့စဉ် စားသောက်တဲ့ပုံစံကို အတုယူသင့်တယ်။ သစ်သီး ၁၂ ကျပ်သား၊ ဟင်းရွက်ဟင်းသီး ၁၃ ကျပ်သား၊ ပဲပြား သို့မဟုတ် ပဲတစ်မျိုးမျိုး ၅ ကျပ်သား၊ ငါးတစ်မျိုးမျိုး ၆ ကျပ်သား၊ ခြေ(၄)ချောင်းသား နည်းနိုင်သလောက်နည်း၊ နွားနို့၊ အရက်ပြင်း မသောက်။

**အူမကြီးကင်ဆာကာကွယ်တဲ့ အစားအစာများ အရေးကြီးဆုံးအချက်( ၂ )ချက်**

- တစ်။ ဖိုင်ဘာမျှင် မြင့်မြင့်မားမားပါဝင်တဲ့ ဂျုံဖွဲကို စနစ်တကျ စားသုံးပါ။
- နှစ်။ ခြေ (၄)ချောင်းသားများကို တတ်နိုင်သလောက် လျှော့စားပါ။ စားဖြစ်တဲ့အခါများမှာလည်း ဆီကြော်အသားများနဲ့ အကင်များကိုရှောင်ပါ။ ဟင်းရွက်များစားပါ။ အထူးသဖြင့် မုန့်ညင်း မျိုးရင်းတွေကို စားပါ။ ဥပမာ- မုန့်ညင်းဖြူ၊ မုန့်ညင်းစိမ်း၊ မုန့်ညင်းခါး၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီ။ တစ်ပတ် အနည်း ဆုံး(၂)ကြိမ်၊ (၃)ကြိမ်စားပါ။ နေ့စဉ်စားဖို့တော့ မလိုအပ်ပါ။



ကြက်သားနဲ့ ငါးအမျိုးမျိုးကို ပိုစားပါ။ အသား ပိုထွက်သူများ ငါးများစားရင် အသားပို မကြီးထွား တော့ဘဲ မြင်းဆိုးအဖြစ် ပြောင်းလဲမသွားတော့ဘူး။

မလိုင်ထုတ်ထားတဲ့ နွားနို့ကိုသာ သောက်ရင် အူမကြီးကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

အရက်သောက်တတ်တယ်ဆိုရင် တစ်နေ့ (၂)ပတ်ထက် ပိုမသောက်ပါနဲ့။ ဘီယာကို ရှောင်ပါ။

အသားပိုထွက်ပြီးတဲ့သူများ၊ အူမကြီးကင်ဆာ ဖြစ်နေတဲ့သူများနဲ့ ခွဲစိတ်ခံဖူးတဲ့ လူနာများအတွက် အထက်က အကြံပေးချက်တွေဟာ အလွန်သင့်လျော်ပါ တယ်။

**အဆုတ်ကင်ဆာကာကွယ်တဲ့ အစားအသောက်များ**

ဆေးလိပ်သောက်သည်ဖြစ်စေ၊ မသောက် သည်ဖြစ်စေ (အကောင်းဆုံးကတော့ မသောက်တာ ပိုကောင်းတယ်။) အဆုတ်ကင်ဆာကာကွယ်တဲ့အစား အသောက်တွေဖြစ်တဲ့ ဟင်းရွက်ဟင်းသီးတွေများစားပါ။ ဘီတာ-ကရိုတင်း များများပါဝင်တဲ့ ဥပမာ- မုန့်လာဥနီ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပေါချိုင်း၊ အစိမ်းရောင်ဟင်းရွက်၊ ကညွတ်၊ ကန်စွန်းဥများ စားပါ။

ဆေးလိပ်သောက်သူဖြစ်ရင် ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီးတဲ့နောက် နေ့စဉ် အစိမ်းရောင်နဲ့ လိမ္မော်ရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားပါ။ အဲဒီ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေဟာ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့အတွက်

ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ဆဲလ်ဆိုးဖြစ်စဉ်ကို တားဆီးပြီး အဆုတ်  
ကင်ဆာဆဲလ်အဖြစ် ပြောင်းလဲကြီးထွားနိုင်မှုကို ထိန်းချုပ်  
ပစ်လိုက်တယ်။

အစိမ်းရောင်လက်ဖက်ခြောက် ရေနွေးကြမ်းကို  
သောက်ပါ။ ပဲအမျိုးမျိုးကို စားပါ။

အကယ်၍ အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်နေပြီဆိုရင်  
ဟင်းသီးဟင်းရွက် များများစားပါ။ အထူးသဖြင့် ခရမ်းချဉ်  
သီး၊ ဂေါ်ဖီထုပ်တွေနဲ့ ဘီတာ-ကရိုတင်းများပါဝင်တဲ့  
အရွက်တွေကို ပိုစားပေးပါ။ အဲဒီဟင်းရွက်ဟင်းသီး  
တွေဟာ ကင်ဆာကို ခုခံတိုက်ခိုက်နိုင်ပြီး အသက်ကို  
ရှည်စေနိုင်ပါတယ်။

မောင်မောင်လှိုင်(အပ်စိုက်ကု)

