



အဝလွန်တာ ကျန်းမာသိပ္ပံနည်းကျအဆီချပါ

SCIENTIFIC HEALTHY WEIGHT LOSS

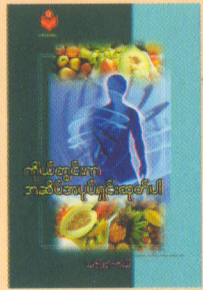
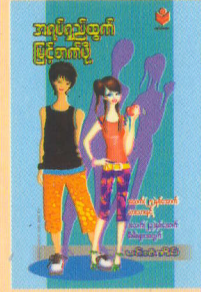
ပင်းစံဒဂိမ်

အဝလွန်တာကျန်းမာသိပ္ပံနည်းကျအဆီချပါ



ပုံနှိပ်ရေးနှင့် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရေး ဝန်ကြီးဌာန

လေ့မင်းစာပေတိုက်တွင်
ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ်များ



ဒို့တာဝန် အရေးသုံးပါး

- ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
- တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
- အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ဒို့အရေး

ပြည်သူ့သဘောထား

- ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ပျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်၏ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး။
- အမျိုးသား ပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး။
- နိုင်ငံသာယာညွှန်းစည်းပုံ အခြေခံဥပဒေသစ်ဖြစ်ပေါ်လာရေး။
- ဖြစ်ပေါ်လာသည့်ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး။

စီးပွားရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

- စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- စေ့ငွေကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး။
- ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့်တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏လက်ဝယ်တွင် ရှိရေး။

လူမှုရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

- တစ်မျိုးသားလုံး၏စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြှင့်မားရေး။
- အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ်မြှင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ အမျိုးသားရေး လက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး။
- မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး။
- တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြှင့်မားရေး။

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာအုပ်ပြုချက်အမှတ်	❖	၄၀၀၈၂၈၀၈၀၈
မျက်နှာဖုံးပြုချက်အမှတ်	❖	၄၀၀၉၂၀၀၉၂၀၈
လုပ်ထေသူ	❖	ဦးသစ်လွင် (ဂန်ပေါမြိုင်ပစဉ်)
ပုံနှိပ်သူ	❖	ကိုမြတ်စိုး (မြ-ဝေသေ)
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း	❖	သိန်းကျွဲကြည်
တွန်းပျံ့တာ	❖	နန်းခင်တစ်၊ သောင်းဝေ၊ ဂျူလီယို
မျက်နှာဖုံးဖလင်	❖	Newday Colour
အတွင်းဖလင်	❖	ကိုမြတ်စိုး
စာအုပ်ချုပ်	❖	အလင်းတန်း
ပုံနှိပ်ခြင်း	❖	ပထမအကြိမ်
အုပ်ရေ	❖	၁၀၀၀
တန်ဖိုး	❖	၂၂၀၀ကျပ်

**အထွေထွေ ကျန်းမာရေးညွှန်းကြမ်း
အဆိုချပါ။**

မင်းစံအိပ်

ခေတ်နာအမှာ

အလှမမက်သူရယ်လို့ မရှိပါတဲ့။ အလှကြိုက်တာ လူငါးလူ
သဘာဝပါပဲ။ ကျန်းမာလှပတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ပိုင်ရှင်ဖြစ်သူရဲ့ ကျန်းမာ
မှုနဲ့ လှပမှုရဲ့ ပြယုဂ်မျှသာ မဟုတ်ဘဲ သူ့အတွင်းစိတ်ရဲ့ သရုပ်သဏ္ဍာန်
လည်း ဖြစ်ပါရဲ့။

မျက်မှောက်ခေတ်မှာ လူ့ဘဝ အဆင့်အတန်း မြင့်လာတာနဲ့
အမျှ ဝသူနဲ့ အလွန်ဝသူတွေ တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် ပိုတိုးလာတယ်။
အကြောင့် အလှပျက်ရလို့ အလှမမက်သူတွေ စိတ်သောကဝေကြရ
တယ်။ ဒါတင်ဘယ်ကမလဲ၊ အကြောင့် ရမယ့်အနာဒုက္ခကြောင့်လည်း
ပိုစိုးရိမ် ကြောင့်ကြရပြန်တယ်။

ဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးကို အလေးထား၊ အလှကို လိုက်စား
လာကြတဲ့ ယနေ့လိုချိန်မျိုးမှာ အဆိုချ ပိန်ကျရေးဟာ ရေပန်းစားလှတဲ့
ခေတ်ဒီဇိုင်း ဖြစ်လာပါရဲ့။

ဒီတော့ အဆိုချ ပိန်ကျနည်းတွေဟာ ပေါ်ပြီးရင်း ပေါ်လျက်
အဆက်မပြတ်၊ အရှိန်မညှိုးပေမို့ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ စုံလင်လို့နေပါရဲ့။ အ
စာ ထိန်းချုပ်နည်း၊ ဆေးဝါး မှီဝဲနည်း၊ အဆီ ထုတ်ယူနည်း၊ ချိကုန်း
နည်း... စသဖြင့် စသဖြင့်ပေါ့။ လှချင်၊ ပိန်ချင်တဲ့ ဆန္ဒပြင်းပြလှသူ
ကိုကို၊ မမဝတို့အဖို့ ဘာနည်း ရွေးရကောင်းမှန်းမသိ၊ မျက်စိပြာဝေပြီး
ခေါင်းမှာလည်း ချာချာလည် ရတော့တာပေါ့။

ဒီနည်းတွေကို မရှင်းမလင်း၊ စမ်းတဝါးဝါးနဲ့ လိုက်မယ်၊ လုပ်
မယ်ဆိုရင် လမ်းလွဲ၊ လမ်းမှား လျှောက်မိရက်သား ဖြစ်နိုင်ပါရဲ့။

ဒီစာအုပ်မှာ ဝတာ အဆိုချပိန်ကျဖို့၊ ပြန်မဝအောင် ထိန်းဖို့၊
ကျန်းမာရေးနဲ့ လျော်ကန်ပြီး သိပ္ပံနည်းနဲ့လည်း ညီညွတ်ရုံသာမက၊
အန္တရာယ်ကင်း၊ စိတ်ချရမှုနဲ့ သဘာဝကျမှု အပြည့်ရှိတဲ့ နည်းတွေကို

တင်ပြထားပါတယ်။

ဒီနည်းတွေကို နေရင်း၊ ထိုင်ရင်း၊ စားရင်း၊ သောက်ရင်းအချိန် မရွေး လုပ်နိုင်ပါရဲ့။ သီးခြား အချိန်ကုန်၊ လူပန်းစရာလည်း မလိုပါ။ ဈေးကြီးကြီး ပစ္စည်းကိရိယာတွေ၊ အထူးသဖြင့် အဆီချ ဆေးဝါးတွေ လည်း မလိုပါချေ။ အသိနဲ့ သတိလေးသာရှိပေးရုံ၊ လိုက်နာ လုပ်ကြည့် ရုံနဲ့ အဆီချ ပိန်ကျရေး အကျိုးကို ချက်ချင်းထိမိစွာ ရရှိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဒီစာအုပ်မှာ ဒီလို နည်းနာကောင်း မျိုးစုံအပြင် အဆီချပိန်ကျ ရေးကိုနွေးကွေးအောင် ဒုက္ခပေးနေတဲ့ အချက်တွေကို ကွင်းကွင်းကွက် ကွက်သိအောင် ဖော်ပြထားပါတယ်။ အချိန်မရွေး သက်တောင့်သက် သာ ထလုပ်နိုင်တဲ့ အဆီချ ပိန်ကျရေး ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းတွေ လည်း တင်ပြထားပါတယ်။ ဒါတွေကြောင့် အဆီချပိန်ကျရေးကို ဖွဲ့ရှိရှိ ခွဲမြဲစွာ လုပ်သွားနိုင်ဖို့ သင့်ယုံကြည်စိတ်ကို ခိုင်မာလာစေနိုင်တယ်။

ဒါအပြင် အဆီချပိန်ကျရေးအတွက် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိ တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံတွေနဲ့ ယင်းတို့ကို စားချင့်စဖွယ် အလွယ်ချက်ပြုတ်၊ ဖျော်သောက်နည်းတွေကိုပါ ရှာဖွေစုဆောင်းပေး ထားပါတယ်။ ဒါတွေ လျှာပေါ်တင် ခံစားရင်း၊ သင့်ကိုယ်ပေါ်က အဆီ အဝတွေလည်း ဖယ်ရှားချခြင်းဖြင့်၊ မမာမချာ၊ မလှမပဖြစ်ရတဲ့ ခပ်ဝဝ အနေအထားကို လက်တား ဝေ့ယမ်းပြကာ BYE BYE ပြုနိုင်မှာ သေချာပါကြောင်း စေတနာ အမှာမွန်ပြုရင်း -

မင်းစံအိမ်

မာတိကာ

စေတနာအမှာ

အပိုင်း(၁)

ဝဖိုင့်မှုအကြောင်း ကောင်းကောင်းသိရဲ့လား	၁
သင်ဝသလား၊ ပိန်သလား၊ ဒါကိုစိတ်ထဲမှာရှင်းထားရဲ့လား။	၃
ဝဖိုင့်တာဟာ ရောဂါဖြစ်ကြောင်း နိုင်ငံတကာက ယူဆ သတ်မှတ်ထားပါရဲ့။	၅
ဝဖိုင့်စေတဲ့ အကြောင်းရင်း ရှင်းလင်းစွာ သိထားပါ။	၈

အပိုင်း(၂)

အဝလွန်တာ ကျန်းမာသိပ္ပံနည်းကျ အဆီချသွယ်လျှ စေနိုင်တဲ့ နည်းကောင်း(၂၅)သွယ်

နည်းကောင်း(၁)	၁၉
နံနက်စာ အနပ်တိုင်းကို ကောင်းကောင်းစားပါ။	၂၁
နည်းကောင်း(၂)	
အနပ်တိုင်း အချိန်မှန်မှန် စားပေးပါ။	၂၅
နည်းကောင်း(၃)	
အစားအသောက်မှာ အာဟာရမျှတစုံလင်ဖို့ လိုတယ်။	၂၉
နည်းကောင်း(၄)	
အစားအသောက်ကို ကောင်းကောင်းရွေးချယ်တတ်မှ အဆီချသွယ်လျှဖို့ အထောက်အကူဖြစ်မယ်။	၃၂
နည်းကောင်း(၅)	
ကောင်းမွန်တဲ့ အဆီဓာတ်တွေ မချို့တဲ့ပါစေနဲ့။	၃၇
နည်းကောင်း(၆)	
ပညာသားပါစွာ ချက်ပြုတ်စားသောက်ပါ။	၄၂

နည်းကောင်း(၇)	
သဘာဝအစာမျှင်ဟာ ပိန်ကျသွယ်လှလိုသူများအတွက်	
ရတနာတစ်ပါးပါ။	၄၆
နည်းကောင်း(၈)	
ပိုက်ဆာတဲ့အခါ လျှော့စားရမယ့် အစာများ	၅၀
နည်းကောင်း(၉)	
ဝမှာစိုးရိမ်ရင် အစာကိုညက်ညက်ဝါးပြီး	
ဖြည်းဖြည်းမျိုချပါ။	၅၄
နည်းကောင်း(၁၀)	
သကြားရှောင်ပါ။	၅၆
နည်းကောင်း(၁၁)	
ပိန်ကျ သွယ်လှလိုသူများဟာ ရေကို အစွမ်းကုန်	
များများသောက်ပါ။	၅၉
နည်းကောင်း(၁၂)	
အစာလျှော့ ကန့်သတ်နည်းကို အပြန်ပြန် မပြုပါနဲ့	၆၃
နည်းကောင်း(၁၃)	
လက်ဖက်ရည်ကြမ်းလို အရည်မျိုး သောက်နည်းဖြင့်လည်း	
သွယ်လှကြော့ရှင်းတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ပိုင်ဆိုင်နိုင်တယ်။	၆၇
နည်းကောင်း(၁၄)	
ရာသီကူးပြောင်းချိန် သစ်သီးစားပြီး အဆီချနည်း။	၇၂
နည်းကောင်း(၁၅)	
အရည်သာသောက်ပြီး အစာမစားတဲ့နည်းဟာ	
ကိုယ်တွင်းက အဆိပ်အပုပ်ကို ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်ရုံသာမက	
အဆီကျ သွယ်လှစေနိုင်စွမ်းလည်း ရှိတယ်။	၇၆
နည်းကောင်း(၁၆)	
ဆန်ပြုတ်သောက်ပြီး အဆီချနည်း။	၈၀

နည်းကောင်း(၁၇)	
ပိန်ကျသွယ်လှလိုသူဟာ ထမင်းကို အဓိကအစာအဖြစ်	
ထားပြီးစားပါ။	၈၄
နည်းကောင်း(၁၈)	
မနှစ်သက်တဲ့ အစာကို ဇွတ်ဖိမစားပါနဲ့။	၈၆
နည်းကောင်း(၁၉)	
ကျန်းမာရေး ထောက်ကူပြု သရေစာမျိုးသာ ရွေးစားပါ။	၉၀
နည်းကောင်း(၂၀)	
နေ့စဉ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပါ။	၉၄
နည်းကောင်း(၂၁)	
နည်းပုံစံ အမျိုးမျိုးနဲ့ရေချိုးပြီး အဆီချနည်း။	၉၈
နည်းကောင်း(၂၂)	
ပိန်ကျသွယ်လှလိုရင် ကောင်းကောင်းအိပ်ပေးပါ။	၁၀၃
နည်းကောင်း(၂၃)	
စိတ်ကို သက်တောင့်သက်သာ ဖြေလျှော့ပြီး	
ကိုယ်အလေးချိန်ချနည်း။	၁၀၇
နည်းကောင်း(၂၄)	
ပိန်ကျသွယ်လှရေးအတွက်ထားတဲ့ ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်	
ပန်းတိုင်ဟာ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်ဖို့ လိုတယ်။	၁၁၀
နည်းကောင်း(၂၅)	
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကောင်းကောင်းဆုချပါ။	(၃) ၁၁၄
အပိုင်း(၃)	
အဆီချ ပိန်ကျစေဖို့ သဘာဝကနေ ရရှိတဲ့	
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	၁၂၃
ခရမ်းချဉ်သီး	၁၂၅

ပြောင်းဖူး	၁၂၇
ကန်စွန်းဥ	၁၂၈
တရုတ်နံနံကြီး	၁၃၀
ကြက်သွန်နီ	၁၃၂
ငရုတ်	၁၃၃
ဂျူးမြိတ်	၁၃၅
ပန်းမုန်လာစိမ်း	၁၃၆
ကျောက်ဖရုံ	၁၃၈
သခွား	၁၃၉
မုန်လာဥ	၁၄၁
ရွှေဖရုံသီး	၁၄၂
မျှစ်	၁၄၄
ရွှေအပ်ပို့	၁၄၅
မုန်လာဥနီ	၁၄၇
ဂေါ်ဖီထုပ်	၁၄၈
ကြက်သွန်ဖြူ	၁၄၉
ကညွတ်	၁၅၁
ခရမ်းသီး	၁၅၂
ပဲပင်ပေါက်	၁၅၄

အပိုင်း(၄)

အဆီချ ပိန်ကျစေဖို့ သဘာဝကနေ ရရှိတဲ့

သစ်သီးဝလံများ	(၅) ၁၅၇
သံပရာ	၁၅၉
ဆားငန်သီးလုပ်တဲ့အသီး	၁၆၀
ဂရိတ်ဖရူ(ရှောက်ခါးသီး)	၁၆၀

သင်္ဘောသီး	၁၆၂
ပန်းသီး	၁၆၃
ငှက်ပျောသီး	၁၆၄
စောင်းလျားသီး	၁၆၅
ကီဝီသီး	၁၆၆
ပျားမက်မွန်	၁၆၇
စပျစ်	၁၆၈
နာနတ်သီး	၁၆၉
စတော်ဘယ်ရီ	၁၇၀
နဂါးမောက်သီး	၁၇၁

အပိုင်း(၅)

အဝလွန်တာ ကျန်းမာသိပွဲနည်းကျ

အဆီချရာမှာ တွေ့ကြုံရတတ်တဲ့ ပြဿနာများအတွက်

အမေးအဖြေ	၁၇၃
မေးခွန်း(၁)	
စားသောက်တာ အတော်နည်းနေပါရဲ့နဲ့	
ဘာကြောင့် မပိန်လာရတာလဲ။	၁၇၅
မေးခွန်း(၂)	
အဆီချ ပိန်ကျဖို့အတွက် သစ်သီးဝလံနဲ့ ဟင်းသီး	
ဟင်းရွက်တွေ စားသုံးမယ့်အစား ပီတာမင်စီကိုသာ	
များများစားပေးလို့ မရဘူးလား။	၁၇၆
မေးခွန်း(၃)	
အရက်သောက်ရင် လူဝလွယ်တတ်ပါသလား။	၁၇၇
မေးခွန်း(၄)	
ဗိုက်ထဲ အစာမရှိဘဲ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပြုရင်	

ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်သလား။	၁၇၈
မေးခွန်း(၅)	
ထမင်းစားပြီးနောက် ထိုးအန်ပစ်တဲ့နည်းနဲ့	
ခန္ဓာကိုယ်ပိန်ကျသွယ်လျအောင် ထိန်းနိုင်သလား။	၁၇၉
မေးခွန်း(၆)	
ဝမ်းနုတ်တာဟာ အဆီချပိန်ကျစေနိုင်သလား။	၁၇၉
မေးခွန်း(၇)	
လေလည်တာဟာ ဗိုက်ပူတာကို ကျစေနိုင်သလား။	၁၈၀
မေးခွန်း(၈)	
ပိန်ကျအောင် လုပ်တာနဲ့ သွယ်လျအောင် လုပ်တာ	
တူပါသလား။	၁၈၀
မေးခွန်း(၉)	
ဘယ်လက်နဲ့ သွားတိုက်တာဟာ အဆီချ	
ပိန်ကျစေနိုင်သလား။	၁၈၁
မေးခွန်း(၁၀)	
အစာအာဟာရဓာတ် ညံ့ရင်လည်း ဝတ်ပါသလား။	၁၈၂
မေးခွန်း(၁၁)	
ထမင်းစားပြီးနောက် အချိုတည်တာဟာ	
လူကို ဝလွယ်စေသလား။	၁၈၃
မေးခွန်း(၁၂)	
ရှောက်ချိုသီးခွံလို အထစ်အရစ်တွေ	
မပေါ်အောင် လယ်လိုတားဆီးမလဲ။	၁၈၄
မေးခွန်း(၁၃)	
ဝဖိုင့်တဲ့သူတွေဟာ အသားစားနိုင်သလား။	၁၈၅
မေးခွန်း(၁၄)	
ဘယ်ရာသီမှာ အဆီချတာဟာ အသင့်တော်ဆုံးလဲ။	၁၈၅

မေးခွန်း(၁၅)	
ဝဖိုင့်သူတွေဟာ အအေးစာတွေ စားသင့်သလား။	၁၈၆
မေးခွန်း(၁၆)	
အစာကို သိပ်လျှော့စားလွန်းရင် ဘယ်လိုဆိုးကျိုး	
ပေါ်နိုင်သလဲ။	၁၈၇
မေးခွန်း(၁၇)	
အာလူးစားရင် ပိန်နိုင်သလား။	၁၈၈
မေးခွန်း(၁၈)	
ကန်စွန်းဥစားရင် အဝတိုးနိုင်သလား။	၁၈၈
မေးခွန်း(၁၉)	
အချိုစာမစားဘဲ နေရင်ကော ဝတ်ပါသလား။	၁၈၉
မေးခွန်း(၂၀)	
ထမင်းစားခါနီးမှာ ခရမ်းချဉ်သီးစားပေးရင်	
အဆီချပိန်ကျရေးအတွက် အကျိုးရနိုင်သလား။	၁၉၀
နောက်ဆက်တွဲ	၁၉၂
နောက်ဆက်တွဲ(၁)	
အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများအတွက်	
ရှိသင့်တဲ့ အကောင်းဆုံး ကိုယ်အလေးချိန်	
အကိုးအကား	၁၉၂
နောက်ဆက်တွဲ(၂)	
အစားအစာများမှာ ကယ်လိုရီအင်အားဓာတ်	
ပါဝင်မှုဇယား	၁၉၄

အပိုင်းတစ်

ဝပိုင်မှုအကြောင်း ကောင်းကောင်း

သိရဲ့လား။



သင်ဝသလား၊ ပိန်သလား၊ ဒါကိုစိတ်ထဲ ရှင်းထားရဲ့လား။

ဝဖိုင့်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ကရရှိတဲ့ ကယ်လိုရီ အင်အားဓာတ်ဟာ လောင်ကျွမ်းကုန်ဆုံးသွားတာထက် ပိုနေရင် ကိုယ်ထဲမှာ ပိုလျှံနေလိမ့်မယ်။ ပိုလျှံနေတဲ့ အင်အားဓာတ်တွေဟာ အဆီအဖြစ် ပြောင်းလဲပြီး ကိုယ်တွင်းမှာ စုဆောင်းထားတာမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒီလို အဆီတွေ ကိုယ်တွင်းမှာ အများအပြားစုပြီး သိုလှောင်ထားမိတဲ့ အခြင်းအရာကို ဝဖိုင့်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

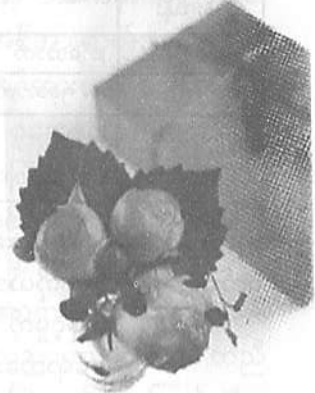
မိမိဟာ ဝသူ၊ အလွန်ဝသူလား၊ ဒါကို ဘယ်လို သိအောင်လုပ်မလဲ။

စံညီ ကိုယ်အလေးချိန်ကို အလွယ်တွက်ယူနည်း။

♣ ကျားရဲ့ စံညီကိုယ်အလေးချိန် (kg) = [ကိုယ်အမြင့်(cm) - ၈၀] × ၀.၇

♣ မရဲ့ စံညီကိုယ်အလေးချိန် (kg) = [ကိုယ်အမြင့်(cm) - ၇၀] × ၀.၆

မိမိရဲ့ အရပ်အမောင်းနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်တို့ဖြင့် စံညီကိုယ်အလေးချိန် ညွှန်းကိန်းကို တွက်ယူနိုင်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ ကိုယ်ရှိရမယ့် စံညီ ကိုယ်အလေးချိန်ရဲ့အောက်(သို့) အထက် မှာ၁၀% အပိုအလိုအတွင်း ရှိနေရင်တော့ ပုံမှန်ကိုယ်အလေးချိန်လို့သတ်မှတ်နိုင်တယ်။ ဒီဘောင်ကို ကျော်သွားရင်ဖြစ်စေ၊ နိမ့်နေရင်ဖြစ်စေပုံမှန်တဲ့ကိုယ်အလေးချိန်အဖြစ် ယူဆပါတယ်။



ဒီနေ့ ကမ္ဘာမှာ ဝဖိုင့်သူ အရေအတွက်ဟာ တစ်နှစ်ကိုတစ်ဆ နှုန်း ခုန်တက်တိုးပွားနေရဲ့။ လက်ရှိတရုတ်ပြည် တစ်နိုင်ငံမှာတင် ဝဖိုင့် သူဟာ သန်း ၇၀ကျော်ရှိနေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဝဖိုင့်သူ အရေအတွက် တစ်နေ့တခြား တိုးများနေတာနဲ့အမျှ အဆီကျ သွယ်လျအောင် လုပ်နေသူ လူအုပ်ဟာလည်း တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့ကြီးထွားလာနေရဲ့။

အဆီကျ သွယ်လျအောင် လုပ်မယ့်လူအုပ်ထဲ မပါဝင်ခင် ဝဖိုင့်တာနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့အကြောင်းအချက်တွေကိုမှန်မှန်ကန်ကန် သိရှိထားဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

ယေဘုယျအားဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ -

- စံညီကိုယ်အလေးချိန်ရဲ့ ၁၀ % ပိုနေရင် ဝသူလို့ သတ်မှတ်တယ်။
- စံညီကိုယ်အလေးချိန်ရဲ့ ၂၀ % ပိုနေရင် အနည်းငယ် အဝလွန်သူလို့ သတ်မှတ်တယ်။
- စံညီကိုယ်အလေးချိန်ရဲ့ ၃၀ % ပိုနေရင် အတော်ဝသူ စာရင်းထဲ လှမ်းဝင်နေတယ်လို့ သတ်မှတ်တယ်။

ကိုယ့်မှာ စံညီကိုယ်အလေးချိန်ရဲ့ ၂၀ % ပိုနေပြီ ဆိုရင်တော့ အဆီချပိန်ကျအောင် စတင်ဆောင်ရွက်သင့်ပြီလေ။

ဝဖိုင့်မှုကိုတိုင်းတာနှိုင်းယှဉ်တဲ့စံညွှန်း -

ကိုယ်အလေးချိန်ညွှန်းကိန်း **BMI (BODY MASS INDEX)**

BMI တွက်ယူနည်း =

ကိုယ်အလေးချိန်(ကီလိုဂရမ်) ÷ [ကိုယ်အမြင့်(မီတာ)×ကိုယ်အမြင့်(မီတာ)]
ဒီပုံသေနည်းဖြင့် တွက်ချက်ရတဲ့ရလဒ်ဟာ ကိုယ်အလေးချိန်ညွှန်းကိန်း ဖြစ်ပြီး အောက်ဖယားကွက်မှာ ဆိုင်ရာ အဖြေရှာကြည့်နိုင်တယ်။

ကိုယ်အလေးချိန် ညွှန်းကိန်း	အနည်းငယ်	သင့်တင့်	ဝသူ	အဝလွန်	အတော်ဝ	လွန်းသူ
ကျား 	၂၀ အောက်	၂၀-၂၅	၂၆-၃၀	၃၀-၃၅	၃၅အထက်	၂၄၀
မ 	၁၈.၅ အောက်	၁၈.၅-၂၄	၂၅-၂၉	၂၉-၃၄	၃၄အထက်	၂၃၀
ယှဉ်တွဲဆုံးကျိုး မှတ်ချက်	-	ပျမ်းမျှအ နေအထား	ပိုနေ	အတော်ပို	ဆိုးဝါး	အလွန် ဆိုးဝါး

အသင့်ဆုံး ကိုယ်အလေးချိန်ညွှန်းကိန်း - ၂၂

မှတ်ချက် ။ ။ ကိုယ်အလေးချိန် ညွှန်းကိန်းဟာ အရွယ်ရောက်ပြီးသူရဲ့ ဝဖိုင့်မှုကို သုံးသပ်ရာမှာသာ ပိုသင့်တော်မှု ရှိတယ်။ အရွယ် မရောက်သေးသူတွေကိုတော့ ဒီနည်းမသုံးသင့်ပါ။

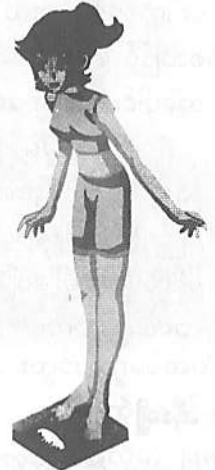
အဝလွန်တာ ကျန်းမာသိပ္ပံနည်းကျ အဆီချပါ

ဥပမာပေး ရှင်းလင်းချက်

မိန်းကလေး တစ်ဦးဆိုပါတော့၊ အရပ်အမောင်း ၁.၆၀မီတာနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ၇၀ ကီလိုဂရမ် ရှိတယ်ပေါ့။ ဒါဆို သူ့ရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ညွှန်းကိန်း= $70 \div (1.6 \times 1.6)$
= $70 \div 2.56$
= ၂၇

အရှေ့တိုင်းသားတွေကို ကျားဆိုရင် ကိုယ်အလေးချိန် ညွှန်းကိန်း ၂၄၊ မဆိုရင် ကိုယ်အလေးချိန် ညွှန်းကိန်း ၂၆ ထက်ပိုနေပါက ဝသူလို့ သတ်မှတ်လေ့ရှိပါတယ်။

တကယ်လို့ အမျိုးသမီးတစ်ဦးဟာကိုယ်အလေးချိန် ညွှန်းကိန်း ၂၆ ထက်ပိုနေရင်တော့ အဆီချဖို့ လိုလာပြီဖြစ်တယ်။



ဝဖိုင့်တာဟာ ရောဂါဖြစ်ကြောင်း နိုင်ငံတကာက ယူဆသတ်မှတ်ထားပါရဲ့။

ရှေ့မှာ ဖော်ပြခဲ့သလိုပါပဲ။ ဝဖိုင့်ရတဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ လက်ခံရရှိတဲ့ကယ်လိုရီ အင်အားဓာတ်ဟာ လောင်ကျွမ်းကုန်ဆုံးသွားတာထက် ပိုလျှံနေရင် ဒီအင်အားဓာတ်တွေဟာ အဆီအဖြစ် ပြောင်းလဲပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း စုဆောင်းသိုလှောင်ထားတတ်တယ်။ ဒီလို ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အဆီအဖြစ် စုဆောင်းထားရာမှာ စံညီကိုယ်အလေးချိန်ရဲ့ ၂၀ % ထက် ပိုနေရင် ဝဖိုင့်ရောဂါ ရနေပြီလို့ ဆိုပါတယ်။

ဝဖိုင့်မှုဟာသဏ္ဍာန်တစ်မျိုး၊ လက္ခဏာတစ်မျိုးသာမကရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ကြောင်းကိုပါ နိုင်ငံတကာ ဆေးပညာလောကက တညီတညွတ်တည်း သတ်မှတ်ထားပြီးလည်း ဖြစ်တယ်။ ဝဖိုင့်မှုကြောင့် ယခုကလေးခေတ်စားနေတဲ့ ရောဂါအတော်များများကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်တယ်။

သွေးတိုး၊ ဦးနှောက်သွေးကြောရောဂါ ၊ နှလုံးပတ်သွေးကြောနာ၊ အသည်းအဆီဖုံးနာ၊ သွေးအဆီမြင့်၊ ဆီးချိုသွေးချို၊ အဆစ်အမျက်ရောင်ဂေါက်နာနဲ့ သားသမီးမရတတ်တဲ့ရောဂါတွေ စသဖြင့် ပါပဲ။ ဒီ ရောဂါတွေဟာ ဝဖိုင့်မှုရဲ့ အပေါင်းအသင်း ရောင်ရင်းတွဲဖက်တွေပေါ့။



ဝဖိုင့်မှုရဲ့ ဆိုးကျိုးကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိထားမြင်ထားဖို့လိုတယ်။ ဝဖိုင့်မှုကြောင့် အန္တရာယ်ကြီးလှတဲ့ ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ဒုက္ခလှလှပေးနိုင်တယ်။

ဆီးချို

ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်ရတဲ့ အဓိကအကြောင်းဇာစ်မြစ် တစ်ရပ်ဟာ ဝဖိုင့်မှုပါပဲ။ အမေရိကန်က ဆီးချိုရောဂါသည် ၈၅ %ဟာ ဝဖိုင့်သူများ ဖြစ်ကြတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်ပိုသူ လူအုပ်မှာ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်ပွားနှုန်းဟာကိုယ်အလေးချိန်ပုံမှန် ရှိသူများထက် ၄ ဆကျော် ရှိပါတယ်။

သွေးတိုး

စာရင်းစစ်တမ်းများအရ ဝဖိုင့်သူတွေအနက် ၃၀-၅၀% လောက်ဟာ သွေးတိုးရောဂါရှိနေကြောင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် ပိုသူဟာ ကိုယ်အလေးချိန် ပုံမှန် ရှိသူထက် သွေးတိုး ဖြစ်နိုင်ခြေ ၃ဆကျော်ပိုကြောင်း တွေ့ရတယ်။



သွေးအဆီမြင့်

သွေးအဆီမြင့်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲ။ ဝဖိုင့်တဲ့အတွက်ကြောင့် သွေးပြန်တွေထဲ အဆီတွေ ပြည့်လာပြီး သွေးရည်ထဲမှာလည်း ထရိုလ်ဂလစ်ဆရော TRIGLYCEROL သို့မဟုတ် ကိုလက်စထရောတွေကို တိုး

များလာစေတယ်။ ချဲ့ကားတင်စား အပြောနဲ့ဆိုရင်တော့ သွေးမှာဆီ တွေပါနေတာပေါ့။

လေဖြတ်ရောဂါ

ဝဖိုင့်မှုဟာ လေဖြတ်ရောဂါ ဖြစ်ရတဲ့ အန္တရာယ် အကြောင်းအချက် တစ်ရပ်ပါ။ လေဖြတ်တဲ့ အမျိုးသားတွေ ကိုကြည့်ရင် ဗိုက်ခေါက် ကြီးထူ ဗိုက်ပူ နေတာ အတော်တွေ့ရတယ်။



အဆစ်အမျက်ရောင် ဂေါက်နာ

အဆစ်အမျက်ရောင် ဂေါက်နာဟာ သွေးတွင်း ယူရစ်အက်ဆစ်မြင့်နေလို့ ဖြစ်ရတာပါ။ အစာအာဟာရရဓာတ် လွန်ကဲတဲ့ ဝဖိုင့်မှုတွေမှာ အဖြစ်များတာ တွေ့ရတယ်။ မိသားစု မျိုးနွယ်အလိုက် ဖြစ်တတ်ကြတယ်။ အစားအသောက်ကျူးရင် အထူးသဖြင့် ငါး၊ ပုစွန်၊ ကဏန်းတွေစားပြီးနောက်မှာ ဖြစ်ပေါ်တတ်လေ့ရှိတယ်။ လူဟာဝလေ သွေးထဲ ယူရစ်အက်ဆစ်များလေမို့ ဂေါက်နာဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်လေပါပဲ။

နှလုံးပတ်သွေးကြောနာ

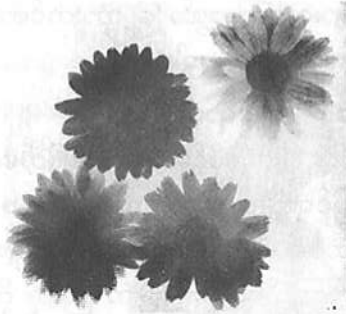
ကိုယ်တွင်းအဆီတွေ များပြားလွန်ကဲလာတာနဲ့အမျှ သွေးလွှတ်ကြောကို မာဆတ်လာစေနိုင်ရာမှ နှလုံးပတ်သွေးကြောနာ ရစေတယ်။ သွေးရည်ထဲမှာ အခဲအဖတ်တွေ ပေါ်စေတယ်။ နှလုံးကိုလည်း အားနည်းချည့်နဲ့စေတယ်။

ဒါ့အပြင် အမျိုးသမီးတွေ ဝဖိုင့်ရင်တော့ အထက်ဖော်ပြပါ ရောဂါ လက္ခဏာတွေ သာမက ရင်သားကင်ဆာ၊ မွေးလမ်းကြောင်းရောင်ရမ်းနာနဲ့ အင်္ဂါဇာတ် ပြင်ပနှင့်ခုနာစတဲ့အခြားထူးခြားတဲ့ ယှဉ်တွဲ ရောဂါတွေလည်း ပေါ်တတ်ပါတယ်။

ဝဖိုင့်လွန်းတဲ့ အမျိုးသားတွေဟာ လိင်မှုစွမ်းရည်ကျဆင်း လာတတ်ရုံမက ပျောက်ဆုံးသွားတဲ့အထိ ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။

ဝဖိုင့်စေတဲ့ အကြောင်းရင်း ရှင်းလင်းစွာ သိရှိပါ။

လူအချို့ဟာ ဘာကြောင့် ဝဖိုင့်ရတာလဲ။ ဝဖိုင့်စေတဲ့ အကြောင်းက ဘာတွေလဲ။ အကြမ်းအားဖြင့်တော့ -



မျိုးရိုးဗီဇနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်

ဝတာဟာ မျိုးရိုးဗီဇနဲ့ သက်ဆိုင်တာ တွေ့ရတယ်။ ဝဖိုင့်သူ အတော်များများမှာမိသားစုအလိုက်ကို ဝနေတတ်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် မိဘနှစ်ပါးစလုံး ဝသူများဖြစ်ရင် သားသမီးတွေဝဖိုဟာ ၇၀%သေချာတယ်။ မိဘနှစ်ပါးအနက် တစ်ဦးဟာ ဝသူဖြစ်ရင် သားသမီးတွေဝဖိုဟာ ၄၀% ရှိနိုင်တယ်။ တကယ်လို့မိဘနှစ်ပါးစလုံးပိန်ရင် သို့မဟုတ်ကိုယ်အလေးချိန် ပုံမှန်ရှိရင် သားသမီးတွေဝဖိုဟာ ၁၀%သာဖြစ်နိုင်တယ်။ မျိုးရိုးလိုက်ပြီး ဝတာဟာ မျိုးရိုးဗီဇ အမွေကြောင့်ပါပဲ။ ဆွေမျိုးနွယ်စုတစ်ခုကိုကြည့်ရင် လူဝတွေချင်းသွေးနီးနေတတ်တာ တွေ့ရတယ်။ မိသားစုမျိုးရိုးကိုလိုက်ပြီး အစားအသောက်အကျင့်နဲ့အစားရွေးမှုတွေ မှာလည်း ထူးခြားချက် ရှိနေတတ်လို့ ပတ်ဝန်းကျင် လွှမ်းမိုးမှုလည်း တူနေတတ်ရဲ့။ ဒါကြောင့် ဝစေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ဟာလည်း အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။



ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်နဲ့ အတွင်းစိမ့်ဟော်မုန်း

အများအားဖြင့်တော့ ဝဖိုင့်သူတွေမှာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်တွေ ထူးခြားနေတာ တွေ့ရတယ်။ အဓိကတော့ သကြားအုပ်

အဝလွန်တာ ကျန်းမာသိပ္ပံနည်းကျ အဆီချပါ

ဝစုဝင်အရာတွေနဲ့ အဆီတွေရဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ် ပုံမမှန်ဘဲ ထူးခြားနေတတ်တယ်။

အတွင်းစိမ့်ဟော်မုန်းကတော့ အဓိကအားဖြင့် အင်ဆူလင် အဒရီနိုကော်တီကယ် ဟော်မုန်းနဲ့ ကြီးထွားဟော်မုန်းတွေရဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေထူးခြားနေတတ်တယ်။

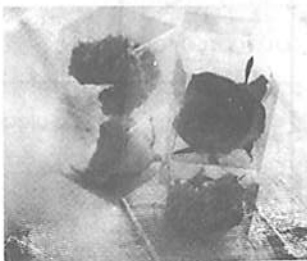
ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပုံအသွင်ဟာ ဘယ်အစားမျိုးလဲ။

ကိုယ်ဟန်သဏ္ဍာန်	အဆီများတဲ့အပိုင်း	အဆီချနည်း
စတော်ဘယ်ရီသီးအသွင်	အဓိကကတော့ တင်နဲ့ပေါင်တွေမှာ အဆီတွေစုနေတာ မျိုးပေါ့။	ကြိုးခုန်တာ၊ ပြေးတာတွေကို ဇွဲရှိရှိကြိုးစားလုပ်ပါ။ တောင်တက်၊ စက်ဘီးနင်းလေ့ကျင့်ခန်း မျိုးတွေကိုတော့ရှောင်ပါ။ အောက်ပိုင်းကိုပိုကြီး ပိုတုတ်စေနိုင်လို့ပါ။
ပန်းသီးအသွင်	လက်နဲ့ခြေတွေ သေးသွယ်ပေမယ့် ဗိုက်၊ ခါးနဲ့တင်တွေ တုတ်နေတာမျိုးပေါ့။	ညင်သာတဲ့ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း၊ ရေကူး၊ အပြေးစတဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးနဲ့ဆိုင်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးကို ရွေးချယ်ပါ။ အိပ်ထမတင် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပေးနိုင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းနဲ့အောက်ပိုင်းကို အချိုးအဆစ်ပြေပြစ်စေနိုင်တယ်။
V အသွင်	ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းကြီး ခါးတုတ်ပြီး တင်ရှူးနေတာမျိုးပေါ့။	တောင်တက်၊ ခြေဖိနင်းစတဲ့အေရိုဗစ်လေ့ကျင့်ခန်းများနဲ့ အပြေးလေ့ကျင့်နိုင်တယ်။ ဒိုက်ထိုးတာ၊ အလေးမတာတွေကိုတော့ ရှောင်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းကို ကြီးထွားစေနိုင်လို့ပါပဲ။

<p>ပိန်ပိန် ရှည်ရှည် အသွင်</p>	<p>ခြေလက်များ သေးသွယ် ရှည်လျားပြီး ကိုယ်ဟန်သဏ္ဍာန် ပိန်လိုနေတာမျိုးပေါ့။ ဒါ ပေမဲ့ကျစ်လျစ်တောင့်တင်း တဲ့ ကြွက်သားမျိုးတော့ မရှိပါ။</p>	<p>ဘယ်လို လှုပ်ရှားမှု အားက စားမျိုးမဆို ရွေးချယ်နိုင်တယ်။ သို့သော်ခပ်ပေါ့ပေါ့မှခပ်ပြင်း ပြင်းထိ တစ်စတစ်စတိုး လုပ်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် အပြေး၊ ရေကူးနဲ့ကိုယ်လက် လှေကျင့်ခန်းလို တစ်ကိုယ် လုံး လှုပ်ရှားရတဲ့ အားက စားမျိုးဟာ အသင့်ဆုံးဖြစ် ပြီးအစားအသောက်ကိုလည်း ဝရတစ်စိုက်ဖြည့်စားပေးပါ။ ဒါမှခန္ဓာကိုယ်ဟာ ပိုပြီး တောင့်တင်းလှပမယ်။</p>
--	---	--

**သတိပေးချက်
ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပုံအသွင်ဟာ
ဘယ်အစားမျိုးလဲ။**

ခန္ဓာကိုယ် အသွင်သဏ္ဍာန်
အမျိုးမျိုး ကွဲပြားနေကြတဲ့ အမျိုးသမီး
တွေအနေဖြင့် ကိုယ်ဝနေတဲ့ အပိုင်းကို
ရှာဖွေ သိရှိပြီဆိုရင် ကိုယ်နဲ့ ကိုက်ညီမယ့်
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားမှုကို စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်သွားပါ။ အဆီတွေကို
အလျင်အမြန် လောင်ကျွမ်းစေရာမှ ခန္ဓာကိုယ်ကို သွယ်လျလာစေနိုင်
တယ်။



ကိုယ်ဟာ ဘယ်အမျိုးအစားမှာပါကြောင်း ရှင်းရှင်းသိပါ။

- ဝဖိုင်တာကို အဓိကအားဖြင့် နှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲခြားနိုင်တယ်။
- ပင်ကိုယ်ရင်းခံ ဝဖိုင်ခြင်း
- ဆက်တွဲအကျိုးဆက်ကြောင့် ဝဖိုင်ခြင်း

ဒီနှစ်စားအနက်ကိုယ်ဟာ ဘယ်အစားမှာပါလဲ။ ဒါကိုသိမှသာ
ကိုယ်နဲ့ကိုက်ညီမယ့် အဆီကျ သွယ်လျစေတဲ့နည်းကို ထိမိစွာ ရွေးချယ်
ယူနိုင်လိမ့်မယ်။

ပင်ကိုယ်ရင်းခံ ဝဖိုင်ခြင်း

အတွေ့ရအများဆုံး အမျိုးအစားဖြစ်ပြီး ဝဖိုင်သူ ၉၅ %ဟာ
ဒီအုပ်စုဝင်များ ဖြစ်ကြပါရဲ့။

ဒီအုပ်စုဝင် ဝဖိုင်သူများမှာ
အဆီဟာ တစ်ကိုယ်လုံးအနှံ့အညီ
ပျံ့နေတယ်။ အတွင်းစိမ့် ဟော်မုန်း
ကမောက်ကမဖြစ်တဲ့အခြင်းအရာမျိုး
မရှိပါ။ ဇီဝကမ္မ လုပ်ငန်း ပုံမမှန်မှု
ကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ ရောဂါမျိုးလည်း
ရှိမနေပါ။ အဓိကအားဖြင့်တော့ မျိုးရိုးဗီဇနဲ့ အစာအာဟာရဓာတ်ပိုလျှံ
မှုကြောင့် ဝဖိုင်တာမျိုးပါ။



ပင်ကိုယ်ရင်းခံ ဝဖိုင်ခြင်းမျိုးကို နှစ်စားခွဲခြားနိုင်ပြန်တယ်။
ခန္ဓာကိုယ်ပင်ကိုယ်ဓာတ်ခံကြောင့်ဝဖိုင်မှု- ကလေးအရွယ်ကစပြီးဝဖိုင်
နေတာမျိုးပါ။ အများအား

ဖြင့် မျိုးရိုးလိုက်တဲ့ သဘောရှိပါတယ်။ အစားအသောက်ထိန်းချုပ်နည်း
နဲ့ ထိရောက်မှုမရှိတာ တွေ့ရတယ်။
အစာကြောင့် ဝဖိုင်မှု - အစားအသောက်က ရရှိတဲ့ အာဟာရဓာတ်
ကြောင့် ဝဖိုင်ရတာမျိုးဖြစ်ပြီး အစားအသောက်
ကျူးလွှဲ ဖြစ်ရတာပါ။ အစားအသောက်ထိန်းချုပ်နိုင်ရင် ပိန်လွယ်တတ်
တာ တွေ့ရတယ်။

ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်ကြောင့် ဝဖိုင်ခြင်း

အတွင်းစိမ့်ဟော်မုန်း ကမောက်ကမဖြစ်လို့ သို့မဟုတ် ဇီဝ

ကဋ္ဌလုပ်ငန်း ပုံမှန်လို့ ဖြစ်ရတဲ့ ဝဖိုင်မှုမျိုးပါ။ ဝဖိုင်သူ စုစုပေါင်းရဲ့ ၂-၅% ရှိပါတယ်။ မူလဓာတ်ခံ ရောဂါတစ်မျိုးမျိုးရှိနေလို့ ပါပဲ။ အတွင်းစိမ့် ဟော်မုန်းကြောင့် ဝဖိုင်ခြင်းနဲ့ မွေးရာပါ ချို့ယွင်းချက်ကြောင့် ဝဖိုင်ခြင်းဆိုပြီး နှစ်မျိုးထပ်ခွဲနိုင်ပြန်တယ်။ ဒီလိုဝဖိုင်သူမျိုးမှာ ရောဂါလက္ခဏာဖော်ပြချက်မျိုးစုံ ရှိနေတတ်တယ်။

- ကော်တီဆုမ်း တိုးများမှု လက္ခဏာ HYPERCORTISOLISM
- သိုက်ရွိုက်လျော့နည်း ကျဆင်းမှုလက္ခဏာ HYPOTHYROIDISM
- ပန်ကရိယ ဘီတာဆဲလ်ကျိတ်ဖု ISLET β CELL TUMOR
- အိတ်ဆွယ်များတဲ့ သားဥအိမ် ရောဂါလက္ခဏာစု POLYCYSTIC OVARY SYNDROME
- ဦးခေါင်းခွဲတွင်း အရေပြားတိုးများမှုလက္ခဏာ ENDOTHELIOSIS

ဒီအမျိုးအစား ဝဖိုင်သူများကို ပိန်ကျသွယ်လျစေချင်ရင်တော့ အဓိကအားဖြင့်မူလရောဂါအခံကို သက်သာပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးဖို့လိုတယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားနည်းနဲ့ အစားအသောက်ထိန်းချုပ်နည်းတွေဖြင့် အကျိုးသက်ရောက်မှု မရနိုင်ပါ။ သုံးလည်း မသုံးသင့်ပါ။



ခန္ဓာကိုယ်အရည်အသွေးနဲ့ ဝဖိုင်မှု

ဝဖိုင်တာ ဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းအချက်၊ ဇာစ်မြစ်တွေကို ထဲထဲဝင်ဝင်သာ လေ့လာဖွေစစ်မယ်ဆိုရင် အလွန်တရာ ရှုပ်ထွေးဆန်းပြားနေတာတွေ့လိမ့်မယ်။ မရေမတွက်နိုင်အောင် များပြားလှတဲ့ လက်တွေ့ စမ်းသပ်ချက်၊ သုတေသန စာတမ်းနဲ့ အတွေ့အကြုံများပည်း ရှိထားကြပါပြီ။ ယင်းတို့အနက် တရုတ် တိုင်းရင်းဆေး ရှုထောင့်က အမြင်ကို တင်ပြချင် ပါတယ်။ ကိုယ်တွင်းက အစိုဓာတ်၊ သလိပ်နဲ့ မွေးရာပါ အကြောင်းအချက်ကြောင့် ဖြစ်ရသလို မွေးပြီးနောက်ပိုင်း ကြီးထွား နေထိုင်မှုဘဝ

ကာလက အစားအသောက်နဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားတွေကြောင့်လည်းဖြစ်ရတတ်ပါတယ်။

ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါကလီစာတွေ အပိုင်းကနေ ဆက်စပ်သုံးသပ်မယ်ဆိုရင်လည်းအဓိကအားဖြင့်ကိုယ်တွင်းမှာ ကောင်းမွန်တဲ့အားဓာတ် (ချို)လျော့နည်းကျဆင်းမှုကြောင့် အစာအိမ်နဲ့ သရက်ရွက်တွေ လုပ်ငန်းစွမ်းရည် ကမောက်ကမဖြစ်ခြင်း၊ ဓာတ်ဖိုအား (ယန်ချို) ပျက်ပြားလျော့ပါးမှုကြောင့် အသည်းနဲ့ ကျောက်ကပ်တွေ လုပ်ငန်းမမှန်ဖြစ်ခြင်း၊ ယင်းတို့ရဲ့ အကျိုးဆက်အားဖြင့် ကိုယ်တွင်းမှာ သလိပ်ထူ၊ စိုစွတ်၊ လေဆိုင်၊ သွေးထိုင်းစတဲ့ လက္ခဏာစုတွေ ပေါ်ပေါက်မှုကြောင့်လို့ ညွှန်းထားပါတယ်။ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ လိင်၊ အသက်၊ အစားအသောက်နဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားတွေရဲ့ မတူကွဲပြားမှုကိုလိုက်ပြီး ခြားနားတဲ့ ဖော်ပြချက်တွေလည်း ပေါ်ထွက်လာတတ်ပါသေးတယ်တဲ့။

တရုတ်တိုင်းရင်း ဆေးပညာအလိုအရ ခန္ဓာကိုယ်အရည်အသွေးဟာ မွေးရာပါဗီဇနဲ့ သက်ဆိုင်နေတတ်ပြီး မတူထူးခြားချက်တွေ ပေါ်ထွက်နိုင်ကြောင်း ခံယူထားပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် စရိုက်ကြမ်းတာ၊ သိမ်မွေ့တာ၊ ခန္ဓာကိုယ်မြင့်တာ၊ ပုတာ၊ ဇီဝကမ္မလှုပ်ရှားမှုမှာယင်း (မ)ဘက် တိမ်းညွတ်တာ၊ ယန်(ဖို)ဘက် တိမ်းညွတ်တာ စသဖြင့်တွေကို လိုက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အရည်အသွေး ကွဲပြားခြားနား နေတတ်ပါတယ်။

တရုတ်တိုင်းရင်း ဆေးပညာရဲ့ စိတ်ဖြာ သုံးသပ်ချက်အရ ခန္ဓာကိုယ် အရည်အသွေး အမျိုးမျိုးရှိတဲ့အနက် ယင်း(မ)ဓာတ်ပိုပြီး အအေးလွန်တဲ့ အမျိုးအစားနဲ့ သလိပ်ထူပြီး အစိုကဲတဲ့ အမျိုးအစားရှိသူ နှစ်မျိုးဟာ ဝလွယ်တတ်ကြောင်း ခံယူထားပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မစွမ်းရည် ညံ့ဖျင်းရင်လည်း ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အသုံးမကျတဲ့ အရာများဟာ ကိုယ်တွင်းမှာ စုပုံနေတတ်ရုံမက အဝင်များပြီးအထွက်နည်းတော့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဝဖိုင်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်တွင်းမှာ ရေဓာတ်တွေ အောင်းစုနေစေလို့ လူဟာ ဝဖောလာနိုင်တယ်။

ဒါနဲ့ ပြောင်းပြန်ပါပဲ။ ယန်(ဖို) ဓာတ်ပိုပြီး အပူကဲတဲ့ အမျိုးအစား (သို့) ခြောက်သွေ့အပူကြီးတဲ့ အမျိုးအစားရှိ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်ရှင်တွေမှာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မ အမျိုးမျိုးဟာ အားကောင်း၊ သွက်လက်နေတဲ့အတွက် ဘယ်လောက်ပဲအစာကို နည်းနည်းများများစားလည်းဝလာတတ်ဖို့ သိပ်မလွယ်ကူပါ။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ခြောက်သွေ့နေအောင်နဲ့ ယန်(ဖို)ဓာတ်ပိုအောင် ထိန်းပေးနိုင်ရင် မဝအောင် ကာကွယ်တားဆီးနိုင်လိမ့်မယ်။

အမျိုးအစား	အဓိက ဖော်ပြချက် လက္ခဏာ	ကုသနည်း
သရက်ရွက် အားနည်းပြီး သလိပ်ကြွ ကာအစိုဓာတ် ကဲတဲ့ အမျိုးအစား	အစားအသောက်နည်းခြင်း၊ ဝဖိုင့်ဖောသွပ်နေခြင်း၊ ရင်အောင့်ပြီး အသက်ရှူမဝခြင်း၊ အားနည်းသလို ခံစားရခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ထိုင်းမိုင်းနှုန်းချည်နေခြင်း၊ အချို့မှာခြေပိုင်းဖောခြင်း(သို့) ဓမ္မတာသွေးမဆင်းခြင်း၊ သက်ကြီးရွယ်အို ဝဖိုင့်သူများမှာ အတွေ့များခြင်း။	သရက်ရွက်အားဖြည့်ပေးခြင်း၊ အစိုဓာတ်ဖယ်ခြင်း၊ သလိပ်ခြေခြင်း။
အစာအိမ်ပူပြီး သရက်ရွက် ထိုင်းမိုင်းနေတဲ့ အမျိုးအစား	အစားများခြင်း၊ အစာကြေလွယ်လို့ ဆာလွယ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ဝဖိုင့်သန်မာခြင်း၊ မျက်နှာနီမြန်းခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ လူငယ်လူရွယ်နဲ့ မီးဖွားပြီးနောက် ဝဖိုင့်သူများမှာ အတွေ့များခြင်း။	အစာအိမ်ကို ရှင်းခြင်း၊ ကလီစာများကို ပွင့်စေခြင်း၊ အပူအပုပ်ချ ဝမ်းသွားစေခြင်း။
ချိုဓာတ်(လေ) ထိုင်းမိုင်းပြီး သွေးတုန်ဆိုင်းနေတဲ့အမျိုးအစား	စိတ်ဂနာမငြိမ်ဘဲ ဒေါသထွက်လွယ်ခြင်း၊ ရင်ဗိုက်တင်းပြီး နံရိုးများအောင့်ခြင်း၊ ဓမ္မတာသွေးဆင်းတာ မမှန်ခြင်း၊ မစင်ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အိပ်မက်များခြင်း။ ဝဖိုင့်ခြင်း၊ မျက်နှာဖွေးမွတ်ခြင်း။	အသည်းနဲ့ သွေးကြောတွေကိုသွေးလေပွင့်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း။

သရက်ရွက် ကျောက်ကပ်နဲ့ ယန်(ဖို)ဓာတ် အားနည်းတဲ့ အမျိုးအစား	ခေါင်းမူးပြီး မျက်စိပြာဝေခြင်း၊ ခါးနဲ့ခူးတွေ ညောင်းကိုက်ချည်နဲ့ ခြင်း၊ ဗိုက်တင်းကယ်ပြီး မစင်ပျော့ကျခြင်း၊ လိင်မှုဆန္ဒနဲ့စွမ်းရည်ကျဆင်းခြင်း၊ သွေးတိုးနှလုံးပတ်သွေးကြောနာ၊ ဆီးချိုရောဂါများ ယှဉ်တွဲဖြစ်လေ့ရှိခြင်း။	ကျောက်ကပ်ကိုနွေးထွေးစေပြီး ၊ ယန်(ဖို)ဓာတ်ကို အားပေးခြင်း၊ သရက်ရွက်ကို အားဖြည့်ပေးခြင်း။
--	--	---

အချုပ်ပို အဆီကျသွယ်လျမှုဆိုင်ရာ စိတ်ညွှန်းကိန်းကို ကိုယ့်ဘာသာ တိုင်းတာနည်း။

၁။ တစ်ပတ်အတွင်း ကိုယ်အလေးချိန် ၀. ၅-၁ ကီလိုဂရမ် လျော့ချတာဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပိုကိုက်လို့အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်း ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များက ဆိုထားကြတယ်။ ဒါကို သိပြီးနောက်မှာ သင့်စိတ်ထဲ ပေါ်လာတာက-

- A. ကျေနပ်အားရမှုဖြစ်ပြီး မဆိုးဘူးလို့ ခံယူတယ်။
- B. အို ၂ဘယ်ဖြစ်မလဲ၊ သုံးပတ်နောက်ပိုင်းမှာခရီးထွက်ဖို့ အစီအစဉ်ရှိနေလို့ ဒီကာလအတွင်း ကိုယ်အလေးချိန် ၅ ကီလိုဂရမ် လျော့ချမှ ဖြစ်မယ်။
- ၂။ သင်ဖြစ်ချင်၊ လိုချင်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ ဘယ်လောက်လဲ။
 - A. ကျန်းမာရေးနဲ့ ကိုက်ညီမယ့် ကိုယ်အလေးချိန်ရှိရင် တော်ပါပြီ။
 - B. အခုကိုယ်အလေးချိန်ကို ၁၈ နှစ် အရွယ်တုန်းကလိုပဲ ရှိနေစေချင်တယ်။
- ၃။ သင့်အစားအသောက် ထိန်းချုပ်မှုကို သင်ဘယ်လို သုံးသပ်မလဲ။
 - A. ကိုယ့်စားသောက်ပုံ စနစ်ဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ မပြောင်းမလဲ တစ်သမတ်တည်း ရှိနေရဲ့။
 - B. ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ တစ်သမတ်တည်း ရှိမနေဘူး။ လျော့သွား

လိုက်၊ တက်လာလိုက်နဲ့ပဲ။

၄။ မှန်ကိုကြည့်တဲ့အခါ သင့်စိတ်ထဲပေါ်လာတဲ့ အတွေးကဘာလဲ။

A. ကိုယ်အလေးချိန် နည်းနည်းချနိုင်ရင် ကောင်းမှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကျန်းမာရေးကသာ အရေးကြီးဆုံးပါ။

B. မှန်ထဲက ကိုယ့်ရုပ်ကိုမကြည့်ဝံ့ဘူး။ စိတ်ပျက်အားငယ်တတ်လို့ပါ။

၅။ အဆီကျ သွယ်လျအောင် လုပ်နိုင်ရင် သင့်ဘဝ ဘယ်လိုဖြစ်လာ မယ်ထင်သလဲ။

A. မျှော်မှန်းထားတဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ဖြစ်လာနိုင်ရင် ယုံကြည်စိတ် ပိုလာမှာပဲ။

B. ကိုယ့်ဘဝ ပိုတောက်ပလာမှာပဲ။ ဒါတင် ဘယ်ကမလဲ။ ကိုယ့် လုပ်ငန်းလည်း ဒါကြောင့် ပြောင်းလဲလာနိုင်ရဲ့။

၆။ အရင်တုန်းက လျာထားလေ့ရှိတဲ့ ရည်မှန်းချက်နဲ့ ယှဉ်ရင် ဒီတစ် ကြိမ်လျာထားချက်က ဘယ်လိုကွာလဲ။

A. ကျန်းမာရေးနဲ့ ပိုမိုကိုက်ညီတဲ့ ဘဝနေကျင့် ပုံစံကိုပဲ ပိုင်ဆိုင်ချင် တယ်။

B. ဒီတစ်ကြိမ်မှာ အစားအသောက် ထိန်းချုပ်တာကို လျာထားချက် ပေါ်အောင် မဖြစ်မနေ လုပ်သွားမယ်။

၇။ ကိုယ်ဝံ့စွဲတဲ့ အကြောင်းရင်းက ဘာလဲ။

A. အစားများလွန်းပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းလွန်းလို့ပေါ့။

B. မိဘမျိုးရိုးရဲ့ အဝဆဲလ်တွေ အမွေရခဲ့လို့ပဲ။ မကျေနပ်စရာကြီး။

၈။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုမယ့် အချိန်ဇယားကို ကိုယ့်ဘဝအတွင်း ထည့်သွင်းစီစဉ်နိုင်ရဲ့လား။

A. ထည့်သွင်းစီစဉ်နိုင်မှာပေါ့။ ဒါတင် ဘယ်ကမလဲ။ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုကို ဦးစားပေးအဆင့်မှာ ထားရမယ်။

B. သိပ်မလွယ်လှဘူး။ ကိုယ့်မှာ အလုပ်များလို့ အချိန်သိပ်ကျပ်ကျပ် ပဲ။ အချိန်ညစ်ထုတ်လို့ မရလောက်ဘူး။

၉။ ကျန်းမာရေးနဲ့ လျော်ညီတဲ့ အစားအသောက်အကျင့်ကို မွေးသွား

နိုင်မယ်လို့ ထင်သလား ။

A. မွေးနိုင်ရမှာပေါ့။ အဆီကျ သွယ်လျပြီးနောက် လိုချင်တဲ့ ကိုယ် အလေးချိန်ကို ထိန်းထားနိုင်ဖို့ ဒါဟာ တစ်ခုတည်းသော နည်း လမ်းဖြစ်မှန်း သိထားလို့ပါပဲ။

B. မခက်ခဲပါဘူး။ ရံဖန်ရံခါ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သက်ညှာလိုက်လျော့မိ လည်း အကြောင်းမဟုတ်လောက်ပါဘူး။

၁၀။ ရည်မှန်းထားသလို အဆီကျ သွယ်လျလာဖို့ အောင်မြင်နိုင်ခြေ ဘယ်လောက်ရှိလဲ။

A. ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ရရှိပြီး ထိန်းသွားနိုင်ဖို့အတွက် ယုံကြည်စိတ် အပြည့်ရှိပါတယ်။

B. ကိုယ်ရည်မှန်းထားတဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ရရှိနိုင်ပါ့မလား၊ ရဦးထိန်း ထားနိုင်ပါ့မလား။ သံသယစိတ်နဲ့ပါ။

အမှတ်ပေးပုံ

အဖြေမှာ A များရင် အဆီကျ သွယ်လျရေးအတွက် သင်ထားရှိတဲ့ စိတ် ညွှန်းကိန်းဟာ စံညွှန်းပြည့်မီတာပေါ့။

အဖြေမှာ B များရင် သင့်စိတ်ထားကို ပြုပြင်ထိန်းညှိယူပါဦး။ အဆီကျ သွယ်လျလာရေးအတွက် ပြင်ဆင်မှု ထပ်လုပ်ပါ။

စိနားဒိပိုလ

ဒီနေ့ ဒီကာလမှာ အဆီချ သွယ်လျလိုသူတွေ အရေအတွက် အားဖြင့် မြင့်တက်တိုးများ လာနေရဲ့။ အရေအတွက်လိုပဲ နည်းပညာ နဲ့ ရလဒ်ပိုင်းတွေမှာလည်း တိုးတက်လာပါတယ်။

သူတို့တွေကတော့ ခေတ်ရေစီးကြောင်းမှာ ထပ်ချပ်မကွာ လိုက်ပါနိုင်ပြီး အတွေးအမြင်သစ်တွေကိုရဲ့ရဲစမ်းသပ် လက်ခံဝံ့သူ ခေတ်သစ် ကညာပျိုတွေပဲပေါ့။

ဝဖို့င့်မှုအပေါ် အနိုင်မခံ၊ အစွမ်းမပေး မလျှော့တဲ့ ဇွဲလုံ့လနဲ့ လက်ရုံးရည်၊ နှလုံးရည် စွယ်စုံသုံးပြီး အောင်ပွဲဆင်နိုင်ခဲ့ ပါရဲ့။ သွယ်လျကျော့ရှင်း ကြံ့ခိုင် တောင့်တင်းတဲ့ ကိုယ်လုံး အလှဖြင့် လူပုံ အလယ်ဝင့်ထည်စွာ ရပ်ပြနိုင်ခဲ့ပါရဲ့။

သူတို့တစ်တွေရဲ့ ကျန်းမာသိပ္ပံနည်းကျ အဆီချသွယ်လျ လာစေမယ့် နည်းကောင်းတွေကို မျှဝေခံစားယူကြပါစို့။

နည်းကောင်း(၁)

နံနက်စာအနပ်တိုင်းကို ကောင်းကောင်းစားပါ။

နံနက်စာဆိုတာက တစ်ရက်တာရဲ့ ပထမဦးဆုံး အနပ်ပါ။ ဒီ နံနက်စာ အနပ်ကို ကောင်းကောင်းစားဖို့ လိုပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အဆီချ သွယ်လျလိုသူများ အနေနဲ့ပေါ့။ ဘယ်လိုကြောင့်ပါလိမ့်။

အကြောင်းကတော့ မနေ့ည ညစာအနပ်ကနေ ဒီနေ့မနက်အိပ်ရာ ထချိန်အထိဒီကာလအတွင်းမှာကိုယ် ခန္ဓာဟာ အင်အားဓာတ်တွေ သုံးခဲ့ ဖြုန်းခဲ့ရတာမို့ ကုန်လု နီးနေပြီပေါ့။ ဒါကြောင့် ဗိုက်ထဲ တကြုတ်ကြုတ်နဲ့ အစာတောင်းတဲ့ အချက်ပြနေတော့ တစ်ခုခုစားသင့်ပြီလေ။



ဗိုက်ပြည့်ရုံ သက်သက်သာ ဖြည့်စားတာမျိုး ဆိုရင်တော့ အလွယ်တကူ ဝဖို့င့်တတ်တယ်။

နံနက်စာကို အလေးထားရကောင်းမှန်း မသိသူတွေဟာ ဖြစ် သလိုစားပြီး ဗိုက်ဖြည့်တတ်ကြတယ်။ ဒါကလူကို အလွယ်တကူဝလာ နိုင်စေမယ့်အကြောင်းရင်း တစ်ရပ်ပါ။

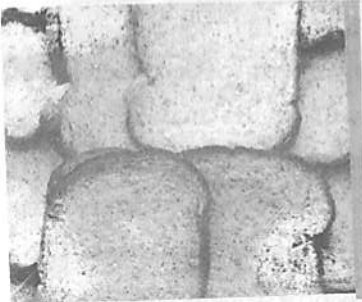
အချိန်လူရတဲ့အတွက်ကြောင့် ကမန်းကတန်း စားသောက်နေ ရတဲ့လူတွေ တစ်နေ့တခြား များပြားလာနေရဲ့။ သူတို့ဟာ အဆီဓာတ် မြင့်တဲ့အစာ အထူးသဖြင့် အဆီရွဲရွဲ၊ ချိုရဲရဲ အစားအသောက်တွေကို တစ်ဝစားပစ်တတ်ကြတယ်။ ဒီတော့ လိုတာထက် ပိုနေမယ့် ကယ်လို ရီ(အင်အားဓာတ်) တွေကို မသိမသာ သွတ်သွင်းမိနေရုံသာမကအစား အလုတ်လည်း ကြီးလာ၊ ပမာဏလည်း များလာတော့တာပေါ့။

မနက်စာ မစားရင် ပိုဝလွယ်တယ်။

(၁) ဒီကောသီဗျာ

အလှမက်တဲ့ ပျိုမေတစ်သင်းဟာ ဝမှာစိုးလို့တဲ့။ မနက်စာကို မစားဘဲ နေကြတယ်။ ဒီလို မစားဘဲ နေခြင်းဖြင့် ဝတာအဆီကျသွယ် လှလှလီမ့်မယ်လို့ ထင်မှတ်နေကြလို့ပေါ့။ တကယ်လက်တွေ့ရလဒ်က တော့ ဒါနဲ့ပြောင်းပြန်ပါ။ မနက်စာ မစားထားရင် နေ့လယ်နေ့ခင်းချိန် ရောက်တဲ့အခါ အလွန်ဆာလောင်နေတော့မှာ သေချာတယ်။ မနေ့ည ညနေခြမ်းကနေဒီနေ့ နေ့လယ်ခင်းအထိဆိုတော့ ၁၇-၁၈ နာရီအတွင်း အစာမစား၊ အစာ မဝင်ခဲ့လို့ အတော်ခံရခက်နေမှာပဲ။

ဗိုက်ထဲဟောင်းလောင်းကြီး ဖြစ်နေတော့ နေ့လယ်စာစားတဲ့ အချိန်မှာ ပိုပြီး စားမိနိုင်တယ်။ ဗိုက်ထဲ အစာရောက်တာနဲ့လည်း အလွယ်တကူ စုပ်ယူတာ ခံရလိမ့်မယ်။ ဒီနောက် အဆီအဖြစ် ပြောင်းလဲ



သွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့လှောင်ထား တတ်ပါတယ်။ ညစာ စားပြီးချိန်မှာ လည်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းပြန် တော့ စားလိုက်တဲ့ အစာတွေဟာ အဆီအဖြစ် အလွယ်တကူပြောင်း လဲပြီး ကိုယ်ထဲမှာ စုနေပါလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ မနက်စာ မစားတဲ့ အကျင့်

ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ မဝလာဘဲ နေပါ့မလား။

အဆီချ သွယ်လှလှစေမယ့် မနက်စာ

အစားအစာကို ယေဘုယျအားဖြင့် အုပ်စုလေးမျိုးလေးစားခွဲ ခြားနိုင်တယ်။ ကောက်ပဲသီးနှံ၊ အသား၊ နို့ထွက်နဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် တွေပါပဲ။ တကယ်လို့ မနက်စာစားရာမှာ ဒီလေးမျိုးစလုံး စုံညီစွာပါ တယ်ဆိုရင်တော့ ဒီမနက်စာကို အရည်အသွေး အကောင်းဆုံး အဖြစ် သတ်မှတ်တယ်။ သုံးမျိုးပဲပါတယ်ဆိုရင် သင့်တယ်လို့ သတ်မှတ်ပြီး နှစ်

မျိုးနဲ့ နှစ်မျိုးအောက်ပဲ ပါတယ်ဆိုရင်တော့ ညံ့တယ်လို့ သတ်မှတ်ပါ တယ်။

ကောင်းမွန်တဲ့ နံနက်စာဖြစ်ဖို့ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်က လိုအပ် သမျှသော အာဟာရဓာတ်မျိုးစုံ၊ အဆီမျိုးစုံ၊ သကြားဓာတ်၊ ပရိုတင်း (အသားဓာတ်)၊ ဗီတာမင်(သက်စောင့်ဓာတ်)၊ သတ္တုဓာတ်တွေကိုအခြေ ခံအားဖြင့် ပံ့ပိုးပေးနိုင်ရမယ်။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ် အနေအထား အလိုက် ကျန်းမာရေးနဲ့ ကိုက်ညီမယ့် နံနက်စာကို ရွေးချယ်နိုင်ဖို့အတွက် -

- ပေါင်မုန့်နှစ်ချပ်၊ ဝက်ပေါင်ခြောက်တစ်ချပ် (သို့) ကြက်ဥတစ်လုံး၊ သစ်သီးတစ်လုံး(သို့) လတ်ဆတ်တဲ့ သစ်သီးဖျော်ရည်တစ်ခွက်၊ အ ဆီထုတ်ထားတဲ့ နို့တစ်ခွက်။ ဒါ့အပြင် လက်ဖက်ရည်ကြမ်း (သို့) ရေသန့်တစ်ခွက် ဖြည့်စွက်ပေးပါ။
- ပေါင်မုန့်နှစ်ချပ်၊ ဒိန်ခဲတစ်ချပ်၊ ပန်းသီးတစ်လုံး၊ လတ်ဆတ်တဲ့ပဲနို့ ရည်တစ်ခွက်၊ ဒါ့အပြင် လက်ဖက်ရည်ကြမ်း(သို့) ရေသန့်တစ်ခွက် ဖြည့်စွက်ပေးပါ။
- ပေါင်မုန့်နှစ်ချပ်၊ ကြက်ဥပြုတ်တစ်လုံး၊ မြေပဲနှစ်ယိုနှစ်ဖွန်း၊ အဆီ ထုတ်ထားတဲ့ နို့တစ်ခွက်။ ဒါ့အပြင် လက်ဖက်ရည်ကြမ်း(သို့) ရေ သန့်တစ်ခွက် ဖြည့်စွက်ပေးပါ။
- နံနက်စာကို ကယ်လိုရီ (အင်အားဓာတ်) နည်းစေချင်ရင် ငှက်ပျော သီး၊တစ်လုံးနဲ့ ပန်းသီးတစ်လုံးသာ စားပါ။
- ကောက်နံ့အစာ(ဖွဲနုစင်အောင် မချွတ်ထားတဲ့ ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်၊ ဆန်နက်(သို့) ကောက်ညှင်းငချိတ်ပေါင်း) သစ်သီးနဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်း။ အကောင်းဆုံးကတော့ အဆီထုတ်ထားတဲ့ နွားနို့ကိုသောက်ပါ။

သတိပေးချက်

အာဟာရ သင့်တင့်မျှတတဲ့ နံနက်စာဖြစ်ဖို့အတွက် လိုက်နာ ရမယ့် အချက်များ-

- နံနက်စာကို ပူပူနွေးနွေး ဖြစ်နိုင်သမျှ ဖြစ်ပါစေ။

- နံနက်စာမှာ ရေဓာတ်နဲ့ အာဟာရဓာတ် (သတ္တုဓာတ်မျိုးစုံ၊ ဗီတာမင် မျိုးစုံနဲ့ အဆင့်မြင့် ပရိုတင်းဓာတ်)တွေ ကြွယ်ဝစွာ ပါရမယ်။
 - နံနက်စာမှာ အက်ဆစ်နွယ်တဲ့ အစာနဲ့ အယ်ကာလီနွယ်တဲ့အစာ တွေ သင့်တင့်စွာ အချိုးကျ ပါဝင်မှုရှိအောင် ဂရုစိုက်ပါ။
 - နံနက်စာမှာ အဆီများတဲ့အစာတွေ လျော့စားဖို့သတိပြုဆင်ခြင်ပါ။
- အခြေခံ လိုက်နာရမယ့်မူကတော့ -
 နံနက်စာ = ကောက်နှံအစာ+ ပရိုတင်း+ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊သစ်သီး +ရေ ဆိုပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေး ခေါင်းလောင်းသံ

- သင်ဟာ အစာကို ထိန်းချုပ်စားနေသူ ဖြစ်ဦး။ နံနက်စာမှာ စားရမယ့်ပမာဏဟာ တစ်ရက်တာ ပမာဏရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံ ရှိရမယ်။
- နံနက်စာ စားတဲ့အခါ ရေကို လုံလောက်စွာ သောက်ပေးဖို့ မမေ့ပါနဲ့။
- နံနက်စာစားရာမှာ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းဟာ ဦးစားပေး ရွေးချယ်ရမယ့် သောက်ရေကောင်း တစ်မျိုးပါ။ ရေရှည်စွဲစွဲမြဲမြဲ သောက်ပေးနိုင်ရင် အူရှင်းသန့်ခြင်း၊ အဆီခြေဖျက်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးအားပေးခြင်း၊ လန်းဆန်းတက်ကြွခြင်းဆိုတဲ့ အကျိုးအာနိသင်တွေရရှိနိုင်တယ်။
- အချို့စာတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံးရှောင်ပါ။ သစ်သီးနှစ်(ဂျယ်)၊ ပျားရည်၊ သကြား၊ စက်နဲ့ ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ပြောင်းဖူးမှုန့်လို အစာတွေ လျော့စားပါ။
- အသက် ၂၀-၄၀ကြား အမျိုးသမီးတွေအနေဖြင့် နံနက်စာ စားရာမှာ တစ်ရက်တာအတွက် လိုအပ်မယ့် ဗီတာမင်နဲ့ ဖောရစ်အက်ဆစ် ပမာဏပေါင်းရဲ့ ၅၀% ကျော် အထူးသဖြင့် ဗီတာမင်စီနဲ့ သံဓာတ်ကို ရရှိနိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။



**နည်းကောင်း (၂)
အနပ်တိုင်း အချိန်မှန်မှန် စားပေးပါ။**

သင့်မှာ ဒီလိုအဖြစ်အပျက် အတွေ့အကြုံ ရှိခဲ့ဖူးမယ် ထင်ရဲ့။ မနေ့က ညစာကို အလျှံပယ်ကောင်းကောင်း စားခဲ့လို့ ဒီနေ့ နံနက်စာကို မစားဘဲနေတာမျိုး၊ ဒါမှမဟုတ်ညစာမှာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ စားခိုင်းချိန်းထားလို့ အားရပါးရစားသောက်မှာမို့ နေ့လယ်စာအနပ်ကို မစားဘဲ ဗိုက်ကြီးဟောင်းလောင်းနဲ့ နေပစ်လိုက်တာမျိုးပေါ့။



ကိုယ်အလေးချိန်ချထား၊ ထိန်းထားတာကို တာရှည်ခံစေချင်ရင် ဒါမျိုးတွေကို ရှောင်ရမယ်။ ခန္ဓာကိုယ် မထိခိုက် စေချင်ရင် ဗိုက်အဆာခံတာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။ အဆီကျ သွယ်လျလာဖို့လည်း အကျိုးမရတာမို့ မှန်းချက်နဲ့ နှမ်းထွက်တွက်ခြေ မကိုက်သလို အရှုံးအမြတ်လည်း မကာမိပါ။ ဒါကြောင့် အနပ်တိုင်းကို အချိန်မှန်မှန် စားပေးနိုင်အောင် ဂရုစိုက်ပါ။

တစ်နပ်လျော့စားတာဟာ အကျိုးထက် အဆိုးပိုတယ်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အစားအသောက်မစားဘဲနေလိုက်ရင်အရင်အနပ်တုန်းက အလျှံပယ် စားသောက်ခဲ့လို့ ပေါ်ပေါက်တဲ့ အားနည်းချက်ကို ဖာထေး ဖြည့်စွက်ပေးနိုင်စွမ်းရှိတာ အမှန်ပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုဖာထေးဖြည့်စွက်ပေးနိုင်စွမ်း သတ္တိဟာ အလျင်အမြန် ပျောက်သွားနိုင်ပါရဲ့။ အကြောင်းကတော့ အစာလုံးဝမစားရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဒဏ်အား တုံ့ပြန်မှု (STRESS RESPONSE)ကို ပေါ်လာစေနိုင်လို့ ပါပဲ။ နောက်တစ်ကြိမ် အစာစားလိုက်တဲ့အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ နောင်ပေါ်ပေါက်တတ်မယ့် အလားတူ အခြင်းအရာမျိုးကို ရင်ဆိုင်ဖို့ အရန်အင်အား

ဓာတ်ကို ပိုမိုစွာ ရယူစုဆောင်းထား လိမ့်မယ်။ ဒီတော့ ကိုယ်တွင်းမှာ အဆီတွေ များများစုနေတတ်တယ်။

ဒါ့အပြင် အစာမစားဘဲ နေတာဟာ အကျင့်ဖြစ်သွားရင် အာဟာရဓာတ် မညီမျှတာဖြစ်ပြီး အကျိုးဆက်အားဖြင့်ပိုလို့တောင် ဝဖိုင့်လွယ်ပါလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဆီအဖြစ် ပြောင်းလဲမှုနဲ့ အဆီလောင်ကျွမ်း ကုန်ဆုံးမှုတွေဟာ အာဟာရဓာတ် များစွာနဲ့ ဆက်စပ်နေလို့ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ဗီတာမင်ဘီဝမ်း၊ ဗီတာမင်ဘီဆစ်၊ ဗီတာမင်ဘီတို့ စတာတွေပေါ့။ တကယ်လို့ ဒီအာဟာရဓာတ်တွေ ချို့တဲ့ရင် ကိုယ်တွင်းမှာ အဆီတွေ စုလွယ်ပြီး ဝဖိုင့်သူ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် စားရမယ့်အနပ်တွေ လျှော့စားတာ မပြုပါနဲ့။ ပုံမှန်သုံးနပ်ကို မှန်အောင်ထိန်းပါ။ စားသောက်ရာမှာ ကယ်လိုရီအင်အားဓာတ်နိမ့်တဲ့ အဆီနည်းတဲ့ အစာတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး စားပေးခြင်းကသာ ဝမလာဘဲ ပိန်စေတဲ့ နည်းကောင်းဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကို ဒီလိုမှတ်ဉာဏ်မျိုး ကျန်မနေစေပါနဲ့။

ဝတာကိုပိန်စေချင်တယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ်အလေးချိန်ကိုလည်း ပြန်တက်တာမျိုး မဖြစ်စေချင်ရင် ပုံမှန်နဲ့ သွေဖီပြီး အစာမစားဘဲ ထိန်းချုပ်နေနည်းကိုစွန့်လွှတ်သင့်ပါတယ်။ ကောင်းမွန်တဲ့ အစားအသောက် အကျင့်ကိုမွေးပြီး တစ်ပတ်မှာ ကိုယ်အလေးချိန် ၁ကီလိုဂရမ်ကျအောင် လုပ်တာက ပိုသင့်လျော် ကောင်းမွန်တယ်။ နှစ်ရက်အတွင်း ၃ ကီလိုဂရမ်လောက်ကျသွားပြီး ရက်တချို့ အကြာမှာတော့ ၄ ကီလိုဂရမ်တိုးလာတဲ့ အဖြစ်မျိုးကို ရှောင်ရှားပါ။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ အလွန်တရာ ထူးခြားဆန်းပြားတဲ့ မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည်ရှိကြောင်း သိရှိပါစ။ အစာမစားဘဲ ထိန်းချုပ်တဲ့ အလွန်အကျွံအမှုမျိုး ပြုခဲ့ဖူးရင်း အဲဒီတုန်းက ပေါ်ပေါက်ခဲ့တဲ့ ဒဏ်အား တုံ့ပြန်မှုအခြင်းအရာကို ခန္ဓာကိုယ်ကမှတ်သားမိနေတတ်တယ်။ အင်အားဓာတ်

ပံ့ပိုးမှု ရရှိတာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က စိုက်ထုတ်သုံးစွဲရတဲ့ နောက်တစ်ကြိမ် ပေါ်ပေါက်မယ့်အဖြစ်ကို ရင်ဆိုင်ဖို့အတွက် အင်အားဓာတ်ကို ပိုမိုစုဆောင်းထားလာလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် လျော့ကျသွားတဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ အချိန်တိုအတွင်း အမြန်ပြန်ခုန်တက် လာနိုင်ခြင်းပါပဲ။

ဒါကြောင့် ပိန်ချင်သူများဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ပေါ်ပေါက်မယ့် ဒီမှတ်ဉာဏ်မျိုးကို နည်းနာရှာကြံပြီး တားဆီးရှင်းလင်းပစ်ရမယ်။

သတိပေးချက်

အဆီလောင်ကျွမ်းကုန်ဆုံးမှုနဲ့ ဆာလောင်မှုတို့ ပတ်သက်ဆက်စပ်ခြင်း မရှိပါ။

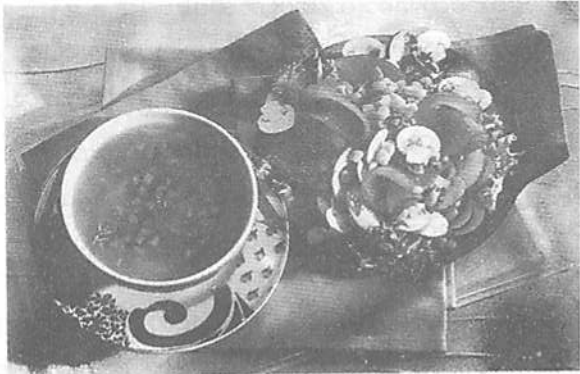
ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဆာလောင်တဲ့ အချက်ပြုမှု ပေါ်လာတာဟာ သွေးထဲသကြားဓာတ် ကျဆင်းသွားလို့ အစာစားချိန်ရောက်ကြောင်းကို အသိပေးခြင်းပါပဲ။ ဦးနှောက်ရဲ့ ဗဟိုနာဗ်ကြောမဟာ အဓိကအားဖြင့် သွေးထဲက သကြားဓာတ်ရဲ့ အနိမ့်အမြင့်နဲ့ အစာအိမ်ရဲ့ အကြီးအငယ် အရွယ်အစားတွေကို လိုက်ပြီးတော့သာ ဆာလောင်မှု အချက်ပြုမလားဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ရတာပါ။ ပိန်အောင် အဆီချရာမှာတော့အဆီရဲ့ ပြိုကွဲမှုကြောင့်ဆာလောင်တဲ့ ခံစားမှု မပေါ်တတ်ပါ။

ဒါကြောင့် ဆာလောင်မှုဟာ ကိုယ်တွင်းက အဆီတွေ လောင်ကျွမ်းကုန်ဆုံးမှုနဲ့ တိုက်ရိုက်ပတ်သက် ဆက်စပ်မှုမရှိကြောင်း စွဲမြဲစွာ မှတ်သားထားစေလိုပါတယ်။

ကျန်းမာရေးခေါင်းလောင်းသံ

- စားကောင်းသောက်ဖွယ်တွေ အလျှံပယ် တစ်နပ်ကောင်းကောင်း စားလိုက်ပြီးနောက်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို သင့်တင့်စွာ ခဏတာအနားပေးပါ။ နောက်အနပ်ကို စားရမယ့်အချိန်မှာ ဟင်းရွက်ပြုတ်ရည်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစိမ်းသုပ်(ဆလပ်)၊ သစ်သီးတစ်လုံး(သို့)နို့ချဉ် တစ်ခွက် စတာတွေလို အဆီအအိမ်နည်းတာမျိုးသာ ရွေးစားပါ။

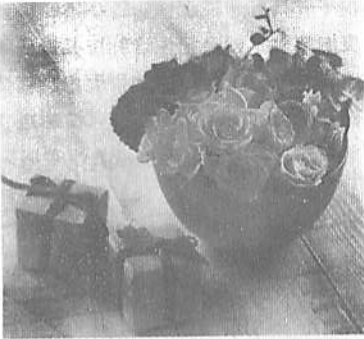
- အစာမစားတဲ့ ဒါမှမဟုတ် လျော့စားထိန်းချုပ်တဲ့ နည်းတွေဟာ စနစ်ကျ မှန်ကန်မှုမရှိလို့ လူ့ရဲ့ကိုယ်နဲ့ စိတ်နှစ်ပါးစလုံးအပေါ် ထိခိုက်မှု ရှိနိုင်တယ်။ နွမ်းလျအားမရှိတာ၊ စိတ်မရွှင်လန်းမတက်ကြွတာ၊ ဝမ်းချုပ်တာ၊ အိပ်မပျော်တာ စတဲ့ လက္ခဏာမျိုးစုံပေါ်တတ်ပါရဲ့။
- အဆီတွေ ပြိုကွဲမှု ဖြစ်ပေါ်ပေမယ့် ဆာလောင်တဲ့ ခံစားမှုပေါ်မှသာ အကောင်းဆုံးသော အဆီချမှု အနေအထားဖြစ်တယ်။ ဒီအချိန်မှာ ကျသွားတဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ ပြန်ခုန်တက်နိုင်ခြေ အနည်းဆုံးပဲပါ။
- အလွန်အဆာခံပြီး ဆောင်ရွက်တဲ့ အဆီချ ပိန်ကျနည်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်လို့ အထူးဆင်ခြင်ရှောင်ရှားပါ။
- အစာမစားဘဲ ကိုယ်အလေးချိန် ချတဲ့နည်းဟာ အလွန်အလွန်ညံ့တဲ့ နည်းလမ်းပါ။ ပုံမှန်အနပ်တိုင်းကို စနစ်တကျစားပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ချတဲ့ပိန်ကျနည်းမျိုးကသာ အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်ကြောင်း စွဲမှတ်ထားပါ။



ဇေဇင်မင်းစာပေ

**နည်းကောင်း(၃)
အစားအသောက်မှာ အာဟာရဓာတ် မျှတစုံလင်ဖို့ လိုတယ်။**

တကယ်လို့ သင်ဟာပိန်အောင် အစာလျော့စားနေတယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အာဟာရဓာတ်မျိုးစုံ ရရှိဖို့ လိုအပ်ကြောင်း ဆိုတဲ့အချက်ကိုတော့ မမေ့သင့်ပါ။ တကယ်လို့ အစာကိုညီညွတ်မျှတအောင် မစားသောက်တတ်ရင် အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့လာတတ်တယ်။ ဒီတော့ ပုံမှန် လှုပ်ရှားမှုတောင် ဆောင်ရွက်ဖို့ခက်လာလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် အစာကို ကန့်သတ် ထိန်းချုပ်စားမယ် ဆိုရင်တော့ အစားအသောက်နဲ့ ဆိုင်တဲ့ ဗဟုသုတတွေကို လေ့လာသိရှိထားဖို့ လိုပါရဲ့။



အာဟာရဓာတ်မမျှရင် ဝဖိုင်လွယ်ပါတယ်။

ဝဖိုင်သူ ရောမအများစုကြီးရဲ့ ဝဖိုင်ရတဲ့ အဓိက အကြောင်းရင်းဟာ “အာဟာရဓာတ် မမျှမှု”ကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း၊ အစာအာဟာရ ပညာရှင်များက ထောက်ပြထားကြတယ်။

အကြောင်းကတော့ ဝဖိုင်သူများဟာ အဆီမြင့်တဲ့၊ ကယ်လိုရီမြင့်တဲ့ အစာတွေကို နှစ်သက်စွာစားတတ်ကြတဲ့အတွက် အချို့အာဟာရဓာတ်တွေ လွန်ကဲပိုလျှံနေပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ အာဟာရဓာတ် အချို့ကိုကျတော့ စုပ်ယူရရှိမှု အင်မတန်နည်းနေရဲ့။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် အများအပြား စုပ်ယူရရှိတဲ့ အဆီတွေကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဝဖိုင်လာရသလို မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေ စုပ်ယူရရှိမှု နည်းလွန်းတော့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ တဖြည်းဖြည်း ချည့်နဲ့

ဇေဇင်မင်းစာပေ

အားနည်းလာပြီး ရောဂါတွေလည်း ထူလာတယ်။ ဒါကြောင့် ဝဖိုင်သူ တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ် အရည်အသွေး ညံ့ဖျင်းနေတတ်လေ့ရှိကြတယ်။

အစာကို ထိန်းချုပ်လျော့စားခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို သွယ်လျ အောင် ထိန်းထားနိုင်လိမ့်မယ်လို့ အများက ထင်မှတ်လေ့ရှိကြပေမယ့် တကယ်တော့ အစာကို အာဟာရ ညီညွတ်မျှတအောင် စားသောက်တဲ့ နည်းကသာလျှင် ခန္ဓာကိုယ်သွယ်လျစေမယ့် နည်းကောင်းဖြစ်တယ်။

အာဟာရဓာတ် ညီညွတ်မျှတနေမှသာ ပိုလျှံနေတဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေဟာ ခြေဖျက် လောင်ကျွမ်းခံရတာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ပြင်ပဆီစွန့် ထုတ်တာဖြစ်ပြီး လိုအပ်နေတဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေကိုလည်း ဖြည့်တင်း ရယူနိုင်လိမ့်မယ်။ ကိုယ်တွင်းမှာ ပိုလျှံတဲ့ အဆီတွေ စုမနေတဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ဟာလည်း ပိုပြီးကျန်းမာလန်းဆန်း နေပါလိမ့်မယ်။

၄-၂-၁ ဥပဒေသ

အစာတွေကို များများ စားသောက်လိုက်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ် ဟာ ဗိုက်ထဲရောက်လာတဲ့ အစာတွေထဲကနေ လိုအပ်တဲ့ အာဟာရဓာတ်ကို ရှာဖွေစုပ်ယူမှာပဲ။ အစာကို ထိန်းချုပ်လျော့စားတာပြုတော့ အာဟာရဓာတ် တချို့လျော့နေ၊ မဲ့နေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့်အာဟာရဓာတ် ညီညွတ်မျှတတဲ့ အစာဖြစ်ဖို့ အောက်ပါ အစာတွေကို ရွေးချယ် ပေးရမယ်။

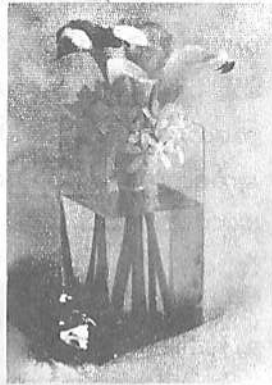
- ပရိုတင်း -** အသား၊ ဥ၊ ငါး၊ နို့
 - သကြားဓာတ် -** ကောက်နွံအမျိုးမျိုး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီး။
 - အဆီဓာတ် -** အပင်ကရရှိတဲ့အဆီ၊ ထောပတ်၊ အသားတွေကအဆီခဲ။
- နေ့စဉ် ကိုယ်စားသောက်တဲ့အစာမှာ သကြားဓာတ်အတွက် ၄ပုံ၊ ပရိုတင်းအတွက် ၂ ပုံနဲ့ အဆီဓာတ်အတွက် ၁ပုံစီ အချိုးကျပါဝင် နိုင်အောင် ဂရုစိုက်ရမယ်။ ဒါကို ၄-၂-၁ ဥပဒေသလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီဥပဒေသကို လိုက်နာစောင့်ထိန်းနိုင်မှ စားသောက်ရာမှာ အာဟာရဓာတ် ညီညွတ်မျှတမှု ရရှိလိမ့်မယ်။

သတိပေးချက်
အာဟာရ ဓာတ်ကြီး(၃)မျိုးရဲ့
ညီညွတ်မျှတမှု

စံညီတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့ နေ့စဉ် မှီဝဲယူရမယ့် အာဟာရဓာတ်တွေအနေဖြင့် အောက်ပါ ညီညွတ်မျှတတဲ့ အချိုးအဆအတိုင်း ရှိနေဖို့လိုတယ်။

သကြားဓာတ်	၅၀ %
ပရိုတင်း	၃၀ %
အဆီဓာတ်	၂၀ %



တစ်နေ့တာသုံးနပ် အစာမှာ ကယ်လိုရီအင်အားဓာတ် အနေဖြင့် ပါဝင်ရမယ့် အချိုးအဆကတော့-

နံနက်စာအနပ်အတွက်ကယ်လိုရီ	- တစ်နေ့တာပမာဏရဲ့	၂၅%- ၃၀%
နေ့လယ်စာအနပ်အတွက်ကယ်လိုရီ	- တစ်နေ့တာပမာဏရဲ့	၄၀%- ၄၅%
ညစာအနပ်အတွက်ကယ်လိုရီ	- တစ်နေ့တာပမာဏရဲ့	၃၀%- ၃၅%

နည်းကောင်း(၄)

အစားအသောက်ကို ကောင်းကောင်းရွေးချယ်တတ်မှ အဆီကျသွယ်လျှို့အထောက်အကူဖြစ်မယ်။

အဆီချနေတဲ့ သင့်အနေနဲ့အစားအသောက်ကို ရွေးချယ်တတ်ပါသလား။ အစာအာဟာရဓာတ် စုံလင်မျှတအောင် ဝင်စဉ်စားနေတဲ့သင်ဟာ နေ့စဉ်စားသောက်မယ့် ဟင်းလျာကို စီစဉ်တတ်ပါသလား။ ကိုယ်အလေးချိန် မတိုးစေမယ့် အစားမျိုးကို ရွေးချယ်တတ်ပါသလား။ ဒီအချက်တွေကို နားလည်တတ်ကျွမ်းဖို့ အင်မတန် လိုအပ်ပါတယ်။



ပရိုတင်းကို ရယူတတ်တဲ့ အကျင့်မျိုးမွေးပါ။

ယခုအချိန်မှာ ကနေဒါက ဆေးပညာရှင်တစ်ဦးဟာ ပရိုတင်းထဲကနေ အမယ်သစ်တစ်မျိုးကို တွေ့ရှိထားပါတယ်။ ဒီအရာဟာ ဦးနှောက်ထဲက လူ့ဝဇ္ဇာကို တားနှိမ်ပေးမယ့် ဟော်မုန်းဓာတ်ကို လှူဆော်အားပေးနိုင်ပြီး “ ဝဗြိမို့ မစားချင်တော့ပါ ” ဆိုတဲ့ အချက်ပြမှု ပြုတတ်ကြောင်း၊ စားချင်သောက်ချင်စိတ်ကို ဟန့်တားပေးရာမှ အဝမလွန်အောင် ထိန်းပေးနိုင်ကြောင်း ဆိုထားပါတယ်။

ဆေးပညာသုတေသန ယူဆချက် တစ်ရပ်ကတော့ လူ့အပါအဝင် တိရစ္ဆာန်တိုင်းရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ “ အဝတားဟော်မုန်း ” ရှိနေပြီးခန္ဓာကိုယ်မှာ လုံလောက်တဲ့ အဆီဓာတ် စုဆောင်းမိတာနဲ့ အစာထပ်မစားဖို့ ဦးနှောက်ဆီ အချက်ပေးနိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိ ရှိနေတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဝဗြိမို့လူတွေမှာဒီ “ အဝတားဟော်မုန်း ” ဟာ လုပ်ငန်းပုံမှန် လည်ပတ်မှုရှိမနေပါ။ ဒီလိုဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းကတော့ ဝဗြိမို့လူတွေအနေဖြင့် ဒီဟော်မုန်းအပေါ် တုံ့ပြန်စွမ်းအား အလွန်နိမ့်ကျ နေလို့ပါပဲ။

ဒီအသစ် တွေ့ရှိတဲ့ ပရိုတင်းကို PROTEIN TRYONSINE PHOSPHATASE (PTP - 1B) လို့ခေါ်ပြီး “ အဝတားဟော်မုန်း ” ကို လှူဆော်ပေးနိုင်တဲ့ အရာဖြစ်တယ်။

လက်တွေ့စမ်းသပ် တွေ့ရှိချက်အရ ဒီပရိုတင်းဟာ အစာစားသောက်လိုစိတ်ကို ထိန်းချုပ်ပေးတဲ့ ဦးနှောက်က သဲလမတ် အစိတ်အပိုင်းရဲ့ အောက်ပိုင်းကိုပိုအလုပ်လုပ်စေတယ်။ “ အဝတားဟော်မုန်း ” အပေါ် တုံ့ပြန်သက်ရောက်မှုကို ပိုမြန်သွက်စေရာမှ ပိုလျှံအဆီများ စုပ်ယူသိုလျှောင်ထားမှုကို ဟန့်တားပေးတယ်။ ဒီလိုပရိုတင်းကို သာမန်ပရိုတင်းနဲ့ အဆင့်မြင့် ပရိုတင်းတွေ ပါဝင်တဲ့ အစာတွေမှာ ပါရှိတာတွေ့ရတယ်။ ဒါကြောင့် ပရိုတင်းကြွယ်ဝတဲ့ အစာတွေ များများစားပေးတာဟာ အဆီချသွယ်လျှစေမှုအတွက် ပိုမို အကျိုးသက်ရောက်မှု ရစေနိုင်တယ်။

သတိပေးချက်

- **ပရိုတင်းကို ပင်မအစာအဖြစ် သဘောမထားပါနဲ့။**
- ခန္ဓာကိုယ်ကို ပရိုတင်း ပိုမိုများပြားစွာ မရစေသင့်ပါ။ ပရိုတင်းရရှိစေနိုင်မယ့် အစာများကို အရန်အစာအဖြစ်သာ စားသုံးသင့်တယ်။
- အမေရိကန် ဆေးပညာလောကကတော့ တစ်ရက်တာအတွင်းပရိုတင်း စုပ်ယူရရှိမှုဟာ တစ်ရက်တာအတွက် လိုအပ်မယ့် အင်အားဓာတ်ရဲ့ ၃၀%ထက် မပိုသင့်ကြောင်းနဲ့ ၁၅%အောက် မလျော့

သင့်ကြောင်း တိုက်တွန်းထားပါရဲ့။ တကယ်လို့ ၁၅%နဲ့ တွက်မယ် ဆိုရင် ၈၀ ဂရမ်အလေးချိန်ရှိ ပရိုတင်းဟာ ကြက်ရင်အုံ တစ်အုံနဲ့ ကြက်ပေါင်တစ်ချောင်းတွေက ရနိုင်မယ့် ပမာဏနဲ့ညီတယ်။

- ပရိုတင်း အစားများရင် ကျောက်ကပ်ကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ပရိုတင်းကို ပင်မအစာအဖြစ် ညွှန်းထားတဲ့ အဆီချအစာများကို အထူးသတိထား ဆင်ခြင်ပါ။

ကျန်းမာရေး အားပေးမယ့် အစာများကို ရွေးချယ်ပါ။

လတ်ဆတ်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးနဲ့ အဆီထုတ်ထားတဲ့ နို့များမှာ အဆီဓာတ်နဲ့ သကြားဓာတ်ဟာ နည်းနည်းသာပါပြီး ရေဓာတ်အများအပြားနဲ့ အခြားအာဟာရဓာတ်တွေ စုံလင်စွာ ပါရှိတယ်။ ဗိုက်ပြည့်တဲ့ ခံစားမှုကို အမြန်ပေါ်စေနိုင်စွမ်းရှိလို့ “ ဗိုက်ပြည့်မှန်းမသိစားမိသောက်မိရင်း ” ကိုယ်အလေးချိန် တိုးရတဲ့အဖြစ်ကို ရှောင်ကွင်းနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အောက်ဖော်ပြပါ အစာများကို အဆီချပေးရုံသာမက မဝလာအောင်ပါ ထိန်းပေးနိုင်တဲ့ နေ့စဉ် အစားအသောက် ဟင်းလျာအဖြစ် တွဲဖက်စားပေးသင့်ပါတယ်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်

ခရမ်းချဉ်သီး၊ သခွားသီး၊ ကညွတ်၊ ဟင်းစားဇရပ်ပွ၊ ဆလတ်ရွက်၊ တရုတ်နံနံကြီး(CELERY) ၊ ခရမ်းသီးနဲ့ မှို စတာတွေ။

သစ်သီး

လိမ္မော်၊ စတော်ဘယ်ရီ၊ ပန်းသီး၊ ဖရဲသီး၊ ငှက်ပျော၊ လိုက်ချို၊ ပျားမက်မုံ စတာတွေ။

နို့ထွက်ပစ္စည်း

လတ်ဆတ်ပြီး အဆီထုတ်ထားတဲ့ နို့၊ နို့ချဉ်။ လတ်ဆတ်ပြီး အဆီထုတ်ထားတဲ့ ဒိန်ခဲစတာတွေ။

အသား

အဆီအခေါက်ကင်းတဲ့ ဝက်သား၊ ပါးပါးလှီး အဆီထုတ်ထားတဲ့ ကြက်၊ ဘဲ၊ အမဲသားကင် စတာတွေ။

ပင်လယ်စာ

ငါးအမျိုးမျိုး၊ ကဏန်း၊ ပုဇွန်၊ ခရုစတာတွေ။

အထက်ဖော်ပြပါ အစာများမှာ အချို့ဟာ အာဟာရဓာတ် အမြောက်အများနဲ့ ကယ်လိုရီအင်အားဓာတ် နည်းနည်းသာပါရှိပြီး အချို့ကတော့ ဆီးရွှင်ဝမ်းနူး စေနိုင်စွမ်းရှိတယ်။ ကိုယ်တွင်းက ရေဓာတ်နဲ့ အဆိပ်အပုပ်တွေကို ခန္ဓာကိုယ် ပြင်ပဆီ စွန့်ထုတ်ပစ်ဖို့ ကူညီပံ့ပိုးပေးတယ်။ အချို့မှာတော့ အသည်းကို သာမက အာရုံကြောနဲ့ အူလမ်းကြောင်းတွေကိုလည်း အားပေးနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအစာတွေမှာ ကိုယ့်အစွမ်း သတ္တိနဲ့ ကိုယ်ရှိကြပြီး ခန္ဓာကိုယ် အဆီကျစေရုံ သာမက ကျန်းမာရေးကိုလည်း ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်ကြပါရဲ့။

သတိပေးချက်

အဆီကျသွယ်လျဖို့ဆိုပြီး အသားမစားဘဲနေရင်တော့ ဉာဏ်ရည်ကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။

- ဗြိတိန်မှာ လေ့လာတွေ့ရှိချက် တစ်ရပ်ရှိထားပါတယ်။ မိန်းမပျိုအတော်များများဟာ အဆီချသွယ်လျလိုတဲ့အတွက် အသားမစားဘဲ သက်သတ်လွတ်သာ အမြဲလိုလို စားလေ့ရှိရာ သူတို့ရဲ့ ဉာဏ်ရည်ဟာ အသားစားသူများအောက် သိသာစွာ နိမ့်ကျနေပါတယ်တဲ့။
- သုတေသန တစ်ရပ်ကလည်း ဆိုထားပြန်တယ်။ လူတချို့ဟာအဆီ

ချလိုတဲ့အတွက် အသားမစားလို့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ သံဓာတ်ချို့တဲ့နေ တတ်တယ်။ သံဓာတ်ဆိုတာကတော့ ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ပေးတဲ့ အရေးကြီး ခြပ်စင်တစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ ကိုယ် တွင်းမှာ သံဓာတ်နည်းနေရင် သွေးရည်ဟာအဆုတ်ကနေအောက် စီဂျင်ကို လုံလောက်စွာ လက်ခံယူပြီးအခြားနေရာများဆီ ပို့ဆောင် ပေးနိုင်မှာ မဟုတ်တော့ပါ။

ယေဘုယျအားဖြင့်ဆိုရင် တိရစ္ဆာန်မှာပါတဲ့ သံဓာတ်ကို ရုက္ခပင် တွေမှာပါတဲ့ သံဓာတ်ထက် ခန္ဓာကိုယ်က ပိုမိုလွယ်ကူစွာ စုပ်ယူ နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အသားတွေမှာ ခန္ဓာကိုယ်အဖို့ လွယ် ကူစွာ စုပ်ယူနိုင်မယ့် တိရစ္ဆာန်ပရိုတင်း ပါရှိနေသေးတယ်။ ဒါ ကြောင့် အဆီချသွယ်လျှို့ဆိုပြီး အသား လုံးဝမစားတဲ့နည်းကို ရှောင်ရှားသင့်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးခေါင်းလောင်းသံ

- အပင်ကရတဲ့ အဆီကို အစိမ်းစားသင့်ပါ တယ်။အကြောင်းကတော့အချို့ဖက်စီး အက်ဆစ်များဟာ အလွန် အားပျော့တဲ့ အတွက် အပူ ပြင်းပြင်းနဲ့ တွေ့ရင် ပျက်စီးသွားတတ်လို့ပါပဲ။
- ကနေဒါက အစာအာဟာရ ပညာရှင်ကလည်း အကြံပြုထားတာရှိ ပါရဲ့။ ရက်သတ္တတစ်ပတ်မှာ ငါးကိုအနည်းဆုံး သုံးနပ်စားပေးဖို့ ၊ တစ်နပ်မှာ ၈၅ ဂရမ်ရှိဖို့ လိုတယ်။ ဒါ့အပြင် ငါးကို ပေါင်းရာမှာ ကျက်ပြီးသားဆီကို များများမဆမ်းဖို့၊ ဆမ်းထားမယ်ဆိုရင် အဆီ ဓာတ်ပါဝင်နှုန်းဟာ အလွန်မြင့်တက်လာနိုင်လို့ ပါပဲတဲ့။
- အချို့ငါး ဥပမာအားဖြင့် ဆာလမန် SALMON ၊ ဟဲရင်း HEARING ငါးကွမ်းရှပ်၊ ငါးလင်ပန်းနဲ့ ငါးဗိုက်သားတွေမှာ အဆီဓာတ်ပါဝင်မှု ဟာ အသားထက်တောင် ပိုမြင့်လို့ အစားများရင် ဝလွယ်ကြောင်း သတိရှိပါ။



နည်းကောင်း(၅)

ကောင်းမွန်တဲ့ အဆီဓာတ်တွေ မချို့တဲ့ပါစေနဲ့။

အဆီဓာတ်လို့ဆိုတာနဲ့ လူ အတော် များများဟာ အဆီပြင်၊ အဆီ ခေါက်ကြီးကို မျက်စိထဲ ပြေးမြင်မိပါ ရဲ့။ ပိန်ချင်ကြသူများဟာ အဆီရယ် လို့ကြားတာနဲ့ ကြောက်လှန့်ပြီးခေါင်း ခါရမ်းပစ် တတ်ကြတယ်။ ဝေးဝေး ရှောင်ရှားလိုကြတယ်။



အဆီဓာတ်ဟာ ဦးနှောက်အတွက်အကျိုးရှိတဲ့အရာဖြစ်တယ်။

တကယ်တော့ အဆီလို့ကြားတာနဲ့ စိတ်ပျက်ချောက်ချားသွား ဖို့ မလိုအပ်ပါ။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရှိဆဲလ်တွေ အနေနဲ့ ပုံမှန်လုပ်ငန်းစွမ်းရည် ထိန်းထားနိုင်ဖို့ အဆီဓာတ်ကို မဖြစ်မနေ ရရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။ အထူး သဖြင့် ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြော အဖွဲ့များဟာ အဆီဓာတ်ရဲ့ ကူညီပံ့ပိုး စောင့်ရှောက်ပေးမှုကို ရရှိဖို့လိုပါတယ်။

ဆေးပညာ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များက ထောက်ပြထားတာ လည်း ရှိပါတယ်။ အဆီဓာတ်တွေအစား ကယ်လိုရီနိမ့်တဲ့ အစာတွေ သာ ခန္ဓာကိုယ်က ရရှိနေရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကယ်လိုရီအင်အားဓာတ် ချို့တဲ့တာ ဖြစ်စေလွယ်တယ်။ အစာစားပြီးလည်း အချိန်တိုအတွင်းမှာ ဦးနှောက်ကနေ ဆာလောင်တဲ့ အချက်ပြမှု ပြုတတ်ပြန်တယ်။

ကယ်လိုရီနိမ့်တဲ့ အစာတွေစားတာပဲ။ အကြောင်းမဟုတ်ဘူး လို့ အတွေးဝင်တတ်ကြတယ်။ ဒါနဲ့အဆုံးမှာ အဆီမချနိုင်ရုံမက ကိုယ် အလေးချိန် ပိုတောင်တက်လာနိုင်ဦးမယ်တဲ့။

အဆီဓာတ်ဟာ ကိုယ်လက်စထရောလိုပဲ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့အာဟာရဓာတ်ကြီး(၇)မျိုးထဲက တစ်မျိုးဖြစ်ကြောင်း

ကိုမမေ့သင့်ပါ။ ဒါပေမဲ့ အဆီဓာတ်မှာ အဆိုးနဲ့အကောင်းဆိုပြီးနှစ်စား ကွဲပြားနေရဲ့။ ကောင်းတဲ့ အဆီကို “ မပြည့်ဝတဲ့ ဖက်တီးအက်ဆစ်” လို့ ခေါ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်တယ်။ “ ပြည့် ဝ ဖက်တီးအက်ဆစ်” ကတော့ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးအတွက် ဒုက္ခ ပေးနိုင်တဲ့ အရာဖြစ်တယ်။

ပြည့်ဝဖက်တီးအက်ဆစ်ကို မထိလေနဲ့။



အဆီချ သွယ်လျ စေချင်ရင် တိရစ္ဆာန်က ရရှိမယ့် အဆီဓာတ် ကို လက်ကာပြီး ခါပြထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဝက်ဆီအမဲ(နွား)ဆီဒိန်ခဲအဆီအခေါက် ပြင်တွေလို တိရစ္ဆာန်က အဆီမျိုးတွေကို ရှောင်ပါ။ အကြောင်းကတော့ ဒီအရာ တွေမှာပါတဲ့ ပြည့်ဝ ဖက်တီးအက်ဆစ် ဟာ သွေးကြောကို ဒုက္ခကြီးကြီး ပေးနိုင်

လို့ပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ များများစားမိလည်း စိုးရိမ်စရာမလိုတဲ့ အဆီတစ်မျိုး တော့ရှိပါရဲ့။ ဒါကတော့ ငါး (အထူးသဖြင့် ပင်လယ်ရေ အနက်ပိုင်းမှာ ကျက်စားတဲ့ငါး) တွေက ဖက်တီးအက်ဆစ်ပါပဲ။ ဒီဖက်တီးအက်ဆစ် ဟာ မပြည့်ဝ ဖက်တီးအက်ဆစ် အမျိုးအစားပါ။ ကိုလက်စထရောကို တားနိုင်ပေးနိုင်စွမ်း ရှိတယ်။ ဒါ့အပြင် ပင်လယ်ငါးတွေမှာ Omega-3 အိုမီဂါ-၃ ပါရှိတဲ့အတွက် သွေးကြောပွင့်အောင်၊ သွေးဇီးဆင်းမှုသွက် အောင် ပံ့ပိုးပေးနိုင်တယ်။ သွေးကြောပိတ်ဆို့မှု မဖြစ်ပွားအောင် ကာ ကွယ်ပေးနိုင်လို့ နှလုံးကျန်းမာ သန်စွမ်းရေးအတွက် အလွန်အကျိုးကြီး ပါတယ်။

ဝဖိုင့်သူများဟာ ငါးကိုများများ စားပေးသင့်ပါတယ်။ ထပ်မံ မှာ မစိုးရိမ်ရတဲ့အပြင် သွေးလွတ်ကြောမာတောင့်မှုနဲ့ နှလုံးပတ်သွေး ကြောနာ ဖြစ်ပွားမှုတွေကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်။

အပင်ကရတဲ့ဆီကို တစ်နေ့နှစ်ဖွန်း စားပါ။

တကယ်လို့ သင်ဟာအစားအသောက်ကို တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ထိန်းချုပ်နေသူဖြစ်ရင် အပင်ကရတဲ့ ဆီကိုရွေးသုံးသင့်ပါတယ်။ ထမင်း တစ်နပ်မှာ အပင်ကရတဲ့ဆီကို ဟင်းရည်သောက် ဖွန်းတစ်ဖွန်းနှုန်းစား သုံးပါ။ တစ်နေ့မှာတော့ နှစ်ဖွန်းထက် မပိုစေနဲ့။

အပင်ကရတဲ့ဆီတွေဟာ အမျိုးအစား များလှတာမို့ တစ်မျိုးတည်းကိုစွဲပြီး မသုံးပါနဲ့။ မကြာမကြာလဲပြီး၊ လှည့်ပြီး သုံးပါ။ ရက်တချို့မှာ သံလွင်ဆီ၊ ရက်တချို့မှာ နေကြာဆီ၊ ရက်တချို့မှာ ပြောင်းဖူးဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ မြေပဲဆီ စသဖြင့်လဲလှည့် ပြီးသုံးပါ။ ဒီနည်းအားဖြင့် ဆီအမျိုးမျိုးရဲ့ အရသာကိုလှည့်ပြီး ခံစားနိုင်ရုံမက မတူကွဲပြားတဲ့ မပြည့်ဝဖက်တီးအက်ဆစ်များ ကိုလည်း ခန္ဓာကိုယ်က ရရှိနိုင်လိမ့်မယ်။



အသားစားတာ မရွှေငင်ဘဲ

အဆီကျ သွယ်လျအောင်ထိန်းသိမ်းရာမှာ

အသားကို ပညာပါပါ စားတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

အသားအမျိုးအစားကို ပညာပါပါ စနစ်တကျ ရွေးချယ်တတ် မယ်ဆိုရင် အသားမပါရင် ထမင်းမဝင်သူများရဲ့ အာသီတအတွက်ရော ကျန်းမာရေး လိုက်စားလိုမှု အတွက်ပါ ပြည့်ဝအောင် စွမ်းဆောင်ပေး နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အသားအမျိုးအစားကို ခွဲခြားရာမှာ အရောင်အနု၊ အရင့်ကို ကြည့်ရပါတယ်။ အရောင်ဖျော့လေ၊ နုလေ ကောင်းလေပါပဲ။ အထူး သဖြင့် အဖြူရောင် အဆင်းရှိတဲ့ အသားများဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် အညီညွတ်ဆုံး ဖြစ်တယ်။ အရောင်အဆင်းကိုလိုက်ပြီး အသားကို အ မျိုးအစားခွဲရင်-

အနီရောင်အသား - ဝက်သား၊ အမဲသား၊ ဆိတ်သားစသဖြင့်

အဖြူရောင်အသား - ကြက်သား၊ ဘဲသား၊ ငန်းသားနဲ့ငါး အမျိုးမျိုး စသဖြင့်။ ဒါ့အပြင် ပင်လယ်ရေထွက် အသားများ ဖြစ်တဲ့ ခုံးပျော၊ ကမာနဲ့ ကဏန်းရဲ့အသားများ။



အဖြူရောင် အသားတွေနဲ့ ပင်လယ်ရေထွက် အသားတွေမှာ ပြည့်ဝဖက်တီးအက်ဆစ်နဲ့ ကိုလက် စထရော ပါဝင်မှုဟာ အနီရောင် အသားတွေမှာထက် သိသာစွာ နည်းပါး နေပါရဲ့။ အထူးသဖြင့် ပင်လယ် ရေထွက်အသားများမှာ အဆီဓာတ် ပါဝင်မှုဟာ ကြက်ဥရဲ့

တစ်ဝက်မျှသာ ရှိတယ်။ အမြဲစားတဲ့တိုင်အောင် ကိုလက်စထရော မ တက်အောင်ထိန်းပေးနိုင်စွမ်းရှိတယ်။

အချပ်ပို

ပိုမိုကျန်းမာအောင် စားသောက်တာဖြစ်ဖို့

- လတ်ဆတ်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးနဲ့ အဆီထုတ်ထားတဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေကို ပမာဏများများစားနိုင်တယ်။ ထိန်းဖို့မလိုပါ။ အကြောင်းကတော့ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်ဒုက္ခပေးမယ့် အရာတွေ ပါမနေလို့ပါပဲ။
- ပဲပြားဟာ အာဟာရဓာတ်မြင့်တဲ့ သတ္တုဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစာဖြစ် ရုံသာမက အဆီဓာတ် ပါဝင်မှုနိမ့်တာမို့ အလွန်သူများ အလေး ထားစားသင့်တဲ့ အစာပါပဲ။ ပဲပြားမှာ ပရိုတင်းဓာတ် ကြွယ်ဝစွာပါဝင် မှုကြောင့်လည်း ခန္ဓာကိုယ် သန်စွမ်းရေးကို အားပေးနိုင်ပြီး ဗိုက် ပြည့်တဲ့ခံစားမှုကိုလည်း ပေါ်စေလွယ်တယ်။
- ကြက်ဟင်းခါးသီး စားပေးရင်အဆီခြေဖျက်မှု ထိရောက်မှုရှိအောင် အားပေးနိုင်တယ်။ ကြက်ဟင်းခါးသီးမှာ “အဆီကိုကောင်းကောင်း

ဇေဇင်မင်းစာပေ

ခြေဖျက်ပေးနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ဓာတ်” တစ်မျိုးပါနေလို့ ပါပဲ။ ဒီဓာတ်ကို နေ့စဉ် တစ်မီလီဂရမ်လောက် စားသုံးပေးနိုင်ရင် အဆီဓာတ်စုပ်ယူ မှုမှာ အဆီ ၁၀၀ ဂရမ်ကို ဟန့်တားပေးနိုင်လို့ ခါးလုံးပတ်မှာ ၂ မီ လီမီတာကျော် လျော့စေနိုင်ကြောင်း သုတေသနပြု တွေ့ရှိထားပါ တယ်။

- ကြက်သွန်ဖြူ စားပေးခြင်းဖြင့်လည်း အဆီကျစေနိုင်လို့ အဝမလွန် အောင် ထိန်းပေးနိုင်တယ်။
- ကျောက်ဖရုံသီးမှာ ဗီတာမင်ဘီဝမ်း၊ ဘီတူးနဲ့စီတွေအပြင် ကယ်လ စီယမ်နဲ့ သံဓာတ်စတာတွေလည်း ပါတယ်။ အဲဒါတွေထဲက ဗီတာ မင်ဘီတူးဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက ကစီဓာတ်(ကာဗိုပိုက်ဒရိတ်)နဲ့ သကြားဓာတ်တွေကို အဆီဓာတ်အဖြစ် မပြောင်းလဲစေဘဲ ကယ်လို ရီ(အင်အားဓာတ်) အဖြစ်သာ ပြောင်းလဲစေဖို့ အားပေးနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် အလွန်တာမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိတယ်။
- ပင်လယ်ရေညှိအုပ်စုဝင် အစာများမှာ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်များ ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိလို့ အင်အားဓာတ် ကယ်လိုရီများ လောင်ကျွမ်းစေ မှုနဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်များကို အားကောင်းစေတယ်။ ဒီတော့အဆီချ ဖို့နဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းဖို့အတွက် အကျိုးရှိပါတယ်။
- ထမင်းအနပ်တိုင်းကို ဗိုက်ပြည့်ကားအောင် မစားဘဲ ဆယ်ပုံအဝ ကို ရှစ်ပုံစာလောက်နဲ့ရပ်ပြီး ထမင်းခိုင်းကထပါ။



ဇေဇင်မင်းစာပေ

နည်းကောင်း(၆)

ပညာသားပါစွာ ချက်ပြုတ်စားသောက်ပါ။

အဝမလွန်ဖို့နဲ့ အဆီကျပြီး သွယ်လျှံအရေး မျှော်တွေးပြီး နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဟင်းရွက်ရေလုံပြုတ်နဲ့သာ ပြီးရတော့မှာလား။ ဆီတစ်စက်တလေမှ အပါမခံဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မညာမတာ အစားအသောက် ချုပ်တည်းပြီး နေရတော့မှာလား။ ဒီအတွက်အဖြေကတော့ 'No' ပါတဲ့။

ဒီ 'No' အဖြေ ပိုင်ရှင်

ဖြစ်ချင်ရင်တော့ ပညာသား ပါစွာ ချက်ပြုတ် စားသောက်တတ်ဖို့ဟာ အခရာပါပဲ။ လတ်ဆတ်ပြီး အရသာ ကြွယ်တဲ့ ခံတွင်း တွေ့ဖွယ် ဟင်း အမယ်တွေကို ချက်ပြုတ် တတ်ရင်တော့ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးရရှိ သာမက ကိုယ်အလေး ချိန် တိုးမှာကိုလည်း စိုးရိမ်နေဖို့ မလိုတော့ပါ။



ဟင်းလျာကို ပေါင်းပြီး(သို့) စွတ်ပြုတ်လုပ်ပြီး စားသောက်တာဟာ အကောင်းဆုံးနည်းပါ။

ဟင်းလျာကိုပေါင်းတဲ့နည်း၊ စွတ်ပြုတ်လုပ်တဲ့နည်းတွေဟာ အကောင်းဆုံး ချက်ပြုတ်နည်းတွေပါပဲ။ ဟင်းလျာရဲ့အရောင်နဲ့အရသာကို ထိန်းထားပေးနိုင်ရုံမက ဟင်းလျာမှာ ပါရှိတဲ့ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေလည်း ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုနည်းပြီး ဆီလည်းထပ်ထည့်စရာ မလိုပါ။ အစာရဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံကိုလည်း မပျက်စေပါ။ ပေါင်းထား၊ စွတ်ပြုတ်လုပ်ထားတဲ့ အစာတွေကို စားရာမှာ အရည်ပါသောက်နိုင်လို့ အာဟာရဓာတ်လေလွင့်မှုလည်း မရှိတတ်တော့ပါ။

အဝမလွန်၊ သွယ်လျှံချင်သူ အနေဖြင့် ခြေလေးချောင်း၊ ခြေနှစ်ချောင်းအသား မျိုးစုံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ဒီနည်းဖြင့် ချက်ပြုတ်စားသောက်နိုင်ရင်တော့ အရသာ ကောင်းရုံမက ကျန်းမာရေးနဲ့လည်း ပိုမို ညီညွတ်ပါလိမ့်မယ်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို ရေပွက်ပွက်ဆူထဲ ဖြောပြီးစားရင် အရသာ ပိုကောင်းနိုင်တယ်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ဆီနဲ့ကြော်လှော်ပြီးစားရင်ဟင်းရွက်မှာ ဆီတွေကပ်နေပါလိမ့်မယ်။ ကယ်လိုရီအင်အားဓာတ်လည်း ဆတိုးပြီး များလာလိမ့်မယ်။ ဟင်းရွက်မှာပါတဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေလည်း လျော့ပါး ဆုံးရှုံးသွားနိုင်တယ်။ ဒီတော့ ရေပွက်ပွက်ဆူမှာ ဟင်းရွက်ကိုထည့်ဖြောနည်းကို စမ်းကြည့်ပါလား။ ရေပွက်ပွက်ဆူထဲ ဟင်းရွက်ကိုပစ်ချ၊ မွှေ၊ ကျက်တာနဲ့ ချက်ချင်းထုတ်ယူပြီး ဆားနဲ့ဟင်းခတ်အဆာပလာတွေ ထည့်ပါ။ ဒါ့အပြင် ကိုယ့်အကြိုက်ကိုလိုက်ပြီး ပဲဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်နီနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူတွေလည်း ထည့်နိုင်တယ်။ ဟင်းရဲ့ အရသာဟာ ပိုကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။

အရိုး၊ အသား ဟင်းရည်တည်ရင် အဆီ၊ အခေါက်တွေ မပါစေနဲ့။

ကြက်သား၊ ဝက်(သို့) အမဲရိုးဟင်းရည်ကို မီးဖျဉ်းဖျဉ်းနဲ့တည်တဲ့ ကျိုတဲ့အခါမျိုးမှာ အဆီအခေါက်တွေဖယ်ရှားမပေးရင် အဆီတွေဟာဟင်းရည်ထဲ ပျော်ဝင်သွားမှာဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ဟင်းရည်သောက်တာနဲ့ အဆီ အများအပြားကို မျိုချပြီးသား ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဒီလို ရက်ကြာ ရှည်လာတာနဲ့ အမျှမသိမသာ အဝတိုးတိုးလာမှာ သေချာတယ်။



အရိုးအသား ဟင်းရည်မျိုးကိုလည်း သောက်ချင်၊ အဝတိုးမှာ

လည်း စိုးရိမ်တယ်ဆိုရင်တော့ ဟင်းရည်တည်တဲ့အခါ အသားမှာပါနေတဲ့အဆီ၊ အခေါက်တွေကို အရင်ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ဟင်းရည်ထဲမှာ အဆီစုပ်ယူနိုင်တဲ့ ကျောက်ဖရုံ၊ အာလူးတွေ ထည့်ကျိုနိုင်တယ်။ ဟင်းရည်ထဲက ဆီတွေကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်ရုံမက ဟင်းရည်ရဲ့ အရသာကိုလည်း ပိုကောင်းစေနိုင်တယ်။

ကျန်းမာရေးခေါင်းလောင်းသံ

- ဟင်းလျာကို ပေါင်းတဲ့နည်း၊ စွပ်ပြုတ် တည်တဲ့နည်းတွေသုံးပြီး စားသောက်မယ်ဆိုရင် အာဟာရဓာတ်တွေကို ပိုမို ထိန်းပေးနိုင်လိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အပူချိန်ကို ၁၀၀° C ထက်တော့ မကျော်စေပါနဲ့။
- ဟင်းကြော်လှော်တဲ့အခါ၊ ဟင်းရည်ကျိုတဲ့အခါမျိုးတွေမှာ ကော်ရည်ဆမ်းတာကို အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်ပါ။ ကော်ရည်ဆမ်းတဲ့နည်းကြောင့် ဟင်းလျာဟာအဆီတွေအများအပြားကို စုပ်ထားနိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် အသားနဲ့ ကစီတွေ အတူစားမိတဲ့ အဖြစ်ဟာ ကိုယ်တွင်းမှာ အဆီတွေကို စုပ်ပုံနေစေလိမ့်မယ်။
- ပိန်ချင်ရင် ဆီကြော်တဲ့အစာကို ဦးစားပေး ရှောင်ကြဉ်ရမယ်။ ဆီကြော်စားမယ့်အစား ရေကြည်ကြည်မှာ ခဏပြုတ်၊ အဆာပလာတွေဖြူးပြီး မီးပြ၊ မီးကင်တဲ့နည်းကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဒီနည်းဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပိုမိုညီညွတ်တာပေါ့။

သတိပေးချက်

အာလူးကို ပညာပါပါချက်ပြုတ် စားတတ်ရဲ့လား။

ဆိုင်တွေမှာ တင်ရောင်းနေတဲ့ အစားအစာတွေမှာ လူကိုဝလွယ်စေတဲ့ စားစရာဟာ အားလူးနဲ့ နွယ်နေ ပတ်သက်နေတာချည်း ပါပဲ။ အာလူးချပ် ကြပ်ကြပ်ကြော်၊ အားလူးချောင်းကြော်တွေလိုမျိုးပေါ့။ ဒီတော့ ဝိတ်ချချင်သူတွေ အနေနဲ့ ဝိတ်ချနေတဲ့ ကာလမျိုးမှာ

အာလူးပါတဲ့ အစာကို ရှောင်ရမယ်။ မစားသင့်ဘူးလို့ ထင်နေကြတယ်။ အမှန်မှာ အာလူးပင်ကိုယ် အနေနဲ့ကတော့ ကယ်လိုရီအင်အားဓာတ် ပါဝင်မှုနိမ့်တဲ့ အစာပါ။ ချက်ပြုတ်နည်းကြောင့်သာလူကို ဝလွယ်စေတာဖြစ်တယ်။

- အာလူးမှာပါတဲ့ အာဟာရဓာတ်ဟာဆန်နဲ့လျှို့ဝှက်ထက်ကိုမြင့်တယ်။ ပါဝင်တဲ့ အင်အားဓာတ်ဟာဆန်နဲ့ညီတူ နီးပါးရှိပေမယ့် ကယ်လစီ ယမ်ဓာတ်ကတော့လုံးတီးဆန်ထက် ၅ ဆကျော်ပိုနေရဲ့။ သံဓာတ် ကတော့ ဆန်ဖြူဆန်ချောထက် ၃ ဆကျော်ပိုပြီး တခြား ပရိုတင်း၊ ဗီတာမင်စီတွေကလည်း အလွန်ကြွယ်ဝပါရဲ့။



- အာလူးကို စားမယ်ဆိုရင် အကောင်းဆုံး ချက်ပြုတ်နည်းကတော့ အာလူးကိုအရင်ကျက်အောင်ပြုတ်၊ အခွံသင်၊ ငရုတ်ကောင်းနဲ့ဆားဖြူးပြီး သံပရာညှစ်ထည့်ပေးပါ။ ကယ်လိုရီနိမ့်ပြီး စားလို့ကောင်းတဲ့ ဟင်းလျာတစ်ခွက် ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။



မယ်အေးမေ့တင်

နည်းကောင်း(၇)

သဘာဝအစာမျှင့်ဟာ ပိန်ကျသွယ်လျလိုသူများအတွက် ရတနာ တစ်ပါးပါ။

ခုခေတ်လူငယ်တွေဟာ အစားအသောက်နဲ့ ပတ်သက်ရင် ပို အကောင်းမက်ပြီး ပိုကြေးထူလာကြတယ်။ ဆန်ဆိုရင်လည်း ဖွေးဆွတ် နေမှ၊ သစ်သီးဝလံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းဆိုရင်လည်း အနုဆုံးနေရာ မှ ရွေးစားကြတယ်။ ဆန်လုံးညိုဆိုရင် လှည့်ကြည့်သူ မရှိသလောက် ဖြစ်လာတယ်။ ဒါ့အပြင် သစ်သီးရဲ့ အနှစ်ဖတ်တွေ၊ ဟင်းရွက်ရဲ့ အရင်း ပိုင်းတွေကိုလည်း လွှင့်ပစ်နေကြတယ်။

ဒါဟာ အလွန်နုမြောစရာကြီးပေါ့။ အထဲမှာ ပါနေတဲ့ အကျိုး ပြုအမျှင်ဓာတ်တွေအားလုံး လေလွင့်ဆုံးရှုံးသွားလို့ ပါပဲ။

ဖြူမွတ်နုညက်အောင် အချောမကိုင်ထားတဲ့ ကောက်ပဲသီးနံ့ဟာ အားဆေးထက်ကို ကောင်းပါတယ်။

အစားအစာထဲက အမျှင်ဓာတ်ကို ရတနာထဲက ရတနာအဖြစ် တင်စားထားကြတယ်။ ဆန်လုံးညို၊ ဂျုံကြမ်း၊ ပြောင်းနဲ့ အချောမကိုင်



သေးတဲ့ ကောက်ပဲသီးနံ့တွေ၊ သစ်သီးဝလံ တွေဟာ အမျှင်ဓာတ်ကြွယ်ဝလှတဲ့ အရာ တွေပါ။ အမျှင်ဓာတ်ပါဝင်နှုန်းဟာ သစ်သီး ဝလံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေထက် ၄-၅ ဆ ရှိပါတယ်။ အချော ကောင်းကောင်းမကိုင် ထားလို့ စားရခက်ပြီး ခံတွင်းမတွေ့စရာ ဖြစ်ပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက်တော့ အလွန် အကျိုးကြီးပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာ ရေးအတွက်ဆိုရင် တခြား အားဆေးတွေ ထက် အစွမ်းအာနိသင် ပိုပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဘယ်လို ဆိုးကျိုးမှလည်း ရှိမနေပါ။ ဒါ့ကြောင့် ပိန်ကျ သွယ်လျလိုသူများအဖို့ အဖိုးနည်းပေမယ့်

အကျိုးကြီးတဲ့ ရတနာတစ်ပါးပါပဲ။

အမျှင်ဓာတ် ကြွယ်ဝတဲ့ အစာဟာ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းပေးနိုင်တယ်။

အမျှင်ဓာတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သကြားစုပ်ယူမှု ဖြစ်စဉ်ကို တား နှိမ်ပေးနိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိရှိတယ်။ သုတေသနတွေ ရှိချက်အရ အမျှင် ဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအသောက်ကို စားသူမှာ အင်အားဓာတ်စုပ်ယူ မှုအပိုင်းဟာ မစားတဲ့ လူထက် ၁ %-၂ % လျော့နည်း နေတတ်ပါ တယ်။ ဒီအခြေခံပေါ်ကနေ တွက်ချက်ရင် တစ်ရက်ကို အင်အားဓာတ် ၁၈၅၀ ကယ်လိုရီရီလောက် လိုအပ်တဲ့ အမျိုးသမီးအဖို့ အင်အားဓာတ် စုပ်ယူမှု ၁ % နည်းပါးနေရင် နှစ်စဉ်ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကီလိုဂရမ် လျော့နည်းစေတဲ့ သဘောပါပဲ။ တကယ်လို့ အင်အားဓာတ်စုပ်ယူမှု ၃% လျော့နည်းတာနဲ့ တွက်ရင် နှစ်စဉ်ကိုယ်အလေးချိန် ၃ ကီလိုဂရမ် လျော့နည်းစေနိုင်ပါရဲ့။

သဘာဝအမျှင်ဓာတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပိန်ကျသွယ်လျအောင် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ အကြောင်းကတော့ အမျှင်ဓာတ်ကို စားလိုက်တာ နဲ့ အစာအိမ်ထဲကရေကို စုပ်ယူလို့ ထူထည် ကြီးလာတတ်တဲ့အတွက် ပိုက်ဝတဲ့ ခံစားမှု ပေါ်စေရာမှ အစားအသောက် လျော့နည်းစေတယ်။ ဒီတော့ ဒီနည်းဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းပေးနိုင်ခြင်းပါပဲ။

အမျှင်ဓာတ်ပါတဲ့ အစာတွေဟာ ဘာတွေလဲ။

- သဘာဝအမျှင်ဓာတ်ကို နှစ်မျိုးခွဲနိုင်တယ်။
- ပျော်ဝင်အမျှင်ဓာတ် - သစ်သီးဝလံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ ပဲတချို့မှာ ပါရှိတယ်။
- မပျော်ဝင်အမျှင်ဓာတ် - ဂျုံကြမ်း၊ ကိုကာအုတ် ဂျုံဖတ်၊ ဆန်လုံးညို၊ ကောက်ပဲသီးနံ့နဲ့လုပ်ထားတဲ့ အစာတွေသာမက ပဲကြီးနဲ့ စတော်ပဲတွေမှာလည်း ပါရှိတယ်။

နေ့စဉ်စားသုံးသင့်တဲ့ အစားအစာမျိုး

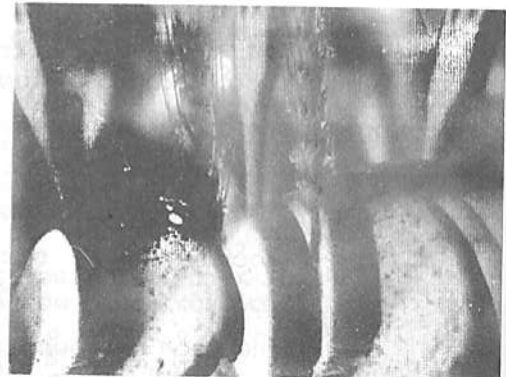
အစားအစာများအချို့

- ကောက်ပဲသီးနှံ** - ဆန်လုံးညို၊ ဂျုံကြမ်း၊ ပြောင်းမှုန့်နဲ့အုတ်ဂျုံစသည်တို့။
- ဟင်းရွက်** - ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ကိုက်လံ၊ စပင်းနစ်၊ တရုတ်နံနံကြီး၊ ဂျူးရွက်၊ ဟင်းနုနယ်နဲ့ မုန့်ညင်းဖြူ စသည်တို့။
- သစ်သီး** - ရှောက်၊ ကမ္ဘလား၊ ပန်းသီး၊ သရက်သီး၊ စတော်ဘယ်ရီ၊ နာနတ်နဲ့ သလဲသီးစသည်တို့။
- ပဲအမျိုးမျိုး** - ပဲပုပ်၊ ပဲနက်၊ ပဲတီစိမ်း၊ ပဲနီလေးနဲ့ပဲကြီးစသည်တို့။
- ဟင်းဥအမျိုးမျိုး** - ကန်စွန်းဥ၊ ပိန်းဥ၊ အာလူး၊ ကြက်သွန်နီ၊ မုန့်လာဥ စသည်တို့။
- အခွံမာအစေ့အဆန်** - သီဟိုဠ်စေ့၊ ဗာဒ်စေ့ဆန်၊ မြေပဲ၊ သစ်ကြားသီးနဲ့ ပစ်စတာချိုယို PISTACHIO စသည်တို့။
- မိတ္တူအမျိုးမျိုး** - ကြယ်သီးမိ၊ ကြက်နားရွက်မိဖြူ၊ ကြက်နားရွက်မိမည်း၊ ရွှေအပ်မိနဲ့ ကောက်ရိုးမိ စသည်တို့။
- ပင်လယ်ကျောက်ပွင့်အုပ်စု** - ပင်လယ်ရေညှိ၊ ပင်လယ်ကျောက်ပွင့်၊ ပင်လယ်ကျောက်ကဝတ်နဲ့ ပင်လယ်ရွက်ညို LAYER စသည်တို့။
- ဟင်းသီးအုပ်စု** - သခွားသီး၊ ခရမ်းသီး၊ ငရုတ်သီး၊ ခဝဲသီးနဲ့ ကျောက်ဖရုံသီး စသည်တို့။

ကျန်းမာရေး ခေါင်းလောင်းသံ

နေ့စဉ်စားသုံးတဲ့ အစားအစာမှာ လတ်ဆတ်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးဝလံ ၄၀၀- ၅၀၀ ဂရမ် ပါသင့်တယ်။ ဟင်းရွက်အတော်များများမှာ အမျှင်ဓာတ်တွေ ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိနေလို့ပါပဲ။ ဒီအမျှင်ဓာတ်တွေကို ခန္ဓာကိုယ်က စုပ်ယူနိုင်စွမ်းမရှိလို့ ကယ်လိုရီအင်အားဓာတ်အဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်မှာမဟုတ်ပါ။ ဒါကြောင့် အင်

- အားဓာတ် သိုလှောင်မှုကို လျော့နည်းကျဆင်းစေခြင်း ဖြစ်တယ်။
- အချို့ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေမှာ ကိုယ်တွင်းက သကြားဓာတ် ဖြစ်ပေါင်း တွေကို အဆီအဖြစ် မပြောင်းအောင်တားဆီးပေးနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ ထူးခြားအရာတွေ ပါနေတယ်။ ဒါကြောင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို များများစားပေးရင် ဗိုက်ဝတဲ့ ခံစားမှုကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်တိုးအောင် အစားအစာများ မစားမိတတ်တော့ပါ။
- သဘာဝအမျှင်ဓာတ် ဘူးသုံးပြီးတော့ အဆီချနေတဲ့အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်အာဟာရဓာတ် ညီညွတ်မျှတမှု ရှိရေးအတွက် ပရိုတင်းဖြည့်တင်းမိတ်မှုကို အလေးထားပေးပါ။



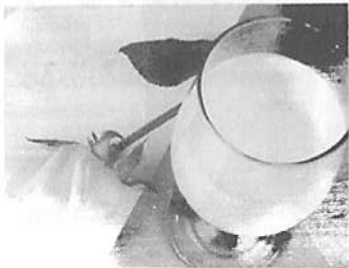
နည်းကောင်း(၈)

ဗိုက်ဆာတဲ့အခါ လျော့စားရမယ့်အစာများ

ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ ဗိုက်ဆာတဲ့အခါ ဗိုက်ဖြည့်၊ ဗိုက်ပြည့် ရေးကိုသာ အလေးထားတတ်ကြတယ်။ အစားအစာထဲမှာ ပါဝင်နေတဲ့ အဆီဓာတ် အနည်း၊ အများကို ဂရုမစိုက်မိတတ်ကြပါ။ ဒီတော့မသိ မသာ အဆီတွေတိုး ဝဖြိုးလာတာပေါ့။ ဒါကြောင့် အဆီချ ပိန်ကျလိုသူ များ အနေဖြင့် ဗိုက်ဆာနေတဲ့အခါ အောက်ဖော်ပြပါအစာများ မစား မိအောင် အထူးဂရုပြုသင့်ပါတယ်။

နွားနို့၊ ပဲနို့ရည်

ဒီအစာတွေမှာ ပရိုတင်းဓာတ် ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိပေမယ့် ဗိုက်ထဲ မှာအစာမရှိဘဲ မစားသင့်ပါ။ ဒီအစာထဲကပရိုတင်းဓာတ်ဟာ အင်အား



ဓာတ်အဖြစ် ပြောင်းလဲပြီး ခန္ဓာကိုယ် ရဲ့ စုပ်ယူမှုကို ခံရနိုင်တဲ့အတွက် ပရို တင်းဓာတ် ပံ့ပိုး အားဖြည့်ပေးတဲ့ အကျိုးအာနိသင် မပေါ်နိုင်တော့ပါ။ ဒါကြောင့် မုန့်တစ်မျိုးမျိုးနဲ့ အတူစား သောက်မှသာ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေး အတွက် အကျိုးရနိုင်မယ်။

နို့ချဉ်

ဗိုက်ထဲမှာ အစာမရှိဘဲ နို့ချဉ်သောက်ရင်နို့ချဉ်ရဲ့ ကျန်းမာရေး အကျိုးပြုမှု အာနိသင်ကို လျော့နည်းစေနိုင်တယ်။ တကယ်လို့ နို့ချဉ်ကို အစွမ်းအာနိသင်ကောင်းကောင်း ပေါ်စေချင်ရင် ထမင်းစားပြီး နှစ် နာရီအတွင်း (သို့) အိပ်ခါနီးမှာ သောက်ပေးပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို အား ဖြည့်တင်းပေးရုံ သာမက အစာခြေညက်မှု၊ လေလည်ပြီး ဝမ်းသွားမှု အကျိုးကိုပါ ရစေနိုင်တယ်။

အရက်

ဗိုက်ထဲအစာမရှိဘဲ အရက်သောက်ရင် အစာအိမ် အမြှေးပါး ကို ထိခိုက်ဒုက္ခပေးနိုင်လို့ အစာအိမ်ရောင်တာ၊ အစာအိမ်အနာပေါက် တာတွေ ဖြစ်လွယ်တတ်တယ်။ ဒါ့အပြင် ဗိုက်ထဲအစာမရှိတဲ့အခါမျိုးမှာ သွေးအချိုဓာတ် နိမ့်ကျနေတတ်တဲ့အတွက် အရက်ကြောင့်သွေးတွင်း အချိုဓာတ်ထပ်နိမ့်ကျတာကို ဖြစ်စေနိုင်လို့ခေါင်းမူးတာ၊ နှလုံးတုန်ရင်ခုန် တာ၊ ချွေးစေးထွက်တာနဲ့ ဆာလောင်တုန်ယမ်းတာတွေ ဖြစ်ပေါ်နိုင် တယ်။ ဆိုးဝါးပြင်းထန်ရင် သွေးအချိုဓာတ် နိမ့်မှုကြောင့် မေ့မြောတဲ့ အထိ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

လက်ဖက်

ဗိုက်ထဲ အစာမရှိဘဲ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်ရင် အစာ အိမ်ရည်ကို ကျစေနိုင်တဲ့အတွက် အစာခြေစွမ်းအားကို လျော့ပါးစေ နိုင်တယ်။ လက်ဖက်မူးတာလည်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပြီး နှလုံးခုန်ရင်တုန်တာ၊ ခေါင်းမူးတာ၊ ခေါင်းကိုက်တာ၊ ကိုယ်လက်နွမ်းချည့် အားမရှိတာနဲ့ ငြိမ် မတ်ရပ် မနေနိုင်တာ စတဲ့ အခြင်းအရာတွေ ပေါ်တတ်ပါတယ်။

အချိုစာ

အချိုစာဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အလွယ်တကူ စုပ်ယူနိုင်တဲ့ အရာဖြစ်တယ်။ ဗိုက်ထဲ အစာမရှိဘဲ အချိုစာများများစားရင် ခန္ဓာကိုယ် ရဲ့ ပုံမှန်သွေး အချိုဓာတ်ကို ထိန်းညှိပေးဖို့အတွက် လုံလောက်တဲ့ အင်ဆူလင်ဓာတ်ကို အချိန်တို အတွင်းမှာ မထုတ်နိုင်မှာမို့ သွေးအချို ဓာတ်ဟာ ရုတ်တရက် မြင့်တက်လာတယ်။ ဒါဟာ မျက်စိရောဂါ ဖြစ်စေလွယ်တယ်။ ဒါ့အပြင် အချိုစာဟာ အက်ဆစ်နွယ်တဲ့ အစာဖြစ် တဲ့အတွက် ဗိုက်ထဲအစာမရှိဘဲစားရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အက်ဆစ်နဲ့ အယ် ကာလီတို့ ညီညွတ်မှုတူမှု အနေအထားကို ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်လို့ ခန္ဓာကိုယ်

ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးမဲ့စေတယ်။

တယ်သီး

တယ်သီးမှာ ပက်သင် PECTINE ၊ တန်နစ် အက်ဆစ် TANNIC ACID တွေ ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိလို့ အစာအိမ် အချဉ်ရည်နဲ့ အလွယ်တကူ ဓာတ်ပြု တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်ပွားပြီး ပျော်ဝင်ဖို့ခက်တဲ့ အခဲ ဖတ်တွေ ပေါ်နိုင်တဲ့ အတွက် အစာအိမ် ကျောက်တည်တာ ဖြစ်လွယ် တယ်။



ငှက်ပျောသီး

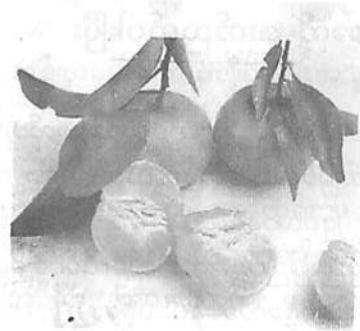


ငှက်ပျောသီးမှာ မဂ္ဂနီစီယမ် ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိတဲ့အတွက် ဗိုက် ထဲမှာ အစာမရှိဘဲစားရင် ခန္ဓာကိုယ် အတွင်း မဂ္ဂနီစီယမ်ကို ရုတ်တရက် ထိုးတက်စေနိုင်ရာမှ မဂ္ဂနီစီယမ်နဲ့ ကယ်လစီယမ်တို့ရဲ့ ညီညွတ်မှုတူမှု အနေအထားကို ဖျက်ဆီးပစ် နိုင်လို့ နှလုံးသွေးကြော ကျန်းမာရေးအ တွက် အကျိုးမရှိပါ။

ဟောသွန်းပင်အသီး HAW ၊ လိမ္မော်

ဒီအသီးတွေမှာ အောဂဲနစ်အက်ဆစ်၊ သစ်သီးအက်ဆစ်တွေ ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိတဲ့အတွက် ဗိုက်ထဲအစာမရှိဘဲစားရင် အစာအိမ်အချဉ် ရည်ကို အလွန်အမင်း တိုးများစေနိုင်ပြီး အစာအိမ်မြှေးပါးကို လှိုက်စား ဒုက္ခပေးရာမှ အူနဲ့အစာအိမ် တင်းကယ်တာ၊ ကြို့ထိုးတာနဲ့ အချဉ်ရည်

အဝလွန်တာ ကျန်းမာသိပ္ပံပျံ့နှံ့ကျ အဆီချပါ အန်တာတွေ ဖြစ်ပေါ်နိုင်တယ်။



အအေး

ဗိုက်ထဲအစာမရှိဘဲ ရေခဲမုန့်လို အအေးစာနဲ့ အအေးရည်တွေ စားသောက်ရင် အစာအိမ်နဲ့အူကို ထိခိုက်နိုင်လို့ ကြွက်တက်တာ ဖြစ် စေနိုင်တယ်။ အချိန်ကြာရင် အင်ဇိုင်းမျိုးစုံရဲ့ ဓာတ်ပြုတုံ့ပြန်မှုတွေ ကမောက်ကမ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ အစာအိမ်နဲ့ အူရောဂါတွေ ဖြစ်ပေါ် စေနိုင်တယ်။ အမျိုသမီးတွေ ဓမ္မတာရာသီသွေး ဆင်းနေချိန်မှာအအေး ရည်ကို အသောက်များရင် ရာသီသွေးမမှန်တာလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။

ကျန်းမာရေး ခေါင်းလောင်းသံ

ထမင်းမစားခင် ခရမ်းချဉ်သီးတစ်လုံး စားပေးရင် ကိုယ်တွင်း အဆီဓာတ် လောင်ကျွမ်းမှုကို ကူညီအားပေးနိုင်တယ်။ ရေရှည်စွဲစွဲမြဲမြဲ စားသုံးပေးရင် ခန္ဓာကိုယ် သွယ်လျလှပ ပေါ့ပါးလာနိုင်တယ်။

နည်းကောင်း(၉)

ဝမှာစိုးရိမ်ရင် အစာကို ညက်ညက်ဝါးပြီး ဖြည်းဖြည်းမျိုချပါ။

စားပွဲပေါ်ကအစားအစာတွေကို အလျင်စလိုပလုတ်ပလောင်း မျိုးချစားသောက်ရင် အမြင်အာရ မတင့်တယ်သလို ရက်ကာလကြာတာ နဲ့အမျှ ဝဖို့င့်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ဒါနဲ့ ဆန့်ကျင်စွာပင် အစာ ကို ညက်ညက်ဝါးပြီး ဖြည်းဖြည်းမျိုချကာ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ စားတတ်သူ မှာတော့ ဝချင်ရင်တောင် ဝဖို့ခက်ခဲနေပါလိမ့်မယ်။

ဖြည်းဖြည်းစားရင် ဦးနှောက်ကနေ အစားရပ်ဖို့ အမိန့်ပေးချိန် ရတဲ့အတွက်လူကို အစားနည်းပြီး ပိန်စေနိုင်တယ်။

အစားအသောက်ကို ဖြည်းဖြည်းစားရင် ဘာကြောင့် ပိန်စေနိုင်တာလဲ။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲ အစားအစာတွေ ရောက်လာတာနဲ့အမျှ သွေး အချိုဓာတ်ဟာ မြင့်တက်လာမှာမို့ အတိုင်းအတာ တစ်ခုထိရောက်ရင် ဦးနှောက်ရှိ အစာစားချင်စိတ်ထိန်းတဲ့ ဗဟိုနပ်ကြောမကနေ အစားရပ် ဖို့ အချက်ပြတတ်ပါတယ်။ ဒီလို အချက်ပြမှုဆင့်ကမ်း ပေါ်လာဖို့ဆိုတာ အချိန်မိနစ် ၂၀ ခန့် လိုပါတယ်။ တကယ်လို့ အစာစားတာ သိပ်မြန် ရင် ဦးနှောက်ကနေ အစားရပ်ဖို့ အချက်ပြမှု မပြုနိုင်ခင်မှာ ဗိုက်ထဲ အစာတွေအများကြီး ရောက်ရှိသွားပြီဖြစ်လို့ လူကို ဝစေလွယ်တာပေါ့။ အစာစားသွင်းတဲ့နှုန်းကို လျော့ချနိုင်ရင် ဦးနှောက်အတွက် ဒီလိုအချက် ပြဖို့ အချိန်တွေ ရစေနိုင်တယ်။ တော်ပြီ၊ ဝပြီစသဖြင့် အကြိမ်ကြိမ်အ ချက်ပြချိန် ရလိမ့်မယ်။ ဗိုက်ဝတဲ့ ခံစားမှုပေါ်တာနဲ့ ကိုယ်စားသောက် မယ့် ပမာဏကို ထိန်းချုပ်လိုက်နိုင်တဲ့အတွက် ကိုယ်အလေးချိန်တိုးဖို့ ဆိုတာ ဖြစ်လာတော့မှာ မဟုတ်ပါ။

အစာဝါးစားမှု အပြုအမူဟာ ကယ်လိုရီအင်အားဓာတ်ကို လောင်ကျွမ်းစေနိုင်တယ်။

ပြည်ပအာဟာရ ပညာရှင်တွေရဲ့ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ အစာဝါးစားမှု အပြုအမူဟာ ကယ်လိုရီ အင်အားဓာတ်ကို လောင်ကျွမ်း စေနိုင်တယ်တဲ့။

ဝဖို့င့်သူအဖို့ ၈-၁၀ မိနစ် အချိန်ယူစားရမယ့် အစာကို ပိန်တဲ့ လူတွေက၁၃-၁၆မိနစ် အချိန်ယူစားရလေ့ရှိတာ တွေ့ရတယ်။ ဝဖို့င့်သူ အဖို့ ၇. ၇-၈. ၁ အကြိမ်ဝါးရမယ့် အစာမျိုးကို ပိန်တဲ့လူ အနေဖြင့် ၈. ၉- ၉. ၄ ကြိမ်ထိ ဝါးရတတ်တယ်။ ဝဖို့င့်သူတွေရဲ့ အစာစားတဲ့ အမြန်နှုန်းကို ချုပ်ထိန်းမှု ပြုနိုင်ရင် ရက်သတ္တ ၁၉ ပတ်အကြာမှာတော့ အမျိုးသားအနေနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ၄ ကီလိုဂရမ်နီးပါး၊ အမျိုးသမီးအ နေနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ၄. ၅ ကီလိုဂရမ်နီးပါးစီ လျော့ကျလာတာတွေ့ ရတယ်။

ဒါ့အပြင်အစာကို ညက်ညက်ဝါးစားတဲ့အတွက် အစာခြေဖျက် မှုကိုလည်း ကူညီပံ့ပိုးရာရောက်တဲ့အပြင်လေအမြောက်အများကိုလည်း ရှူသွင်းမိတတ်လို့ ဗိုက်ဝတဲ့ ခံစားမှု ပေါ်စေတယ်။ အကျိုးဆက်အား ဖြင့် စားသွင်းတဲ့ အစာပမာဏဟာလည်း လျော့နည်းလာလိမ့်မယ်။

ကျန်းမာရေး ခေါင်းလောင်းသံ

- ဆေးပညာ သုတေသန နောက်ဆုံးတွေ့ရှိချက်အရ ထမင်းအလုတ် တိုင်းကို အကြိမ် ၃၀ခန့် ဝါးစားတာဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ အညီညွတ် ဆုံးဖြစ်တဲ့ အစာစားနည်းပါပဲ။
- အစာ ဖြည်းဖြည်းစားတဲ့အခါ စားနေရင်း အစာခြေဖျက်မှုကို ကူညီ အားပေးဖို့ ရေအသင့်တင့်ကိုလည်း သောက်ပေးနိုင်လို့ ဗိုက်ဝတဲ့ ခံစားမှု ပေါ်စေလွယ်တယ်။
- ဗိုက်မဆာသေးခင်မှာ အစာနည်းနည်း စားပေးခြင်းဖြင့်အင်ဆူလင် စိမ့်ထုတ်မှုကို ထိရောက်စွာ အားပေးနိုင်လို့ အဆီကျသွယ်လျဖို့ အတွက် အကျိုးသက်ရောက်နိုင်တယ်။

နည်းကောင်း(၁၀) သကြားရွှောင်ပါ။

အဆီကျ ပိန်လျဖို့ အရေးတွေးပြီး ကော်ဖီ သောက်ရာမှာဖြစ်စေ၊ သံပရာရည် သောက်ရာမှာ ဖြစ်စေ သကြားကို မထည့်ဘဲသောက်ပါပြီတဲ့။ ဒါနဲ့မလုံလောက်သေးပါ။ သောက်စရာ ရောင်းတမ်းအရည်ဘူးနဲ့ ပုလင်းမျိုးစုံကို ရှောင်နိုင်မှ နေရာအနှံ့ပါနေတတ်တဲ့ သကြားနဲ့လွတ်ကင်းနိုင်လိမ့်မယ်။ သကြားဟာ ဥပဒ်အန္တရာယ်များစွာ ဖန်တီးပေးနိုင်တဲ့ အရာဖြစ်ကြောင်း အသိနဲ့ သတိရှိထားဖို့ လိုတယ်။

ပိုလျှံလွန်ကဲတဲ့ သကြားဓာတ်ဟာ အဆီအဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်တယ်။

အဆီချ ပိန်လျလိုသူများ သာမက လူတိုင်း အနေဖြင့်လည်း သကြားကိုမစားဘဲ ရှောင်တာဟာအကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဖွေးဆွတ်အောင် အဆင့်ဆင့် အချောကိုင်ထားတဲ့ သကြားဟာ မစားလည်း အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့မှု မဖြစ်စေတတ်တဲ့တစ်မျိုးတည်းသော အစာပဲဖြစ်တယ်။



သကြားကို ချက်လုပ်ရာမှာ ကြံမှာပါရှိတဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေ အားလုံးပျက်စီး ကုန်သလောက်ဖြစ်ပြီး သကြားဓာတ်တစ်မျိုးပဲ ကျန်နေတာ ဖြစ်တယ်။ သကြားကို စားလိုက်တာနဲ့ သကြားဓာတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အလွယ်တကူ စုပ်ယူနိုင်တဲ့ ဂလူးကိုစ့် သကြားနဲ့သစ်သီးသကြားအဖြစ်ပြောင်းသွားတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ တစ်ရက်မှာ

သကြားဓာတ် ၂၅၀ရမ်သာ လိုပေမယ့် စားလိုက်တဲ့အစာ၊ သောက်လိုက်တဲ့ အရည်တွေကနေတစ်ဆင့် ရရှိတဲ့ သကြားဓာတ်ကတော့ ဒါထက် အများအပြားပိုနေတတ်တယ်။ ဒီလိုပိုလျှံလွန်ကဲအောင် စားလိုက်မိတဲ့ သကြားဓာတ်ဟာအဆီအဖြစ် ပြောင်းလဲပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း စုပုံနေတတ်တယ်။ ဒီလို ပြောင်းလဲမှုဟာ လွယ်ကူပြီး မြန်လည်းမြန်ဆန်လှလို့ သကြားကို အစားများရင် ဝဖိုင့်မယ့် အဖြစ်ကနေ မလွတ်နိုင်ပါ။

အာဟာရဓာတ် လုံးဝမပါပေမယ့် ကိုယ်အလေးချိန်ကိုတော့ တိုးစေတဲ့အရာဖြစ်တယ်။

သကြားကို ခန္ဓာကိုယ်က စုပ်ယူနိုင်ဖို့အတွက် အာဟာရဓာတ်အချို့ အထူးသဖြင့်ဘီအုပ်စုဝင် ဗီတာမင်များနဲ့ ခရိုမီယမ် CHROMIUM တွေ လိုအပ်ပါတယ်။ သကြားထဲမှာတော့ ဒီအာဟာရဓာတ်တွေပါမနေပါ။ ဒါကြောင့် သကြားကို စားလိုက်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်မှာ သိုလှောင်ထားနှင့်ပြီးသား ဒီအာဟာရဓာတ်တွေကို ထုတ်ယူသုံးစွဲဖို့ လိုလာတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိနှင့်ပြီးသား ဒီအာဟာရဓာတ်တွေကို ပိုမို လွန်ကဲစွာထုတ်ယူသုံးစွဲရတဲ့ အကျိုးဆက်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့လာရုံမက ကိုယ်အလေးချိန်လည်း တက်လာနိုင်တယ်။

ကျန်းမာရေး ခေါင်းလောင်းသံ

- အဆင့်မြင့်မြင့် အချောကိုင်ထားတဲ့ သကြားဖြူဟာ သောက်စရာအရည်၊ မုန့်မျိုးစုံနဲ့ ဟင်းခတ်အဆာပလာတွေထဲမှာ ပုန်းလျှိုးစွာ ပါရှိနေတတ်တယ်။
- ဘီလပ်ရည်လိုလေပါတဲ့ သောက်စရာ အရည်တွေမှာသကြားဓာတ်တွေများစွာ ပါနေတတ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း အလွယ်တကူစုပ်ယူနိုင်တယ်။ စုပ်ယူပြီး သွေးထဲရောက်ရှိလို့ မလောင်ကျွမ်းပစ်နိုင်ရင် အဆီအဖြစ် အလွယ်တကူ ပြောင်းလဲပြီး ကိုယ်တွင်းမှာ စုပုံ

လာတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဘီလပ်ရည်လို အရည်မျိုးသောက် တာထက် သစ်သီးဖျော်ရည် (သို့) သောက်ရေသန့်ကို အစားထိုး သောက်ပါ။

- အချိုရည်၊ ဖျော်ရည်တစ်ခွက်မှာ ပါဝင်နေတဲ့ သကြားဓာတ်ဟာ ပမာဏအားဖြင့် သကြားခဲ ၅-၆ခဲစာလောက် ရှိနေတတ်တယ်။
- သစ်သီးဝလံတွေမှာပါတဲ့ သကြားဓာတ်ဟာ လူကိုမဝစေနိုင်ဘူးလို့ လူ့အတော်များများက ထင်မှတ်နေကြတယ်။ တကယ့်လက်တွေ့မှာ တော့ သစ်သီးက သကြားဓာတ်ဟာ ကြံသကြားထက်ကိုယ်တွင်းမှာ အဆီအဖြစ် ပိုလို့တောင် ပြောင်းလဲလွယ်တယ်။ ဒါကြောင့်သစ်သီး တွေကိုလည်း လွန်လွန်ကျွံကျွံ မစားသင့်ပါ။
- အချိုကို နှစ်ခြိုက်ပေမယ့် ဝမှာကို စိုးရိမ်တဲ့လူတွေ အနေနဲ့ ထမင်း စားပြီးနောက်မှာ အချိုနည်းနည်း စားပေးနိုင်ပြီး ဒီနည်းနဲ့စားရင် ကိုယ်တွင်း အဆီစုပုံမှုကို နည်းစေနိုင်တယ်။

နည်းကောင်း(၁၁)

ပိန်ကျသွယ်လျလိုသူများဟာ ရေကို အစွမ်းကုန် များများသောက်ပါ။

အဆီကျ သွယ်လျအောင် လုပ်နေချိန်မျိုးမှာ ကိုယ်တွင်းက အဆီတွေ ဖယ်ရှားရတဲ့ ဖြစ်စဉ်အတွင်း ကိုယ်တွင်းအဆိပ်အတောက် တွေ ပေါ်ပေါက်မှုဟာ ခါတိုင်းထက်ကို ပိုလာတတ်လို့ ရေကိုများများ သောက်ပေးသင့်ပါတယ်။ ပိန်တော့ပိန်ချင်ပြီး ရေများများ သောက်ရ မှာ ဝန်လေးသူများအတွက် ကိုးကားနိုင်ဖို့ တင်ပြလိုပါတယ်။

ပိန်ကျသွယ်လျအောင် လုပ်တဲ့အခါ ကိုယ်တွင်းပေါ်ပေါက် တဲ့ အဆိပ်အတောက်ကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ ရေမရှိမဖြစ် လိုအပ်တယ်။

လူ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖွဲ့စည်း တည်ဆောက်ထားတဲ့ အရာတွေ အနက် ၇၀% ဟာ ရေဓာတ်ဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ရဲ့ အသက်ရှူမှု၊ အစာ ခြေဖျက်မှု၊ ဇီဝကမ္မဖြစ်ပျက် မှု၊ သွေးလှည့်ပတ်မှုနဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန်ထိန်းညှိမှု တွေ ပြုရာမှာ ရေဓာတ်ဟာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ အရာဖြစ်တယ်။ ရေကို အသက်ရဲ့သခင် ကျေးဇူး ရှင်လို့ ညွှန်းဆိုနိုင်ပါရဲ့။

အစာကိုထိန်းချုပ်ပြီး အဆီချနေတဲ့ ကာလ မျိုးမှာ နေ့စဉ်လိုအပ်တဲ့ ကယ်လိုရီ အင်အားဓာတ် အတွက်ခန္ဓာကိုယ်မှာ စုပုံသိုလှောင်ထားတဲ့ အဆီ ဓာတ်ရဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်ဖြင့် ရယူဖြေရှင်းရပါတယ်။ အဆီတွေကို ခြေဖျက် လောင်ကျွမ်း စေတဲ့အခါ ပေါ်လာတတ်တဲ့ အဆိပ်အတောက်တွေကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းမှာလဲ။ ရေကို အများအပြား သောက်ပေးတဲ့ နည်းသာ



ဒီအဆိပ်အတောက်တွေကို ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ လူတစ်ဦးဟာ တစ်နေ့မှာ အနည်းဆုံးရေ ရှစ်ခွက် (၂၀၀၀) စီစီ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဆီချနေတဲ့ ကာလမျိုးမှာတော့ နည်းနည်းမှ တွေဝေမနေဘဲ ရေကို ဒီထက်ပိုအောင် များများသောက်ပေးပါ။

ပိန်ကျသွယ်လျစေဖို့အတွက် မှန်ကန်တဲ့ ရေသောက်နည်း။

မနက်အိပ်ရာထတာနဲ့ ရေတစ်ခွက် အရင်သောက်ပေးရင် အူလမ်းကြောင်း ရှင်းလင်းရေးအတွက် အကျိုးရနိုင်တယ်။ မနက်စာ စားတဲ့အခါ နွားနို့၊ ပဲနို့ရည်လို အရည်စာတွေကို များများသောက်ပေးပါ။ ဒါ့အပြင် ရေတစ်ခွက် (သို့) လက်ဖက်ရည်ကြမ်းတစ်ခွက်လည်း သောက်ပေးပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ရေဓာတ်များများ ရစေနိုင်ဖို့ ပါပဲ။



ထမင်းစားခါနီးမှာ ရေသောက်ပေးတာဟာလည်း ပိန်ကျ သွယ်လျစေဖို့ နည်းကောင်း တစ်ခုဖြစ်တယ်။ ထမင်းစားမယ့် အခေါက်တိုင်းမစားမီ မိနစ်၃၀ အလိုမှာ ရေကျက်အေးခွက်ကြီးတစ်ခွက် သောက်ပေးမယ် ဆိုရင် ထမင်းစားတဲ့အခါ ဗိုက်ပြည့်နေတဲ့ ခံစားမှုမျိုးပေါ်နေမှာဖြစ်လို့ အစာစားလို စိတ်ဟာလည်း နည်းပါးနေလိမ့်မယ်။ ဒီတော့စားမိမယ့် အစာပမာဏဟာလည်း နည်းနေတတ်တယ်။ ကာလကြာရှည် ဒီနည်းကို လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်

ရင် သွယ်လျတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပိုင်ဆိုင်သူဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။
ဟင်းကောင်းဟင်းလျာတွေနဲ့ ကြုံလို့ မစားဘဲလည်း မနေနိုင်၊

မအောင့်နိုင်ဘဲ များများစားမိလိုက်တဲ့ အခါမျိုးမှာသံပရာရည် တစ်ခွက် သောက်ပေးပါ။ ပိုလျှံသွားတဲ့ အဆီကို ခြေဖျက်လောင်ကျွမ်းဖို့ ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်လို့ ဝလာမှာကို စိုးရိမ်စရာမလိုတော့ပါ။

သောက်ရေသန့်ဘူးတွေ သောက်သုံးရာမှာ တံဆိပ်ကို မကြာမကြာ ပြောင်းသောက်ပါ။

သဘာဝ သောက်ရေသန့်မှာ ပါဝင်တဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်က အလွယ်တကူ စုပ်ယူနိုင်တဲ့ အရာတွေပါ။ ဒီလို အခြင်းအရာမျိုးဟာ အစားအစာတိုင်းမှာ ရှိမနေတတ်ပါ။ တချို့တံဆိပ်သဘာဝ သောက်ရေသန့်တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ် ပိန်ကျသွယ်လျအောင် ပံ့ပိုးပေးနိုင်စွမ်း ရှိပါရဲ့။ ပိန်ကျသွယ်လျလိုသူများ အနေနဲ့ ဆိုဒီယမ် ပါဝင်မှုနည်းပြီး မဂ္ဂနီစီယမ်နဲ့ ဆာလ်ဖျူရစ်အက်ဆစ်ဓာတ် ပါဝင်မှု ပိုမိုများပြားတဲ့ သဘာဝစိမ့်စမ်းရည်မျိုးကို ဦးစားပေး ရွေးချယ်သောက်သုံးပါ။

သဘာဝ စိမ့်စမ်းရေ သောက်ရေသန့်ကို တံဆိပ်တစ်မျိုးတည်း စွဲပြီး မသောက်ပါနဲ့။ အထူးသဖြင့် သတ္တုဓာတ်တွေ ပိုမို မြင့်မားစွာပါရှိတဲ့ ရေမျိုးဆိုရင် ပိုဆင်ခြင်နိုင်ဖို့ လိုတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ တစ်လမှာ တံဆိပ် တစ်မျိုးပြောင်းပြီးသောက်ပါ။ ဒါမှ ခန္ဓာကိုယ် အတွက် ပိုအကျိုးရနိုင်ပါလိမ့်မယ်။



ကျန်းမာရေး ခေါင်းလောင်းသံ

- လူတချို့ဟာ ရေသောက်တဲ့နည်းနဲ့ အဆီကျသွယ်လျအောင် လုပ်ရာမှာတစ်လအတွင်း ၁. ၈ ကီလိုဂရမ်ပိတ်ချနိုင်တာ တွေ့ရတယ်။

- ဒါပေမဲ့ နေ့စဉ်ရေ ၂၀၀၀ စီစီပြည့်အောင် စွဲစွဲမြဲမြဲ သောက်သွားမှသာ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိပါလိမ့်မယ်။
- ရေဟာ ကယ်လိုရီအင်အားဓာတ်မပါတဲ့ အရာဖြစ်လို့ များများ သောက်လည်း ဝမလာတတ်ပါ။ မဝစေပါ။ ရေသောက်ပြီးတာနဲ့ ငန်တဲ့အစာတွေ ထပ်စားရင် ရေဖောဖောတဲ့ ဝဖိုင့်မှုမျိုး ပေါ်တတ်တယ်။
- သောက်ရေသန့်ကို ရွေးချယ်ရာမှာ အဲဒီသောက်ရေသန့် ၁၀၀၀စီစီ မှာကယ်လီယမ်ဓာတ်အနည်းဆုံး ၂၀၀ မီလီဂရမ်ပါမပါကို အရင်ကြည့်ပါ။ ပါတာကို ဦးစားပေး ရွေးချယ်ပါ။
- မဂ္ဂနီစီယမ်ပါတဲ့ရေဟာ အခြား သတ္တုဓာတ်တွေပါတဲ့ရေထက် ဆီးပိုရှင်စေနိုင်တယ်။ အူသိမ်တွေက ဒီရေမျိုးကို အလွယ်တကူစုပ်ယူနိုင်လို့ အစာခြေဖျက်မှုကို အားပေးတဲ့အတွက် လူကိုပိန်ကျသွယ်လျစေနိုင်တာပေါ့။
- ထမင်းမစားခင်ရေနွေးနွေးတစ်ခွက် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဗိုက်ပြည့်တဲ့ ခံစားမှုမျိုးကို ပေါ်စေနိုင်လို့ အစားအသောက်ပမာဏကိုလျော့နည်းစေနိုင်တယ်။
- ပိန်ကျသွယ်လျလိုသူ အနေနဲ့ ရေခဲရည်ကို ရှောင်ပါ။ အကြောင်းကတော့ အပူပေးထားတဲ့ ရေနွေးနွေးကို သောက်ပေးမှသာခန္ဓာကိုယ်ထဲက အညစ်အကြေးတွေ ရှင်းထုတ်ရာမှာ ကူညီမှုရနိုင်ပြီး ကျောက်ကပ်ရဲ့ လုပ်ငန်းပုံမှန်နေစေဖို့ကိုလည်း အားပေးနိုင်လို့ပါ။

နည်းကောင်း(၁၂)

အစာလျော့ ကန့်သတ်နည်းကို အပြန်ပြန် မပြုပါနဲ့။

ပိန်ချင်စိတ်ပြင်းပြလှတဲ့ အမျိုးသမီး အတော်များများဟာအဆီချ ပိန်ကျနည်းမျိုးစုံကို တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ပြောင်းစမ်းနေတာ မမောနိုင်မပန်းနိုင်ပါဘဲ။ ကာလတစ်ခုမှာ အဆီကျဆေးတွေ အကြီးအကျယ်စားရုံသာမက အစာကိုလည်း လျော့စားတတ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဆီချရာက ခံစားရတဲ့ ဒဏ်တွေကြောင့် အဲဒီအစီအစဉ်ကို အချိန်တိုအတွင်း လက်လွတ်ပြီး နောက်နည်းတစ်မျိုးကို ခုန်စမ်းပြန်တယ်။ ဒါရဲ့ အကျိုးဆက်ကတော့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဝိတ်ချလေ မကျရုံသာမကပိုတက်လေဖြစ်တတ်တာပါပဲ။

တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ခုန်ခုန်ပြီး ပြောင်းစမ်းနေရင်
ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန် မကျရုံမက ပိုတောင်တက်လာလေ
ဖြစ်တတ်တယ်။

တချို့စာစောင်၊ မဂ္ဂဇင်းနဲ့ စာအုပ်တွေမှာ အစားအစာခွဲခြား ကန့်သတ်စားနည်းရဲ့ ကောင်းကျိုးကို ညွှန်းထားတာ တွေ့ရတယ်။ ပထမနေ့မှာ သစ်သီး၊ ဒုတိယနေ့မှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ တတိယနေ့မှာ အသားစားဖို့ဆိုပြီး တိုက်တွန်းထားကြတယ်။ ဒီအတိုင်း စွဲစွဲမြဲမြဲလိုက်နာနိုင်ရင် အလျင်အမြန် ပိန်ကျသွယ်လျစေနိုင်ကြောင်း ဆိုထားပါရဲ့။

ဒါပေမဲ့ စမ်းကြည့်ပြီးနောက်မှာ လူဟာ အာဟာရချို့တဲ့လာပြီး နုံးချည့်နွမ်းနယ်သလို ခံစားရရုံမက မျက်နှာဖြူဖပ်ဖြူရော် ဖြစ်လာလို့ အစာထိန်းချုပ်စားတာကို စွန့်လွှတ်ရပြန်တယ်။ ဒါနဲ့ ကြက်ဥများများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နည်းနည်းနဲ့ သကြားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်ပါတဲ့ အစာလုံးဝမစားတဲ့နည်းတွေ စမ်းကြည့်ပြန်တယ်။

ဒါမှမဟုတ် ပရိုတင်းနဲ့ အဆီဓာတ်တွေပါတဲ့ အစာကိုသာကန့်သတ်စားနည်းကို စမ်းကြည့်ပြန်တယ်။ တစ်ဖန်သစ်သီးဝလံ စားတဲ့နည်း

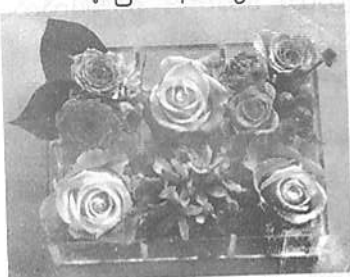
ကိုစမ်းကြည့်ပြန်တယ်။ ဒါ့အပြင်အဆီချဆေးမျိုးစုံကိုလည်း လက်လွတ်မခံ မှီဝဲလိုက်သေးတယ်။ ဒါရဲ့ အကျိုးဆက်ကတော့ အဆီချနိုင်ဦးချက်ချင်း ပြန်တက်လာတာ ဖြစ်တတ်တယ်။

ဒီလိုဖြစ်ရတဲ့ အဓိက အကြောင်းရင်းကတော့ -

- ၁။ ဒီအစာ ကန့်သတ်ထိန်းချုပ်နည်းတွေဟာ လူကိုချက်ချင်း ပြန်ဝစေနိုင်စွမ်း ရှိနေလို့ပါပဲ။
- ၂။ ပိန်ကျသွယ်လျအောင်လုပ်နေသူများဟာ ဇွဲမရှိဘဲ ပိန်နည်းအမျိုးမျိုးကိုအဖန်ဖန် အပြန်ပြန် ပြောင်းနေတဲ့အတွက် အကျိုးသက်ရောက်မှု အပိုင်းမှာ တုံ့နှေးနေတတ်လို့ ပါပဲ။

အမြန်ပိန်လာဖို့ကို ဦးစားပေးရင် ပိန်တာကို ရေရှည်ထိန်းထားနိုင်ဖို့ ဆိုတာ ခက်ခဲတတ်လို့ ဒီအရာနှစ်မျိုးကို ဒွန်တွဲမရနိုင်ပါ။

ပုံမှန်နဲ့သွေဖီတဲ့နည်းတွေ အပြန်ပြန်သုံးပြီး အဆီချတာလုပ်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပုံမှန်လုပ်ငန်း လည်ပတ်မှု အရပ်ရပ်ကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ နောက်ဆုံးအကျိုးဆက်အနေဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အာဟာရ ဓာတ်ချို့တဲ့တာ၊ ကိုယ်အလေးချိန်တက်ချိ၊ ကျချိနဲ့ အပြန်ပြန်ဖြစ်လာပြီး ငြိမ်မနေတာ၊ ဆဲလ်တွေအနေဖြင့် ဒဏ်အားတုံ့ပြန်မှု အလွန်အကျွံဖြစ်ရ တာစတဲ့ ပြဿနာတွေ တသီတတန်းကြီး ပေါ်ပေါက်လာတတ်တယ်။



ဒါ့အပြင်မသိသေးတဲ့ ဆိုးကျိုးကြီးတစ်ရပ်လည်း ရှိသေးတယ်။ အဲဒီလို အဆီချနေမှု အစီစဉ်ကို စွန့်လွှတ်လိုက်၊ ပြန်လုပ်လိုက်၊ တစ်ဖန်ထပ်စွန့်လွှတ်၊ ပြန်လုပ်လိုက်နဲ့ အဖန်ဖန် ဖြစ်နေရင်ခန္ဓာကိုယ်ဟာပိန်လိုက်၊ဝလိုက်

နဲ့ ဖြစ်နေရတော့တာပေါ့။
ကာလတစ်ခု ပိန်ကျသွယ်လျသွားပြီလို့ ထင်ရပေမယ့် တကယ့်

လက်တွေ့မှာတော့ ကိုယ်တွင်းမှာ အဆီတွေမပြတ် တိုးပွားနေပါရဲ့။ ဒါကတော့ မမြင်ရတဲ့ ဝဖိုင်နေမှု အမျိုးအစားမျိုးပါပဲ။ အကြောင်းကတော့ ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန် ကျသွားတဲ့အခါမှာလည်း အဆီတွေဟာ ကြွက်သားနဲ့အတူ ပါသွားလို့ လျော့သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်တစ်ဖန် တက်လာချိန်မှာတော့ အဆီသာ တိုးလာပြီး ကြွက်သားကတော့ ထပ်တိုးမလာလို့ပါ။ ဒါဟာ အဆီချလေ၊ ပိုဝလေ ဖြစ်ရတတ်တဲ့ တကယ့်အကြောင်းရင်း ဇာစ်မြစ်ပါပဲ။

ကိုယ်အလေးချိန်ကို တစ်စတစ်စ လျော့ချနည်းကသာ အထိရောက်ဆုံးပါ။

ရောမမြို့ကြီးဟာ တစ်ရက်နဲ့ အပြီးတည်နိုင်ခဲ့ခြင်း မဟုတ်ပါ။ ဝဖိုင်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ တစ်နေ့နည်းနည်းနှုန်းနဲ့ စုပုံလာတဲ့အဆီတွေကို တဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြိုခွဲလောင်ကျွမ်းစေမှသာ အချိန်တိုအတွင်း လွယ်လွယ် ပြန်ဝလာတာမျိုး မဖြစ်တတ်ပါ။ တကယ်လို့ မြန်မြန်ပိန်ချင်တာကို မက်ပြီး ထူးတဲ့ အမြန်နည်းတွေနောက် တကောက်ကောက် လိုက်နေရင် ကိုယ်ပေါ်က အဆီတွေကို မချပစ်နိုင်ရုံမက ကိုယ်တွင်းက လျှပ်လိုက်ပစ္စည်း ELECTROLYTE မျှခြေပျက်ပြားမှု သို့မဟုတ် ရေဓာတ်ခန်းခြောက်မှု အခြင်းအရာတွေ အလွယ်တကူပေါ်လာနိုင်တယ်။ ဒီအခါ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်ရုံသာမက အဆီချလေ ပိုဝလေပဲ ဖြစ်တတ်တယ်။

အဆီချနေတဲ့ ကာလမှာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်နှုန်းတွေဟာ ကျဆင်းလာတတ်တဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကာကွယ်ရေး ယန္တရားစနစ်ကြောင့် အဆီတွေကို စုဆောင်းသိုလှောင်ထားနိုင်ဖို့ အင်ဆူလင် အမြောက်အများ စိမ့်ထုတ်လာတတ်တယ်။ ဒီအခါမျိုးမှာ အစာနည်းနည်း စားမိတာနဲ့ ကယ်လိုရီ အင်အားဓာတ်တွေအားလုံးဟာ အဆီအဖြစ်ပြောင်းလဲပြီး ကိုယ်တွင်းမှာ သိုလှောင်ထားတတ်လို့ မပိန်

ဘဲ ပိုပြီးတောင် ဝလာတတ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်တွေကို နဂိုမူလအနေအထားအတိုင်း ပြန်ဖြစ်ဖို့ အနည်းဆုံး နှစ်လကျော်လောက် အချိန်လိုအပ်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးခေါင်းလောင်းသံ

ပုံမှန်နဲ့ သွေဖီတဲ့ အစာကန့်သတ် ထိန်းချုပ်နည်းကို လုံးဝမလိုက်ပါနဲ့။ ဒါ့အပြင် ပိုင်းဖြတ်ချက် ခိုင်မာဖို့နဲ့ ဇွဲရှိဖို့လည်း အလွန်လိုအပ်ပါတယ်။

ကိုယ့်အနေအထားနဲ့ ကိုက်ညီမယ့် ကန့်သတ်ထိန်းချုပ်ပြီး ပိန်ကျသွယ်လျစေမယ့် နည်းကိုသာ ရွေးချယ်ပါ။

အပြန်ပြန်၊ အခါခါအဆီချတာ၊ ရုတ်တရက်အားချင်းပြင်းပြင်းထန်ထန် အဆီချတာတွေဟာ ပိန်ကျသွယ်လျလို သူများကို ဒုက္ခပေးတတ်ပါတယ်။

သတိပေးချက်

အဆီကျ၊ ပိန်လျပြီးနောက်မှာ ကိုယ်အလေးချိန် ချက်ချင်းပြန်တက်တာ မဖြစ်ဘဲ ကြာကြာထိန်းထားချင်ရင်တော့ အမြန်အဆီချနည်းကို သုံး၍မရကြောင်း၊ မသုံးသင့်ကြောင်း အသိနဲ့ သတိရှိဖို့ လိုပါတယ်။ အဆီချနေတဲ့ ကာလမှာ အစာအာဟာရကို ညီညွတ်မျှတအောင်စားပြီး ရက်သတ္တတစ်ပတ်မှာ တစ်ကီလိုဂရမ်နှုန်းကျအောင် ချပေးတာဟာ အကောင်းဆုံးနည်းဖြစ်ကြောင်း သိရှိပါ။

အချိန်တိုအတွင်း ကိုယ်အလေးချိန်အမြောက်အများ လျော့ကျသွားတာ မဖြစ်ပါစေနဲ့။ လျော့ကျသွားတဲ့ အရာအများစုဟာ ချွေးရည်နဲ့အတူ ပါသွားတာမျိုးမို့ကိုယ်တွင်းကအာဟာရဓာတ်တွေ လျော့နည်းသွားတာပါပဲ။ အဆီကတော့ လောင်ကျွမ်းမှု မရှိပါ။

နည်းကောင်း(၁၃)

လက်ဖက်ရည်ကြမ်းလို အရည်မျိုးသောက်နည်းဖြင့်လည်း သွယ်လျကြော့ရှင်းတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ပိုင်ဆိုင်နိုင်တယ်။

တရုတ်တို့ရဲ့ လက်ဖက်ရည် ရေခဲနွေးကြမ်းသောက် ကုထုံးနည်းဟာ သမိုင်းရှည်ကြာလှပြီ ဖြစ်တယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၄၀၀၀ကျော်လောက်ကစပြီး တရုတ်ဘိုးဘေးတွေဟာ တောလက်ဖက်ရွက်ကိုအရည်ကျိုသောက်ပြီး ရောဂါကုခဲ့ကြတယ်။

နောက်ပိုင်းမှာ လက်ဖက်ရည် ရေခဲနွေးကြမ်းသောက်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးကို အားပေးနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့လို့ လူအတော် များများဟာ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်တဲ့ အလေ့ရှိလာကြတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ လက်ဖက်ရည် ရေခဲနွေးကြမ်းသောက်ပြီး အဆီချ ပေးနိုင်စွမ်းရှိကြောင်းကိုတော့ ခုခေတ် လူတွေက ပိုမိုသိရှိပြီး ပိုအကျိုးခံစားကြရသလိုပါပဲ။



အဆီချပိန်ကျသွယ်လျလိုရင် လက်ဖက်ဟာ အကောင်းဆုံး လက်နက်ပါ။

အခုခေတ် သိပ္ပံသုတေသန တွေ့ရှိချက်အရ လက်ဖက်မှာပရိုတင်း၊ အဆီ၊ ဗီတာမင်မျိုးစုံသာမက တီးပိုလီဖီနော TEA POLYPHENOL ကွန်ပေါင်း ၊ ကက်ဖီးအင်းCOFFEINEနဲ့ လီပိုပိုလီဆိုက်ကရိုဒ် LIPOPO-LYSACCHARIDE စတဲ့ အမျိုးအစားပေါင်း ၄၀၀ကျော် ပါရှိကြောင်းသိရတယ်။ အဲဒီထဲက တီးပိုလီဖီနောကွန်ပေါင်းဟာ အဆီအပေါ်ဓာတ်ပြုကာ ANTI OXIDANT အစွမ်းသတ္တိရှိလို့ အသားတွေကို ဖြိုခွဲခြေဖျက်ပြီး ကျေညက်စေနိုင်တယ်။ အဆီကို ကျစေနိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် သွေးကြော

ရဲ့ ကြွကန်အားနဲ့ ကြုံခိုင်အားကို သန်စေလို့ သွေးလွှတ်ကြောမာတာ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်သလို ဖြစ်နေတာကိုလည်းသက်သာစေ နိုင်တယ်။

အဆိုချပိန်ကျလိုစိတ်ထက်သန် ပြင်းပြနေသူတွေ အနေဖြင့် ထမင်းမသုံးဆောင်မီနဲ့ သုံးဆောင်ပြီးနောက်တွေမှာ လက်ဖက်ရည် ကြမ်းကို စွဲစွဲမြဲမြဲသောက်ပေးနိုင်ရင် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းမှာ ပါရှိတဲ့ အ ဆီဖြိုခွဲနိုင်မှု စွမ်းအားကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်က မစုပ်ယူမိမှာ ခန္ဓာကိုယ် ပြင်ပဆီ တိုက်ရိုက်စွန့်ထုတ်ပြီး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီအကျင့်၊ ဒီအလေ့ ကို မွေးသွားနိုင်ရင် ဝချင်တာတောင် ဝလာဖို့ မလွယ်တတ်ပါ။

လက်ဖက်လိုပဲ အခြားအရွက်နဲ့ အစေ့တွေ စိမ်ဖောက်ပြီး အလွယ်သောက်သုံးနည်း။

အဆိုချပိန်ကျသွယ်လျဖို့ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းလို အရည်မျိုး တွေ ကိုယ့်ဘာသာ စိမ်သောက်ပေးဖို့ဆိုတာ ခက်လှတဲ့ ကိစ္စမဟုတ်ပါ။ ကိုယ့်အကြိုက်လိုက်ပြီး လက်ဖက်သာမက အခြားအရွက်၊ အစေ့တွေနဲ့ လည်း ရေနွေးစိမ်ဖောက်၊ ကျိုသောက်လို့ ရပါတယ်။ ကျန်းကျန်းမာမာ အဆိုချတာဖြစ်နိုင်မယ့် လက်ဖက်လို အခြားအရွက်များ ရေနွေးစိမ် ဖောက်၊ ကျိုသောက်နည်းအချို့ ရွေးချယ်နိုင်ဖို့ ဖော်ပြပေးလိုပါတယ်။

ကြာရွက်ရေနွေးကြမ်း

- လိုအပ်တဲ့အရာ - ကြာရွက် ၃ ဂရမ်၊ တန့်ကျဲစေ့ ၆ ဂရမ်နဲ့ နှင်းဆီ ပန်း ၃ ပွင့် ။
- နည်းနာ - ရေနွေးဆူဆူဖြင့် စိမ်ဖောက်ပြီး သောက်ပါ။
- အကျိုး - ခန္ဓာကိုယ်အတွက် နွေဒဏ်အပူသင့်မှုကို သက်သာ စေပြီး ကိုယ်တွင်းအစိုဓာတ် တိုးစေနိုင်တယ်။ ရေဖော ဖောတာကို ကျစေနိုင်တယ်။

ဖူးအဲ့လက်ဖက်ရည်ကြမ်း

- လိုအပ်တဲ့အရာ - ဖူးအဲ့ဒေသထွက် လက်ဖက်ခြောက် အသင့်တင့်။ (ဖူးအဲ့ဒေသဟာ ရှမ်းအရှေ့ဒေသနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ တရုတ်နိုင်ငံက ဒေသပါ။) ဂန္ဓာမာပန်းခြောက်၅ပွင့်။
- နည်းနာ - ရေနွေးဆူဆူဖြင့် စိမ်ဖောက်ပြီး သောက်သုံးပါ။
- အကျိုး - အစာကြေစေတယ်။ အဆီကျ ပိန်လျစေတယ်။

နှင်းဆီ၊ စပျစ် ရေနွေးကြမ်း

- လိုအပ်တဲ့အရာ - နှင်းဆီပန်းခြောက် ၅ ဂရမ်၊ စပျစ်ခြောက် ဟင်း ရည်သောက်ငွန်း ၂ ငွန်းစာ။
- နည်းနာ - ရေနွေးဆူဆူဖြင့် စိမ်ဖောက်ပြီး သောက်သုံးပါ။
- အကျိုး - သွေးကိုအားပေးပြီး အဆီကို ကျစေနိုင်တယ်။

ဂန္ဓာမာ၊ ကြာဆူး ရေနွေးကြမ်း

- လိုအပ်တဲ့အရာ - ဂန္ဓာမာ ပန်းခြောက် အပွင့်အချို့၊ ကြာဆူး အ နည်းငယ်၊ ပျားရည်အသင့်တင့်။
- နည်းနာ - ရေနွေးဆူဆူဖြင့် စိမ်ဖောက်ပြီး သောက်သုံးပါ။
- အကျိုး - နွေဒဏ် အပူသင့်မှုနဲ့ အပူအပုပ်ကို ရှင်းထုတ် ပေးနိုင်တယ်။ အဆီချပေးနိုင်တယ်။ သွေးတိုးကျ စေတယ်။

ဟော့သွန်း၊ တရုတ်ဆီးနီ ရေနွေးကြမ်း

- လိုအပ်တဲ့အရာ - ဟော့သွန်းသီး ၁၀ ဂရမ်၊ တရုတ်ဆီးနီသီးအချို့၊ ပျားရည်အသင့်တင့်။
- နည်းနာ - ဟော့သွန်းသီးနဲ့ တရုတ်ဆီးနီသီးတွေကို ရေပွက် ပွက်ဆူတဲ့အထိ တည်ပြီး ပျားရည်ခတ်သောက်သုံး နိုင်ပါတယ်။

အကျိုး - အဆီချ ပိန်ကျစေနိုင်တယ်။ ကိုယ်တွင်းကအညစ်အကြေးတွေ ကူစွန့်ထုတ် ပေးနိုင်တယ်။ သွေးထိုင်းတာကို သွက်စေပြီး သလိပ်ကို ကြေစေနိုင်တယ်။

ကျိတ်အဆန် ရေနွေးကြမ်း

လိုအပ်တဲ့အရာ - ကျိတ်(ပင်အဆန်)၁၀၀ဂရမ်၊ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကြာရွက် ၅ ဂရမ်နဲ့ ဟော့သွန်းသီး ၅ ဂရမ်။

နည်းနာ - ရေထဲထည့်ပြီး ဆူအောင်တည်ကာ သောက်သုံးနိုင်တယ်။

အကျိုး - ကိုယ်တွင်းကအပူအပုပ် ရှင်းထုတ်ပေးခြင်း၊ ကိုယ်တွင်း အစိုဓာတ် တိုးများစေခြင်းနဲ့ ဖောရောင်တာ သက်သာစေခြင်းတွေ ပါပဲ။

မုယောပင်ပေါက် ရေနွေးကြမ်း

လိုအပ်တဲ့အရာ - လှော်ထားတဲ့ မုယောပင်ပေါက် ၂၅ ဂရမ်နဲ့ ဟော့သွန်းသီး ၅ ဂရမ်။

နည်းနာ - မှန်ရောင်သကြားထည့်ကျိုထားတဲ့ ရေနွေးဆူဆူဖြင့် စိမ်ဖောက်ပြီး သောက်သုံးပါ။

အကျိုး - အစာ မြိန်စေတယ်။ သရက်ရွက်ကို အားပေးတယ်။ လေသက်စေပြီး အစာကြေစေလို့လည်း ဗိုက်တင်းကယ်တာကို သက်သာစေနိုင်တယ်။

ကျန်မာရေး ခေါင်းလောင်းသံ

- ကြာရွက်ရေနွေးကြမ်းဟာ ဝမ်းချုပ်တာကို သက်သာစေနိုင်တယ်။ ရက်သတ္တ၁-၂ ပတ်ထိ စွဲသောက်ပေးနိုင်ရင် ကိုယ်တွင်းကအဆီပို

တွေရှင်းပေးနိုင်လို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို သွယ်လျစေနိုင်တယ်။

- ဒီလို ရေနွေးကြမ်းတွေ စိမ်ဖောက်ပြီး သောက်ရာမှာ ပျစ်နေဖို့လိုပါတယ်။ အကျိုးအာနိသင်ကောင်းစေချင်ရင် အစာမစားမီ ၁၅ မိနစ်လောက်၊ ဗိုက်ထဲအစာဟောင်းလောင်းအနေအထားမျိုးမှာသောက်ပေးပါ။ အဆီကို ခြေဖျက်ပေးနိုင်ရုံမက အစာစားလိုစိတ်ကိုလည်း လျော့နည်းစေတယ်။

- ဝူးလုံနဲ့ ထယ်ကွမ်းရင်း လက်ဖက်တွေ စိမ်ဖောက်ထားတဲ့ ရေနွေးကြမ်းကို မှန်မှန်သောက်ပေးနိုင်ရင် ကိုယ်တွင်း ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်တွေကို အားကောင်းစေနိုင်တယ်။ အဆီကို လောင်ကျွမ်းစေပြီးကယ်လိုရီအင်အား ဓာတ်အဖြစ်ပြောင်းလဲစေနိုင်တယ်။ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အလွယ်တကူမဝတတ်တဲ့ အမျိုးအစား ဖြစ်လာနိုင်တယ်။



- ဝူးလုံလက်ဖက် ရေနွေးကြမ်းကို အနည်းဆုံး နှစ်ဝက်ကျော်ဆက်တိုက်သောက်ပေးပါ။ ၃ လလောက် သောက်ရင်တော့ အဆီချပေးမှု မသိသာနိုင်ပါ။

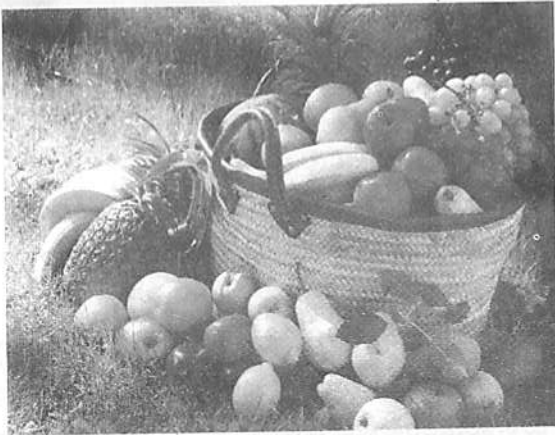
- ဂျပန်သုတေသီတွေရဲ့ တွေ့ရှိချက်အရ ဖူးအဲ့ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းဟာ အဆီအချပေးနိုင်ဆုံးနဲ့ ချက်ချင်းပြန်ဝတာ မဖြစ်အောင် ကြာရှည် ထိန်းပေးနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ တရုတ်လက်ဖက်ဖြစ်ကြောင်း ညွှန်းထားပါတယ်။ ဖူးအဲ့လက်ဖက် ရေနွေးကြမ်းကို အကောင်းဆုံးကတော့ ထမင်းစားပြီးနောက် သောက်ပါ။ တစ်နေ့ကို ၄ ခွက်(၁၀၀၀) စီစီခန့်သောက်တာဟာ အကောင်းဆုံးပါ။

- အချိုစာတွေ စားပြီးနောက်မှာ လက်ဖက်ရေနွေးကြမ်း ပျစ်ပျစ်သောက်ပေးနိုင်ရင် မဝအောင် တားပေးနိုင်ကြောင်း တွေ့ရတယ်။

**နည်းကောင်း(၁၄)
ရာသီကူးပြောင်းချိန် သစ်သီးစားပြီး အဆီချနည်း။**

အစာတစ်မျိုးတည်းစားပြီး အဆီချနည်းဟာ ခုခေတ်အတော် ရေပန်းစားနေတဲ့ နည်းပါပဲ။ တစ်ဖန် ဒီထဲမှာ သစ်သီး တစ်မျိုးသာ စားပြီး အဆီချတဲ့နည်းဟာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပြန်တယ်။ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ သစ်သီးတွေမှာ အဆီချပေးနိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိ ရှိတာကတော့ သစ်သီးစားရင် ကိုယ်တွင်းက အဆိပ်အပုပ်ကို ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်လို့ ခန္ဓာကိုယ်ပိန်လျတဲ့ အကျိုးရစေတာ ဖြစ်တယ်။

နွေဦးနဲ့ ဆောင်းဝင်စ ကာလတွေမှာ ရာသီပေါ်သစ်သီးကိုစားပြီး အဆီချပေးနိုင်ရင် အကျိုးအာနိသင်ထူးခြား ကောင်းမွန်လှတာတွေ့ရတယ်။



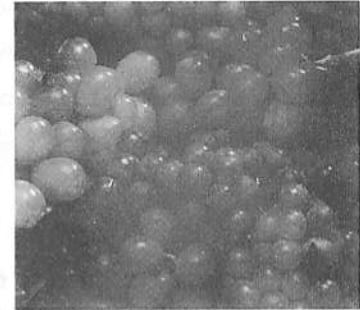
ရာသီကူးပြောင်းချိန် သစ်သီးစားပြီး အဆီချပါ။

သစ်သီးတွေမှာ ဗီတာမင်၊ အမျှင်ဓာတ်၊ သကြားဓာတ်နဲ့အော်ဂဲနစ်အက်ဆစ်စတဲ့ အရာတွေ ပါနေလို့ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးနဲ့ ပိန်ကျသွယ်လျဖို့ အဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်ပေးရေးဆိုတဲ့ အကျိုးအာနိသင်တွေ ရှိနေတယ်။

ခန္ဓာကိုယ် အဆီချဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်ကတော့ ရာသီကူးပြောင်းစ ကာလမျိုးပါပဲ။ ၂-၃ ရက် အချိန်တွင်းမှာ သစ်သီးတစ်မျိုးတည်းစားပြီး အဆီချတဲ့နည်းကို နွေဦးနဲ့ ဆောင်းဝင်စ အချိန်တွေမှာ ဆောင်ရွက်တာ အကောင်းဆုံးပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ကိလိုဂရမ် အချို့ထိ လျော့ကျစေနိုင်တယ်။

နွေဦးကာလ

ဒီရာသီမှာ စတော်ဘယ်ရီနဲ့ ချယ်ရီသီးကိုသာ ၂-၃ ရက် ဆက်တိုက် စားပါ။ တခြား ကယ်လိုရီမြင့်တဲ့အစာတွေကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။



ဆောင်းဝင်စကာလ

၂-၃ ရက်ဆက်တိုက် ပန်းသီးတစ်မျိုးတည်း စားသုံးပါ။

ခန္ဓာကိုယ် ပိန်ကျသွယ်လျစေဖို့ ပန်းသီးမှာ အစွမ်းသတ္တိ ကောင်းရှိပါရဲ့။

ပန်းသီးရဲ့ အာဟာရတန်ဖိုး အလွန်မြင့်တယ်။ အမျှင် (ကြမ်း) ဓာတ်၊ ဓာတ်ပြုကာပစ္စည်း၊ ရေဓာတ်နဲ့ ကယ်လိုရီ အင်အားဓာတ်တွေ ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိတယ်။ ကိုယ်တွင်းက အဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်တဲ့ စွမ်းအားလည်း အတော်ကြီးတယ်။ သစ်သီးစားပြီး အဆီချလိုသူတွေ အနေနဲ့ ပန်းသီးကို ဦးစားပေး ရွေးချယ်ပါ။

အချိန်တိုအတွင်း ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျစေချင်ရင်တော့ ၃ ရက်ဆက်တိုက် ပန်းသီးတစ်မျိုးတည်းသာစားပြီး ရေများများသောက်ပေးပါ။ တစ်ရက်စားနေကျ သုံးနပ်မှာ ပန်းသီးကိုသာ စားပေးပါ။ ဒါမှ မဟုတ် ဗိုက်ဆာတိုင်းလည်း စားပေးနိုင်တယ်။ ဗိုက်ဝတဲ့အထိ စားပေးပါ။ ဒီနည်းဖြင့် တစ်ဖက်မှာ ကိုယ်အလေးချိန် ၁-၂.၅ ကီလိုဂရမ်ထိ

လျော့ကျစေနိုင်တယ်။

၃ ရက်တာ ပန်းသီး စားပြီးနောက်မှာ အစာကြေညက်လွယ်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ ဆန်ပြုတ်တွေသာ အရင်စားပေးပါ။ ဒါမှ ချည့်နဲ့နေတဲ့ အစာအိမ်နဲ့ အူတွေရဲ့ လုပ်ငန်းစွမ်းရည်ကို ပြန်တည့်မတ်လာစေနိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် အစာကောင်းကောင်း မစားခဲ့တဲ့အတွက် အစာအိမ်နဲ့ အူတွေဟာ ကယ်လိုရီမြင့်



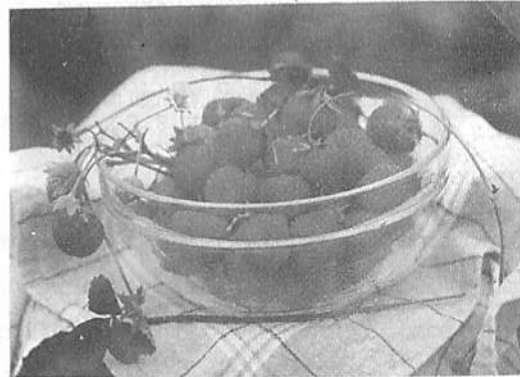
တဲ့ အစာတွေနဲ့ ချက်ချင်းတွေ့ရရင်ပန်းသီးစားခဲ့တဲ့ အကျိုးတွေပျောက် သွားနိုင်လို့လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

သစ်သီးတစ်မျိုးတည်းစားပြီး အဆီချနည်းမှာ သတိပြုစရာ

- ပရိုတင်း နည်းပါး ချို့တဲ့နေရင် သစ်သီးတစ်မျိုးတည်းစားပြီး အစာ ချနည်းကို အချိန် ၃ ရက်ထက် မပိုသင့်ပါ။
- သစ်သီးစားပြီး အဆီချနည်း မပြုမီ တစ်ပတ်အလိုကစပြီး ပရိုတင်း ကြွယ်ဝတဲ့ အသား၊ နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်း၊ သကြားဓာတ်ပါတဲ့ အစာ တွေကို တစ်စတစ်စ လျော့စားထားပါ။ ပြီးမှ သစ်သီး တစ်မျိုးသာ စားတဲ့ အဆင့်ကို တက်လှမ်းပါ။
- သစ်သီးစားပြီး အဆီချမှု မပြုမီ တစ်ရက်အလိုမှာ သစ်သီးနဲ့ ဟင်း သီးဟင်းရွက်တွေတာ စားပေးပါ။ သစ်သီးစားပြီး အဆီချမှုပြီးစီး ချိန်မှာ သစ်သီး မစားခင်တုန်းက အကြိုစားခဲ့တဲ့ အစီအစဉ်ကို တစ် ဖန် ပြောင်းပြန်လှန်ပြီး စားပေးပါ။
- သစ်သီးသာစားပြီး အဆီချနေတဲ့ ကာလမှာ ကက်ဖီအင်းပါတဲ့ အ ရည်မျိုးကို ရှောင်ပါ။ အကြောင်းကတော့ ဒီကာလမှာ အစာအိမ်နဲ့ အူတွေဟာ အလွန်တရာ ဒဏ်ခံအား နည်းပါးပြီး အထိမခံ အနေ အထားမို့ မအိမ်သာ ဖြစ်ပေါ်တတ်လို့ပါ။
- နောက်ဆုံးသုတေသန တွေ့ရှိချက်အရ စတော်ဘယ်ရီမှာ ကယ်လို

ရီအင်အားဓာတ်ပါဝင်မှု မမြင့်ရုံသာမက ဗီတာမင်စီ ကြွယ်ဝစွာ ပါ ရှိလို့အစာအိမ်နဲ့ အူတွေကို ရှင်းသန့်ပေးနိုင်စွမ်းရှိတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဆေးပညာရှင်ထောင့်ကနေ စတော်ဘယ်ရီကို ကျန်းမာရေး ထောက် ကူပြုမှုအတွက်အကောင်းဆုံး အသီးအဖြစ်သတ်မှတ်ထားကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အက်စပရင်းဆေး မတည့်သူများ၊ အစာအိမ်နဲ့ အူရဲ့လုပ် ငန်းစွမ်းရည် အားနည်းသူများ အနေနဲ့တော့ စတော်ဘယ်ရီကို မ စားသင့်ပါ။

- ဘယ်လို သစ်သီးမျိုးကိုစားစား ထမင်းမစားခင် စားတာက အကျိုး သက်ရောက်မှု ပိုကောင်းပါတယ်။
- သစ်သီးတစ်မျိုးတည်းစားပြီး အဆီချနည်းမှာ ဘယ်လို သစ်သီးမျိုး ရွေးရွေး အဲဒီသစ်သီးတစ်မျိုးကိုပဲ အပြန်ပြန် ကြာရှည် စွဲမစားသင့် ပါ။ အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့စေရုံ သာမက သွေးပေါင်ချိန်ကိုလည်း အားနည်း ကျဆင်းစေနိုင်လို့ပါ။



နည်းကောင်း(၁၅)

အရည်သာသောက်ပြီး အစာမစားတဲ့နည်းဟာ ကိုယ်တွင်းက အဆိပ်အပုပ်ကို ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်ရုံသာမက အဆီကျ သွယ်လျစေနိုင်စွမ်းလည်း ရှိတယ်။

ကိုယ်တွင်းက အဆိပ်အပုပ်တွေကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ အတားအဆီး၊ အနှောင့်အယှက်ပေါ်ထွက်တတ်တယ်။ ကိုယ်တွင်းက အဆိပ် အပုပ်ကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာ (၁၇) မျိုးရှိကြောင်းဆေးပညာရှင်တွေကတွေ့ရှိထားကြတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ ဝမ်းဗိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ခါးနာခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်း၊ အဆစ်အမြစ် ကိုက်ခဲခြင်း၊ သွေးအဆီဓာတ် မြင့်ခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ ဦးနှောက် သွေးလွှတ်ကြော မာခြင်း၊ မွှဲခြောက်ပေါ်ခြင်း၊ ဝက်ခြံဖူးထွက်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ စိတ်မငြိမ်ခြင်း၊ နှင်းခူထခြင်း၊ အင်ပြင်ဖူးပေါ်ခြင်း၊ ခေါင်းမှာ ပွေးပေါက်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်းနဲ့ ကင်ဆာကျိတ်ဖုပေါ်ခြင်းတွေ ပါပဲ။



ကိုယ်တွင်းရှိနှင့်ပြီးသား အဆိပ်အပုပ်နဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကြောင့်ပေါ်တဲ့ အဆိပ်အပုပ်တွေအပြင် တစ်နေ့တခြား တိုးများစွာ ဝင်ရောက်လာတဲ့ ပြင်ပက အဆိပ်အပုပ်တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအား၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအားတွေမြင့်ပြီး အဆိပ်အပုပ်ရှင်း လမ်းကြောင်းတွေ ပွင့်နေချိန်မျိုးမှာတော့ ရောဂါဖြစ်အောင် ဒုက္ခပေးနိုင်စွမ်း မရှိသေးပါ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျဆင်းရင်(သို့)အဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်တဲ့လမ်းကြောင်း ပိတ်နေရင် ဒီအဆိပ်အပုပ်တွေကြောင့် ရောဂါချက်ချင်း ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်တွင်းက အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်ရင် ခန္ဓာကိုယ်

ဟာ ပေါ့ပါးလန်းဆန်း နေပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်တွင်းကအမှိုက်၊ အညစ်ရှင်းပစ်ပေးနိုင်လို့ ခန္ဓာကိုယ် အဆီချပိန်ကျသွယ်လျတဲ့ အာနိသင်ဟာလည်း ပိုမိုပေါ့လွင်နေပါလိမ့်မယ်။

ပိုမို စိတ်ချရရုံသာမက ထိရောက်အားလည်းကောင်းမယ့် အရည်သာသောက်ပြီး အစာမစားတဲ့ နည်းတချို့လည်းရှိပါတယ်။ ဒီနည်းတွေကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် အဆီကျသွယ်လျသွားတဲ့ ကောင်းကျိုးကို အဲဒီကာလမှာပဲ မသိမသာ ခံစားရတတ်ပါတယ်။

ပျားရည်သာသောက်ပြီး အစာမစားဘဲနေနည်း။

ပျားရည်ရေနွေးကို တစ်ရက်မှာ ၃ ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်မှာ ပျားရည် ၃၀-၄၀ ဂရမ် ရောစပ်ထားတဲ့ ရေနွေးတစ်ခွက် သောက်ပါ။ မနက်၊ နေ့လယ်၊ ညစာစားချိန်မှာ သောက်ပေးပါ။



အကျိုး

- တစ်ရက် ၃ ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်မှာ ပျားရည် ၃၀-၄၀ ဂရမ်သောက်ပေးရင်အင်အားဓာတ် စုစုပေါင်း ၃၆၀ကယ်လိုရီ ရရှိနိုင်တယ်။
- တစ်ရက်မှာ ဒီပမာဏရှိတဲ့ အင်အားဓာတ် ကယ်လိုရီကို ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ဖြည့်ပေးနိုင်ရင် ကြွက်သားတွေကို မကြုံလို့စေဘဲ အဆီတွေကိုသာ ချပေးတတ်တယ်။
- ဘာမှမစားဘဲ နေနည်းထက်စာရင် ပျားရည်သောက်ပြီး အစာမစားဘဲ နေနည်းမှာ ခံရခက်မှု ပိုသက်သာနိုင်တယ်။

ထမင်းရည်သာသောက်ပြီး အစာမစားဘဲနေနည်း။

- ၁၀ ရက်တာကာလအတွင်းမှာ ထမင်းရည်တစ်မျိုးသာ သောက်ပါ။ တစ်ကြိမ်မှာ ဆန်လုံးညို ၂၅ ဂရမ်လောက်နဲ့ ကျိုထားတဲ့ ထမင်းရည် တစ်ပန်းကန်လုံး သောက်ပါ။ ပျစ်ပျစ်ကြိုက်ရင် ဆန်လုံးညိုကို ၃၀ ဂရမ်သုံးပါ။
- ထမင်းရည်ထဲ ဆားအနည်းငယ်နဲ့ တရုတ်ဆီးနီခြောက် တစ်လုံးထည့်စားနိုင်တယ်။ တစ်ရက်နှစ်ကြိမ်၊ နေ့လယ်နဲ့ ညစာတွေမှာ သောက်ပါ။

အကျိုး

ထမင်းရည်သာသောက်ပြီး အစာမစားဘဲ နေနည်းကို အကြာဆုံး ၃၅ ရက်ထိ ပြုနိုင်ပါတယ်။ ဒီနည်းကို လိုက်နာသူမှာ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားနဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေ ကောင်းနေကြောင်း တွေ့ရတယ်။

၃၅ ရက်ဆက်တိုက် ထမင်းရည် တစ်မျိုးသာသောက်ပြီး နေခဲ့ရင် ၃၅ ရက်ပြည့်ပြီးနောက်မှာ ဝမ်းအကြီးအကျယ် သွားတတ်ပြီး အူမှာ ကာလကြာရှည် တွယ်ကပ် ကြွင်းကျန်နေတတ်တဲ့ ရက်ချို့မစင်လည်း ပါသွားလို့ ရှင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်တွင်းရှိ ဒီလိုရက်ချို့မစင်တွေ စွန့်ပစ်နိုင်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေး အခြေအနေ ပိုကောင်းလာနိုင်တယ်။

သစ်သီးဖျော်ရည်သာ သောက်ပြီး အစာမစားဘဲနေနည်း။

စပျစ်(သို့) သစ်တော်သီးကို ညှစ်ပြီးရတဲ့ အရည်ကို တစ်ရက်မှာ ၂-၃ ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်မှာ တစ်ခွက်နှုန်းသောက်ပေးပါ။ တခြားအစာတွေတော့ မစားပါနဲ့။

အကျိုး

ဒီနည်းဟာ အလွန် သက်တောင့်သက်သာရှိလို့ ကလေးတွေတောင် လက်ခံနိုင်တဲ့ နည်းပါ။

အကျိုးသက်ရောက်မှုလည်း အလွန်ကောင်းတယ်။ ဒီနည်းကို အမြဲမှန်မှန် ကျင့်သုံးနိုင်ရင် အကျိုးကောင်း ရမယ့် အပြင် ခံရခက်မှုလည်း သက်သာတယ်။

ဘာမှ မစားဘဲ နေနည်းထက် ဒီနည်းဟာ အားသာချက်တွေများစွာ ရှိနေပါရဲ့။



ဟင်းရည်ကြည်သောက်ပြီး အစာမစားဘဲ နေနည်း။

ပန်းကန်လုံး တစ်လုံးစာ ရေထဲမှာ ပင်လယ်ကျောက်ကဝတ် ၁၀ ဂရမ်နဲ့ မှိုမွှေးခြောက် ၁၀ ဂရမ်ကို ပစ်ထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူကာ အရသာပေါ်လာတဲ့အထိ တည်ပါ။ ပြီးနောက် ပင်လယ်ကျောက်ကဝတ်နဲ့ မှိုမွှေးခြောက် အဖတ်တွေကို စစ်ထုတ်ပစ်ပါ။

တစ်ဆက်တည်းမှာ ပဲခန်ပြာရည် ၃၀-၄၀ ဂရမ်နဲ့ ကြံသကာ ၃၀ ဂရမ်လောင်းထည့်ပြီး ပူတုန်းအကုန်သောက်ပါ။

ဒါဟာ တစ်ကြိမ်မှာ သောက်ရမယ့် နှုန်းထား ပမာဏဖြစ်ပြီး ဒီနည်းအတိုင်း နေ့လယ်နဲ့ညမှာ တစ်ရက်နှစ်ကြိမ်သောက်ဖို့ ပါပဲ။

အကျိုး

ဒီလိုသောက်နေတဲ့ ကာလမှာပဲ ရက်ချို့မစင်ပုပ်တွေ အလျင်မပြတ် စွန့်ထုတ်လာမှာဖြစ်လို့ လူလည်း အလွန်ပေါ့ပါးလန်းဆန်း နေပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို မစင်များများ စွန့်လာတတ်လို့ အချို့တောင်တအံတဩ ဖြစ်ကြရပါတယ်။

နည်းကောင်း(၁၆)

ဆန်ပြုတ်သောက်ပြီး အဆီချနည်း။

ဆန်ပြုတ်လို အစာတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးကို ထောက်ကူနိုင်ကြောင်း ရှေးကတည်းကသိပြီး ဖြစ်ပေမယ့် အဆီချသွယ်လျှော့ရေး အတွက်ပါ အကျိုးရှိကြောင်းကိုတော့ ယခုခေတ်လူတွေ လက်ထက်မှ ပိုသိလာကြတာပါ။

ဆန်ပြုတ်သောက်ခြင်းဖြင့် အစာအိမ်ကျန်းမာရေးနဲ့ အူရှင်းသန့်ရေးတွေဖြစ်စေနိုင်တဲ့အပြင်ဆီးရွှင်ဝမ်းမှန်စေခြင်းကိုယ်တွင်းကညစ်ညမ်းလေတွေဖယ်ရှင်းပေးခြင်း၊ စိတ်ပေါ့ပါးလန်းဆန်းခြင်းကိုယ်လက်ထိုင်းအိမ်နေဘဲသွက်လက်နေစေခြင်းစတဲ့အကျိုးတွေလည်းရနိုင်တယ်။ ဒီနေ့လို အဆီချပိန်ကျသွယ်လျှို့ ခေတ်စားနေချိန်မျိုးမှာ ဆန်ပြုတ်အမျိုးမျိုး ကျိုချက်နည်းဟာ လွယ်ကူရုံ၊ ကရိကထ မများရုံ သာမက စရိတ်လည်း သက်သာလှပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဆာလောင်ဒဏ် ခံစားမှုလည်း ကင်းနိုင်လို့ ဆန်ပြုတ်သောက်သုံးနည်းဟာ အလွန်အားပေးသင့်တဲ့ နည်းပါပဲ။



ဆန်ပြုတ်မှာ အားသာချက် မနည်းပါ။

အဆီချ ပိန်ကျသွယ်လျှို့အတွက် ဆန်ပြုတ်သောက်နည်းသုံးရင် ဆေးဝါးအကျိုး အာနိသင်အပြင် ပေါ်လွင်ထူးခြားမှု အရှိဆုံးကတော့ ခန္ဓာကိုယ်က အလွယ်တကူ စုပ်ယူမှု ပြုနိုင်ခြင်းပါပဲ။ အချို့အစာတွေမှာ ဆေးဝါးအကျိုးအာနိသင်အပြင် အာဟာရဓာတ်တွေ ကြွယ်ဝစွာပါရှိနေပေမယ့် ဒီအစာတွေကို ခန္ဓာကိုယ်က လွယ်လင့်တကူ စုပ်ယူခြင်း မပြုနိုင်ပါ။

ဆန်ပြုတ်တွေကတော့ လူကို ဗိုက်ဝစေရုံသာမက ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ကယ်လိုရီအင်အားဓာတ် ပမာဏစုပ်ယူမှုကို လျှော့ချပေးနိုင်လို့ အဆီချလိုသူများကို သက်တောင့်သက်သာဖြင့် ပိန်လာစေစွမ်း ရှိနေတယ်။

ဆန်ပြုတ်ကို မနက်၊ နေ့လယ်နဲ့ညစာ သုံးနပ်သာမက ဆန္ဒရှိတဲ့အခါတိုင်းလည်းသောက်သုံးနိုင်တယ်။ ညအိပ်ခါနီးတောင်ဆန်ပြုတ်သောက်သုံးနိုင်ပြီး ဒီလို သောက်သုံးရင်တောင် လူကိုမဝဖို့ငဲ့စေနိုင်ပါ။

အရသာကောင်းတဲ့ ဆန်ပြုတ်ကို ကိုယ်တိုင်ကျိုချက်နည်း။

ခန္ဓာကိုယ်အဆီကျ သွယ်လျှို့ အကျိုးသက်ရောက်နိုင်တဲ့ ဆန်ပြုတ် ပြုတ်သောက်နည်းအချို့ကို တင်ပြပေးပါမယ်။

ပဲတီစိမ်းဆန်ပြုတ်

- လိုအပ်တဲ့အရာ - ပဲတီစိမ်း ၂၅ ဂရမ်၊ ဆန် ၁၀၀ ဂရမ်
- နည်းနာ - ပဲတီစိမ်းနဲ့ ဆန်တွေကို သန့်စင်အောင် ဆေးပြီး နောက် ရေအသင့်တင့်ထည့်ပြီး နူးပျော့လာတဲ့အထိသာ ကျိုချက်ဖို့လိုတယ်။ တစ်နေ့မှာ တစ်ကြိမ်ကျိုချက်ပြီးတော့နှစ်ကြိမ်ခွဲကာနွေးနွေးလေးသောက်ပါ။

အကျိုး - ကိုယ်တွင်းက အပူနဲ့ အဆိပ်အပုပ်တွေကို ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်တယ်။ အဆီကို ခြေဖျက်ပေးလို့ ပိန်လျှော့ နိုင်တယ်။ သရက်ရွက်၊ အစာအိမ်ချည့်နဲ့အားနည်းသူနဲ့ ဝမ်းသွားနေသူတွေ အနေဖြင့်တော့ မသောက်သင့်ပါ။

စတော်ပဲဆန်ပြုတ်

- လိုအပ်တဲ့အရာ - စားတော်ပဲ ၃၀ ဂရမ်၊ ပဲတီစိမ်း ၃၀ ဂရမ်နဲ့ ဆန် ၁၀၀ ဂရမ်

နည်းနာ - စားတော်ပဲ၊ ပဲတီစိမ်းနဲ့ဆန်တွေကို သန့်စင်အောင် ဆေးပြီးရေအသင့်တင့်ဖြင့် အိုးထဲထည့်ပြုတ်ပါ။ ပျော့နူးပျစ်ချွဲလာတဲ့အခါ ဗိုက်ဆာတိုင်း ခပ်သောက်နိုင်တယ်။

အကျိုး - သရက်ရွက်နဲ့ အစာအိမ်တွေကို အားကောင်းစေတယ်။ အဆီကို ခြေဖျက်ပေးလို့ ပိန်စေနိုင်တယ်။ သရက်ရွက် အားနည်းလို့ ရေဖောဖောမှု အမျိုးအစား ဝဖိုင့်သူများအတွက် အထူးသင့်လျော်တယ်။

ကျောက်ဖရုံဆန်ပြုတ်

လိုအပ်တဲ့အရာ - လတ်ဆတ်တဲ့ အခွံပါ ကျောက်ဖရုံသီး ၈၀-၁၀၀ ဂရမ်၊ ဆန် ၁၀၀ ဂရမ်

နည်းနာ - ကျောက်ဖရုံသီးကို အတုံးငယ်ပြုပြီး ဆန်နဲ့အတူ ရောထည့်ကျိုပါ။ အစမှာ မီးပြင်းပြင်း၊ နောက်တော့ မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ စေးပျစ်လာတဲ့အထိ ကျိုချက်ပါ။ နေ့စဉ်မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် အကျိုးအာနိသင်ကောင်း ရစေနိုင်တယ်။

အကျိုး - ကိုယ်တွင်းက အပူတွေ စင်စေပြီး ဆီးရွှင်စေတယ်။ အဆီတွေ ချပေးနိုင်လို့ ပိန်ကျစေတယ်။

ကြက်သွန်ဖြူဆန်ပြုတ်

လိုအပ်တဲ့အရာ - ကြက်သွန်ဖြူ ၅၀ ဂရမ်၊ ဆန် ၁၀၀ ဂရမ်

နည်းနာ - ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံခွာ၊ ပါးပါးလှီးပြီး နုပ်နုပ်စဉ်းပါ။ ဆန်ကိုမီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ မကျက်တကျက်ဖြစ်အောင် ကျိုချက်ပြီးနောက် ကြက်သွန်ဖြူထည့်ကာ သမစွာ မွှေပါ။ ဆန်ပြုတ်ရည်ကျဖြစ်အောင် ဆက်ကျိုပြီး

အဝလွန်တာ ကျန်းမာသိပ္ပံနည်းကျ အဆီချပါ

နောက် သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။ တစ်ရက်မှာ တစ်ကြိမ်ကျိုပြီးတော့ နှစ်ကြိမ်ခွဲကာ နွေးနွေးသောက်ပေးပါ။ ကိုယ်တွင်းအပူအပုပ်များသူနဲ့ မျက်စိရောဂါ ရှိသူများကတော့ မသောက်သုံးသင့်ပါ။

အကျိုး - သွေးတိုးနဲ့ သွေးအဆီမြင့်တာတွေကို ကျစေနိုင်တယ်။

ဟော့သွန်းဆန်ပြုတ်

လိုအပ်တဲ့အရာ - ဟော့သွန်းသီး ၃၀ ဂရမ်၊ ဆန် ၁၀၀ ဂရမ်၊ သကြားအသင့်တင့်။

နည်းနာ - ဟော့သွန်းသီးကို ရေနဲ့ကျိုချက်ပြီး အရည်စစ်ယူပါ။ ဒီအရည်ကို ဆန်ထဲလောင်းထည့်၊ ရေအသင့်တင့်ဖြည့်ပြီး ဆန်ပြုတ်ဖြစ်တဲ့ အထိ ကျိုချက်ပါ။ အချဉ်ဓာတ်ရှိနေလို့ အရသာကောင်းစေဖို့ သကြား အနည်းငယ် ထည့်ပေးပါ။ မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်သောက်ပေးနိုင်တယ်။

အကျိုး - အစာမကြေ ရင်ကယ်တာ သက်သာစေတယ်။ အဆီချပေးနိုင်လို့ ပိန်ကျသွယ်လျစေနိုင်တယ်။

ကျန်းမာရေးခေါင်းလောင်းသံ

ဒီဆန်ပြုတ်တွေဟာ အရသာ ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း အဝအပြမစားမိအောင်တော့ ဂရုစိုက်ပါ။ ၁၀ပုံမှာ ၇ ပုံစာသာဝအောင် စားနည်းဟာ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာ သွယ်လျရေးအတွက် အလွန်အကျိုးကြီးကြောင်း သတိချုပ်ပါ။

နည်းကောင်း(၁၇)

ပိန်ကျသွယ်လျလိုသူဟာ ထမင်းကို အဓိကအစာအဖြစ် ထားပြီးစားပါ။

“ ထမင်းဟာ လူကိုဝစေတယ် ” လို့ အရပ်ထဲက အပြောများ လေရဲ့။ ဒီတော့ ခန္ဓာကိုယ်သွယ်လျလိုသူ အမျိုးသမီးတွေဟာ ထမင်းကို မတို့ဝံ့၊ မစားဝံ့ဖြစ်နေကြတယ်။ ထမင်းမစားဘဲ အသားနဲ့ ဟင်းရွက်တွေသာ စားတဲ့သူတွေ တစ်နေ့တခြား များလာတယ်။ တကယ်တော့ “ ထမင်းဟာ လူကို ဝစေတယ် ” ဆိုတဲ့ အယူ အဆဟာ သိပ္ပံနည်းကျ အထောက်အထား လုံး လုံးမရှိပါ။ အယူမှားသက်သက်သာဖြစ်တယ်။



ထမင်းမှာ ကယ်လိုရီအင်အားဓာတ် နည်းနည်းသာပါလို့ များများစားတာတောင် ဝဖိုင်ဖို့ ခက်လိမ့်မယ်။

တကယ်တော့ ထမင်းဟာ လူကိုမဝစေလွယ်တဲ့ အစာပါ။ ထမင်းစားပြီးနောက်မှာ ကိုယ်တွင်းပူလာသလို ခံစားရတဲ့ အတွေ့အ ကြုံမျိုး လူတိုင်းပေါ်ခဲ့၊ ခံစားခဲ့ပြီး ဖြစ်မှာပါ။ ဒီလိုဖြစ်တာကို ကိုယ်တွင်း က အပူထုတ်လွှင့်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုလို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီလို တုံ့ပြန်မှုပြင်းလေ၊ ကြီးလေလူဟာ မဝဖိုင်လွယ်လေသာ ဖြစ်တယ်။

အကြောင်းကတော့ ဒီလိုထုတ်လွှင့်လိုက်တဲ့ အပူတွေဟာခန္ဓာ ကိုယ်က ပိုလျှံနေတဲ့ ကယ်လိုရီတွေကြောင့်ပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုအပူတွေ ထုတ်လွှင့်တတ်မှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ကယ်လိုရီအင်အားဓာတ် ရရှိမှုနည်းသွားလို့ အဆီအဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်ခြေ ပမာဏလည်း နည်း မှာမို့ လူကို မဝလွယ်စေတာပါပဲ။

ဒါကြောင့် ထမင်းဟာ ကစီဓာတ်မြင့်တဲ့ အစာပါ။ ထမင်း ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အပူ ထုတ်လွှင့်မှုဟာ အဆီမြင့်တဲ့ အစာတွေထက် ပိုပြင်း၊ ပိုများနေတတ်တာမို့ ပိုလို့တောင် မဝစေနိုင်ခြင်းပါပဲ။

ထမင်းစားတဲ့အခါ ဟင်းတွေစနစ်တကျ စပ်ဟပ်စားနိုင်ရင် သွေးအဆီမမြင့်အောင် တားပေးနိုင်တယ်။

ထမင်းကို အဓိကအစားအဖြစ် များများစားလိုက်ခြင်းဖြင့် အ သားစားမိမယ့် ပမာဏကိုလျော့နည်းစေနိုင်လို့ အဆီတွေများများကိုယ် ထဲမရောက်အောင် တားဆီးပေးနိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် ထမင်းကို အသား၊ ဥ၊ ငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ပဲနဲ့လုပ်ထားတဲ့ ဟင်းလျာများ နဲ့လည်းရောပြီး မြိန်မြိန်စားနိုင်တယ်။ အာဟာရဓာတ် ညီညွတ်မျှတမှု ရှိလို့ အကျိုးသက်ရောက်မှုလည်း ကောင်းတယ်။ အထူးသဖြင့် အဆီ များတဲ့အစာတွေကို များများမစားမိအောင် တားပေးနိုင်တဲ့အကျိုးပါပဲ။ အဆီချနေသူ(သို့) အဆီချဖို့ ပြင်နေသူများ အနေဖြင့် ထမင်း ကို အဓိက အစာအဖြစ်ထားပြီး များများစားနည်းကို လိုက်နာပါ။

ကျန်းမာရေးခေါင်းလောင်းသံ

အစာကိုထိန်းချုပ် ကန့်သတ်စားရာမှာ ကျသွားတဲ့ ကိုယ်အ လေးချိန်နဲ့ပြန်တက်လာတဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်တို့ ညီမျှနေရင် အကောင်း ဆုံး အနေအထားပါ။ အဆိုးဆုံးကတော့ ကိုယ်အလေးချိန် မကျသွား တဲ့အပြင် ထပ်တိုးလာတာပါပဲ။

အစာထိန်းချုပ်ကန့်သတ် စားရာမှာ ကယ်လိုရီ အင်အားဓာတ် မြင့်တဲ့ အစာနဲ့ နိမ့်တဲ့အစာတွေကို ပညာသားပါပါ စပ်ဟပ်စားတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှ စားလိုက်တဲ့အစာမှာ ကယ်လိုရီအင်အားဓာတ် ပါဝင် မှု သိပ်သည်းဆဲကို လျော့နည်းစေမှာမို့ အရသာ ကောင်းကောင်းခံစား နိုင်ရုံသာမက လူလည်းဝမလာတတ်ပါ။

နည်းကောင်း(၁၈)

မနုစသက်တဲ့ အစာကို ဇွတ်ဖိမစားပါနဲ့။

အစာထိန်းချုပ် ကန့်သတ်စားနေသူ အတော်များများဟာ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် “ မစားရ ” ဆိုတဲ့ အစားမျိုး ခပ်များများ သတ်မှတ်ထားတတ်ကြတယ်။ ဒါမစားရ၊ ဟိုဟာမစားနိုင်နဲ့ ကန့်သတ်ချက်တွေ များလွန်းတော့ အစာစားတာကို ဆေးသောက်ရသလို မသက်မသာ ခံစားနေကြရတယ်။

ဒီတော့ အကျိုးသက်ရောက်မှုမှာ ဘယ်လိုဖြစ်နိုင်သလဲ။ အစာထိန်းချုပ် ကန့်သတ်စားတယ်၊ တောင့်ပြီး ဇွဲရှိရှိ စားတယ်။ ဆက်ပြီးကြိုးစား စားတယ်။ နောက်မှာတော့ မခံနိုင်လို့ စွန့်လွှတ်လိုက် ရတယ်။ လက်လျော့ရတယ်။ ဒီတော့ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ ရှိတာကတော့ မကြာခင်မှာပဲလျော့ကျသွားတဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ အရှိန်အဟုန် ပြင်းပြင်းနဲ့ ပြန်တက်လာတတ်တယ်။



ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့အစာ ထိန်းချုပ်ကန့်သတ်စားနေတဲ့ ပုံစံကို ကောင်းကောင်း သုံးသပ်ကြည့်ဖို့ လိုပါရဲ့။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့အစာ ထိန်းချုပ်ကန့်သတ်စားနေတဲ့ ပုံစံကို ကောင်းကောင်း သုံးသပ်ကြည့်ဖို့ လိုပါရဲ့။

မနုစသက်တဲ့အစာကို ဇွတ်ဖိမစားပါနဲ့။

အစားအစာ တစ်မျိုးကို အာသီတ သိပ်ပြင်းပြ၊ သိပ်စားချင်နေရင် ဒါဟာခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လိုအပ်နေမှုကြောင့်ပေါ်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုတစ်မျိုးပါ။ ဥပမာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရေဓာတ်မလုံလောက်တဲ့အခါ ခံတွင်းခြောက်ပြီး ရေသောက်ချင်တတ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဗီတာမင်ဓာတ်တွေ မလုံမလောက်ဖြစ်နေတဲ့အခါ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးတွေစားချင်စိတ်ပေါ်လာတတ်တယ်။

ဒါကြောင့် စားချင်စိတ်အာသီတပေါ်တာ၊ ကောင်းကောင်းစားချင်စိတ်ဖြစ်တာတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပင်ကိုယ်စွမ်းရည်တစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လိုအပ်ချက်လည်း ဖြစ်တယ်။ ကနေဒါက ပညာရှင်တစ်ဦးဟာ ဒါနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ စမ်းသပ်ချက်တစ်ခု ပြုလုပ်ခဲ့တာရှိတယ်။ ကယ်လိုရီ အင်အားဓာတ်သာမက အာဟာရဓာတ်တွေ တူညီတဲ့ အစာတွေချင်း နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ခဲ့ရာ အရသာမကောင်းတဲ့ အစာကို ခန္ဓာကိုယ်က စုပ်ယူရာမှာ ပိုခက်ခဲနေတတ်ပြီး ကယ်လိုရီ အင်အားဓာတ်တွေ စုပ်နေမှုကြောင့် လူဟာ ဝပိုင်လာနိုင်တယ်။ အရသာကောင်းတဲ့ အစာတွေကတော့ ကယ်လိုရီအင်အားဓာတ် လောင်ကျွမ်းမှုမှာ အလွန်မြန်ဆန်သွက်လက်နေတတ်တယ်။



ဆိုလိုတာကတော့ အရသာကောင်းမွန်တဲ့ခံတွင်းတွေ ဖွယ်အစာတွေဟာကြေညက်လွယ်တဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ် သွယ်လျစေဖို့အကျိုးများပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဆီချပိန်ကျ သွယ်လျလိုသူများ အနေဖြင့် ဒီအချက်ကို စွဲမြဲစွာမှတ်ထားသင့်တယ်။

ကိုယ်မနုစသက်တဲ့အစာကို ဇွတ်ဖိမစားတာမျိုး မလုပ်ဖို့လိုပါတယ်။

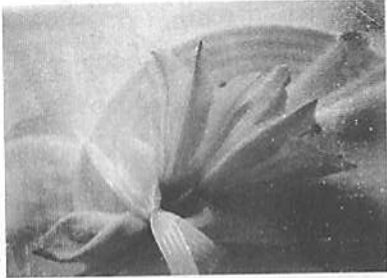
ကိုယ်ခံတွင်းတွေ မယ့် အစားကောင်းကို ကိုယ့်ဘာသာရွေးချယ်ပါ။

ဒီတော့ ဟိုဟာလည်းမစား၊ ဒါလည်းမစားနိုင်ဆိုတဲ့ အစာကန့်သတ် ထိန်းချုပ်မှု ပုံစံကို ဖျက်ပစ်ပြီး အစာကို စိတ်ပျော်ရွှင်စွာ စားနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

ဦးစွာအားဖြင့် စားသင့်တဲ့၊ စားနိုင်တဲ့ အစာတွေကို ဂရုပြုအလေးထားပါ။ မစားဘဲ ရှောင်နေရမယ့် အစာတွေကို ရှေ့ထားစဉ်းစား

မှု မပြုပါနဲ့။ ဥပမာအားဖြင့် သကြားအချိုဓာတ် အလွန်မြင့်တဲ့ သစ်သီး ယိုမျိုးကို လျှော့စားပြီး သစ်သီးဝလံ မျိုးစုံကို အရသာခံပြီး များများစား ပါ။

ဆီကြော်တဲ့ အစာတွေကိုရှောင်ပြီး အရသာကောင်းအောင် ခရုဆီနဲ့ ချက်ထားတဲ့ ဟင်းမျိုးကို စမ်းစားကြည့်ပါ။ တစ်ရက်သုံးနပ်စာ



စားရာမှာကျန်းမာရေးထောက်ကူပြု အစာ ၉၀ % စားပြီး ကျန် ၁၀% ကိုတော့ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့အစာတွေ ရွေးစားနိုင်တယ်။ ဥပမာမုန့်ပဲသရေ စာမျိုးပေါ့။ ဒီလိုအားဖြင့် ကိုယ်စား ချင်တာလည်း စားနိုင်မယ့်အပြင် ခန္ဓာကိုယ် မဝအောင်လည်း သက်

တောင့်သက်သာ ထိန်းနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရင် လွယ်ရှင်းတဲ့ မူတစ်ခုကို ဆုပ်ကိုင်ထား ပါ။ သကြားဓာတ်နဲ့ အဆီတွေကလွဲပြီး ကျန်အစာတွေကို ရှောင်ဖို့ မလိုအပ်ကြောင်း ပါပဲ။

ဒီတော့ အစာကို ရွေးချယ်ရာမှာ အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝပြီး ကယ်လိုရီ အင်အားဓာတ်နိမ့်တဲ့ အစာကို ရွေးချယ်ရပါမယ်။ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်ကို ဦးစားပေးပါ။ ဒီနောက် သစ်သီးဝလံ၊ အဆီအပြား နည်း ပါးတဲ့ငါး၊ အဆီထုတ်ထားတဲ့နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းများဆိုတဲ့ အစီအစဉ် အတိုင်း ရွေးစားပါ။ ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့အစာတွေ များများရွေးစားပါ။ ချက်ပြုတ်နည်းမျိုးစုံကို လဲလှည့်သုံးပြီး စားသောက်ရာမှာ ခံတွင်းတွေ စိတ်ပျော်ရွှင်အောင် ဖန်တီးပါ။

ကျန်းမာရေးခေါင်းလောင်းသံ

စားလိုက်တဲ့အစာဟာ အင်ဆူလင်ဓာတ်စိမ့်ထုတ်မှုကို များစေ ရင် လူကို ဝဖိုင်စေနိုင်လို့ ကိုယ်တွင်းအင်ဆူလင် စိမ့်ထုတ်မှုကို အား ပေးတဲ့ အစာဟာ လူကိုဝဖိုင်စေတဲ့ အစာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ထမင်းက တော့ ကစီဓာတ်ပါတဲ့ အစာတွေထဲမှာ အင်ဆူလင်ဓာတ် စိမ့်ထုတ်မှု အနည်းဆုံးရှိတဲ့ အစာမို့ လူကို အလွယ်တကူ မဝစေနိုင်ပါ။

ထမင်းချက်ရာမှာ အစာမျှင်ဓာတ် ကြွယ်ဝတဲ့ ကန်ဇွန်းဥ၊ လူးဆပ် စတာတွေ ရောစပ်ပြီး ချက်နိုင်ရင် သကြားဓာတ် (သို့) အဆီ စုပ်ယူမှုကို တားဆီးပေးနိုင်လို့ အဆီ ကျပ်နုလျှော့ရေးအတွက် အကျိုးရှိပါတယ်။



ပန်းကန်ပြားငယ်နဲ့စားရင်ဖြစ်စေ ထမင်းမှာကယ်လိုရီအင်အား ဓာတ်နိမ့်တဲ့ ဟင်းတွေ ရောစပ်ပြီး စားရင်ဖြစ်စေ စားမိမယ့် အစာကို လျော့နည်းစေလို့ အဆီကျမယ့် အကျိုးကို ရနိုင်တယ်။

ဟင်းသာ ရက်ကာလကြာရှည်စွာစားပြီး ထမင်းမစားဘဲနေရင် အရိုးပွတာ၊ ကြွက်တက်တာ၊ အက်ဆစ်ဓာတ်လွန်ကဲ အဆိပ်သင့်တာ စတဲ့ ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေ ပေါ်လာတတ်တယ်။

နည်းကောင်း(၁၉)

ကျန်းမာရေး ထောက်ကူပြု သရေစာမျိုးသာ ရွေးစားပါ။

အခုခေတ်မှာ လူတွေသရေကျစေမယ့် သရေစာတွေအမျိုးမျိုး အဖုံဖုံ ပေါများနေရဲ့။ အဆီကျပ်လှလို့သူ မိန်းမပျိုလေးတွေအတွက် ဆွဲဆောင်မှု ကြီးလှပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဆီကျသွယ်လှလို့ သူတွေဟာ ဒီလိုသရေစာတွေကို ရှောင်ရတော့မှာလား။ အဖြေကတော့ “ မဟုတ်ပါ ” တဲ့။

ရှောင်မနေပါနဲ့။ နေ့လယ်စာနဲ့ ညစာစပ်ကြားကာလမှာ ကျန်းမာရေးထောက်ကူပြု သရေစာအသင့်တင့် စားပေးခြင်းဖြင့် အဆီကျ ပိန်လှလို့သူများအတွက် မိမိရဲ့ ပါးစပ်အလိုကို ဖြည့်ပေးနိုင်ရုံသာမက အဆီကျစေတဲ့ အကျိုးလည်း ရနိုင်တယ်။

ဗိုက်ဆာချိန်မှာ သရေစာ နည်းနည်းစားပေးပါ။

မနက်စာနဲ့ နေ့လယ်စာ(သို့) နေ့လယ်စာနဲ့ ညစာအကြားဗိုက်ဆာလာရင် ထမင်းစားချိန် ရောက်တဲ့အထိ စောင့်နေ၊ အောင့်နေစရာ မလိုပါ။ ဒီလိုစောင့်နေ၊ အောင့်နေရင် ထမင်းစားချိန်ကျတော့ အစာအများအပြားကို မသိမသာ စားမိတတ်တယ်။ ဒီတော့ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ဟာလည်း အလိုအလျောက် တိုးများ လာလိမ့်မယ်။ ဒီလို ဗိုက်ဆာ နေချိန်မျိုးမှာ သရေစာ နည်းနည်းသာ စားပေးဖို့ လိုပြီး ဒီလို စားပေးခြင်းဖြင့် ပြဿနာ ဖြေ



ရှင်းသွားနိုင်ရဲ့။
သရေစာမှာ သတိပြုဖွယ် အချက်တစ်ချက်ကတော့ သရေစာအများစုမှာကယ်လိုရီနဲ့ သကြားဓာတ်တွေ အလွန်မြင့်နေတတ်ကြောင်း

ကိုပါ။ ဒီလို အလွန်မြင့်နေမှုကြောင့် သရေစာကို နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် စားဖို့ထိန်းပါ။ ဒါ့အပြင် ပွအောင်ဖောက်ထားတဲ့ သရေစာအိမ်ကြော် အမျိုးအစား သရေစာမျိုးတွေကို အစွမ်းကုန် ရှောင်ပါ။ ထောပတ်ဒိန်ခဲများတဲ့ ကြက်ဥကိတ်၊ ရေခဲမုန့်စတဲ့ သကြားဓာတ်များပြားတဲ့ အချိုစာမျိုးကို အတတ်နိုင်ဆုံး လျော့စားတာကပိုကောင်းပါတယ်။

ပိန်ကျသွယ်လှလို့သူအနေဖြင့် သရေစာစားရာမှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံ အမျိုးအစားကို ဦးစားပေးရွေးချယ်ပါ။

ဒီအတွက် ဘယ်လို သရေစာမျိုးကို ရွေးစားမလဲ။ ဒါဟာ အလွန်အရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းအရာပါ။ ပါးစပ်အရသာ အလိုကို ဖြည့်ရုံသာမက ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင်ဖို့ လိုတယ်။

သစ်သီးနဲ့ခွဲမာသီးများ

သရေစာစားရာမှာ သစ်သီးနဲ့ ခွဲမာသီး အချို့ကို ဦးစားပေးရွေးချယ်နိုင်တယ်။ ရုံးတက်ဝန်ထမ်းများဟာ သခွားသီးငယ်၊ ပန်းသီး၊ ကီဝီသီးစတာမျိုးတွေ ဆောင်ထားပြီး ဗိုက်ဆာတဲ့အခါမှာ အဆာပြေစားရင် ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေရုံသာမက အဆီကျသွယ်လှဖို့လည်း အကျိုးပြုနိုင်တယ်။

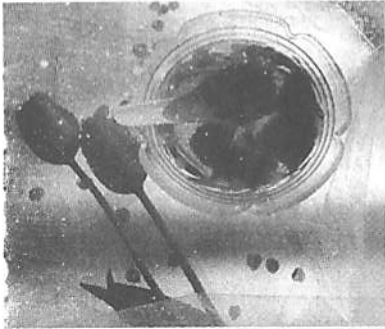
ကန်စွန်းဥ

ကန်စွန်းဥဟာ အဆီကျ ပိန်လှလို့သူများအတွက် အလွန်ကောင်းတဲ့ သရေစာမျိုးပါ။ အကြောင်းကတော့ ကန်စွန်းဥမှာ ရေဓာတ်ကြွယ်ဝရုံသာမက သရက်ရွက်ကိုလည်း အားပေးနိုင်တယ်။ အူတွေကိုလည်း ရွှန်းစိုချောမွေ့စေတယ်။ အဆီဓာတ် စုပ်ယူမှုကိုလည်း လျော့ပါး

စေနိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် အစာများများ မစားမိအောင်လည်း တားဆီးပေးနိုင်တယ်။ ရုံးတက် ဝန်ထမ်းတွေအနေဖြင့် ဒီလို ကန်ဖွန်းဥတွေ ဆောင်ထားပြီး ဆာတဲ့အချိန်မှာ ထုတ်စားပါ။ ဒါဟာ အဆီကျသွယ်လျှ ရေးအတွက်လည်း အထောက်အကူပြုနိုင်လို့ပါပဲ။

ဗာဒ်စေ့ဆန်

ဗာဒ်စေ့ဆန်မှာ ပရိုတင်းသာမက အမျှင်ဓာတ်လည်း ကြွယ်ဝစွာပါရှိလို့ ဆာလောင်မှုကို လျော့ပါးစေနိုင်တယ်။ အဆီကျသွယ်လျှ ဖွဲ့ပုံပိုးပေးနိုင်တယ်။ အထူးသဖြင့် အမေရိကန်ကယ်ရီဖိုးနီးယား ပြည်နယ် ကထွက်တဲ့ ဗာဒ်စေ့ဆန်မျိုးကို စားပေးနိုင်ရင် ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်ကို ထိန်းပေးနိုင်လိမ့်မယ်။ ဒီပြည်နယ်ထွက် ဗာဒ်စေ့ဆန်မှာပါတဲ့ အဆီ



ဟာ နှလုံးအတွက် အကျိုးကြီးမားတဲ့မပြည့်ဝ ဖက်တီးအက်ဆစ် အမျိုးအစားဖြစ်လို့ ကိုယ်အလေးချိန်ကို တိုးစေနိုင်မှာ မဟုတ်ပါ။ နေ့စဉ်ဗာဒ်စေ့ဆန် ၅၀-၁၀၀ဂရမ် (၄၀-၈၀စေ့) စားပေးလို့ ရပါတယ်။ ဒီပြည်နယ်ထွက် ဗာဒ်စေ့ဆန် ၂၀-၂၅ စေ့မှာ ပါဝင်တဲ့အမျှင်ဓာတ်ဟာ လိမ္မော်သီး

(သို့) ပန်းသီးတစ်လုံးမှာ ပါတာနဲ့ ညီမျှနေတယ်။

ဗာဒ်စေ့ဆန်ကို သရေစာအဖြစ် စားတဲ့အပြင် သင်္ဘောသီးကိုလည်း အချိုစာအဖြစ် ချက်ပြီးစားနိုင်တယ်။ အသားအရေ အလှတိုးစေနိုင်တယ်။

ဟင်းရွက်ညို

သရေစာအဖြစ် ဟင်းရွက်ညိုခြောက်ကို ရွေးနိုင်တယ်။ ဟင်းရွက်ညိုမှာ ဗီတာမင်အေ၊ ဗီတာမင်ဘီဝမ်းနဲ့ ဘီတူးတွေသာမက အမျှင်ဓာတ်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေလည်း ကြွယ်ဝစွာပါရှိလို့ ကိုယ်တွင်းက အညစ်အပုပ်တွေ ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်တယ်။ ကိုယ်တွင်းရိုမလိုအပ်ဖွယ် ရေဓာတ်ကိုလည်း စွန့်ထုတ်ပေးနိုင်တယ်။

သတိ - တစ်ကြိမ်တည်း များများမစားပါနဲ့။ ဆက်တိုက်လည်း များများမစားသင့်ပါ။ အိုင်အိုဒင်းဓာတ် လွန်ကဲသွားနိုင်လို့ပါပဲ။ အကောင်းဆုံးကတော့ ဟင်းရွက်ညိုခြောက်ကို အခြားသရေစာတွေနဲ့ အတူစားပေးပါ။

ကျန်းမာရေးခေါင်းလောင်းသံ

ဘယ်လို သရေစာမျိုးပင် ဖြစ်စေ၊ ကယ်လိုရီ ပါဝင်မှုများနေတတ်လို့ သရေစာစားရင် များများမစားမိအောင် ထိန်းနိုင်ဖို့လိုတယ်။

မုန့်ခြောက်ကို သရေစာအဖြစ်စားရင် အဆီ၊ သကြားဓာတ်နဲ့ ကယ်လိုရီ ပါဝင်မှုနည်းတဲ့ နိမ့်တဲ့ အမျိုးအစားကို ရွေးချယ်ပါ။ ဆိုဒါမုန့်ခြောက်ကတော့ အကောင်းဆုံးပါ။ မုန့်ခြောက်စားရင် တစ်ချိန်တည်းမှာ ရေများများသောက်ပေးဖို့ လိုတယ်။ ဒါမှ ဗိုက်အမြန်ပြည့်လွယ်ပြီး စားမိမယ့် ပမာဏဟာလည်း လျော့နည်းနိုင်တယ်။



ချင်းပါတဲ့သရေစာတွေဟာ အစာကြေ စေနိုင်တဲ့ အပြင်ခန္ဓာကိုယ်အရည်အသွေးကိုတက်အောင်အားပေး နိုင်လို့ပိန်ကျသွယ်လျှလိုသူများအတွက်အလွန်အကျိုးကြီးပါတယ်။ ဂျပန်ဆူဆီ SUHHIလိုထမင်း၊ ငါးစိမ်းနဲ့ ရေညှိရောထားတဲ့ အစာမှာပါတဲ့ ချင်းနီ(သို့) သကြားရှုလကာရည်စိမ်ချင်းကို စားပေးပါ။

နည်းကောင်း(၂၀)

နေ့စဉ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပါ။

အဆီကျ ပိန်လျလိုသူများအနေနဲ့ ကယ်လိုရီ အင်အားဓာတ် ကန့်သတ်ရုံသက်သက်နဲ့ မလုံလောက်ဘဲ ကယ်လိုရီအင်အားဓာတ်ကို ပိုမိုလောင်ကျွမ်းပစ်နိုင်ဖို့အတွက် ဆောင်ရွက်ဖို့လိုတယ်။



ဒါမှသာကိုယ်တွင်းက ပိုလျှံများပြား နေတဲ့ အဆီဓာတ်တွေကို လောင်ကျွမ်းပစ် စေမှုကြောင့်ကိုယ် အလေးချိန်ကိုလျော့ကျ စေမယ့်အပြင်ကိုယ်လုံးကိုလည်းလှပတောင့် တင်းစေနိုင်တယ်။ ကယ်လိုရီအင်အားဓာတ် လောင်ကျွမ်းမှု ပမာဏ တိုးများစေချင်ရင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို ရေရှည် ဇွဲရှိရှိလုပ် သွားနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ အကျိုးအနေဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် သန်စွမ်းပြီးလှပ ကျော့ရှင်းမှုကို ရနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပြီး အဆီချပါ။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းဟာ ခန္ဓာကိုယ် ပိန်ကျသွယ်လျစေ နည်းတွေအနက် ငွေကြေးအသက်သာဆုံး ဖြစ်တဲ့အပြင် ကျန်းမာရေး နဲ့ အညီညွတ်ဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်တယ်။ ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက်ကိုလည်း လှပတောင့်တင်းမှု အဖြစ်စေဆုံးနည်းပါပဲ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုဖို့ အတွက် အားကစားဝတ်စုံ တစ်စုံနဲ့ ဖိနပ်တစ်ရန်သာ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဇွဲရှိရှိ၊ စွဲစွဲမြဲမြဲ မပျက်မကွက်ဆက်လုပ်၊ အစားမမက်နဲ့ဆိုပြီး အသိနဲ့သတိရှိဖို့သာ လိုပါတယ်။ အလွန်လွယ်ကူပြီး ကရိုကထမများပါ။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် တကယ်ပဲ အဆီကျသွယ်လျနိုင် သလား။ ဒီလိုသံသယမေးခွန်းများနဲ့ ပတ်သက်ရင် မှန်ရဲ့၊ ဟုတ်ရဲ့ဆို

တာပဲ ဖြစ်တယ်။ စွဲစွဲမြဲမြဲ၊ ဇွဲရှိရှိ မပျက်မကွက် ဆက်တိုက်လုပ်သွားနိုင် ရင် အကျိုးမုချရနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ပိန်ကျသွယ်လျဖို့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမယ်ဆိုရင် ကျန်းမာရေးအတွက်ပါ အကျိုးရနိုင်တယ်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုဟာ အာရုံကြောနဲ့ ကိုယ်တွင်းဟော်မုန်း စိမ့်ထွက်မှုတွေကို အားပေးနိုင်လို့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်တွေကို ပုံမှန်ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ အဆီရဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်ကိုလည်း အားကောင်းစေ နိုင်တယ်။

ကိုယ်တွင်းက အဆီနဲ့ သကြားဓာတ်တွေကို ခြေဖျက်လောင် ကျွမ်းစေရာမှ အဆီတွေ ပြိုကွဲသွားလို့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ကောက်ကြောင်း ပေါ်လွင် လှပတောင့်တင်းနေတတ်ပါရဲ့။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို အားတာနဲ့ လုပ်ပေးပါ။

အဆီကျသွယ်လျဖို့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလို သူအချို့ဟာကလပ် တွေ၊ လေ့ကျင့်ရုံတွေမှာ အသင်းဝင်ပြီး လေ့ကျင့်ကြတာ ရှိသလို ပိုများ တဲ့လူတွေကတော့ အဆင်ပြေရင်ပြေသလို လုပ်တဲ့နည်းနဲ့ အချိန်ရရင်ရ သလို ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို ပြုနေကြပါတယ်။

အချိန်ရတာနဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုတဲ့နည်းဟာ ခုခေတ် မြို့ပြနေသူများနဲ့ ပိုမို သင့်လျော်မှု ရှိတာပေါ့။

မှတ်သားရန်

မတ်ရပ်နိုင်ရင် မထိုင်ပါနဲ့။ ထနိုင်ရင် လဲလျောင်း မနေပါနဲ့။ လမ်းလျှောက်နိုင်ရင် ယဉ်တို့၊ ကားတို့ မစီးပါနဲ့။ အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားဖို့အတွက် အချိန်တွေသီးသန့် အကုန်ခံနေစရာမလိုဘဲ သင့်တဲ့အချိန်၊ ရောက်တဲ့နေရာမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလှုပ်ရှားပေးဖို့သာ လိုပါတယ်။

အဆိုကျ သွယ်လျှို့ အထိရောက်ဆုံး လှုပ်ရှားမှုကတော့ အောက်စီဂျင်ရစေတဲ့ အေရိုဗစ်ပါပဲ။ အထူးသဖြင့် အနှေးပြေး၊ တောင်တက်၊ အမြန်လမ်းလျှောက်၊ ဘောလုံးနဲ့ ရေကူးတွေလို ကယ်လိုရီအင်အားဓာတ်တွေကို ပိုမို လောင်ကျွမ်းစေတဲ့ အားကစားနည်းတွေ ဖြစ်တယ်။ လှုပ်ရှားမှုပြုတိုင်း တစ်ခါတည်းဆက်တိုက်ဆုံးခန်းတိုင် လုပ်ပါ။ ကြားမှာ မနားပါနဲ့။ လှုပ်ရှားတဲ့ အခေါက်တိုင်းမှာ ကယ်လိုရီအင်အားဓာတ် လောင်ကျွမ်းမှု ပမာဏဟာ ၃၀၀ ကယ်လိုရီရှိအောင် ဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်ပါ။

ကျန်းမာရေးခေါင်းလောင်းသံ

ပေါ့ပေါ့ပါးပါး၊ သက်တောင့်သက်သာ၊ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်၊ အချိန်ကြာကြာ၊ အားမပြင်းမပျော့ စိုက်ထုတ်လုပ်နိုင်တဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုဟာ အဆိုကျသွယ်လျှေးကို အားပေးနိုင်တယ်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုတိုင်း နှလုံးခုန်နှုန်းကို တစ်မိနစ် ၁၀၀-၁၂၀ ကြိမ်ရှိစေပြီး အချိန်ကိုတော့ အနည်းဆုံး တစ်နာရီအထက်ကြာပါစေ။

သဘောကတော့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားရာမှာ အချိန်နဲ့အားစိုက်ရမှုတွေ လုံလောက်ဖို့လိုတယ်။

- အဆိုကျသွယ်လျှော့ပြီးနောက်မှာ အစားအသောက်ကိုလက်လွတ်စပယ် မပြုဘဲ ဆင်ခြင်ပါ။ အစာထိန်းစားတာနဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားတာတွေကိုနေ့စဉ်ဘဝရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်လာပါစေ။ ဒီနှစ်ခုအပေါ်ပေါ့လျော့၊ အဆက်ပြတ်မိတာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ပြန်ဝလာနိုင်တယ်။
- ထမင်းမစားမီ ၁-၂ နာရီအတွင်း (ဗိုက်ထဲ အစာမရှိဘဲ) လမ်းလျှောက်၊ အနှေးပြေး၊ အကာ၊ စက်ဘီးစီးစတဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေ ပြုရင် အဆိုကျသွယ်လျှေးအတွက် အကျိုးသက်ရောက်နိုင်ကြောင်းကို အမေရိကန်နိုင်ငံ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်လှပရေး ဗဟိုစင်တာက ဆေးပညာသုတေသီတွေကနေ တွေ့ရှိဖော်ထုတ်ထားကြတယ်။
- မနက်ပိုင်းအချိန်နဲ့ ညနေ ၅-၆ နာရီ အချိန်တွေဟာ ကိုယ်လက်

လှုပ်ရှားမှုအတွက် အကောင်ဆုံး အချိန်တွေပါပဲ။

သတိပြုဖွယ်

လွယ်ရှင်းတဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို နေရာမရွေးပြုလုပ်နိုင်တယ်။

- နေ့စဉ် ရုံးတက်၊ ရုံးဆင်းတဲ့အခါအနည်းငယ် မြန်မြန်လမ်းလျှောက်ပေးပါ။ သို့မဟုတ် ဘတ်စ်ကားစီးပြီး ရုံးတက်၊ ရုံးဆင်းရင် မှတ်တိုင်တစ်တိုင်၊ နှစ်တိုင်စာကို ကြိုဆင်းပြီး လမ်းလျှောက်ပေးပါ။
 - ညစာ ထမင်းစားပြီးနောက်မှာ ၄၅မိနစ်ကြာစေ့လည် (သို့) လမ်းလျှောက်ပေးပါ။ မနက်ပိုင်းမှာလည်း နာရီဝက်လောက် ပြေးနိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပါ။ အကျိုးအားဖြင့်ကိုယ်တွင်းဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကို မြန်ဆန်သွက်လက်စေလို့ အဆိုဓာတ် လောင်ကျွမ်းမှုကို အားကောင်းစေနိုင်တယ်။
 - အိမ်မှာနေရင်း ၅၀၀ စီစီဆန့် ပုလင်းထဲရေထည့်ပြီး လက်နှစ်ဖက်မှာ တစ်လုံးစီကိုင်ကာ လက်အမြန် မတင်၊ မချလှေ့ကျင့်ခန်းကို ၅-၁၀ မိနစ်ကြာ ပြုလုပ်ပေးပါ။
 - ရက်သတ္တတစ်ပတ်မှာ ၃-၄ ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်မှာ မိနစ် ၃၀ကြာမနားဘဲ ဆက်တိုက်လှေ့ကား အတက်အဆင်း ပြုလုပ်ပါ။
 - အခန်းထဲ ခြေဗလာဖြင့် နေရာမရွေ့ဘဲ ပြေးတာကိုနေ့စဉ်၁၅ မိနစ်ကြာ ပြုလုပ်ပါ။
 - အိမ်မှုကိစ္စ၊ အလုပ်တွေ ဆောင်ရွက်တာလည်း အလွန်ကောင်းတဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပါပဲ။
- ဒီလိုအခွင့်ကြုံရင်ကြုံသလို မသိမသာ လုပ်နိုင်တဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမျိုးတွေ အတော်များပါတယ်။ ဒါ့အပြင် စက်ဘီးစီး၊ ကြက်တောင်၊ စားပွဲတင်တင်းနစ်၊ ရေကူး၊ ထိုက်ကျိုသိုင်း၊ ယောဂ စသဖြင့် ကိုယ်နဲ့ သင့်တာကိုမှန်အောင် ရွေးချယ်ပြီး စွဲစွဲမြဲမြဲ လှေ့ကျင့်သွားနိုင်ရင် အချိန်ကြာတာနဲ့အမျှ အကျိုးပေါ်လာလိမ့်မယ်။

နည်းကောင်း(၂၁) နည်းပုံစံ အမျိုးမျိုးနဲ့ ရေချိုးပြီး အဆီချနည်း။

လုပ်ငန်းခွင်မှာ တစ်နေ့တာ ရုန်းကန်လှုပ်ရှားပြီးနောက် ကိုယ့်ရဲ့အိမ်၊ အသိုက်အမြုံလေးထဲ ရောက်တဲ့အခါ တစ်ကိုယ်လုံး ပြေလျော့ပေါ့ပါးသွားစေရုံသာမက သဘောတွေ့၊ မနှော့ခွေ့ စရာကိစ္စကို ညွှန်ရရင် ရေလောင်း(သို့) ရေစိမ်ချိုးတာပဲဖြစ်မယ် ထင်ပါရဲ့။

ရေအေးလောင်းချိုးလိုက်ခြင်းဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံး ပေါ့ပါးလန်းဆန်းလာလို့ တစ်နေ့တာလုံး တင်းနေတဲ့ စိတ်ကို ပြေလျော့အနားရစေနိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် အစားလျော့ပြီး ကိုယ်ကိုပိန်ကျ သွယ်လျှ စေနိုင်သေးတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ရေလောင်း (သို့) ရေစိမ်ချိုးရာက ရမယ့်



သုခကို ရယူ ခံစားစေလိုတယ်။

ခန္ဓာကိုယ် ကောက်ကြောင်းတွေကို မသိမသာ ပေါ်လာစေနိုင်တယ်။

- ဒီအတွက် အလွယ်ဆုံးနည်းကတော့ ရေနွေးစိမ်ချိုးခြင်းပါပဲ။ ရေရဲ့ အပူရှိန်ကြောင့်သွေးကြောတွေဆန့်ကားလာနိုင်လို့ သွေးရည်နဲ့လင့်ရည်တွေရဲ့ လှည့်ပတ်မှုကို အားပေးနိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် ချွေးထွက်မှုကြောင့် ကိုယ်တွင်းက အဆိပ်အပုပ်တွေကို ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်တယ်။ အဆီတွေလောင်ကျွမ်းစေနိုင်တယ်။ သို့ဖြင့် အဆီကျပ်ပိန်လျှစေတဲ့ အကျိုးပေါ်စေတယ်။

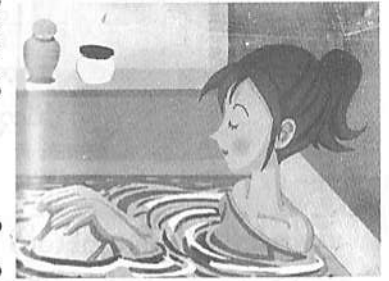
- ရေနွေးနွေးကို စိမ်ချိုးတာဟာ ရေနွေးနွေးကို လောင်းချိုးတာထက် ကယ်လိုရီ အင်အားဓာတ် ပိုမို လောင်ကျွမ်းစေနိုင်စွမ်းရှိလို့ အဆီကျပ်ပိန်လျှမှုအကျိုး ပိုကောင်းနိုင်တယ်။ ယေဘုယျအခြေအနေမျိုးမှာ ရက်သတ္တတစ်ပတ်မှာ ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကိုလိုဂရမ်လျော့စေလို့ တစ်လ

အတွင်း ၄ ကီလိုဂရမ် လျော့ကျစေနိုင်တယ်။

- ရေပူပူ တစ်လှည့်၊ ရေနွေးနွေးတစ်လှည့်ဖြင့် အပူချိန်ကွာတဲ့ရေထဲ တစ်လှည့်စီ ပြောင်းစိမ်ချိုးနည်းကိုလည်း သုံးနိုင်တယ်။

နည်းမှာ

ရေစိမ်ကန်သာမက ရေစိမ်ချိုးနိုင်တဲ့ ဇလုံကြီးကိုလည်း ပြင်ဆင်ပါ။ ရေစိမ်ကန်မှာ ရေပူပူ၊ ရေစိမ် ဇလုံကြီးမှာ ရေနွေးနွေး ခွဲခြား ထည့်ပြီး တစ်လှည့်စီ ပြောင်းစိမ်ချိုးပေးပါ။ သွေးကြောဟာ ဆန့်လိုက်၊ ကျုံ့လိုက်နဲ့ ဆန့်ချည်၊ ကျုံ့ချည်မပြတ် ဖြစ်နေမှုကြောင့်သွေးလှည့်ပတ်မှုကို မြန်စေ၊ သွက်စေတယ်။ ဒီတော့ ဒီလိုရေစိမ်ချိုးပေးတဲ့ အကျိုးကြောင့် သွယ်လျှတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မျိုးကို မသိမသာ ပိုင်ဆိုင် လာပါလိမ့်မယ်။



သတိပြုရန်

ဦးနှောက်နဲ့ နှလုံးတွေမှာ သွေးကြောရောဂါ ရှိနေသူကတော့ ဒီနည်းကို မသုံးပါနဲ့။

အမွှေးဆီ(သို့) ဆားကြမ်းတွေ ရေထဲထည့်ပြီးစိမ်ချိုးနည်း။ ပန်းမြက်တရတဲ့ အမွှေးဆီကို ရေထဲထည့်ပြီး စိမ်ချိုးနည်း။

- စမုန်စပါး၊ ရှိစမာရီ ROSEMARY ၊ သံပရာ၊ ကျောက်ပန်းပင် CYPRESS စတဲ့အပင်တွေကနေ ထုတ်ထားတဲ့ အမွှေးဆီတွေကို ဆတူရောနှောပါ။

- ဒီလို ရောနှောထားတဲ့ အရည် ၁၀ စက်ကျော်ကို စိမ်ချိုးမယ့်ရေထဲ ထည့်ပါ။ ဒီလိုရေနဲ့ စိမ်ချိုးပေးခြင်းဖြင့် ကိုယ်တွင်းကအဆိပ်အပုပ်တွေကို ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်သလို ကိုယ်ပေါ်က ချေးအညစ်အကြေးတွေကိုလည်း စင်စေနိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် ကြွက်သားတွေကိုတင်းရင်းကျစ်လျစ်စေနိုင်တယ်။

- နှင်းဆီ၊ ကမ္မလာ၊ လိမ္မော်၊ လာဗင်ဒါ LAVENDER ၊ စံပယ်ပန်းတွေ

က ထုတ်ယူရရှိတဲ့ အမွှေးဆီကို ရောနှောပြီး ၈-၁၀ စက်ကို ရေပူထဲ ထည့်ပြီး စိမ်ချိုးပေးနိုင်တယ်။

အကျိုး

အမွှေးဆီရဲ့ အလွန်တရာ သေးငယ်လှတဲ့ ခြပ်မှုန့်တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပိန်ကျသွယ်လျအောင် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ အရာ ပါပဲ။ အရေပြားထဲ အလွန်မြန်ဆန်စွာ စိမ့်ဝင်ရောက်ရှိနိုင်လို့ အဆီပြင် တွေကို ထိရောက်စွာ လောင်ကျွမ်းစေနိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် ရေချိုးပြီး နောက် ခန္ဓာကိုယ်ကို နှိပ်နယ်ပေးနိုင်ရင် ပိန်ကျသွယ်လျရေးကိုလည်း အထောက်အကူ ဖြစ်နိုင်တယ်။

ရေချိုးပြီးနောက် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း အသီးသီးကို နှိပ် နယ်ပေးခြင်းဟာ ကယ်လိုရီအင်အားဓာတ် လောင်ကျွမ်းမှုကို အားပေး နိုင်လို့ပါပဲ။ အထူးသဖြင့် အဆီကျ ပိန်လျဖို့ဆိုရင် ဗိုက်ပိုင်းကို နှိပ်နယ် ပေးပါ။

နည်းနာ

- ချက်ကိုဗဟိုပြုပြီး နာရီလက် တံလှည့်ရာဘက် အတိုင်း အကြိမ် ၃၀-၅၀ လှည့်ဝိုက်ကာ နှိပ်ပေးပါ။
- ဒီလို တစ်ရက် တစ်ကြိမ် နှိပ်



ပေးခြင်းဖြင့်ရက်ပေါင်း ၂၀လောက်မှာအကျိုးပေါ်တာတွေ့လိမ့်မယ်။

- အကျိုးအနေဖြင့် အဆီကျ ပိန်လျစေရုံသာမက အူတွေရဲ့ လှိုင်းထ လှုပ်ရှားမှုကို ပိုဖြစ်စေရာမှ ကိုယ်တွင်းက အဆိပ်အပုပ်တွေကို ပိုစွန့် ထုတ်စေတာပေါ့။

ဆားကြမ်းရည် သုတ်လိမ်းပြီး ရေပူစိမ်ချိုးနည်း။

ဒီနည်းကိုလည်း စမ်းကြည့်ဖို့ တိုက်တွန်းလိုတယ်။

နည်းနာ

- ဆားကြမ်းနှစ်ဖွန်းစာကို သင့်တင့်တဲ့ရေခွေးပမာဏဖြင့် ပျစ်အောင်

ဖျော်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ ညီညာစွာသုတ်လိမ်းပေးပါ။ ဒီနောက် အနည်း ငယ် နှိပ်ပေးပါ။

- ၁၀ မိနစ်အကြာမှာ ဆားကြမ်းတွေကို ရေပူပူလောင်း၊ ရှင်းလင်းပစ်ပြီး နောက် ရေပူပူထဲ စိမ်ပေးပါ။

အကျိုး

ဆားကြမ်းဟာ လူကို ချွေးထွက်စေနိုင်စွမ်းရှိလို့ ကိုယ်တွင်းက အညစ်အကြေးတွေကို စွန့်ပစ်ပေးနိုင်တယ်။ ချွေးဂလင်းနဲ့ အရေပြား အဆီဂလင်းတွေကို အရည်ပိုစိမ့်ထုတ်ဖို့ လှုံ့ဆော်အားပေးတယ်။ အဆီ ပိုတွေကိုလျော့စေနိုင်တယ်။ အရေပြား ပေါ်က ချေးအညစ်အကြေးတွေကို နူးပျော့ ကွာကျစေပြီး အရေပြားကို တင်းရင်း ကြွကန်အား ကောင်းစေ နိုင်တယ်။



သတိပြုရန်

အဆီကျ သွယ်လျလိုပေမယ့် ကိုယ့်ကျောက်ကပ်မှာ အားနည်း တာ၊ ရောဂါရှိတာဖြစ်နေရင်တော့ ဒီနည်းကို မသုံးပါနဲ့။

ကျန်းမာရေး ခေါင်းလောင်းသံ

- ထမင်းစားပြီး ၂-၃ နာရီအကြာ နောက်ပိုင်းမှာသာ ရေပူစိမ်ချိုး ပါ။ ဗိုက်သိပ်ဆာနေချိန်၊ ဗိုက်သိပ်ဝနေချိန်နဲ့ အရက်သောက်ထားပြီး ချိန်တွေမှာတော့ ရေပူပူမစိမ်ချိုးသင့်ပါ။
- ရေကို အပူချိန် ၃၅-၃၈°Cအကြား ရှိနေပါစေ။ ရေပူစိမ်ချိုးချိန်ကို လည်း နာရီဝက်ထက် မပိုစေသင့်ပါ။
- ရေပူစိမ်စဉ် ချွေးထွက်လာရင် ခဏထ ထွက်ပေးပါ။ ကိုယ်ပေါ်က ရေတွေ ခြောက်သွားသလိုရှိမှ ရေပူထဲပြန်ဝင်ပြီး ချွေးထွက်တဲ့အထိပြန် စိမ်ပါ။ ဒီအတိုင်း ၃-၅ ကြိမ် အပြန်ပြန် ပြုလုပ်ပါ။

အချုပ်ပို

အဆီကျ သွယ်လျှို့ ရေစိမ်ချိုးနည်း။

ရေလောင်း(သို့)ရေစိမ်ချိုးတာဟာ သွေးလှည့်ပတ်မှုနဲ့ ဇီဝကမ္မ ဖြစ်စဉ်တွေအတွက် အကောင်းဆုံး အချိန်အခါဖြစ်လို့ ရေချိုးစဉ်မှာ နည်းနာတချို့ကို ဂရုစိုက်ပေးနိုင်ရင် ခန္ဓာကိုယ် ပိန်ကျသွယ်လျှို့အတွက် ကောင်းကျိုးပိုရနိုင်တယ်။

- စတင်ရေချိုးရာမှာ ခြေ၊ ခါး၊ ဗိုက်စသဖြင့် နှလုံးနဲ့ဝေးရာကနေ စတင် ရေလောင်းပေးပါ။
- ရေနွေးနွေးနဲ့ ၅ မိနစ်ကြာစိမ်(သို့) လောင်းချိုးပါ။ (ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ ရေနဲ့ ကြာကြာထိတွေ့စေရာမှ ချေးပိတ်နေတဲ့ ချွေးပေါက်တွေဟာ ပွင့်လာလိမ့်မယ်။)
- ရေပူပူမှာ ၈ မိနစ်ကြာ စိမ်ပေးပါ။ (ရေထဲစိမ်နေစဉ် ချွေးထွက်တဲ့ အခြင်းအရာပေါ်ရင် ခန္ဓာကိုယ် တချို့အပိုင်းတွေကို လှုပ်ရှားပေးပါက ပိန်ကျသွယ်လျှို့မှု အကျိုး ပိုရနိုင်တယ်။)
- ၅ မိနစ်ကြာနားပါ။ (၈ မိနစ်ကြာ ရေစိမ်ချိုးခဲ့လို့ တစ်ကိုယ်လုံးပြေလျော့နေပြီမို့ ရေစိမ်ကန်ထဲကနေထွက်ပြီး ခဏနားပေးသင့်လို့ပါ။)
- ထပ်စိမ်ပါ။ (ရေပူထဲ ပြန်ဝင်စိမ်ခြင်းဖြင့် ချွေးထွက်တာ ပိုသိသာလာတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံး ပြေလျော့ပြီး သက်တောင့်သက်သာဖြစ်တဲ့ အထိစိမ်ရုံသာမက ရေပူအနည်းငယ်ဖြင့်လည်း မျက်နှာပေါ်ဆွတ်ပေးပါ။)
- ရေစိမ်ချိုးပြီးနောက်မှာ မွေးပွသဘက်ဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံးကိုအုပ်ပြီး ခုတင်ပေါ် မိနစ် ၂၀ ကြာ နောက်ဆုံးအကြိမ် လဲလျောင်း အနားယူပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ကုန်ဆုံးသွားတဲ့ ရေဓာတ်ကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးဖို့ ရေအနည်းငယ် သောက်ပေးပါ။

နည်းနာ(၂၂)

ပိန်ကျသွယ်လျှို့ရင် ကောင်းကောင်းအိပ်ပေးပါ။

ခန္ဓာကိုယ် ပိန်ကျသွယ်လျှို့အရေးနဲ့ အိပ်စက်မှုတို့ဟာ ဆက်စပ်နေပါသလား။ ဆက်စပ်နေပါရဲ့။

အအိပ်များရင် ဝတ်တတ်တယ်လို့ လူတွေထင်မှတ်နေကြတယ်။ တကယ်တော့ မှားနေပါရဲ့။ လက်တွေ့မှာတော့ ဒါနဲ့ ပြောင်းပြန်ပါ။ နေ့စဉ် တစ်နာရီလောက် ပိုအိပ်ပေးတာနဲ့ မကြာပါ အလိုအလျောက် ပိန်ကျလာတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။ အိပ်ရေးဝအောင် ရက်ကာလကြာရှည် မအိပ်ခဲ့ရသူတွေမှာသာ ပိုဝလွယ်တတ်ကြောင်း တွေ့ရတယ်။

ကြီးထွားဟော်မုန်းကို အိပ်ပျော်နေစဉ်မှာ

စိမ့်ထုတ်ပေးတာ ဖြစ်တယ်။

ကြီးထွားဟော်မုန်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သုတေသန တွေရှိချက်အရ လူတွေဝဖိုင့်ရတဲ့ အဓိက အကြောင်းရင်းကတော့ ကြီးထွားဟော်မုန်းဟာ လူတွေအိပ်စက်နေစဉ်မှာသာ စိမ့်ထုတ်လေ့ရှိလို့ပါ။ အထူးသဖြင့် အိပ်ပျော်ပြီး မိနစ် ၉၀ လောက်မှာ ကြီးထွားဟော်မုန်း စိမ့်ထုတ်မှုဟာ အမြင့်ဆုံး၊ အများဆုံးဖြစ်နေတတ်တယ်။

ဒီသုတေသန တွေရှိချက်အရပဲ ကြီးထွားဟော်မုန်း စိမ့်ထုတ်မှုဟာ အသက်အရွယ်ကြီးလာတာကိုလိုက်ပြီး လျော့နည်းကျဆင်းလာတတ်တယ်လို့ ဆိုထားတယ်။ အသက် ၃၀ နောက်ပိုင်းမှာ ဒီလိုကျဆင်းမှုဟာ အမြန်ဆုံးပါ။ အိပ်ခါနီးမှာ အေမီနိုအက်ဆစ် ဖျော်ရည်ပျစ်ပျစ်ကို မှီဝဲပေးနိုင်ရင် ကြီးထွားဟော်မုန်းကို ပိုမိုစိမ့်ထုတ်စေနိုင်ရုံသာမက ကိုယ်တွင်းက အဆီကိုလည်း ပိုမိုလောင်ကျွမ်းစေနိုင်တယ်။ ဒီတော့ အိပ်စက်အိပ်ပျော်နေရင်းကနေ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ပိုမိုသွယ်လျှို့လာနိုင်ပါ တယ်။

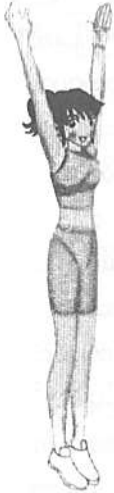
အိပ်ခါနီးမှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားတာကို စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ပိန်ကျသွယ်လျအောင် အိပ်စက်နည်းဖြင့် စမ်းကြည့်လိုသူများအဖို့ စတမ်းတာနဲ့ ဂရုစိုက်လိုက်နာရမယ့် အချက်တွေရှိနေရဲ့။

အသက်အရွယ်ငယ်လေ အိပ်စက်နေစဉ် ကယ်လိုရီအင်အားဓာတ်လောင်ကျွမ်းမှု ပမာဏဟာ ကြီးလေပါ။ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျစေနိုင်စွမ်းလည်း ပေါ်လွင်ထင်ရှားလေပါ။ ဒါကြောင့် ဖြစ်နိုင်ရင် နေ့စဉ် အိပ်ခါနီး(သို့) ရေမချိုးခင်နဲ့ ချိုးပြီးစတွေမှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို သင့်တင့်စွာ လုပ်ပေးပါ။(စွဲစွဲမြဲမြဲ မပျက်မကွက် လုပ်ဖို့လိုတယ်။) ဒီနောက် ကောင်းကောင်းအိပ်ပါ။

အိပ်ခါနီး လုပ်ရမယ့် လေ့ကျင့်ခန်း

၁။ လက်အစုံကို အပေါ်မြှောက်တင်ပါ။ တစ်ဖန် အားစိုက်ပြီး အထက်ကိုဆန့်ထုတ်ပါ။ ဒီလိုအကြိမ် ၂၀ပြုလုပ်ပြီးနောက် လက်ကိုပြန်ချပါ။



၂။ ဒီနောက် ခြေလက် အစုံကို လက်ဖဝါးဖြင့် အချက် ၅၀-၁၀၀ ထိပုတ်ပေးပါ။



၃။ ဘေးတိုက် လဲလျောင်းပြီးအပေါ်ဘက်ကခြေကို ၉၀° ရောက်အောင် မတင်ပြီးနောက် ပြန်ချပါ။ ခြေတစ်ဖက်ကို အကြိမ် ၂၀ စီပြောင်းလှည့်ပြီး လုပ်ပေးပါ။

၄။ ဘေးတိုက် လဲလျောင်းပြီး ခြေအစုံကို ညာလက်ဘက်ဆီ အညီချထားပါ။ ဦးခေါင်းပိုင်းကိုတော့ ဘယ်လက်ဘက်ဆီ အစွမ်းကုန်

လှည့်ကြည့်ပါ။(ခန္ဓာကိုယ်ကို သဘက်လိမ်ညစ်သလို ဖြစ်ပါစေ။) ဒီအတိုင်းအကြိမ် ၂၀ လုပ်ပါ။ တစ်ဖန် ကျန်တဲ့ဘက်ကိုလှည့်ပြီးဒီအတိုင်းပဲ အကြိမ် ၂၀ ထပ်လုပ်ပါ။

သတိပြုရန်

အိပ်ခါနီးလုပ်တဲ့ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းကို အစွမ်းကုန်နေ့ကွေး ညင်သာစွာ လုပ်ပါ။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းကြောင့် လူကိုသွယ်လျစေပြီး ဗိုက်ကိုလည်း ချပ်စေနိုင်တယ်။

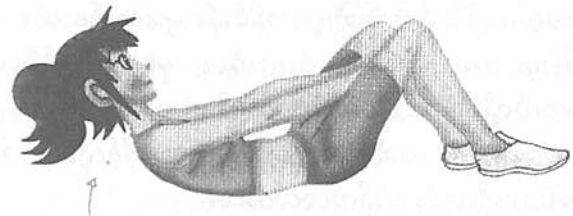
ဗိုက်ချပ်အောင် အိပ်ခါနီးလုပ်ရမယ့် လေ့ကျင့်ခန်း

နည်း(၁)

ကြမ်းခင်းပေါ် ပက်လက် လဲအိပ်ပါ။ ခူးနှစ်ဖက်ထောင်ပြီးခြေဖဝါးကိုကြမ်းပေါ်ချောင်းပါ။ ခေါင်းပိုင်း၊ လည်ပိုင်း၊ ပခုံးပိုင်းတွေကိုကြမ်းကနေကွာအောင် မတင်ပြီး လက်အစုံကို ပေါင်နှစ်ခုကြားကနေ ရှေ့ဆီတန်းဆန့်ထုတ်ပါ။ ဒီအနေအထားပုံစံကို ၅-၁၀ စက္ကန့်ထိ ဆက်ထိန်းထားပြီး ကြမ်းပေါ်ပြန်အိပ်ချပါ။ ဒီအတိုင်း ၁၀-၁၅ ကြိမ် ပြန်လုပ်ပါ။

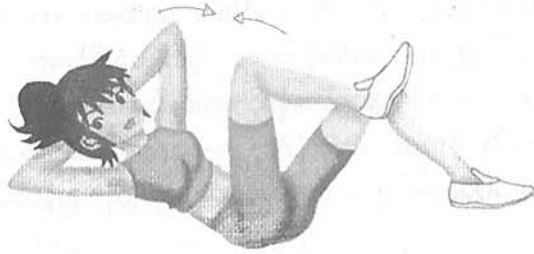
သတိပြုရန်

ဗိုက်ရဲ့အကျိုး၊ အရှုံးအပေါ် အပြည့်အဝ သိရှိခံစားနိုင်အောင် ကိုယ်ရဲ့အသိအာရုံကို ဗိုက်ဆီပို့ထားပါ။



နည်း(၂)

ဒူးကွေးပြီး ကြမ်းပေါ်ပတ်လက်အိပ်ပါ။ လက်အစုံကို ဦးခေါင်း နောက်မှာထားပါ။ ဘယ်တံတောင်နဲ့ ညာဒူးထိအောင် ခေါင်းနဲ့လည် တိုင်ကို တစောင်းမတင်ပါ။ ဒီနောက်ပြန်လည်အိပ်ချပြီး ညာတံတောင် နဲ့ ညာဒူးထိအောင် ခေါင်းနဲ့လည်တိုင်ကို တစောင်းမတင်ပါ။ ဒီနောက် ပြန်လည်အိပ်ချပြီး ညာတံတောင်နဲ့ ဘယ်ဒူးထိအောင် ပြန်လုပ်ပါ။ ဒီ အတိုင်းဘယ်ညာပြောင်းပြီး ၁၅-၂၀ ကြိမ်ထိ ရအောင်ပြုလုပ်ပါ။



ကျန်းမာရေးခေါင်းလောင်းသံ

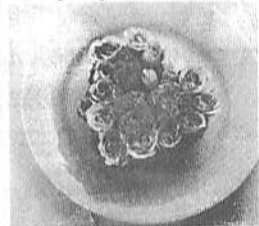
- ညဉ့်နက်မှ အိပ်ကျင့်ရှိသူဟာ အစာစားသောက်ဖို့ အချိန်တွေများ များ ရနေတတ်မှာဖြစ်လို့ ဗိုက်ကြီးပူလာနိုင်ခြေ များတတ်တယ်။
- အိပ်ခါနီးမှာ အစာ မစားပါနဲ့။ အစာအိမ်နဲ့ အူတွေကို ဝန်ပိစေနိုင်ရုံ သာမက ကယ်လိုရီ အင်အားဓာတ်တွေကို အလွယ်တကူ စုဆောင်း သိုလှောင်ထားစေရာမှ အဆီအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားနိုင်လို့ပါ။ အိပ်စက် မှုအရည်အသွေးကိုလည်း ထိခိုက်တတ်တယ်။

နည်းကောင်း(၂၃)

စိတ်ကို သက်တောင့်သက်သာ ဖြေလျှော့ပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ချနည်း။

မြို့ပြနေသူတွေမှာ စိတ်မွန်းကျပ်လေးလံနေသူတွေ အတော် များနေရဲ့။ တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ့်မှာ စားချင်သောက်ချင်စိတ်တွေ လွန်ကဲ နေတာမျိုးနဲ့ မသိမသာကြုံနေပြီး အစာတွေ အလျင်မပြတ်စားမိတတ် ရဲ့။ ဒါဟာ စိတ်ဖိစီးတင်းကျပ်မှုကြောင့် စားချင်သောက်ချင်စိတ်ကို လှုံ့ဆော်ပေါ်ပေါက်စေခဲ့လို့ ပါပဲ။ ဒါကို လူအတော်များများက သတိ မထားမိဘဲ ဖြစ်နေတတ်တယ်။

စိတ်မွန်းကျပ်မှုနဲ့ ဖိစီးမှု မခံရအောင် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ထိန်းသိမ်းကာကွယ်နိုင်စွမ်း ရှိဖို့ လိုရုံသာမက ပိန်ကျသွယ်လျလိုတဲ့ အိပ်မက်ကို လည်း အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရမယ်။



လက်လွတ်စပယ် စားသောက်ရင် ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်ဟာ အတောမသတ် တက်လာလိမ့်မယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုကြီးရင် ကိုယ်တွင်းဟော်မုန်းတွေ အမြောက်အများ စိမ့်ထွက်လာတတ်တယ်။ ဒီလို ဟော်မုန်းတွေကြောင့် ဇီဝကမ္မစွမ်းရည် တွေ ထိခိုက်ကျဆင်း လာနိုင်တယ်။ ဒီတော့ အစားအသောက်ကရရှိတဲ့ သကြားဓာတ်နဲ့ အဆီဓာတ်တွေကို အချိန်မီ ဖြိုခွဲလောင်ကျွမ်းပစ်နိုင် တော့မှာ မဟုတ်လို့ ကိုယ်တွင်းမှာမပြတ် စုပုံသိုလှောင် လာပါလိမ့် မယ်။ ဒါ့အပြင်လူတွေဟာ စိတ်အထူးမွန်းကျပ် ဖိစီးနေချိန်မျိုးမှာအစား အသောက် ကျူးလေ့ရှိတာ ဖြစ်တတ်ကြလို့ ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ အ တောမသတ် တက်လာဖို့ သေချာပါရဲ့။

အဆုံးမှာကိုယ်ဟာ စက်ဝန်းပတ် ကွင်းကြီးတစ်ခုထဲ ကျရောက် ပြီး ဆိုးဝါးစွာ လည်ပတ်နေရပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ဖိစီးမှု ---- အလွန်အကျွံစားသောက်မှု---- ကိုယ်အလေးချိန်တိုးမှု
---- စိတ်ဖိစီးမှုအသစ်ပေါ်မှု ---- အစားအသောက်ပိုလွန်ကျူးလာမှု
---- ကိုယ်အလေးချိန် ပိုတိုးလာမှု။

စိတ်ကိုထိန်းနိုင်အောင်၊ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဖြေလျှော့တတ်
အောင် ကြိုးစား လေ့လာသင်ယူ တတ်ကျွမ်းမှ အဆီကျသွယ်လျရေးအ
တွက် အထောက်အကူ ရနိုင်မယ်။

**စိတ်မွန်းကျပ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချဖယ်ရှားနည်းများ
တရားထိုင်မှတ်နည်း။**

စိတ်မွန်းကျပ်ဖိစီးမှုဖြစ်နေချိန်မှာတရား
ထိုင်မှတ်နည်းဖြင့် ကြိုးစားဖြေလျော့ ကြည့်ပါ။
တရားထိုင်မှတ်နည်းကြောင့် စိတ်ကို ပြေလျော့
စေရုံသာမက ကိုယ်နဲ့စိတ်နှစ်ပါးစလုံးကိုအလွန်
အလွန် ကောင်းမွန်စွာအနားရစေနိုင်လို့စိတ်
ကို အထူးငြိမ်သက်စေနိုင်တယ်။



နည်းနာ

တရားထိုင်မှတ်ခါနီးမှာ စိတ်အာရုံကို အရင်စုစည်းပါ။ ရှုပ်ရှုပ်
ထွေးထွေး အတွေးတွေကို ရှင်းလင်းပစ်ပါ။ မျက်စိစုံမှိတ်ပြီး တစ်ကိုယ်
လုံးဖြေလျော့ထားပါ။ အသက်ပြင်းပြင်း ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်တာဆက်လုပ်
ရင်း ကိုယ်ရဲ့ဖိစီးမှုတွေ ဖြည်းဖြည်းလျော့ကျ သက်သာသွားကြောင်း ပုံ
ဖော်တွေ့ပါ။ တစ်ကြိမ်ကို ၁၀-၂၀ မိနစ်ကြာထိုင်ပါ။

အိပ်မေ့ချနည်းကိုလည်း စမ်းကြည့်နိုင်ပါရဲ့။ မသိစိတ်အပေါ်
သိစိတ်ဖြင့် အိပ်အောင် အိပ်မေ့ချပေးခြင်းပါပဲ။ ခံစားမွန်းကျပ် ဖိစီးမှု
ကို ဖြေလျော့ပြီး ယုံကြည်စိတ်ကို တိုးပွားစေနိုင်တယ်။

ခရီးထွက် လည်ပတ်နည်း

ခရီးထွက်ပေးခြင်းဖြင့် ကိုယ်နဲ့စိတ်နှစ်ပါးစလုံးကို သဘာဝ

အဝလွန်တာ ကျန်းမာသိပ္ပံနည်းကျ အဆီချပါ

လောကကြီးထဲ နစ်မြုပ်ပျော်ဝင်သွားစေနိုင်တယ်။ သက်ရှိသက်မဲ့ဩကာ
သလောကကြီးရဲ့ ဆွဲဆောင်နှစ်သိမ့်အားပေးမှုကို အစွမ်းကုန် ခံစား
စံစားယူနိုင်ပါရဲ့။ ဒီတော့ စိတ်ဟာ ပေါ့ပါး၊ ရွှင်လန်းလာနိုင်တယ်။ စိတ်
မွန်းကျပ်ဖိစီးမှုနဲ့တင်းနေတာတွေကို သဘာဝလောကကြီးကဖြေဖျောက်
ပေးပါလိမ့်မယ်။

ရေစိမ်းချိုးနည်း

အမြဲလိုလို စမ်းကြည့်ပေးသင့်တဲ့ နည်းပါပဲ။ နှင်းဆီကထုတ်
ထားတဲ့ ဆီမွှေး(သို့) နှင်းဆီပွင့်ဖတ်တွေကို ၃၈°C အပူချိန်ရှိတဲ့ ရေနွေး
နွေးထဲထည့်ပြီး စိမ်းချိုးပေးနိုင်ရင် စိတ်ကို ဖြေလျော့သက်သာစေနိုင်
တယ်။ စိတ်ငြိမ်ပြီး ခေါင်းကြည်လင်လာနိုင်တယ်။ စိုးရိမ်သောကစိတ်
တွေ လျော့ပါးသွားနိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင်ခန္ဓာကိုယ်ကို သွယ်လျကြော့ရှင်း
လာစေနိုင်တယ်။

အခြားနည်းများ

သီချင်းဟစ်အော်ဆိုလို့ ဖြစ်စေ၊ တဟားဟား ဟားတိုက်ရယ်
လို့ဖြစ်စေ ကိုယ်တွင်းဖိစီးမှုကို ဖြေလျော့ချပေးနိုင်ရုံမက လူကိုလည်း
ပိန်ကျသွယ်လျစေနိုင်ပါရဲ့။

ကျန်းမာရေးခေါင်းလောင်းသံ

- ပိန်ကျသွယ်လျချင်ရင် စိတ်မွန်းကျပ် ဖိစီးမှုမရှိအောင် အရင်ဂရုစိုက်
ပါ။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးစလုံးကို ပေါ့ပါးရွှင်လန်းနေအောင် အစဉ်ထိန်း
သိမ်းပါ။

- အဆီချနေစဉ်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဖိအား သိပ်မပေးပါနဲ့။ ဖိအား
ကြောင့် ဖိစီးမှုကြီးလာရင် ဇီဝကမ္မ ဖြစ်စဉ်တွေ တုံ့နှေးလာရာမှ အဆီချ
ရလဒ်ကောင်း မပေါ်နိုင်ဘဲ ဖြစ်လိမ့်မယ်။

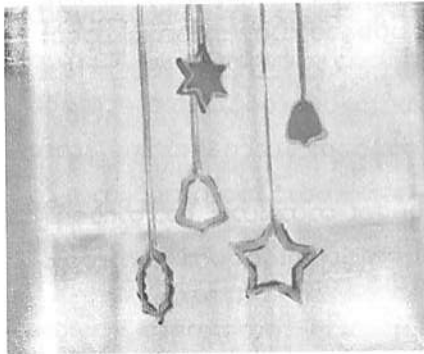
- စိတ်ငြိမ်အောင်ထားပြီး အသက်ပြင်းပြင်းရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်ပေးရုံဖြင့်
မွန်းကျပ် ဖိစီးနေတဲ့စိတ်ကို ဖြေလျော့ပျောက်ကွယ် သွားစေနိုင်တယ်။

နည်းကောင်း(၂၄)

ပိန်ကျသွယ်လျရေးအတွက်ထားတဲ့ ကိုယ်ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ဟာ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်ဖို့ လိုတယ်။

အဆီပိုတွေ ချပစ်ပြီး သွယ်လျလှပတဲ့ ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက် မျိုး ဖန်တီးယူဖို့ဆိုတာ လွယ်ကူလှတဲ့ ကိစ္စတော့မဟုတ်ပါ။

မိန်းမပျိုလေး အတော်များများဟာ မော်ဒန်မလေးတွေကိုအား ကျပြီး သူတို့လို သွယ်လျရှည်လျားတဲ့ ကိုယ်လုံးလေး ပိုင်ဆိုင်ချင်ကြ တယ်။ ဒါဟာ သူတို့အနေနဲ့ သိပ်သဘောမပေါက်တာကို ပြနေတာပဲ။



ခန္ဓာကိုယ် အဆီချရှုံ့လောက်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက်ကို အသွင်သဏ္ဍာန်ပုံစံလုံးလုံးလျား လျား ပြောင်းပစ်နိုင်စွမ်းမရှိပါ။ ဒါကြောင့် T ခုံပေါ် လျှောက် နေကြတဲ့ မော်ဒန်မလေးတွေရဲ့ သွယ်လျတဲ့ ကိုယ်လုံးမျိုးကို တောင့်တနေတာဟာလက်တွေ့

ကျမကျ ခေါင်းအေးအေးထား စဉ်းစားသုံးသပ်ကြည့်ပါလား။

အရိုးအဆစ်ကြီးနေရင် သွယ်လျဖို့ မလွယ်ပါ။

အရိုးအဆစ်ကြီးပြီး တုတ်ခိုင်ထူထဲတဲ့ အမျိုးအစားထဲကဖြစ် ရင်တော့ အဆီချဦး။ မူလပုံသဏ္ဍာန်ဟာ မပြောင်းလဲဘဲ ဆက်ရှိနေ တတ်တယ်။ သဘောကတော့ အဆီချတဲ့အတွက် အရိုးစုတွေဟာ ပိန် ကျသွယ်လျလာတတ်မှာ မဟုတ်လို့ပါပဲ။ ခြေတံတိုပြီး ကျောလျား(ကိုယ် အထက်ပိုင်း) ရှည်သူဟာ အဆီချပြီးနောက်မှာလည်း ခြေတံရှည်တဲ့ မိန်းမပျိုလေးမျိုးတော့ ဖြစ်မလာနိုင်ပါ။

ဒါကြောင့် အဆီချခြင်းဖြင့် ကိုယ်ရဲ့ ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက်အ သွင်သဏ္ဍာန်ကို လုံးဝ ပြောင်းလဲနိုင်လိမ့်မယ်လို့ စိတ်ကူးမျိုး မယဉ်ဖို့ လိုပါရဲ့။ ပင်ကိုယ် ရှိနေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အနေအထားသဏ္ဍာန်ကို မှန် မှန်ကန်ကန် ကြည့်မြင်ခံယူတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

မှတ်သားရန်

သူတစ်ပါးနဲ့ သင့်လျော်တဲ့အရာဟာ ကိုယ်နဲ့ သင့်ချင်မှသင့်ပါ လိမ့်မယ်။ သူများနောက် စုံမှိတ်ပြီး မလိုက်ပါနဲ့။ ပုံတူ မတူပါနဲ့။ ဉာဏ် အမြော်အမြင် အရှိဆုံးနည်းကတော့ လက်တွေ့ပကတိကို အသိအမှတ် ပြု မျက်နှာမူပါ။ ခေါင်းအေးအေး ထားပါ။ အဆီချဖို့ စိတ်ကူးတာနဲ့ ကိုယ်နဲ့သင့်မယ့် ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ကို အရင်ကျိုးကြောင်းသင့်စွာ ချမှတ်ပေးပါ။ ဒီရည်မှန်းချက်ကို ဖော်နိုင်လေအောင်မြင်မှုဟာ ကြီးလေ ဖြစ်မှာပဲ။

အဆီချဖို့ သင့်လျော်တဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်

တရားလွန် အစာကန့်သတ် ထိန်း ချုပ်လွန်းသူ (တစ်ရက်စားသုံးတဲ့ အစာမှာ အင်အားဓာတ် ပါဝင်မှုဟာ ၈၀ ကယ်လိုရီ အောက် လျော့နေသူ) ဟာ မူလအစားအ သောက် ပုံစံအတိုင်း ပြန်စားလာတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အလွယ်တကူ ပြန်ဝတက် လာနိုင်တယ်လို့ သက်ဆိုင်ရာ ပါရဂူပညာရှင် တွေ ထောက်ပြထားတာရှိတယ်။ ဒါကြောင့် အဆီချ ပိန်ကျလိုသူများဟာ ရေရှည်ဆောင် ရွက်ဖို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြင်ဆင်မှုနဲ့ ရည်မှန်း ချက်ပန်းတိုင် ချမှတ်ထားဖို့ လိုတယ်။



သင့်အတွက် သင့်တော်မယ့် ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ကတော့ -

၆-၁၂ လအတွင်း ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်ရဲ့ ၅%-၁၀%ကို တစ်စတစ်စချဖို့နဲ့ အဲဒီအတိုင်း ဆက်ထိန်းသွားဖို့ လျာထားပါ။ တကယ် လို့ ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ ၉၀ ကီလိုဂရမ်ရှိရင် လျော့ချမယ့် အလေး ချိန် ၁၀%ဟာ ၉ ကီလိုဂရမ်မို့ တစ်လကို ၁-၂ ကီလိုဂရမ်ချပေးတာက ပိုမို သင့်လျော်ပါတယ်။

မှတ်သားရန်

ပိန်ကျအောင် အားချင်းဆောင်ရွက်လို့မရပါ။ ရက်သတ္တပတ် အတွင်း ကိုယ်အလေးချိန် ၁၀ ကီလိုဂရမ်လျော့သွားအောင် တောင်းဆို တာမျိုးလည်း မဖြစ်သင့်ပါ။ ငရဲခန်းကလို အစားအသောက် ဆင်းရဲမှု အစီအစဉ်မျိုး ချမှတ်ဆောင်ရွက်ရင် မတည်ငြိမ်တဲ့ ရလဒ် အကျိုးမျိုး သာ ရနိုင်တယ်။



ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်ဟာ အဲဒီ အခိုက်အတန့်မှာတော့ တကယ် လျော့ကျသွားမှာဖြစ်ပေမယ့်မူလအကျင့် ပုံစံအတိုင်း ပြန်နေထိုင်စားသောက်တာ နဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်ဟာ ချက်ချင်း ပြန်တက်လာနိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် အရင် ကထက်လည်း ကိုယ်အလေးချိန် ပိုလာ နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်အလေး ချိန်ကျတာ မြန်သလို တက်တာလည်း

မြန်တဲ့ အခြင်းအရာမျိုး ပေါ်လာလိမ့်မယ်။

ကျန်းမာရေးခေါင်းလောင်းသံ

- အသင့်တော်ဆုံး ကိုယ်အလေးချိန် ညွှန်းကိန်းကတော့ ၂၂ ဖြစ်ပါ တယ်။ (ရှေ့ခန်းမှာ ဖော်ပြပြီးဖြစ်တဲ့ အကြောင်းအရာ ကိုးကားချက်

ပါ။) ဒါပေမဲ့ ဇီဝကမ္မရွှေ့ထောင့်ကနေကြည့်ရင် ဒီကိုယ်အလေးချိန်ဟာ နည်းနည်းပိန်သယောင် ရှိတယ်။ ပိန်လွန်းရင်တော့ ကျန်းမာရေးအ တွက် မကောင်းပါ။

- အသက်အရွယ် ကွာဟမှုကြောင့် အသက် ၄၀ အရွယ် လူလတ် ဟာ အသက် ၂၀ လူငယ်ထက် ကိုယ်အလေးချိန် ကီလိုဂရမ်အချို့ ပိုနေ တာဟာ ပုံမှန်အခြင်းအရာသာ ဖြစ်တယ်။
- အရိုးအဆစ်ကြီးသူတွေဟာ အရိုးအဆစ်ငယ်သူတွေထက် ကိုယ်အ လေးချိန် ကီလိုဂရမ်အချို့ ပိုနေတာဟာလည်း ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှု ရှိပါတယ်။

အချပ်ပို

အရိုးအဆစ် အရွယ်တွက်ယူနည်း

အရိုးအဆစ်ညွှန်းကိန်း(R) = အရပ်အမြင့်(cm) ÷ လက်ကောက်ဝတ်လုံးပတ်(cm)

	ကျား	မ
အရိုးအဆစ် (S)	R > 10.4	R > 10.9
အရိုးအဆစ် (M)	10.4 > R > 9.6	10.9 > R > 9.9
အရိုးအဆစ် (L)	R < 9.6	R < 9.9



နည်းကောင်း(၂၅)

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကောင်းကောင်းဆုချပါ။

အဆီချ ပိန်ကျလိုသူဟာ အစာကန့်သတ်ထိန်းချုပ်တာ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားတာ၊ ငွေ့ရှိုရှို စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်တာ၊ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်တာစတဲ့ အချက်တွေ လိုအပ်တယ်။ ကိုယ်ခံပညာတစ်ရပ်ကို ၁၀ နှစ်တာ စွဲစွဲမြဲမြဲအပင်ပန်းခံ လေ့ကျင့်သလိုမျိုး အဆီချပိန်ကျတာကိုလည်း ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့လိုတယ်။ တကယ်တော့ အဆီချ ပိန်ကျအောင် ဆောင်ရွက်တာဟာကိုယ့်စိတ်ဓာတ် ကြံ့ခိုင်မှုအတွက် စမ်းသပ်ချက် တစ်ရပ်လည်း ဖြစ်တတ်ပါရဲ့။



အဆီချ ပိန်ကျအောင် ဆောင်ရွက်တာဟာ အခြားကိစ္စတွေလိုပဲ။ စိတ်အား ထက်သန် တက်ကြွမှုရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ စိတ်အားထက်သန် တက်ကြွမှုရှိမနေရင် အဆီချပိန်ကျအောင်လုပ်တဲ့ ခရီးရှည်ကြီးဟာ ငြီးငွေ့စရာ ကောင်းနေမှာပေါ့။

ကိုယ်အလေးချိန် နည်းနည်းကျလာတာကိုလည်း ဝမ်းသာပါ။

“ အလိုလေး၊ ဒီလောက်ကြာ၊ အစာကန့်သတ် ထိန်းချုပ်ခဲ့တာ တောင်မှ ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကီလိုဂရမ် ဆက်ကျဖို့ လိုနေသေးပါလားဟယ်”။

ဒါဟာ အဆီချပိန်ကျအောင် ဆောင်ရွက်နေတဲ့ ရုံးဝန်ထမ်းတွေရဲ့ ညည်းတွားသံပါ။ ဒီလေသံမှာ စိတ်မရွှင်မှုပါနေရဲ့။

စိတ်မရွှင်မပြု အရင်မဖြစ်ပါနဲ့ဦး။ အဆီချ ပိန်ကျရေးအတွက် ရတက်မအေး စိတ်လေးနေတာ မဖြစ်ဘဲကိုယ်ရရှိထားတဲ့ ရလဒ်အပေါ်

အလွန်တာ ကျန်းမာသိပ္ပံနည်းကျ အဆီချပါ

သာ များများမြင်နိုင်အောင် ကြည့်ပါ။ အချိန်ကာလ ပိုင်းခြားပြီး ရလဒ်တွေကို စစ်ဆေးကြည့်ပါလား။

- ရက်သတ္တ တစ်ပတ်မှာ ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကြိမ်ချိန်ပါ။ (ကိုယ်အလေးချိန်ကို နေ့တိုင်းမချိန်ပါနဲ့။ အောင်မြင်မှု ရလဒ်ကို မမြင်သာလို့ ယုံကြည်စိတ် လျော့စေနိုင်တယ်။)
- ရက်သတ္တတစ်ပတ်မှာ တစ်ကြိမ်သာချိန်ရင် ကိုယ်အလေးချိန် နည်းနည်းလျော့ကျသွားဦး၊ ကိုယ့်မှာ ဝမ်းသာအားရမှု ဖြစ်ရတတ်တယ်။

ကိုယ်အလေးချိန် နည်းနည်းကျသွားတာ တွေ့ရတဲ့ အခေါက်တိုင်းမှာ အောင်မြင်မှုရသွားတဲ့ သဘောမျိုး ခံစားရလိမ့်မယ်။ ဒီလို အောင်မြင်မှု ငယ်လေးတွေအပေါ် ဝမ်းသာတတ်ဖို့ လိုပါရဲ့။

အဆီချပိန်ကျတဲ့ ရလဒ်ကိုဂုဏ်ယူတဲ့ အနေဖြင့် ဆုချပေးပါ။



ကိုယ်အလေးချိန်လျော့သွားတယ်။ အသားတစ်တွေ နည်းသွားတယ်ဆိုရင် ဝမ်းသာဂုဏ်ယူစရာပဲပေါ့။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဝမ်းသာမှုတွေ ဖန်တီးပေးနိုင်ဖို့ ပစ္စည်းတချို့ ဝယ်ပြီး ဆုချပေးပါလား။ ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ခေါက်ကျတာတွေတိုင်း (ကျသွားတဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ဘယ်လောက်ပဲ နည်းနည်းများများ) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဆုချပေးသင့်ပါတယ်။

ဆုချနည်း အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံရှိပါရဲ့။ ဥပမာကိုယ့်အတွက် ရှုပ်အင်္ကျီသစ်တစ်ထည် (သို့) စာအုပ်အသစ်တစ်အုပ်ဝယ်ပေးနိုင်သလို ရုပ်ရှင်တစ်ပွဲလည်း ကြည့်ပေးနိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် ချွေးထုတ်ရေစိမ်ချိုးနည်း (SAUNA - BATH) နဲ့စိမ်ခံပေးနိုင်တယ်။ မျက်နှာအသားအရေလှပအောင် ပေါင်းတင်ပေးနိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် အပျော်ခရီးထွက်နိုင်တာပေါ့။

အချုပ်အားဖြင့် ကိုယ့်အတွက် ပျော်ရွှင်ကြည်နူးနိုင်မယ့် ကိစ္စကို လုပ်ဖို့ပါပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အလိုလိုက် လိုက်လျောပေးတဲ့ ပုံစံဖြင့် ချောကလက်တစ်ပြား(သို့) ကြက်ဥကိတ်တစ်ချပ်(သို့) ရေခဲမုန့်တစ်ခွက် စားတာတွေ လုပ်ပေးနိုင်တယ်။ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်ကြည်နူးရတဲ့ ခံစားမှုကြောင့် အဆီချုပ်နံကျအောင် ဆောင်ရွက်ဖို့စိတ်အား ပိုမိုထက်သန်လာပါလိမ့်မယ်။

တကယ်လို့ သမီးရည်းစား (သို့) ဇနီးမောင်နှံတို့ဟာအတူ အဆီချုပ်ကြမယ်ဆိုရင် တူညီတဲ့ အချိန်အတွင်းမှာ တစ်ဦးချင်းအနေနဲ့ ရရှိရမယ့် ရလဒ်ကို သတ်မှတ်ပြီး လိုအပ်တဲ့ အစီစဉ်တွေ ချထားရမယ်။ အပြန်အလှန်အားပေးမှု၊ ယှဉ်ပြိုင်မှုတွေ ပြုနိုင်တယ်။ အောင်မြင်မှုငယ်လေး တွေတဲ့အခါ အပြန်အလှန် အသိအမှတ်ပြု ချီးမွမ်းပေးပါ။ အတူတကွ ဂုဏ်ယူကြပါ။

ဒါ့အပြင် အဆီချုပ်နံကျဖို့ တကယ်ဆောင်ရွက်တော့မယ်ဆိုရင် ကိုယ်နဲ့ ရင်းနှီးသူများကို အသိပေးပါ။ သူတို့ရဲ့ ကြီးကြပ်မှုကို ခံယူခြင်းဖြင့် ကိုယ်စွဲစွဲမြဲမြဲ ဆောင်ရွက်သွားဖို့ တွန်းအား ရနိုင်တယ်။ ကိုယ့်အောင်မြင်မှုအပေါ် သူတို့ကလည်း ဂုဏ်ပြုပေးပါလိမ့်မယ်။ ဆုချီးမြှင့်ပေးလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခါ သင်ရရှိမယ့် တွန်းအားဟာ ပိုကြီးလာတာပေါ့။

ကျန်းမာရေးခေါင်းလောင်းသံ

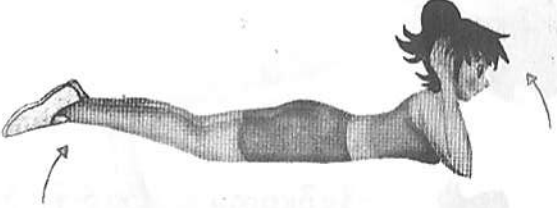
- လျော့ကျသွားတဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ပေါ် ကိုယ့်စိတ်အာရုံကို ထားတာဟာ လျော့ချရမယ့် ကိုယ်အလေးချိန်အပေါ် ထားတာထက် လူကို ပိုပြီးအားရတက်ကြွ စေနိုင်တယ်။
- ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂုဏ်ယူဆုပေးဖို့ ဆိုတဲ့ သဘောကတော့ ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့ ကိစ္စရပ်ကို ဆောင်ရွက်ပေးဖို့ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုဆိုတာနဲ့ အကြီးအကျယ် သွားစား၊ သွားသောက်ပစ်လိုက်တာမျိုးကိုတော့ ရှောင်ပါ။



ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာလှပရေး လေ့ကျင့်ခန်းများ

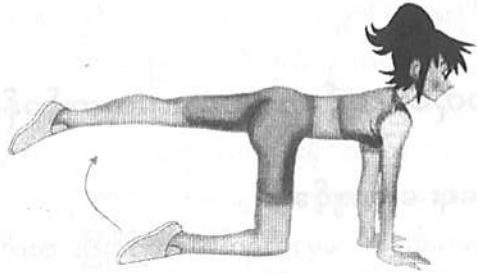
ကျောလှုပ်ရေး လေ့ကျင့်ခန်း

ကြမ်းခင်းပေါ် မှောက်ရက်လဲလျောင်းပြီး လက်အစုံကို နားရွက်ဘေးမှာကပ်ထားပါ။ ခေါင်း၊ လည်နဲ့ ရင်တွေကို အစီအစဉ်အတိုင်း ကြမ်းခင်းကနေ ဖြည်းဖြည်းခွာကြွပေးပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ခြေနဲ့ ပေါင်ပိုင်းကိုလည်း ကြမ်းခင်းကနေ ခွာကြွပေးပါ။ ဒီအခါ ကျောက ကြွက်သားတွေ တင်းကျပ်လာသလို ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ ဒီအတိုင်း ၅-၁၀ စက္ကန့် ထိန်းထားပါ။ နေ့စဉ် ဒီလို ၅-၁၀ ကြိမ် မပျက်မကွက် လုပ်ပေးပါ။



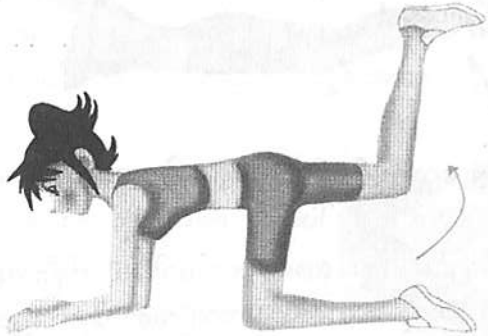
တင်လှုပ်ရေး လေ့ကျင့်ခန်း နည်း(၁)

ကြမ်းပြင်ပေါ် ဒူးထောက်၊ လက်ဖဝါးထောက်ပြီး နေပါ။ လက်အစုံက ခန္ဓာကိုယ်ကို ထောက်ထိန်းထားပြီးနောက်မှာ ခြေတစ်ဖက်ကို ပေါင်ရင်းကနေ ကြမ်းပြင်နဲ့ မျဉ်းပြိုင်ဖြစ်အောင် တန်းလာတဲ့အထိ မတင်ပေးပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ခေါင်းကိုလည်း အပေါ်ဘက်ဆီလိုက်ပြီး မတင်ပေးပါ။ ဒီနည်းအတိုင်း ခြေကိုဘယ်ညာ ပြောင်းပြီး တစ်ဖက်ကို အကြိမ် ၂၀ စီရအောင် လုပ်ပေးပါ။



နည်း(၂)

လက်ဖျံအစုံနဲ့ ညှိသကျည်းအစုံတို့ဖြင့် ကြမ်းပြင်ပေါ်ထောက်နေပါ။ ကျောကို တန်းနေစေပြီး လည်တိုင်ကို လျှော့ထားပါ။ ခေါင်းကို အထက်ဘက်ဆီ မတင်တဲ့ တစ်ချိန်တည်းမှာ ခြေတစ်ဖက်ကိုလည်း ဖြည်းဖြည်း မတင်ပေးပါ။ ပေါင်ပိုင်းဟာ ကြမ်းပြင်နဲ့ မျဉ်းပြိုင်ဖြစ်နေပါစေ။ (ပေါင်ကိုမြင့်မြင့် မမြှောက်ဘဲ ပုံပါအတိုင်းလောက်သာ မြှောက်ပါ။) ဒီပုံစံအတိုင်း ဘယ်ခြေ၊ ညာခြေပြောင်းပြီး တစ်ဖက်ကို အကြိမ် ၂၀စီရအောင် ပြုလုပ်ပါ။

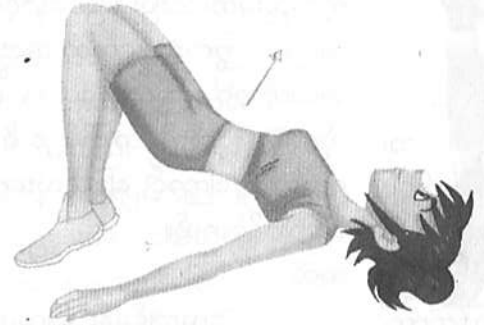


သတိ

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရာမှာ အစွမ်းကုန် ဖြည်းဖြည်းနှေးနှေးလုပ်ပေးပါ။ ပေါင်နဲ့တင်က ကြွက်သားတွေ တင်းကျပ်လာသလို ခံစားရပါစေ။

နည်း(၃)

ဒူးကွေးထောင်ပြီး ကိုယ်ကို ကြမ်းပြင်ပေါ် ပက်လက်ချအိပ်ပါ။ လက်အစုံကို ကိုယ်ရဲ့ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်စီမှာ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ၃၀°ခွဲ ထုတ်ပြီ ချထားပါ။ ပေါင်နဲ့တင်ပိုင်းကို အပေါ်ကြွတက်ပေးပါ။ ပေါင်၊ တင်နဲ့ ကျောတွေကို မျဉ်းတစ်ဖြောင့်တည်း ဖြစ်ပါစေ။ ဒီအတိုင်း ၁၀-၁၅ စက္ကန့်ထိ နေပေးပါ။ ဒီနောက် ပေါင်နဲ့တင်ပိုင်းက ကြွက်သားတွေကို လျှော့ချပြီး မူလအတိုင်းကြမ်းပြင်ပေါ် ပြန်ချအိပ်ပေးပါ။ ဒီအတိုင်း ၅ ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။



လက်အစုံဖြောင့်စင်းရေး လေ့ကျင့်ခန်း

လက်တစ်ဖက်စီမှာ ၀.၅-၂ ကီလိုဂရမ် အလေးချိန်ရှိတဲ့ ဒမ်ဘယ် DUMBELL ကို ပုံပါအတိုင်းလက်ဖမိုး အပြင်လှည့်ထားနည်းဖြင့် ဆုပ်ကိုင်ပြီး ပခုံးနဲ့တစ်တန်းတည်းရောက်အောင် လက်အစုံကို အတင်အချလုပ်ပေးပါ။ လုပ်ရာမှာ သိပ်မမြန်ဖို့ လိုတယ်။ အတင်အချအကြိမ် ၂၀ စီ လုပ်ပေးပါ။



သတိ

ဒမ်ဘယ်ဆိုတာကတော့ လက်မောင်းနဲ့ ပခုံးတွေကို သန်မာ

အောင် လေ့ကျင့်ပေးတဲ့ အားကစား လက်ကိုင်အလေးတုံး တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး သိပ်မလေးဖို့လည်း လိုတယ်။ ကိုယ်ရွေးချယ်တဲ့ ဒမ်ဘယ်လေးလွန်းရင် လက်အစုံဟာ သွယ်လျှော့စင်း မလာတဲ့အပြင် ဒါနဲ့ပြောင်းပြန် တုတ်တုတ်ခိုင်ခိုင်ကြီးတောင် ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

ခြေသလုံးဖြောင့်စင်းရေး လေ့ကျင့်ခန်း



ခြေဖနှောင့် အစုံကို ကြွပြီး ခြေရဲ့ရှေ့ပိုင်း (ခြေဖျား)နဲ့လှေကားရဲ့ပထမထစ်ပေါ်မတ်ရပ်ပါ။ကျောကိုလည်းမတ်ထားပြီး ခြေဖနှောင့်ကို လျှော့ချကာ ခြေသလုံးက ကြွက်သားတွေကို တင်းယူရင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို အထက်ဘက် ကြွတက်ပေးပါ။ ခြေဖနှောင့်အစုံ ကြွလိုက်၊ ချလိုက်ကို အကြိမ် ၂၀ စီ လုပ်ပေးပါ။ ဒီလို လေ့ကျင့်မှုကြောင့် ခြေသလုံးတွေ ရှည်လျားဖြောင့်စင်းလာနိုင်တယ်။
သတိ

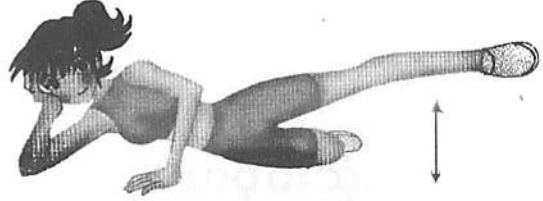
ဒီလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ရာမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို စလယ်ဆုံးဖြောင့်ဖြောင့်မတ်ထားဖို့ လိုတယ်။ လုပ်ခါစမှာ ကိုယ်ကိုငြိမ်အောင်ထိန်းနိုင်ဖို့ လက်တစ်ဖက်ဖြင့် နံရံကို ကိုင်ထောက် ပေးထားနိုင်တယ်။

ပေါင်ဖြောင့်စင်းရေး လေ့ကျင့်ခန်း

ပေါင်ရဲ့ အပြင်ကြွက်သားအတွက်

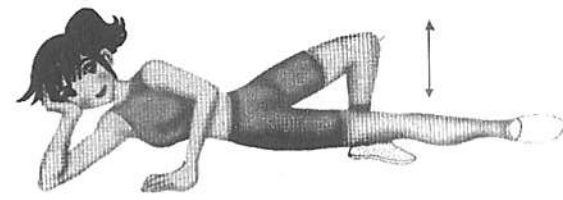
ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘေးတိုက်တစောင်း လဲလျောင်းပါ။ ညှာလက်တံတောင်နဲ့ ညှာခြေတွေကို ကွေးပြီး ကြမ်းပြင်ပေါ် ထောက်ထားပါ။ ဘယ်ခြေကိုတော့ ဖြောင့်တန်းထားပြီး ဘေးတိုက်မတင်၊ မချ ၁၀ကြိမ်စီ လုပ်ပေးပါ။ ဒီနောက် ဘက်တစ်ဖက်ပြောင်းပါ။ ဘယ်တံတောင်နဲ့ဘယ်

ခြေတွေကို ကွေးပြီး ကြမ်းပြင်ပေါ်ထောက်ပါ။ ညှာခြေကိုတော့ ဖြောင့်တန်းပြီး ဘေးတိုက်မတင်၊ မချ ၁၀ ကြိမ်စီ ပြုလုပ်ပါ။ ဒီအတိုင်းဘယ် ညှာပြောင်းပြီး ၃ ကြိမ်စီ ပြုလုပ်ပေးပါ။



ပေါင်ရဲ့အတွင်း ကြွက်သားအတွက်

ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘေးတိုက်တစောင်း လဲလျောင်းပါ။ ညှာလက်တံတောင်နဲ့ ဘယ်ခြေကိုကွေးပြီး ကြမ်းပြင်ပေါ် ထောက်ထားပါ။ ညှာခြေကို အဖြောင့်တန်းပြီး ကြမ်းပြင်ကနေ မတင်၊ မချ ၁၀ ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။ ဒီနောက် ဘက်ပြောင်းပါ။ ဘယ်တံတောင်နဲ့ ညှာခြေကို ကွေးပြီး ကြမ်းပြင်ပေါ်ထောက်ထားပါ။ ဘယ်ခြေကို အဖြောင့်တန်းပြီး ကြမ်းပြင်ကနေ မတင်၊ မချ ၁၀ ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။ ဒီအတိုင်း ဘယ်ညှာတစ်လှည့်စီပြောင်းပြီး ၃ ကြိမ်စီရအောင် လုပ်ပေးပါ။



အပိုင်း (၁) ပြည်ထောင်စုအဖွဲ့အစည်း
အဖွဲ့ဝင်များ၏ အကျိုးအမြတ်
အကျိုးအမြတ်များကို အကျိုးအမြတ်
အကျိုးအမြတ်များကို အကျိုးအမြတ်



အပိုင်း (၂) ပြည်ထောင်စုအဖွဲ့အစည်း

အပိုင်း (၃) ပြည်ထောင်စုအဖွဲ့အစည်း
အပိုင်း (၄) ပြည်ထောင်စုအဖွဲ့အစည်း
အပိုင်း (၅) ပြည်ထောင်စုအဖွဲ့အစည်း
အပိုင်း (၆) ပြည်ထောင်စုအဖွဲ့အစည်း



အပိုင်းသုံး

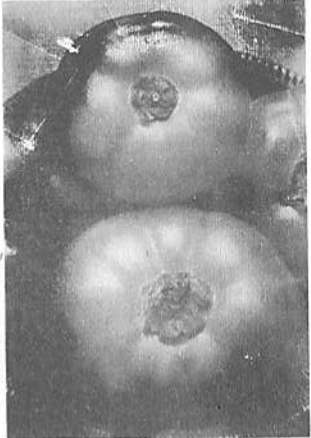
အဆီချ ပိန်ကျစေဖို့ သဘာဝကနေ ရရှိတဲ့
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေမှာအမျှင်ဓာတ်၊ဗီတာမင်နဲ့အကျ
ခြစ်စင် MICROELEMENT တွေ ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိတယ်။ အမျှင်
ဓာတ်ဟာ ရေကိုစုပ်ယူနိုင်စွမ်းကြောင့် ပွပြီးထူကြီးလာတတ်တယ်။
ဒီတော့ ဆာလောင်မှုကို နှောင့်နှေးစေနိုင်လို့ အဆီချ ပိန်ကျလို
သူတွေအတွက် အရေးပါလှတယ်။

ဒီအပိုင်းမှာလွယ်ကူစွာ ချက်ပြုတ်စားနိုင်တဲ့ကျန်းမာရေး
အကျိုးပြု ဟင်းလျာများကို တင်ပြထားတယ်။ အာဟာရရှိတဲ့
ဟင်းလျာများကို အရသာခံ သုံးဆောင်ရင်း အဆီချ ပိန်ကျနေကို
ပျော်ရွှင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ခရမ်းချဉ်သီး

ခရမ်းချဉ်သီးမှာ အဓိကအားဖြင့်တိုမာတီဒင်း TOMATIDINE ၊
ကာရိုတင်း CARROTIN ၊ စီထရစ်အက်ဆစ် CIRTRIC ACID ၊
မာလစ်အက်ဆစ်MALIC ACID၊ ဗီတာမင်
စီ၊ ဂလူးကိုစ် သကြား၊ ဖရပ်တို့စ် FRUC-
TOSE၊ အက်စကောဗစ်အက်ဆစ်အောက်
စီဒေ ASCORBIC ACID OXIDASE တွေ
ပါတယ်။ ဒါ့အပြင်ပက်သင်PECTINကြွယ်
ဝစွာပါလို့ လူကိုဗိုက်ဝတဲ့ ခံစားမှု ပေါ်စေ
နိုင်တယ်။ အမျှင်ဓာတ်လည်း ကြွယ်ဝစွာ
ပါရှိလို့ ဝမ်းချုပ်တာကိုသက်သာပျောက်
ကင်းစေတယ်။ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကို အား
ပေးနိုင်တယ်။ ဒီတော့ အဆီချပိန်ကျနေ
အကျိုးအာနိသင် ရှိနေတာပေါ့။



ခရမ်းချဉ်သီး ၁၀၀ ဂရမ်မှာ အင်အားဓာတ် ၂၅ ကယ်လိုရီပါ
လို့ ခရမ်းချဉ်သီး ၂၅၀ ဂရမ်စားလည်း အင်အားဓာတ်ဟာ ၁၆၈ ကယ်
လိုရီတောင် မကျော်တတ်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးမှာပါတဲ့ အာဟာရဓာတ်
တွေကြောင့် ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်ချို့တဲ့မှုကိုပါ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်
စွမ်းရှိပါလိမ့်မယ်။

ခရမ်းချဉ်သီး ပဲပြားဟင်းရည်

လိုအပ်အရာ

ခရမ်းချဉ်သီး	၂ လုံး
ပဲပြား	အသင့်အတင့်
မုန့်ညင်းဖြူ	၄၀၀ ဂရမ်
အသားသက်သက်	၄၀၀ ဂရမ်

ဟင်းခတ် အဆာပလာ

ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
နွမ်းဆီ အသင့်အတင့်



နည်းနာ

- ၁။ အသားကို စင်အောင်ဆေးပြီး အတုံးငယ်တုံးပါ။ ဆား၊ သကြား၊ ကော်မှုန့် အနည်းငယ်စီ ထည့်နယ်ပြီး ခဏသိပ်ထားပါ။
- ၂။ ခရမ်းချဉ်သီးကို ဆေးပြီးအကွင်းလိုက် လှီးပါ။ ပဲပြားကိုလည်း အမြောင်းမြောင်းလှီးပါ။ မုန့်ညင်းဖြူကို ပြောင်အောင်ဆေးပြီးအပိုင်းလိုက် ပိုင်းပါ။
- ၃။ ထမင်းစားပန်းကန်လုံး ၅ လုံးစာ ရေကိုဆူအောင်တည်ပြီးနောက် ပဲပြား၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ အသားဖတ်တွေ ထည့်ပြုတ်ပါ။
- ၄။ နောက်ဆုံးမှာမှ မုန့်ညင်းဖြူကို ထည့်ပြုတ်ပြီး ဆူပွက်လာရင် မီးဖိုပေါ်ကချပါ။ ဒီနောက် ဟင်းခတ် အဆာပလာတွေထည့်ပြီး စားသုံးနိုင်ပါတယ်။

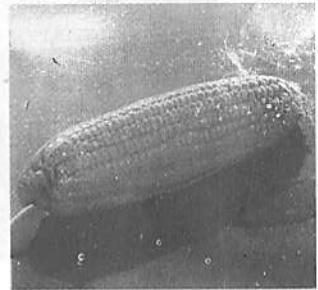
အကျိုး

အစာကြေစေတယ်။ သွေးတိုးကျစေတယ်။

ပြောင်းဖူး

ပြောင်းဖူးမှာကစီဓာတ်၊ ဇီဇန်သင်း ZEAXANTHIN တွေမြောက် များစွာ ပါရှိတယ်။ ကယ်လစီယမ်၊ ဖော့စဖရပ်၊ မဂ္ဂနီစီယမ်၊ သံ၊ ဆီလီနီယမ်တွေအပြင် ဗီတာမင်အေ၊ ဘီဝမ်း၊ ဘီတူး၊ အီးနဲ့ ကာရိုတင်းဓာတ် တွေလည်း ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိတယ်။ ဒါ့အပြင် အမျှင်ဓာတ်ဟာလည်း မနည်းလှပါ။

ပြောင်းဖူးကနေ ထုတ်ယူရရှိတဲ့ ပြောင်းဖူးဆီထဲမှာ လီနိုလစ်အက်ဆစ် LINOLIC ACID အမြောက်အများပါရှိလို့ ကိုလက်စထရောကို ကျစေခြင်းနဲ့ သွေးကြောကို ပျော့ပျောင်းစေခြင်းစတဲ့ အစွမ်း တွေရှိတယ်။



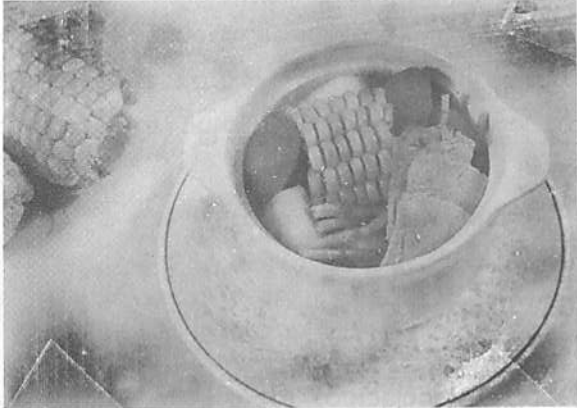
ပြောင်းဖူး၊ သက်ငယ်ပင်စည်ရိုးဟင်းရည် လိုအပ်အရာ

ပြောင်းဖူး	၂ ဖူး
မုန့်လာဥနီ	၂၀၀ ဂရမ်
မြေစာဥ	၁၀ ဥ
သက်ငယ်ပင်စည်ရိုး	၈ ချောင်း
အသား	၂၅၀ ဂရမ်

နည်းနာ

- ၁။ အားလုံးကို ပြောင်အောင်ဆေးပြီး အသားကို အပြားလိုက်ပါးပါး လှီးပါ။ မုန့်လာဥနီကို အတုံးငယ်တုံးပါ။

၂။ မြေစာဥကို အခွံနွှာပြီး ပြောင်းဖူးကို အပိုင်းငယ်ပိုင်းပါ။
 ၃။ ယင်းတို့အားလုံးကို ရေအသင့်တင့်ထည့်ပြီး ၂ နာရီကြာချက်ပြုတ်ပါ။ ဒီနောက်လိုအပ်သလို ဟင်းခတ်အဆာပလာထည့်ပြီး စားသုံးနိုင်တယ်။



အကျိုး

သရက်ရွက်နဲ့ အစာအိမ်တွေကို အားကောင်းစေတယ်။ သွေးအဆီချပေးတယ်။ အဆီကျ ပိန်လျစေတယ်။

ကန်စွန်းဥ

ကန်စွန်းဥမှာ ကစီဓာတ်ဗီတာမင်အေနဲ့ စီတွေအပြင် ကော်လာဂျင် COLLAGEN နဲ့ မျှူကိုပေါ်လီဆက္ကူရိုက် MUCOPOLYSACCHARIDE ဓာတ်တွေလည်းပါလို့ နှလုံးသွေးကြော မာဆတ်မှုမရှိအောင်ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်။ ကိုလက်စထရောကို ကျစေနိုင်တယ်။ သွေးရည်ရဲ့ အက်ဆစ်နဲ့ အယ်ကာလီဓာတ်တွေ မျှနေအောင် ထိန်းပေးနိုင်တယ်။



ဇေဇင်မင်းစာပေ

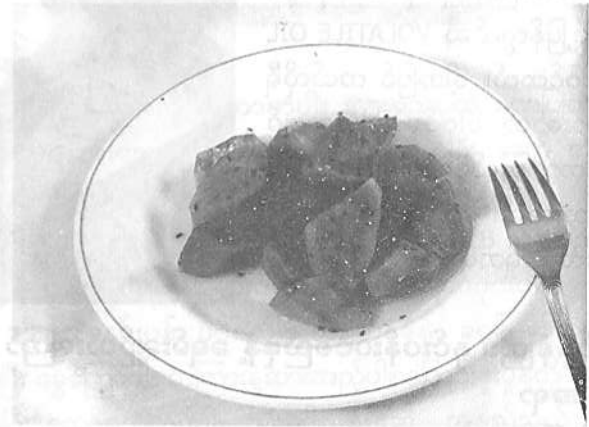
အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို တုံ့နေ့စေတယ်။ ကင်ဆာရောဂါ ခုခံကာကွယ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိတယ်။

ကန်စွန်းဥမှာ အမျှင်ဓာတ်နဲ့ ကော်လာဂျင်ဓာတ်တွေ ကြွယ်ဝစွာပါရှိလို့ အူလမ်းကြောင်းကို ရှင်းသန့်ပေးနိုင်စွမ်း ရှိတယ်။

ကန်စွန်းဥ၊ နှမ်း၊ ပျားရည်

လိုအပ်အရာ

ကန်စွန်းဥ	၂၅၀ ဂရမ်
နှမ်းမည်း	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ် အဆာပလာ	
ပျားရည် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း	၁ ဖွန်း
ရေ	၁ ခွက်
ပဲခန်ပြာရည် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း	တစ်ဝက်



နည်းနာ

၁။ ကန်စွန်းဥကို ပြောင်အောင်ဆေးပါ။ အခွံမသင်ဘဲ အတုံးငယ်တုံးပေးပါ။

၂။ ကန်စွန်းဥနဲ့ အဆာပလာရည်တွေ ရောနှောပြီး ၈ မိနစ်ကြာပြုတ်

ဇေဇင်မင်းစာပေ

ပေးပါ။ ပြုတ်ရင်း ကန်စွန်းဥကို မွှေပေးပါ။ ဒါမှ အဆာပလာတွေ ကန်စွန်းဥထဲ ဝင်သွားလိမ့်မယ်။

၃။ ပန်းကန်ပြားပေါ် ခူးခပ်ပြီးနောက် ပျားရည်ဆမ်းပါ။ ဒီနောက် နှမ်းမည်းစေ့ဖြူးပြီး စားသုံးနိုင်ပါတယ်။

အကျိုး

အူကို ရွမ်းစိုစေတယ်။ အူမကြီးရဲ့ လှိုင်းထလှုပ်ရှားမှုကို အားပေးတယ်။

တရုတ်နံနံကြီး CELERY

တရုတ်နံနံကြီးမှာကာရိုတင်းဓာတ်၊ ဗီတာမင်စီ၊ သကြားအုပ်စုဝင်အရာများနဲ့ အငွေ့ပြန်လွယ်ဆီ VOLATILE OIL တွေ ပါဝင်တယ်။ ဒါ့အပြင် ကယ်လိုရီ အင်အားဓာတ် ပါဝင်မှုနိမ့်ပြီး အမျှင်ဓာတ်တော့ ကြွယ်ဝစွာပါရှိတယ်။ သွေးတိုး၊ သွေးအဆီ၊ သွေးချိုတွေကို ကျစေနိုင်စွမ်းလည်း ရှိတယ်။

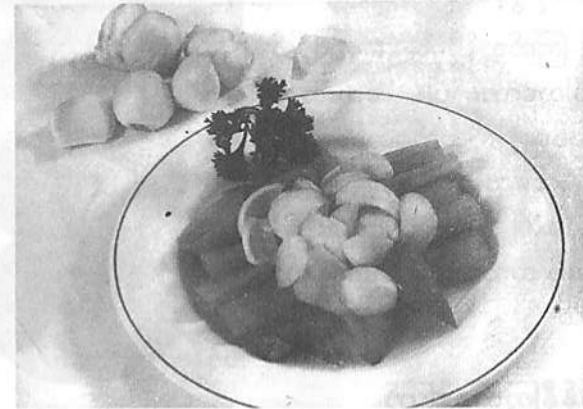


တရုတ်နံနံကြီး၊ နှင်းပန်းပင်စည်ဖုနဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးကြော် လိုအပ်အရာ

- တရုတ်နံနံကြီး ၃ ခက်
- ခရမ်းချဉ်သီး ၁ လုံး
- နှင်းပန်းပင်စည်ဖု ၁ လုံး
- ဟင်းရည်သောက်ဖွန်း ၁ ဖွန်း

ဟင်းခတ် အဆာပလာ

- သကြား လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ / ၃ ဖွန်း
- ဆား လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ / ၂ ဖွန်း
- နှမ်းဆီ လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်း



နည်းနာ

၁။ တရုတ်နံနံကြီးကို အကာခွာပါ။ ဆားရည်ပူထဲ ခဏပြုတ်ပြီး ဆယ်ယူကာ ရေအေးအေးထဲမှာ စိမ်ပေးပါ။ ထုတ်ယူပြီးနောက် အပိုင်းပိုင်းပါ။ အမျှင်ကြမ်းများကို ဖယ်ပစ်ပါ။

၂။ လတ်ဆတ်တဲ့ နှင်းပန်းပင်စည်ဖု LILY BULB ကို အညှာခြွေပြီး တစ်ဖွာစီ ခွာပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကိုလည်း အစိတ်လိုက်ပိုင်းပါ။

၃။ အိုးပူထဲ နှင်းပန်းပင်စည်ဖု၊ တရုတ်နံနံနဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးတွေ ပစ်ထည့်ပြီး မွှေကြော်ပါ။ သကြားနဲ့ ဆားထည့်ပါ။ ပြောင်းဖူးမှုန့်ကို ရေလောင်းထည့်ပြီး ကော်ရည်လုပ်ပါ။ ပြီးရင် နှမ်းဆီ အနည်းငယ် ဆမ်းပြီး စားသုံးနိုင်ပါတယ်။

အကျိုး

အဆုတ်ကို ရွမ်းစိုစေပြီး အဆီကို ချပေးနိုင်တယ်။ အစာကြေစေတယ်။

ကြက်သွန်နီ

ကြက်သွန်နီမှာ ဆီးကျိတ်ဂလင်းနဲ့ သွေးပျော်ဝင်မှုတို့ကို အားပေးတဲ့ ပလာစမင် PLASMIN ဓာတ်ပါဝင်တယ်။ ဒါကြောင့်သွေးကြောပိတ်ဆို့တာကို ပွင့်စေနိုင်တယ်။

ကြက်သွန်နီမှာ အဆီဓာတ်လုံးဝ မပါသလောက်ပါ။ သွေးအဆီကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ ကိုလက်စထရော မြင့်တက်မှုကို ထိရောက်စွာ ဟန့်တားပေးနိုင်စွမ်း ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးကြောမာဆတ်မှုကို သက်သာ ကောင်းမွန်လာစေနိုင်တယ်။

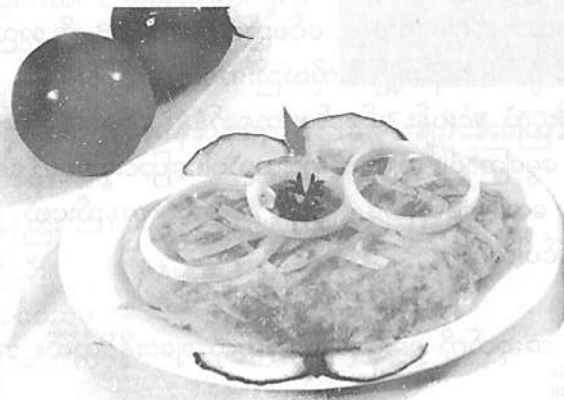


ကြက်သွန်နီကြက်ဥကြော်

လိုအပ်အရာ

ကြက်သွန်နီဥကြီး ၁ လုံး

ကြက်ဥ ၂-၃ လုံး



ဇေဇင်မင်းစာပေ

နည်းနာ

၁။ ကြက်သွန်နီ အခွံနွာ၊ ပြောင်အောင်ဆေးပြီး အမြောင်းမြောင်းလှီးပါ။

၂။ ကြက်ဥရဲ့ အနှစ်နဲ့အရည်ကြည်ကိုယူ၊ ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ညက်အောင်ခလောက်ပါ။

၃။ ဆီအိုးတည်ပြီး ပူလာတဲ့အခါ ကြက်သွန်နီကို မွှေကြော်ပါ။ ကျက်တဲ့အခါ ယူထုတ်ထားပါ။

၄။ ဆီအိုးပူထဲ ကြက်ဥရည် လောင်းထည့်ပြီး မွှေကြော်ပါ။ နောက်အပြားချပ်ကြီး ဖြစ်လာအောင် လှန်ကြော် ပေးပါ။ အဲဒီ အပြားပေါ်ကြော်ထားတဲ့ ကြက်သွန်နီဖြူးထည့်ပြီး လိပ်ယူပါ။ ပြီးရင် ပန်းကန်ပြားထဲထည့်ပြီးအသင့်စားသုံးနိုင်ပါတယ်။

အကျိုး

သွေးတိုးကျစေနိုင်တယ်။

ငရုတ်

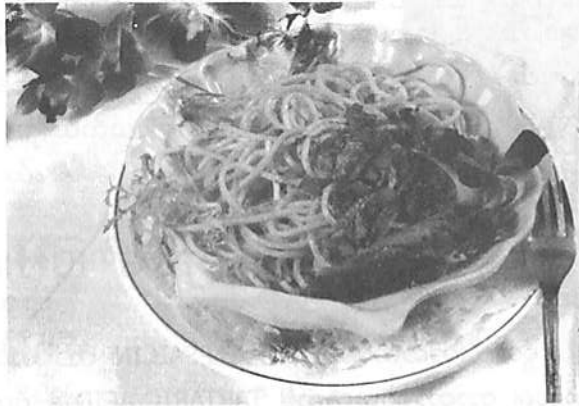
ငရုတ်သီးမှာကက်ပီဆိုက်စင်း CAPSAICIN၊ ကာရိုတင်း၊ စီထရစ်အက်ဆစ်၊ တာတာရစ်အက်ဆစ် TARTARIC ACID နဲ့ ဗီတာမင်စီဓာတ်တွေပါတယ်။ ကက်ပီဆိုက်စင်းမှာ အဆီရဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်ကိုအားပေးနိုင်ပြီး အဆီကို ပျော်စေနိုင်စွမ်းရှိတယ်။ ကြာရှည်ဖျားနာခဲ့လို့ ဖြစ်ရတာမဟုတ်တဲ့အရေပြားရောင်ကင်းမှုမျိုးကိုငရုတ်သီး စားနည်းကုထုံးနဲ့ စမ်းကြည့်နိုင်တယ်။ ငရုတ်ရဲ့ လှုံ့ဆော်အား အစွမ်းကြောင့် ချွေးဂလင်းတွေကို ချွေးပိုထွက်စေရာမှ ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ ချွေးထွက်တာနဲ့အတူကိုယ်အပူချိန်လည်း ကျလာမှာမို့ ခြေလက်ရောင်ကိုင်းတာတွေ လည်းသက်သာလာနိုင်တယ်။



ဇေဇင်မင်းစာပေ

ငရုတ်၊ ငါးသေတ္တာငါးနဲ့ အိတ်လီဂျုံခေါက်ဆွဲကြော် လိုအပ်အရာ

- ဆီစိမ်းငါးသေတ္တာဘူး ၁ ဘူး
- အိတ်လီဂျုံခေါက်ဆွဲ ၁၂၀ ဂရမ်
- ကြေညက်အောင်စဉ်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ငရုတ် အသင့်တင့်



နည်းနာ

- ၁။ အိတ်လီ ဂျုံခေါက်ဆွဲခြောက်ကို ဆူပွက်နေတဲ့ ရေနွေးထဲထည့် ပြုတ်ပါ။ ပျော့လာတဲ့အခါ ဆယ်ယူပြီး လေသလပ်ပေးပါ။
- ၂။ ငါးသေတ္တာဘူးကို ဖွင့်ပြီးငွန်းဖြင့် ငါးကိုခြေပါ။
- ၃။ ငါးထဲစဉ်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ငရုတ်တွေကို ရောထည့်ပြီးသမ စွာ မွှေပါ။ ပြီးနောက် ပြုတ်ထားတဲ့ အိတ်လီဂျုံခေါက်ဆွဲပေါ် လောင်း ထည့်ပြီး စားသုံးနိုင်ပါတယ်။

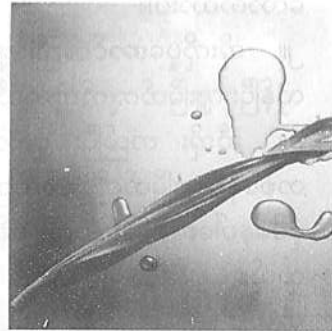
အကျိုး

အရိုးကို သန်စွမ်းစေတယ်။ အဆီကို ခြေဖျက်ပေးတယ်။

ဂျူးမြိတ်

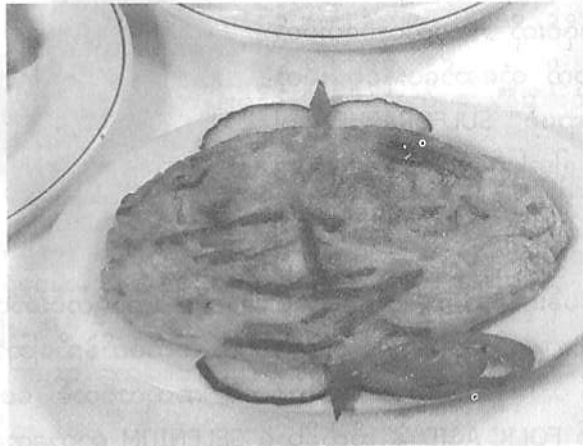
ဂျူးမြိတ်မှာ ပရိုတင်း၊ သကြားဓာတ် အမျိုးမျိုး၊ ဗီတာမင်စီ၊ ဆာလဖိတ် မျိုးစုံနဲ့ အခါးဓာတ်တွေပါရှိတယ်။

ဒါ့အပြင် ဂျူးမြိတ်မှာ အမျှင်ဓာတ် တွေ ပိုမိုများပြားစွာပါရှိလို့ အူရဲ့ လှိုင်းထ လှုပ်ရှားမှုကို အားပေးနိုင်တယ်။ ဝမ်းမှန် စေရာမှ ကိုယ်တွင်းက ပိုလှုံ့နေတဲ့အာဟာ ရဓာတ်တွေကို ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်တယ်။



ဂျူးမြိတ် ကြက်သွန်ကြော် လိုအပ်အရာ

- ဂျူးမြိတ် ၃၀၀ ဂရမ်
- ကြက်ဥ ၂ လုံး
- ဆား အသင့်တင့်



နည်းနာ

၁။ ဂျူးမြိတ်ကို ပြောင်အောင်ဆေးပြီး အပိုင်းပိုင်းပါ။ ကြက်ဥကို ခလောက်ထားပါ။

၂။ အိုးကိုပူအောင်တည်၊ ဂျူးမြိတ်ထဲ ဆားခတ်ကာ ထက်အောက်မွေ လှန်ပြီး ဂျူးမြိတ်ကျက်တဲ့အထိလှော်ပေးပါ။

၃။ ဆီအိုး တည်ပြီး ပူလာတဲ့အခါ ကြက်ဥရည်ကို မွေကြော်ပေးပါ။ တစ်ဖန် ဂျူးမြိတ်ကို ပစ်ထည့်ပြီး ကြက်ဥကြော်ထဲ ဂျူးမြိတ်ရောက်ရှိ ငုံ့မိနေပါစေ။ ဒီနောက် ပန်းကန်ပြားထဲ ထည့်ပြီး အသင့်စားသုံးနိုင် တယ်။

အကျိုး

ဝမ်းမချုပ်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်။ သွေးအားကောင်း စေပြီး သွေးပုပ်တွေ ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်တယ်။

ပန်းမုန်လာစိမ်း

ပန်းမုန်လာစိမ်းမှာ ကင်ဆာ ခုခံမှုအင်ဇိုင်းကို ထုတ်လုပ်ပေးမယ့် ဆဲလ်တွေကို လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ ဆာလ်ဖိုရာဖင် SULFORAPHEN ပါ ရှိတယ်။ ဒါ့အပြင် ဘီတာကာရိုတင်း၊ ဝီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေလည်း ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိတယ်။



ပန်းမုန်လာစိမ်း တစ်ပွင့်မှာပါတဲ့ ဘီတာကာရိုတင်းဓာတ်ဟာ တစ်ရက်တာ ရရှိသင့်တဲ့ အာဟာရဓာတ်ရဲ့ ထက်ဝက်နဲ့ညီကြောင်းဆို ပါတယ်။ ပန်းမုန်လာစိမ်းမှာ ပိုတက်စီယမ်၊ ကယ်လစီယမ်၊ ဖောလစ် အက်ဆစ် FOLIC ACID နဲ့ ဆီလီနီယမ် SELENIUM ဓာတ်တွေလည်း အမြောက်အများ ရှိပါသေးတယ်။ ဒါ့အပြင် အမျှင်ဓာတ်များများရဖို့

လည်း ပန်းမုန်လာစိမ်းကို ရွေးချယ်နိုင်တယ်။

ဒိန်ခဲ၊ ပန်းမုန်လာစိမ်း

လိုအပ်အရာ

ပန်းမုန်လာစိမ်း

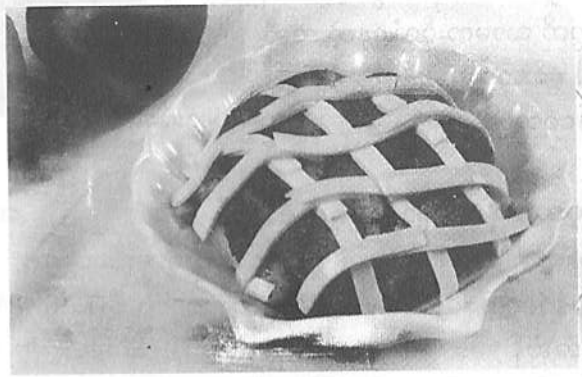
၂၂၀ ဂရမ်

ဆီ၊ ဆား

အနည်းငယ်

ဒိန်ခဲ CHEESE

၂ ပြား



နည်းနာ

၁။ ဆူပွက်နေတဲ့ရေထဲပန်းမုန်လာစိမ်းကိုထည့်၊ ဆားနဲ့ဆီဖြည့်စွက်ပြီး အနည်းငယ်ကျက်အောင် ပြုတ်ပါ။

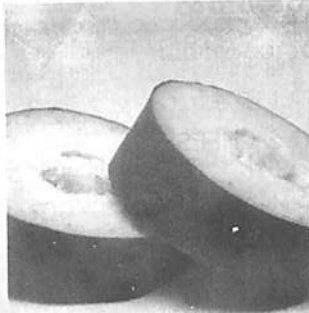
၂။ ပန်းမုန်လာစိမ်းကို ဆယ်ယူပြီး ပန်းကန်ပြားထဲ ထည့်ပါ။ အပေါ် မှာ ဒိန်ခဲအပြားကို အမြောင်းမြောင်းလှီးပြီး ယှက်အုပ်ပေးပါ။ ဒီနောက် မိုက်ခရိုဝေ့မီးဖိုထဲ တစ်မိနစ်အပူပေးပြီး စားသုံးနိုင်တယ်။

အကျိုး

အစာကြေစေတယ်။ အဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်မှုကို အားပေးနိုင် တယ်။

ကျောက်ဖရုံ

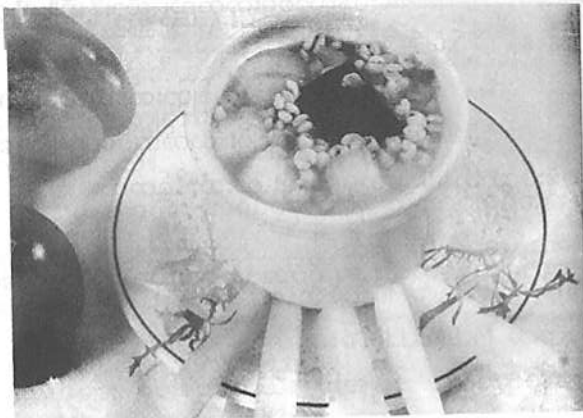
ကျောက်ဖရုံသီးမှာ အဓိကအားဖြင့် သကြားဓာတ်၊ ပရိုတင်း၊ အမျှင်ကြမ်းဓာတ်၊ ကာရိုတင်း၊ ဗီတာမင်စီ၊ ကယ်လစီယမ်၊ ဖော့စဖရပ်နဲ့သံဓာတ်တွေ ပါဝင်တယ်။



ကျောက်ဖရုံမှာ ဆီးရွှင်စေတဲ့ အာနိသင်ရှိတယ်။ ကိုယ်တွင်းက ရေဓာတ်တွေကို သာမက ပိုလျှံနေတဲ့ အဆီတွေကိုပါ ရှင်းထုတ် ပေးနိုင်တယ်။ ဝမ်းလည်းမှန်စေတယ်။

ကျိတ်စေ့အဆန် ကျောက်ဖရုံဟင်းရည် လိုအပ်အရာ

- ကျောက်ဖရုံ ၁၀၀၀ ဂရမ်
- ကျိတ်စေ့အဆန် ၁၀၀ ဂရမ်
- ချင်း ၂ ပြား
- ကြက်သွန်မြိတ် ၁ ပင်



ဇေဇင်မင်းစာပေ

နည်းနာ

၁။ ကျောက်ဖရုံသီးကို အခွံသင်၊ ပြောင်အောင်ဆေးပြီး အတုံးတုံးပါ။
၂။ ချင်းကို ပြောင်အောင်ဆေးပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ကို အပိုင်းပိုင်းပြီး ပြောင်အောင်ဆေးပါ။

၃။ အိုးထဲ ရေအသင့်တင့်ထည့်၊ ရေဆူလာတဲ့အခါကျောက်ဖရုံကျိတ်စေ့အဆန်၊ ချင်းနဲ့ ကြက်သွန်မြိတ်တွေကို ထည့်ပြုတ်ပါ။

၄။ ဟင်းရည်ဆူပွက်လာတဲ့အခါ ချင်းနဲ့ ကြက်သွန်မြိတ်တွေ ယူပစ်ပြီး ဆားခတ်ကာ စားသုံးနိုင်တယ်။

အကျိုး

ကိုယ်တွင်းက အပူအပုပ်ကို ရှင်းထုတ်ပေးတယ်။ ဆီးရွှင်စေတယ်။ သရက်ရွက်ကို အားပေးတယ်။ အဆီကျ စေနိုင်တယ်။

သခွား

သခွားသီးမှာဂလူးကိုစ်စ်လို သကြားဓာတ် အမျိုးမျိုး၊ အာဂျီနင်း ARGININE ၊ ဗီတာမင်ဘီတူး RIBOFLAVINနဲ့ ဗီတာမင်စီတွေ ပါရှိတယ်။

ဒါ့အပြင် သခွားက ပိုတက်စီယမ်၊ ကယ်လစီယမ်နဲ့ ဆိုဒီယမ်ဓာတ်တွေကြောင့်လည်း သွေးရည်ကို သန့်စေနိုင်တယ်။ နွေချိန်မှာ နေရိုန်ဒဏ်သင့်မှုကို သက်သာစေပြီး ကိုယ်တွင်းက အပူအပုပ်ကိုလည်း ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ရေဓာတ် ဖြည့်တင်းပေးနိုင်ရုံမက ဆီးရွှင်စေနိုင်တယ်။ ရေဖော့ရေရောင် ဖြစ်တာကို သက်သာစေတယ်။ ဒါ့အပြင် သခွားမှာပါတဲ့ ဗီတာမင်ဘီဝမ်းရဲ့ အစွမ်းကြောင့်လည်း လူပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ပြယ်ပျောက်စေနိုင်တယ်။



ဇေဇင်မင်းစာပေ

ကြက်သွန်ဖြူ သခွား လိုအပ်အရာ

သခွားသီးငယ် ၂ လုံး

အဆာပလာ

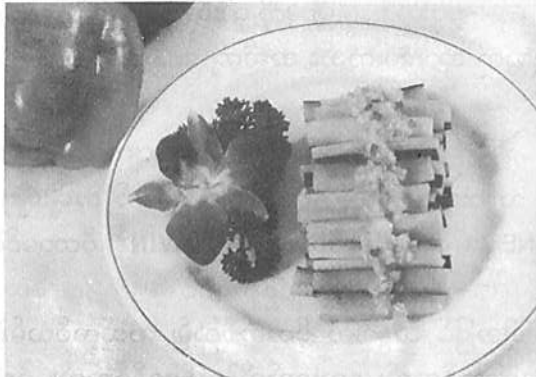
စဉ်းထားတဲ့ကြက်သွန်ဖြူ ဟင်းရည်သောက်ဇွန်း ၁ ဇွန်း

သကြား ၃/၄ ခွက်

နှမ်း ၁/၄ ခွက်

ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၂ ဇွန်း

အနီရောင်ငရုတ်စိမ်းတောင့် အနည်းငယ်



နည်းနာ

၁။ သခွားသီးကိုပြောင်အောင်ဆေး၊ အပိုင်းပိုင်းပြီး အမြောင်းမြောင်းစိတ်ပါ။ ဆားထည့်ပြီး သမအောင်နယ်ပါ။ ထွက်လာတဲ့အရည်ကို သွန်ပစ်ပါ။

၂။ အဆာပလာတွေကို ပန်းကန်လုံးကြီး တစ်ခုထဲမှာ သမအောင်မွှေပြီးနောက် သခွားစိတ်တွေအပေါ် လောင်းချပါ။

၃။ ရေခဲသေတ္တာထဲ နာရီဝက်ထားပြီးနောက်မှာ စားသုံးနိုင်တယ်။

အကျိုး

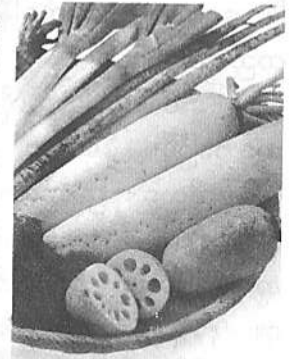
ကိုယ်တွင်းကအပူအပုပ် ရှင်းထုတ်ပေးတယ်။ ဆီရွှင်စေတယ်။ အစာကြေအောင် ကူညီပေးနိုင်တယ်။

အဝလွန်တာ ကျန်းမာသိပ္ပံပျံ့နှံ့ကျ အဆီချပါ

မုန်လာဥ

မုန်လာဥဖြူမှာဂလူးကိုစ်သကြား၊ဖရပ်တို့ သကြား၊ကြံသကြား၊ဗီတာမင်ဘီနဲ့ဗီတာမင်စီတွေပါရှိတယ်။ အာဟာရဓာတ် ကြွယ်ဝတဲ့အစာပါပဲ။

မုန်လာဥဖြူမှာ စူးရှတဲ့ မုန်ညင်းဆီပါရှိလို့အဆီကဲတဲ့အစာတွေကို အလျင်အမြန် ပြိုကွဲစေနိုင်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်တွေကို အားပေးနိုင်တယ်။



ဆောင်းမှိုနဲ့ မုန်လာဥဟင်းရည်

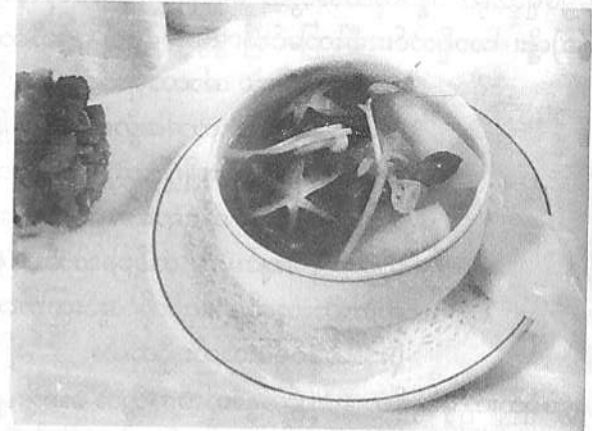
လိုအပ်အရာ

ဆောင်းမှိုခြောက် ၁၀၀ ဂရမ်

မုန်လာဥဖြူ ၁ ဥ

ပဲပင်ပေါက် ၅၀၀ ဂရမ်

ဆား အသင့်တင့်



နည်းနာ

၁။ မုန်လာဥဖြူကို ပြောင်အောင်ဆေး၊ အခွံခွာ၊ အမြောင်းမြောင်းလှီးပြီး ရေဆူဆူမှာ ကျက်ခါနီးထိ ဖြောပေးပါ။ ဆယ်ယူပြီး ပန်းကန်ထဲ ထည့်ထားပါ။

၂။ ဆောင်းမို့ခြောက်ကို ပျော့အောင်ရေစိမ်ပါ။ စင်အောင်ဆေးပြီး အညှာခြွေပါ။ မို့ပေါ်မှာ ကြက်ခြေခတ်သဏ္ဍာန်စားရာ ပေးပါ။ ပဲပင်ပေါက်ကိုလည်းပြောင်အောင်ဆေးပါ။

၃။ အိုးထဲ ရေအသင့်တင့် ထည့်ပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။ ဆူတဲ့အခါ အရာအားလုံးကို ထည့်ပြုတ်ပါ။

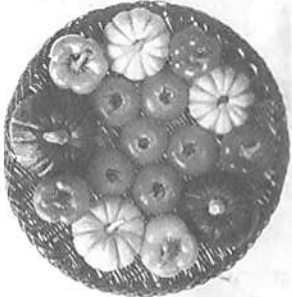
၄။ နာရီဝက်အကြာ မီးမျှဉ်းမျှဉ်းနဲ့ တည်ပြီးနောက်မှာ ဆားခတ်ပြီး စားသုံးနိုင်တယ်။

အကျိုး

ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးကို အားပေးနိုင်တယ်။ အဆီချ ပိန်ကျစေနိုင်တယ်။ အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို တုံ့နှေးစေတယ်။

ရွှေဖရုံသီး

ရွှေဖရုံသီးမှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ အေမိနိုအက်ဆစ်(စ)မျိုး၊ ကာရိုတင်၊ ဗီတာမင်ဘီ၊ ဗီတာမင်စီ၊ အဆီဓာတ်နဲ့ ဂလူးကိုစ် စတဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေ ပါရှိတယ်။ ရွှေဖရုံသီးဟာ ခန္ဓာကိုယ် သန်စွမ်းရေးအတွက် အကျိုးပြုတဲ့ လေဓာတ်ကို အားပေးတယ်။ အရောင်အရမ်း ကျစေပြီး ကိုက်ခဲ နာကျင်မှုကို တန့်စေတယ်။ ကိုယ်တွင်းက အဆိပ်အပုပ်ကို ရှင်းထုတ်ပေးပြီး ပိုးသတ်နိုင်စွမ်းလည်း ရှိတယ်။



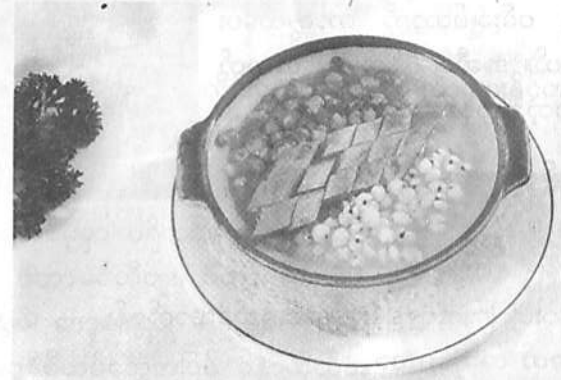
ရွှေဖရုံသီးကို မှန်မှန်စားပေးရင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးများစွာ ရနိုင်ပေမယ့် တရုတ်တိုင်းရင်းဆေး အလိုအရ အစာအိမ်မှာ ဇေဇင်မင်းစာပေ

အပူကြွသူများကတော့ သိပ်များများ မစားသင့်ပါ။

ရွှေဖရုံ၊ ပဲတီစိမ်းဟင်းရည်

လိုအပ်အရာ

ရွှေဖရုံသီး	တစ်ခြမ်း
ပဲတီစိမ်း	၅၀ ဂရမ်
ကျိတ်စေ့အဆန်	၁၀၀ ဂရမ်
မျောက်ဥ	၁၅၀ ဂရမ်
ဆား	အသင့်တင့်



နည်းနာ

၁။ ရွှေဖရုံသီးကို အခွံခွာပြီး ပြောင်အောင်ဆေးပါ။ အစေ့တွေ ဖယ်ရှားပြီး အတုံးငယ်တုံးပါ။ မျောက်ဥကိုလည်း အခွံခွာ၊ ပြောင်အောင်ဆေးပြီး အပြားလှီးပါ။

၂။ ပဲတီစိမ်းနဲ့ ကျိတ်စေ့အဆန်တွေကိုလည်း ပြောင်အောင်ဆေးပါ။

၃။ ယင်းတို့အားလုံးကို အိုးထဲထည့်၊ ရေကြည်အသင့်တင့် လောင်းဖြည့်ပြီး မီးပြင်းပြင်းနဲ့ ဆူပွက်အောင်တည်ပါ။ ဒီနောက် မီးမျှဉ်းမျှဉ်းနဲ့ တစ်နာရီကြာ ဆက်တည်ပြီး ဆားခတ်ကာ အသင့်သုံးဆောင်နိုင်တယ်။

အကျိုး

အဆီကျ စေတယ်။ သွေးထဲက အဆီကိုလည်း ချနိုင်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျန်းမာသန်စွမ်းစေတယ်။

မျှစ်

ဝါးမျှစ်မှာ ပရိုတင်း၊ အဆီ၊ သကြားဓာတ်အမျိုးမျိုး၊ ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ် ၁၂ မျိုးနဲ့ အေမိနိုအက်ဆစ် ၁၆ မျိုးကျော် စသဖြင့် အာဟာရဓာတ် ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိတယ်။

ဝါးမျှစ်ဟာ အဆီနဲ့ သကြားဓာတ်တွေ ပါဝင်မှုနိမ့်ပြီး အမျှင်ဓာတ် ကြွယ်ဝတဲ့အစာပါ။ အစာကြေညက်ဖို့နဲ့ အူလှိုင်းထ လှုပ်ရှားမှုများဖို့ အားပေးနိုင်လို့ ဝမ်းချုပ်တာကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်။ အဆီချ ပိန်ကျရေး အတွက် သိသာတဲ့ အာနိသင်ထူးရှိပါရဲ့။



မျှစ်နပ်

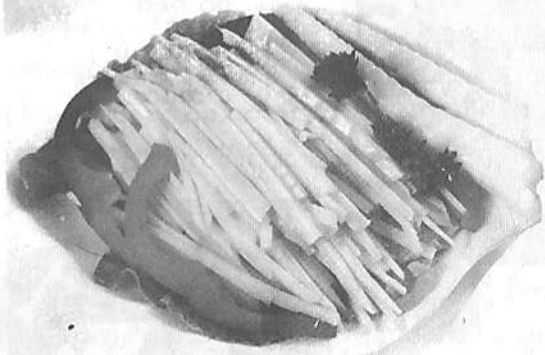
လိုအပ်အရာ

မျှစ်	၁၀၀၀ ဂရမ်		
စဉ်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ	ဟင်းရည်သောက်ငွန်း	၁ ငွန်း	
ဟင်းခတ် အဆာပလာ			
ကောက်ရိုးမို့ဟင်းရည်	ဟင်းရည်သောက်ငွန်း	၄ ငွန်း	
သကြား	ဟင်းရည်သောက်ငွန်း	၁ ငွန်း	
ဆား	လက်ဖက်ရည်ငွန်း	ငွန်းဝက်	
ကြက်သားဟင်းရည်		၂ ခွက်	

နည်းနာ

- ၁။ မျှစ်ကိုပြောင်အောင်ဆေးပြီး အမြောင်းမြောင်း လှီးပါ။
- ၂။ ဒီနောက်မျှစ်ကို ရေပူပူထဲ ၁၀ မိနစ်ကြာ ထည့်ပြုတ်ပြီး ဆယ်ယူကာ လေသလပ်ခံပါ။
- ၃။ အိုးကိုပူအောင်တည်၊ စဉ်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကို အရင်ထည့်ပြီး အမွှေးနံ့ထွက်လာအောင် လှော်ပါ။ ဒီနောက်မျှစ်နဲ့ ဟင်းခတ်အဆာ

ပလာတွေ ထည့်ပါ။မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ ဟင်းရည် ခန်းခြောက်တဲ့အထိ ဆက်တည်ပြီး စားသုံးနိုင်တယ်။

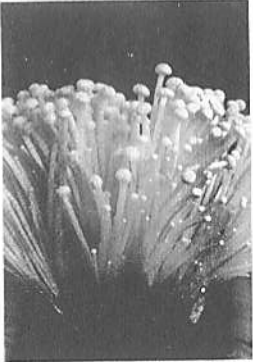


အကျိုး

အစာအိမ်နဲ့ အူတို့ရဲ့ လှိုင်းထလှုပ်ရှားမှုကို အားပေးနိုင်တယ်။

ရွှေအပ်မို့

ရွှေအပ်မို့မှာ ပရိုတင်း၊ အဆီ၊ ဗီတာမင်ဘီစီ၊ ဗီတာမင်ဘီ၊ ဗီတာမင်စီ၊ သံ၊ ကယ်လစီယမ်၊ ဖော့စဖရပ်၊ ဆိုဒီယမ်၊ ပိုတက်စီယမ်၊ မဂ္ဂနီစီယမ်တွေအပြင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့အေမိနိုအက်ဆစ် (၈)မျိုးလည်း ပါရှိတယ်။ ရွှေအပ်မို့ဟာ အရသာ ကောင်းမွန်ပြီး အသည်း၊ အစာအိမ်နဲ့ အူတွေအတွက် အကျိုးရစေနိုင်တယ်။ မှတ်ဉာဏ် တိုးစေပြီး ကင်ဆာကာကွယ် ခုခံပေးနိုင်တဲ့ အစွမ်း သတ္တိထူးလည်း ရှိတယ်။



ရွှေအပ်မို့၊ ကြက်နားရွက်မို့၊ ပဲပြားဟင်းလိုအပ်အရာ

ပဲပြား ၁ ပြား

စားတော်ပဲတောင့်	၁၀၀ ဂရမ်
ကြက်နားရွက်မို့	၁၀ ဂရမ်
ရွှေအပ်မို့	၁၀ ဂရမ်
ချင်းအမျှင်နဲ့ ကြက်သွန်မြိတ်	အနည်းငယ်
ခရုဆီ	အသင့်တင့်



နည်းနာ

- ၁။ ပဲပြားကို အတုံးတုံး၊ ရေဆူထဲ ထည့်ပြုတ်ပြီး ဆယ်ယူကာ လေ သလပ်ထားပါ။ ရွှေအပ်မို့ကိုလည်း ပြောင်အောင်ဆေးထားပါ။
- ၂။ စားတော်ပဲတောင့်၊ ကြက်နားရွက်မို့တွေကိုလည်း ပြောင်အောင် ဆေးပြီး အမျှင်ငယ်ငယ် စဉ်းထားပါ။
- ၃။ ချင်းအမျှင်နဲ့ ကြက်သွန်မြိတ်ကို အမွှေးနံ့ထွက်လာအောင် အရင် ကြော်ပြီး ကြက်နားရွက်မို့နဲ့ ရွှေအပ်မို့တွေ ထပ်ထည့်ကြော်ပါ။
- ၄။ ပဲပြား၊ ခရုဆီနဲ့ရေအနည်းငယ် ရောထည့်ပြီး မီးဖိုချင်းဖျားနဲ့ ၅မိနစ် ကြာနပ်ပါ။ ဒီနောက် စားတော်ပဲသီးတောင့် စဉ်းထားတာကို ထည့်ပြီး မီးပြင်းပြင်းပြောင်း ကြော်ပေးပါ။ ခဏသာ ကြော်ပေးဖို့ လိုအပ်ပြီး အသင့်စားသုံး နိုင်ပါတယ်။

အကျိုး

ကိုလက်စထရော ကျစေတယ်။ အမျှင်ဓာတ် ကြွယ်ဝစွာပါရှိ လို့ အမျှင်ဓာတ်ရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရနိုင်တယ်။

မုန်လာဥနီ

မုန်လာဥနီမှာ ကာရိုတင်းဓာတ်မျိုးစုံ ပါရှိရုံသာမက ဗီတာမင်ဘီဝမ်း၊ ဘီတူး၊ သကြား အမျိုးမျိုး၊ အဆီ၊ အငွေ့ပြန်လွယ်ဆီ၊ ကက်ဖိန်း အက်ဆစ် CAFFEIC ACID နဲ့ ကလိုရိုဂျင်းနစ် အက်ဆစ် CHLOROGENIC စတာတွေပါရှိ တယ်။ ကာရိုတင်းဓာတ်ကိုခန္ဓာကိုယ်ကစုပ်ယူ ရရှိပြီးနောက်မှာ ဗီတာမင်အေအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားတတ်လို့ ဗီတာမင် အေ ချို့တဲ့သူများအတွက် ဆေးဝါးအဖြစ် မှီဝဲနိုင်တယ်။ သွေးအချို ဓာတ်ကို ကျစေနိုင်စွမ်းရှိလို့ ဝဖိုင်မှုကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ သွေးချိုဝေဒနာ သည်တွေအတွက် ဆေးဝါးဓာတ်စာအဖြစ် မှီဝဲနိုင်တဲ့ အစာလည်းဖြစ် ပါရဲ့။



ဒါ့အပြင် မုန်လာဥနီမှာ မျက်စိကြည်စေခြင်း၊ သရက်ရွက်ကို အားပေးခြင်း၊ သွေးထိုင်းတာကို သွက်စေခြင်း စတဲ့ အစွမ်း သတ္တိထူး တွေလည်း ရှိတယ်။ သွေးတိုး၊ ချောင်းဆိုး၊ ကြက်မျက်သင့်နဲ့ ဝဖိုင်နေတဲ့ သူများ စားသုံးဖို့လည်း အထူးသင့်လျော်တယ်။



မုန်လာဥနီ ဆန်ပြုတ် လှိုအပ်အရာ

မုန်လာဥနီ ၁ ချောင်း
ဆန် အသင့်တင့်

နည်းနာ

မုန်လာဥနီကို ပြောင်အောင်ဆေးပြီး နှပ်နှပ်စဉ်းပါ။ ဆန်နဲ့ ရောနှောပြီး ဆန်ပြုတ်ဖြစ်အောင် ပြုတ်ပါ။ မနက်နဲ့ညှာ တစ်ကြိမ်စီ ပိုက်ထဲ အစာမရှိဘဲ စားပေးပါ။

အကျိုး

အစာအိမ်နဲ့ သရက်ရွက်တွေကို အားပေးတယ်။ အသားအရေ စိုပြေ ချောမွတ်စေတယ်။

ဂေါ်ဖီထုပ်

ဂေါ်ဖီထုပ်မှာ အကောင်းစား ပရိုတင်း၊ ဗီတာမင်အေ၊ ဘီဝမ်း၊ ဘီတူး၊ စီ၊ အီး၊ ကေနဲ့ ဗီတာမင်ယူ စတာတွေ ပါရှိတယ်။ ဂေါ်ဖီထုပ်က အစာမျှင်ဟာ အူအပေါ်လှုံ့ဆော်မှုကြောင့်ဝမ်းမှန်စေနိုင် တယ်။ ဂေါ်ဖီထုပ်မှာ ပါတဲ့ ကယ်လစီယမ်ဓာတ်ကိုလည်း ခန္ဓာကိုယ် က အလွယ်တကူ စုပ်ယူနိုင်တယ်။

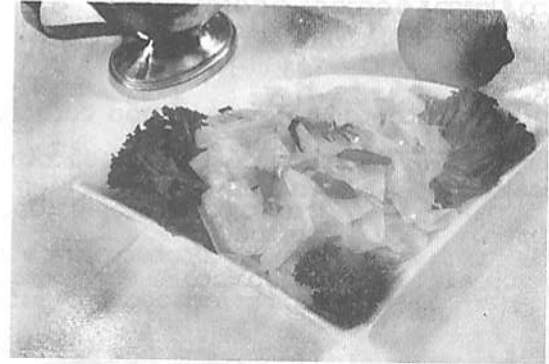


ဂေါ်ဖီထုပ်ဆလတ်

လှိုအပ်အရာ

ဂေါ်ဖီထုပ် တစ်ခြမ်း
သံပရာရည် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၂ ဖွန်း
သံလွင်ဆီ ဟင်းရည်သောက်ဖွန်း ၁ ဖွန်း
ဆားနဲ့ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် အနည်းငယ်စီ

အဝလွန်တာ ကျန်းမာသိပ္ပံနည်းကျ အဆီချပါ



နည်းနာ

၁။ ဂေါ်ဖီထုပ်ကို အပြားငယ်လှီးပြီးပျော့လာတဲ့အထိ ဆားရည်ထဲ ထည့်ပြုတ်ပါ။ ဆယ်ယူပြီး လေသလပ်ခံပါ။

၂။ ပန်းကန်လုံးကြီး တစ်လုံးထဲအဆာပလာတွေအားလုံး ထည့်မွှေပါ။ ဒီနောက် ဂေါ်ဖီထုပ်ပေါ် လောင်းနယ်ပြီး စားသုံးနိုင်တယ်။

အကျိုး

ဝမ်းမှန်စေတယ်။ ကိုယ်တွင်းက အပူအပုပ်ကျစေတယ်။

ကြက်သွန်ဖြူ

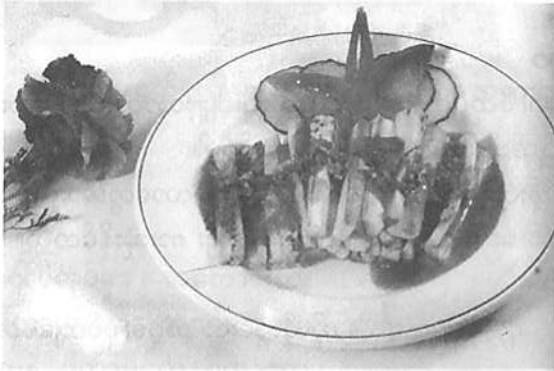
ကြက်သွန်ဖြူမှာ ပရိုတင်း၊ သကြား အမျိုးမျိုး၊ အစာမျှင်ကြမ်း၊ အဏုဒြပ်စင်၊ ဗီတာ မင်တွေအပြင် ကြက်သွန်ဖြူဓာတ်၊ ကယ်လစီ ယမ်၊ ဖော့စဖရပ်စ်၊ သံ စတာတွေလည်း ပါ တယ်။ သွေးတိုးနဲ့ သွေးထဲက ကိုလက်စထရော၊ ထရိုင်းဂလစ်ဆရိုဒ် TRIGLYCERIDE ပါဝင်မှုတွေကို ကျစေနိုင်လို့သဘာ ဝကရရှိတဲ့ အဆီကျပ်နီလျစေနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ အစာဖြစ်တယ်။



ကြက်သွန်ဖြူမှာ လေကိုနိုင်ပြီး သက်စေခြင်း၊ အစာအိမ်နဲ့အူ တွေကို အားပေးခြင်း၊ ရောဂါပိုးခုခံပေးခြင်း၊ ဝမ်းလျှော့ရပ်စေခြင်း၊ ဆီး ရွှင်စေခြင်းနဲ့ သွေးတိုးကျစေခြင်း စတဲ့အကျိုးအာနိသင်တွေ ရှိတယ်။

ကြက်သွန်ဖြူအနှစ်လောင်း ခရမ်းသီးပေါင်း လိုအပ်အရာ

- ခရမ်းသီး ၂ လုံး
- ကြက်သွန်နီ ၁ လုံး
- ကြက်သွန်ဖြူ ၁ ခြမ်း
- ရှာလကာရည် အသင့်တင့်
- ဆီနဲ့ဟင်းရည်နှစ် အနည်းငယ်



နည်းနာ

၁။ ခရမ်းသီးကို ပြောင်အောင်ဆေး၊ အခွံသင်၊ အပိုင်းပိုင်းပြီး အမြောင်းမြောင်းလှီးပါ။ ပန်းကန်လုံးကြီးထဲမှာ ဆီနဲ့ ရှာလကာရည်တို့ကို ခရမ်းသီးနဲ့ ရောထည့်ပြီး သမအောင် မွှေပါ။

၂။ ခရမ်းသီး အမြောင်းမြောင်းကို ပန်းကန်ပြားပေါ် စီထည့်ပြီး ပျော့နူးလာတဲ့အထိ အိုးထဲထည့်ပေါင်းပေးပါ။

၃။ ခရမ်းသီးပေါင်းလို့ ထွက်လာတဲ့ အရည်ကိုသွန်ပစ်ပြီး လေသလပ်ခံပါ။ နှပ်နှပ်စဉ်းပြီး မွှေးရွှနေအောင် ကြော်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီနဲ့ ဟင်းရည်နှစ်တွေကို ခရမ်းသီးပေါ် လောင်းထည့်ပြီးနောက် စားသုံးနိုင်ပါတယ်။

အတိုး

သွေးအဆီကို ကျစေတယ်။

ကညွတ်

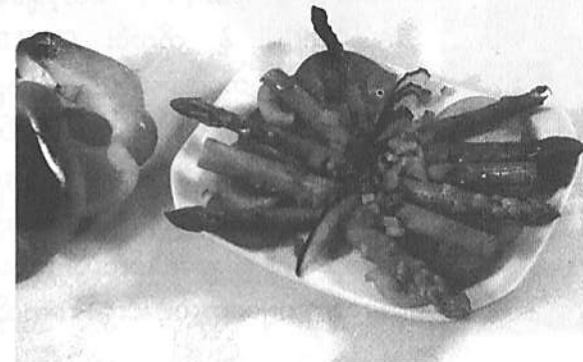
ကညွတ်မှာ ပရိုတင်း၊ အဆီ၊ ကယ်လစီယမ်၊ ဖော့စဖရပ်၊ သံ၊ ဝိတာမင်နဲ့ အက်စပရေးဂပ်စ် ဖီနိုလမင်း **ASPARAGLSS PHENOLAMINE** စတာတွေ ပါရှိတယ်။ သွေးတိုးတား နှိမ်ပေးခြင်း၊ သွေးကြောမာဆတ်မှုကို ကာကွယ်ပေးခြင်းနဲ့ ကင်ဆာရောဂါ ခုခံကာကွယ်ပေးခြင်းစတဲ့အစွမ်းသတ္တိရှိပြီး မှန်မှန်စားပေးနိုင်ရင် မဝလှအောင်လည်း ထိန်းပေးနိုင်စွမ်းရှိတယ်။



သုံးရောင်စပ်ကညွတ် လိုအပ်အရာ

- ကညွတ် ၁၀ ပင်
- စိမ်း၊ ဝါ၊ နီရောင်ရှိ ငရုတ်ပွအစိမ်း ၁ တောင့်စီ
- ဟင်းခတ် အဆာပလာ

- ရှာလကာရည် ဟင်းရည်သောက်ဖွန်း ၂ ဖွန်း
- ပဲ(သို့) နှမ်းဆီ ဟင်းရည်သောက်ဖွန်း ၄ ဖွန်း
- ဆားနဲ့ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် အနည်းငယ်စီ



နည်းနာ

၁။ ကညွတ်ကို ပြောင်အောင်ဆေးပြီး အပိုင်းပိုင်းပါ။ ရေဆူဆူမှာ ခဏဖြောပြီး ဆယ်ယူကာ လေသလပ်ခံပါ။ ကညွတ်အပေါ်ဆားနဲ့ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်တွေဖြူးပြီး သမအောင်နယ်ပါ။ ပန်းကန်ထဲသိပ်ထား ပြီးနောက် ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားပါ။

၂။ ရှာလကာရည်၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်နဲ့ ဆီတွေကိုသမအောင် ရောမွှေစပ်ထားပါ။

၃။ ငရုတ်ပွအချို့ကို အပြားငယ်လှီး၊ ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး သမ စွာမွှေကာ ကျက်အောင်ကြော်ပါ။ ကျန်တဲ့ငရုတ်ပွကို အတုံးငယ်လေး တုံးပြီး ရှာလကာရည် အရောအနှောထဲ ပစ်ထည့်ပါ။

၄။ ကညွတ်နဲ့ ငရုတ်ပွဖတ်ကို သမစွာ ရောမွှေပြီး ပန်းကန်ပြားပေါ် စီထားပါ။ ရှာလကာရည် အရောအနှောကိုအပေါ်ကနေ လောင်းထည့် ပြီးနောက် စားသုံးနိုင်ပါတယ်။

အကျိုး

အဆီကျပြီး ပိန်လျစေနိုင်တယ်။

ခရမ်းသီး



ခရမ်းသီးမှာ အဆီ၊ ပရိုတင်း၊ သကြားအမျိုးမျိုး၊ သတ္တုဓာတ်နဲ့ ဗီတာမင်အေ၊ ဘီ၊ စီတို့ပါဝင်တယ်။ ဒါ့အပြင် ဂျင်နစင် GYNESIN ၊ စတုချီဒရင်း STACHYDRINE နဲ့ ကိုလင်း CHOLINE စတဲ့ ဇီဝ အယ်ကာလီဓာတ် မျိုးစုံလည်း ပါသေးတယ်။ ကိုယ်တွင်းက အပူအပုပ်ကို ရှင်းထုတ်ပေးပြီး သွေးအားကောင်းစေ တယ်။ ကိုက်ခဲနာကျင်မှုကို သက်သာစေပြီး ရောင်ကင်းမှုကို လျော့စေနိုင်တယ်။ ကိုလက် စထရောကို ကျစေတယ်။ ဆီးရွှင်စေတယ်။

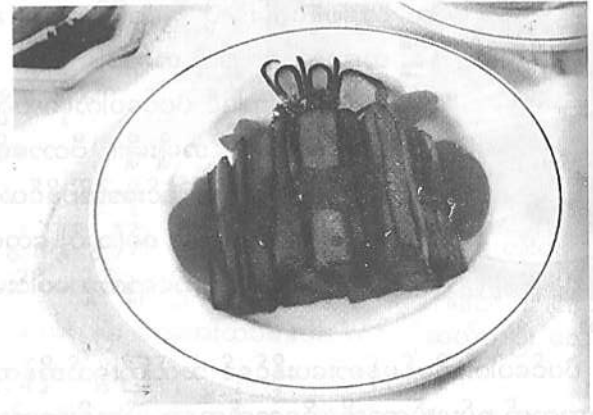
ဇေဇင်မင်းစာပေ

ခရမ်းသီးရဲ့အခွံဟာ ကိုလက်စထရောနဲ့ သွေးအဆီကို ကျစေ နိုင်လို့ ကိုလက်စထရောမြင့်သူ၊ သွေးအဆီမြင့်သူနဲ့ ဝမိုင့်သူတွေအနေ ဖြင့် စားသုံးပေးဖို့ အထူးသင့်လျော်တယ်။

ရသာထူး ခရမ်းသီး

လိုအပ်အရာ

- ခရမ်းသီး ၄ လုံး
- ချင်း ၂ ပြား
- နုပ်နုပ်စဉ်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ ၁ ဖွန်း
- ဟင်းရည်သောက်ဖွန်း ၁ ဖွန်း
- ဟင်းခတ်အဆာပလ္လာ
- သကြား ၁ ဖွန်း
- ဟင်းရည်သောက်ဖွန်း ၁ ဖွန်း
- ရှာလကာရည် ၁ ဖွန်း
- ဟင်းရည်သောက်ဖွန်း ၁ ဖွန်း
- နွမ်းဆီ ၁ ဖွန်း
- ဟင်းရည်သောက်ဖွန်း ၁ ဖွန်း
- ခရမ်းချဉ်သီးရည် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်း



နည်းနာ

၁။ ခရမ်းသီးကို ပြောင်အောင်ဆေး၊ အပိုင်းပိုင်းပြီး အမြောင်းလှီးပါ။ တစ်ဖန် ဆားရည်နဲ့ဆေးပြီးနောက် ဆယ်ယူကာ (၆) မိနစ်ကြာ ပေါင်း ပေးပါ။

ဇေဇင်မင်းစာပေ

- ၂။ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူတွေကို နှပ်နှပ်စဉ်းထားပါ။
- ၃။ သကြား၊ ရှာလကာ၊ နှမ်းဆီနဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးရည်တွေကို ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူတွေနဲ့ သမစွာ ရောမွှေထားပါ။
- ၄။ ခရမ်းသီးအေးတဲ့အခါ ပေါင်းရာကနေ ထွက်လာတဲ့အရည်ကို သွန်ပစ်ပြီး အပေါ်မှာ ဟင်းခတ် အဆာပလာရည်ကို လောင်းထည့်ပေးပြီးနောက် အသင့်စားသုံးနိုင်တယ်။

အကျိုး

အစာကို ကြေညက်စေတယ်။

ပဲပင်ပေါက်

ပဲပင်ပေါက်မှာ ရေဓာတ်ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်ပြီး အဆီနဲ့ ကယ်လိုရီအင်အားဓာတ် ပါဝင်မှုမှာတော့ နိမ့်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်ဘယ်လောက် စားစားအဆီအဖြစ် မပြောင်းလွယ်ဘဲအဆီ ကျစေနိုင်စွမ်းရှိလို့ ဝဗိုင့်သူများအတွက် အထူးသင့်လျော်တဲ့ အစာပါ။



နေတယ်။

ဒါ့အပြင် ပဲပင်ပေါက်မှာ ပရိုတင်း၊ အဆီ၊ သကြား၊ အမျိုးမျိုး၊ ဗီတာမင်မျိုးစုံ၊ အမျှင်ဓာတ်၊ ကာရိုတင်းဓာတ်၊ နိုင်ယာဆင် NIACIN၊ ဖော့စဖရပ်၊ ဇင့်(သွပ်) တွေလည်း ပါရှိလို့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ပေါင်းမျိုးစုံရှိ

ပဲပင်ပေါက်ကိုမှန်မှန်စားပေးနိုင်ရင် သက်ကြီးရွယ်အိုနဲ့ကလေးငယ်တွေအတွက် ဝမ်းချုပ်တာကို ထိရောက်အန္တရာယ်ကင်းစွာကာကွယ်သက်သာစေနိုင်တယ်။ ပဲပင်ပေါက်ဟာ အအေးဓာတ်စာမျိုး ဖြစ်လို့ ချက်ပြုတ်စားရာမှာ ချင်းမျှင်အနည်းငယ်ထည့်ပေးပါ။ နွေဥတုလိုပူပြင်းတဲ့ရာသီမျိုးမှာ အလွန်အားပေးသင့်တဲ့ အစာပါပဲ။

ပဲပင်ပေါက်၊ ပဲပြား

လိုအပ်အရာ

- ပဲပင်ပေါက် ၅၀၀ ဂရမ်
- ပဲပြားခြောက် ၅၀၀ ဂရမ်

ဟင်းခတ်အဆာပလာ

- ပဲပြားရည် ဟင်းရည်သောက်ဖွန်း ၂ ဖွန်း
- နှမ်းဆီ ဟင်းရည်သောက်ဖွန်း ၂ ဖွန်း
- ဆား အသင့်တင့်



နည်းနာ

- ၁။ ပဲပင်ပေါက်ကို စင်အောင် ရေဆေးပါ။ ပဲစေ့မှာကပ်နေတဲ့ အခွံတွေလည်း ရှင်းပစ်ပါ။ ပဲပြားခြောက်ကို အမျှင်ကြီးကြီး လှီးပါ။
- ၂။ ပဲပင်ပေါက်နဲ့ ပဲပြားခြောက်တွေကို သီးသန့်ခွဲပြီး ရေနွေးထဲခဏစိမ်ပါ။ ဆယ်ယူပြီး ရေအေးထပ်စိမ်ပါ။ တစ်ဖန်ဆယ်ယူပြီး လေသလပ်ခံပါ။
- ၃။ ပန်းကန်ပြားကြီးထဲထည့်၊ ဆား၊ ပဲပြားရည်နဲ့ နှမ်းဆီတွေကို ရောနှောကာ သမစွာမွှေပြီး စားသုံးနိုင်ပါတယ်။

အကျိုး

ကိုယ်တွင်းလေဓာတ်ကို အားပေးတယ်။ ဝမ်းမှန်စေတယ်။

ပြည်ထောင်စု အဖွဲ့အစည်းများ အဖွဲ့အစည်း
 အဖွဲ့အစည်း အဖွဲ့အစည်း
 အဖွဲ့အစည်း အဖွဲ့အစည်း
 အဖွဲ့အစည်း အဖွဲ့အစည်း
 အဖွဲ့အစည်း အဖွဲ့အစည်း
 အဖွဲ့အစည်း အဖွဲ့အစည်း
 အဖွဲ့အစည်း အဖွဲ့အစည်း



အဖွဲ့အစည်း အဖွဲ့အစည်း
 အဖွဲ့အစည်း အဖွဲ့အစည်း
 အဖွဲ့အစည်း အဖွဲ့အစည်း
 အဖွဲ့အစည်း အဖွဲ့အစည်း
 အဖွဲ့အစည်း အဖွဲ့အစည်း
 အဖွဲ့အစည်း အဖွဲ့အစည်း
 အဖွဲ့အစည်း အဖွဲ့အစည်း

အပိုင်းလေး

အဆီချ ပိန်ကျစေဖို့ သဘာဝကနေ ရရှိတဲ့
 သစ်သီးဝလံများ

အဖွဲ့အစည်း အဖွဲ့အစည်း
 အဖွဲ့အစည်း အဖွဲ့အစည်း

သစ်သီးဝလံမှာ အာဟာရဓာတ် ကြွယ်ဝစွာပါရှိတယ်။ သစ်သီးမှာ ဗီတာမင်၊ အမျှင်ဓာတ်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိပြီးကယ်လိုရီ အင်အားဓာတ် ပါဝင်မှုနိမ့်ခြင်း၊ အရသာကောင်းမွန်ခြင်းနဲ့ ဝိုက်ပြည့်စေခြင်း စတဲ့ ထူးခြားသာလွန်မှုတွေကြောင့် အဆီချပိန်ကျလိုသူများအတွက် လက်မလွတ်သင့်တဲ့အစာကောင်းဖြစ်တယ်။

အဆီချပိန်ကျစေနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ သစ်သီးဝလံတွေမှာ ပါရှိတဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေကို သိရှိပြီးနောက် အခြားအစာများနဲ့ရောနှောစားသုံးခြင်းဖြင့် ထွက်ပေါ်လာမယ့် အရသာကောင်းကိုလည်းခံစားကြည့်စေလိုတယ်။

သံပရာ

သံပရာမှာ ဗီတာမင်စီ၊ ဗီတာမင်ဒီ၊ ပိုတက်စီယမ်၊ ကယ်လစီယမ်၊ မဂ္ဂနီစီယမ်၊ စီထရစ်အက်ဆစ်နဲ့ မလစ်အက်ဆစ် MALIC ACID တွေ ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိပြီး ရောဂါပိုးမွှား သုတ်သင်ပေးနိုင်စွမ်း ရှိတယ်။

ထမင်းစားပြီးနောက် သံပရာပါတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးဖျော်ရည်တစ်မျိုးမျိုး သောက်ပေးနိုင်ရင် အစာထဲမှာ ပါတဲ့ ကယ်လစီယမ်၊ သံဓာတ်တွေကို စုပ်ယူဖို့အား ပေးကူညီနိုင်တယ်။

တစ်ချိန်တည်းမှာ အစာထဲမှာပါတဲ့ အဆီဓာတ်ကနေတစ်ဆင့် ဗီတာမင်စီကို အပြည့်အဝ စုပ်ယူနိုင်စေတယ်။ ဒီလိုစားသောက်နည်းဟာ အာဟာရမျှတပြီး ကျန်းမာရေးကို ထောက်ကူပြုနိုင်တဲ့ နည်းဖြစ်တယ်။



ရာသီဥတု ပူပြင်းတဲ့ ကာလမျိုးမှာ သံပရာဖျော်ရည် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ကုန်ဆုံးသွားတဲ့ ဗီတာမင်စီကို ပြန်ဖြည့်တင်းပေးနိုင်တယ်။ လတ်ဆတ်တဲ့ သံပရာရည်ကို သောက်ပေးတဲ့ တစ်ချိန်တည်းမှာ ရေကျက်အေး များများသောက်ပေးမယ်ဆိုရင် အူသိမ်ရဲ့ စုပ်ယူမှုအားကိုပိုမိုကောင်းမွန် ထက်သန်စေတယ်။

သံပရာ၊ ကျိတ်စေ့အဆန်ဖျော်ရည် လိုအပ်အရာ

ကျိတ်စေ့	၂၅ ဂရမ်
သောက်ရေသန့်	၂၅၀ ဂရမ်
သံပရာရည်	၂ ဇွန်း
အခွံပါတဲ့ သံပရာသီး	၁ ခြမ်း

နည်းနာ

- ၁။ ကျိတ်စေ့အဆန်ကို ပြောင်အောင်ဆေးပြီး နာရီဝက်ကြာပြုတ်ပါ။
- ၂။ သံပရာသီးကို ပြောင်အောင်ဆေး၊ အခွံနွှာပြီး အရည်ညှစ်ပါ။
- ၃။ သံပရာခွံကို ဆူပွက်နေတဲ့ ကျိတ်စေ့ပြုတ်ရည်ထဲထည့်ပြီး မိနစ် ၂၀ ထားပါ။
- ၄။ သံပရာခွံနဲ့ ကျိတ်စေ့တွေကို စစ်ထုတ်လို့ ရတဲ့အရည်ထဲ သံပရာရည်နဲ့ သကြားအသင့်တင့်ထည့်ကာ သောက်သုံးနိုင်တယ်။

သခွားသီး၊ သံပရာဖျော်ရည်

လိုအပ်အရာ

- သခွားသီး ၁ ပိုင်
- သံပရာသီး ၁ ခြမ်း
- ပန်းသီးအနှစ် အနည်းငယ်
- ပျားရည် လက်ဖက်ရည်သောက်ဖွန်း ၁ ဖွန်း
- ရေခဲရည် အသင့်တင့်

နည်းနာ

- ၁။ သခွားသီးကို ပြောင်အောင်ဆေးပြီး အခွံနွှာပါ။ သံပရာသီးကို လည်း ပြောင်အောင်ဆေး၊ အခွံနွှာပြီး အတုံးငယ်တုံးပါ။
- ၂။ ယင်းတို့အားလုံးကို ဖျော်ရည်မွှေစက်ထဲ ထည့်မွှေပြီး ကြေညက် ပျစ်နှစ်လာတဲ့အခါမှာ သောက်သုံးနိုင်တယ်။

ဆားငန်သီးလုပ်တဲ့အသီး

ဆားငန်သီး၊ ဆားချိုသီး ပြုလုပ်တဲ့ အသီးမှာ အဖျင်ဓာတ် ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိပေမယ့်လည်းကယ်လိုရီ အင်အားဓာတ် ပါဝင်မှုကတော့ မမြင့်ပါ။ မကြာမကြာ စားပေးခြင်းဖြင့် ကိုလက်စထရောကို ကျစေ တယ်။ ဒါ့အပြင် အူရဲ့ လှိုင်းထလှုပ်ရှားမှုကို အားပေးခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်တာ ကာကွယ်ပေးခြင်းတွေ အတွက်လည်း သိသာတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု

ရှိတယ်။

ဗီတာမင်အေနဲ့ သံဓာတ်တွေပါဝင်လို့ သွေးအားနည်းသူများ အတွက်လည်း အကျိုးထူးရှိတယ်။



ဆားငန်သီး ရှောက်ချိုဖျော်ရည်

လိုအပ်အရာ

- ရှောက်ချိုရည် ၅၀၀ စီစီ
- ဆားငန်သီးခြောက်(အစေ့မပါ) ၁၀ စေ့
- ပျားရည် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၃ ဖွန်း

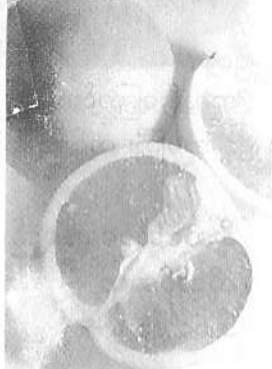
နည်းနာ

ယင်းတို့အားလုံးကိုမွှေစက်ထဲ ၂ မိနစ်ကြာ ထည့်မွှေပြီးနောက် အသင့်သောက်သုံးနိုင်တယ်။

ဂရိတ်ဖရူ (ရှောက်ခါးသီး)

ဂရိတ်ဖရူမှာ နာရင်ဂျင်နင်NARINGENIN ၊ ကာရိုတင်၊ သကြားအမျိုးမျိုး၊ ဗီတာမင်ဘီဝမ်း၊ ဘီတူး၊ စီ၊ ကယ်လစီယမ်၊ ဖော့စဖရပ် နဲ့ သံဓာတ်တွေ ပါဝင်တယ်။ အစာခြေဖျက်မှုကို အားပေးနိုင်ပြီး အစာကို ကယ်လိုရီ အင်အားဓာတ်အဖြစ် ပြောင်းစေနိုင်တယ်။ အဆီစုမနေအောင် ကာကွယ်ပေးပြီး ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကိုလည်း ပြေစေနိုင်တယ်။

ဗီတာမင်စီ ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိပြီးသကြားဓာတ် ပါဝင်မှုမှာတော့ နိမ့်လို့ အဆီချ ပိန်ကျအောင် ဆောင်ရွက်တဲ့ ကာလမှာ ဗီတာမင်စီ ဖြည့်တင်းပေးဖို့ အသင့်တော်ဆုံး အသီးပါပဲ။



ဂရိတ်ဖရူ သစ်တော်သီးဖျော်ရည်

လိုအပ်အရာ

- ဂရိတ်ဖရူ ၁ လုံး

သစ်တော်သီး ၁ လုံး
 ပျားရည် အသင့်တင့်
 ရေခဲရည် အသင့်တင့်

နည်းနာ

- ၁။ ဂရိတ်ဖရူသီးကို ပြောင်အောင်ဆေးပြီး အစိတ်စိတ်ပါ။ သစ်တော်သီးကိုလည်း ပြောင်အောင်ဆေးပြီး အတုံးငယ်တုံးပါ။
- ၂။ ယင်းတို့အားလုံးကို သစ်သီးဖျော်ရည် မွှေစက်ထဲထည့်၊ ကြေညက်ပျစ်နှစ်အောင် မွှေပြီးနောက် သောက်သုံးနိုင်တယ်။

သင်္ဘောသီး

သင်္ဘောသီးမှာ ကာပိန်း:CARPAINE ၊ ပါပိန်း:PAPAIN ၊ ရီနင်:RENNIN ၊ ဘီတာကာရိုတင်းတွေ သာမက သကြားအော်ဂဲနစ်အက်ဆစ်၊ ပရိုတင်း၊ အဆီ၊ ဗီတာမင်ဘီ၊ ဗီတာမင်ဘီဝမ်း၊ ဘီထူး၊ ဗီတာမင်စီ၊ ဗီတာမင်အီးတွေ အပြင် ကယ်လစီယမ်၊ သံဓာတ်တွေလည်း ကြွယ်ဝစွာပါရှိတယ်။



သင်္ဘောသီးရဲ့အသားမှာ ထူးခြားတဲ့ အင်ဇိုင်းဓာတ် တစ်မျိုးလည်း ပါရှိသေးတဲ့ အတွက် အူလမ်းကြောင်းထဲ ကြွင်းကျန်ရစ်နေတဲ့ပရိုတင်းကို ဖြိုခွဲရာမှာ ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်တယ်။ အစာကြေညက်အောင်အားပေးပြီး

အူလမ်းကြောင်းကိုလည်း ရှင်းသန့်စေတယ်။ ဒီတော့ ဝမ်းမချုပ်အောင်နဲ့ အူမကြီး ကင်ဆာ မဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိတယ်။

နို့သင်္ဘောဖျော်ရည်

လိုအပ်အရာ

သင်္ဘောသီး ၅၀ ဂရမ်

လတ်ဆတ်တဲ့နွားနို့ ၁ ပုလင်း
 ရေခဲရည် အသင့်တင့်

နည်းနာ

- ၁။ သင်္ဘောသီးကို အခွံနွှာ အစေ့ထုတ်ပြီး အတုံးငယ်တုံးပါ။
- ၂။ သင်္ဘောသီးကို သစ်သီးဖျော်ရည်စက်ဖြင့် ကြေညက်တဲ့အထိ မွှေပါ။ ဒီနောက် နွားနို့နဲ့ ရေခဲရည်တွေ လောင်းထည့်ပြီး အနည်းငယ်မွှေပေးခြင်းဖြင့် သောက်သုံးနိုင်တယ်။

ပန်းသီး

ပန်းသီးမှာ သကြားအမျိုးမျိုး၊ မာလစ်အက်ဆစ်၊ စီထရစ်အက်ဆစ်၊ တာတာရစ် အက်ဆစ်၊ ကာရိုတင်းနဲ့ ဗီတာမင်ဘီစီတွေပါရှိတယ်။ ဒါ့အပြင်ပန်းသီးမှာ ပက်သင် PECTIN ပါလို့ သွေးထဲက ကိုလက်စထရော့ကို ကျစေနိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင်အူထဲမှာ ကိုလစ်အက်ဆစ် CHOLIC ACID နဲ့ ပေါင်းစပ်နိုင်တဲ့အတွက် ကိုလစ်အက်ဆစ်ကို ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပဆီစွန့်ထုတ်ပေးနိုင်တယ်။



ပန်းသီးမှာ ပိုတက်စီယမ် ကြွယ်ဝစွာပါရှိလို့ ကိုယ်တွင်းကပိုလျှံနေတဲ့ ဆိုဒီယမ်ဓာတ်ဆားတွေကို ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်တယ်။ နေ့စဉ်ပန်းသီးစားပေးနိုင်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သွေးပေါင်ချိန်နဲ့ သွေးအဆီတွေကိုလည်း ထိန်းပေးနိုင်တယ်။

ပန်းသီး၊ ပျားရည်ဖျော်ရည်

လိုအပ်အရာ

ပန်းသီး ၁ လုံး
 စောင်းလျားသီး ၁ ခြမ်း

သံပရာသီး

၁ စိတ်

ပျားရည် ဟင်းရည်သောက်ခွန်း ဇွန်းဝက်

ရေခဲရည် အသင့်တင့်

နည်းနာ

၁။ ပန်းသီးကို ပြောင်အောင်ဆေး၊ အခွံခွာပြီး အတုံးငယ်တုံးပါ။
စောင်းလျားသီးကို ပြောင်အောင်ဆေးပြီး အကွင်းငယ်လှီးပါ။ သံပရာ
သီးကိုလည်း ပြောင်အောင်ဆေး၊ အခွံခွာပြီး အတုံးငယ်တုံးပါ။

၂။ ယင်းတို့အားလုံးကို သစ်သီးဖျော်ရည်စက်ထဲထည့်၊ ကြေညက်
အောင် မွှေပေးခြင်းဖြင့် သောက်သုံးနိုင်တယ်။

ငှက်ပျောသီး

ငှက်ပျောသီးမှာ အဓိကအားဖြင့် ကစီဓာတ်နဲ့ ပရိုတင်းပါဝင်
တယ်။ အမျှင်ဓာတ်၊ သတ္တုဓာတ်နဲ့ ဗီတာမင်အေ၊ ဗီတာမင်ဘီ၊ ဗီတာ
မင်စီနဲ့ ဗီတာမင်အီးတွေလည်း ကြွယ်ဝစွာပါရှိတယ်။

ငှက်ပျောသီးတစ်လုံးမှာ ကယ်လိုရီ အင်အားဓာတ် ၈၇ ကယ်
လိုရီပါတဲ့အတွက် ထမင်းတစ်ပန်းကန်မှာပါတဲ့ ၂၁၉.၃ ကယ်လိုရီနဲ့
နှိုင်းယှဉ်ရင် တစ်ဝက်တောင် မရှိပါ။

ဒါကြောင့် အဆီချ ပိန်ကျလိုသူများ
အတွက်ဦးစားပေး ရွေးချယ်သင့်တဲ့အသီးဖြစ်
တယ်။ ဒါ့အပြင် ငှက်ပျောသီးမှာ ကိုယ်တွင်း
က အူအပုပ် ရှင်းထုတ်ပေးခြင်းနဲ့ အူကိုရွှမ်း
စိုစေခြင်းစတဲ့ အာနိသင်တွေရှိပါသေးတယ်။



**ငှက်ပျောသီး၊ သီးစုံဖျော်ရည်
လိုအပ်အရာ**

ငှက်ပျောသီး

၁ လုံး

အဝလွန်တာ ကျန်းမာသိပ္ပံနည်းကျ အဆီချပါ

သစ်တော်သီး

၁ ခြမ်း

စည်သွတ်ပျားမက်မွန်

၅၀ ဂရမ်

သံပရာရည်

အနည်းငယ်

ပျားရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း

၁ ဇွန်း

ရေခဲရည်

အသင့်တင့်

နည်းနာ

၁။ သစ်တော်သီးကို ပြောင်အောင်ဆေး၊ အခွံခွာပြီး အတုံးငယ်တုံး
ပါ။ ငှက်ပျောသီးနဲ့ ပျားမက်မွန်တို့ကိုလည်း အလားတူ အတုံးငယ်တုံး
ပါ။

၂။ ယင်းတို့အားလုံးကို သစ်သီးဖျော်ရည်စက်ထဲထည့်၊ ကြေညက်ပျစ်
နှစ်အောင်မွှေပြီးနောက် သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

စောင်းလျားသီး

စောင်းလျားသီးမှာ ကြံသကြား၊ ဖရပ်စ်တို့၊ ဂလူးကိုစ်တို့ကြွယ်
ဝစွာ ပါရှိပြီး ဗီတာမင်ဘီဝမ်း၊ ဘီတူး၊ ကယ်လစီယမ်၊ မဂ္ဂနီစီယမ်၊ ဆို
ဒီယမ်နဲ့ အောက်ဇာလစ်အက်ဆစ် OXALIC ACID ၊ မလစ်အက်ဆစ်
MALIC ACID၊ စီထရစ်အက်ဆစ် CITRIC ACID တွေလည်း ပါရှိတယ်။
တံတွေးရည်တိုးများစေပြီး ရေငတ်ပြေစေနိုင်တယ်။ အဆုတ်ကို ရွမ်းစို
စေပြီး ဆီးရွှင်စေနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် လည်ချောင်းနာ၊ ချောင်းဆိုးနဲ့
အစာမကြေ ရင်ကယ်ဖြစ်တာတွေကို သက်သာစေနိုင်စွမ်းရှိတယ်။

သို့သော် စောင်းလျားသီးမှာပါတဲ့
အမျှင်ဓာတ်ဟာ အသားထဲမှာပါတဲ့ သံ
ဓာတ်နဲ့ ကယ်လစီယမ်ဓာတ်ကို စုပ်ယူရာမှာ
အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေနိုင်လို့ သွေးအား
နည်းသူများမှာ အရည်ညှစ် ယူပြီးသောက်
သုံးတာဟာအကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်။



စောင်းလျားသီးဖျော်ရည် လိုအပ်အရာ

- စောင်းလျားသီး ၁ လုံး
- သံပရာ ၁ စိတ်
- ပျားရည် ဟင်းရည်သောက်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ရေခဲရည် အသင့်တင့်

နည်းနာ

- ၁။ စောင်းလျားသီးကို ပြောင်အောင်ဆေးပြီး အတုံးငယ်တုံးပါ။ သံပရာလည်း ပြောင်အောင်ဆေး၊ အခွံခွာပြီး အတုံးငယ်တုံးပါ။
- ၂။ ယင်းတို့အားလုံးကို သစ်သီးဖျော်ရည် မွှေစက်ထဲထည့်ပြီး ကြေညက်ပျစ်နှစ်လာတဲ့အထိ မွှေပြီးသောက်သုံးနိုင်တယ်။

ကီဝီသီး

ကီဝီသီးမှာ အရည်ရွှမ်းပြီး ဗီတာမင်စီ၊ ဗီတာမင်အီး၊ ပိုတက်စီယမ်၊ မဂ္ဂနီစီယမ်နဲ့ ပက်သင်တို့ ပါရှိတယ်။ ဒါ့အပြင် ကီဝီသီးမှာ ပရိုဂျက်စတီရုန်း PROGESTERONE ပါရှိလို့ မျက်စိအမြင်လွှာပေါ် သက်ရောက်မှု အစွမ်းကြောင့် အမြင်အားကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်။

ကီဝီသီး သီးစုံဖျော်ရည် လိုအပ်အရာ

- ကီဝီသီး ၁ လုံး
- နာနတ်သီး ၂ စိတ်
- သစ်တော်သီး ၁ ခြမ်း
- ရေခဲရည် အသင့်တင့်

နည်းနာ

- ၁။ ကီဝီသီးကို ပြောင်အောင်ဆေး၊ အခွံခွာပြီး အတုံးငယ်တုံးပါ။



နာနတ်ကိုလည်း အတုံးငယ်တုံးပါ။ သစ်တော်သီးကိုလည်း အခွံခွာပြီး အတုံးငယ်တုံးပါ။

- ၂။ ယင်းတို့အားလုံးကို သစ်သီးဖျော်ရည် မွှေစက်ထဲထည့်ပြီး ကြေညက်ပျစ်နှစ်လာတဲ့အထိ မွှေကာ သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

ပျားမက်မွန်

ပျားမက်မွန်မှာ အဓိကအားဖြင့် ပရိုတင်း၊ သကြားအမျိုးမျိုး၊ အဆီ၊ အမျှင်ကြမ်း၊ ကာရိုတင်း၊ မလစ်အက်ဆစ်၊ စီထရစ်အက်ဆစ်၊ ပိုတက်စီယမ်၊ ကယ်လီယမ်၊ ဖော့ဖရပ်၊ သံဓာတ် စတာတွေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဗီတာမင်ဘီဝမ်း၊ ဘီတူးနဲ့ စီတွေလည်း ကြွယ်ဝစွာပါရှိတယ်။ ပျားမက်မွန်မှာပါတဲ့ ပိုတက်စီယမ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ် သွေးအချိုဓာတ်ကို ထိန်းညှိပေးဖို့ မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက်လည်း ဖြစ်တယ်။

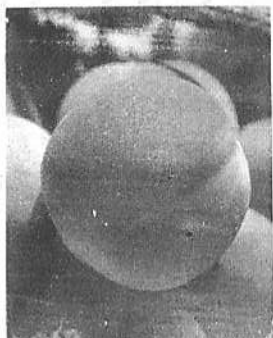
ပျားမက်မွန်မှာ ကယ်လိုရီအင်အားဓာတ် ပါဝင်မှုနည်းပြီး အသားဟာ နုည့်တဲ့အတွက် အစာကို ကြေညက်စေလွယ်တယ်။ ဘယ်လောက်များများစားစား ကိုယ်အလေးချိန်တက်မှာ စိုးရိမ်စရာမလိုပါ။

ပျားမက်မွန်ဖျော်ရည် လိုအပ်အရာ

- ပျားမက်မွန် ၁ လုံး
- ဂရိတ်ဖရူ(ရှောက်ခါးကြီး) ၁ စိတ်
- သံပရာ ၁ စိတ်
- ရေခဲရည် အသင့်တင့်

နည်းနာ

- ၁။ ပျားမက်မွန်ကို ပြောင်အောင်ဆေး၊ အခွံခွာ၊ အစေ့ထုတ်ပြီး အတုံးတုံးပါ။ ဂရိတ်ဖရူ သံပရာတွေကို ပြောင်အောင်ဆေး၊ အခွံခွာပြီး အတုံးငယ်တုံးပါ။
- ၂။ ယင်းတို့အားလုံးကို သစ်သီးဖျော်ရည် မွှေစက်ထဲထည့်၊ ကြေညက်



ပျစ်နှစ်လာအောင် မွေပြီးနောက် သောက်သုံးနိုင်တယ်။

စပျစ်

စပျစ်မှာ ကင်ဆာရောဂါ ခုခံကာကွယ်ပေးရုံသာမက ဝမ်းကို လည်း သွားစေနိုင်တယ်။ စပျစ်သီး စားပြီးတာနဲ့ ချက်ချင်းရေသောက် ရင် အစာအိမ်ထဲမှာ စပျစ်မကြေညက်နိုင်သေးခင်မှာဘဲ အစာအိမ်ရည် ကို ပြင်းအားပျော့သွားစေနိုင်တယ်။ ဒီအခါ စပျစ်၊ ရေနဲ့ အစာအိမ် အချဉ်ရည်တွေဟာ ဓာတ်ပြုပြီး ကစော် ပေါက်ရာကနေ အစာအိမ်နဲ့ အူတွေရဲ့ လှိုင်းထ လှုပ်ရှားမှုကို ပိုမို မြန်ဆန်နိုင်လို့ ဝမ်းသွားစေတာ ဖြစ်တယ်။ ဒါဟာသဘာဝ ဝမ်းသွားနည်းဖြစ်လို့လူအတော်များများဟာ ဒီနည်းကိုသုံးပြီးအဆီချနေတာတွေ့ရတယ်။



လတ်ဆတ်တဲ့ စပျစ်သီးဖျော်ရည်

လိုအပ်အရာ

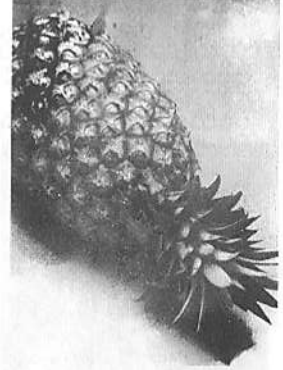
- စပျစ်သီး ၁၀ လုံး
- စတော်ဘယ်ရီ အလုံးအချို့
- ပျားရည် လက်ဖက်ရည်သောက်ဖွန်း ၁ ဖွန်း
- ရေခဲ အသင့်တင့်

နည်းနာ

- ၁။ စပျစ်နဲ့ စတော်ဘယ်ရီတွေကို ပြောင်အောင်ဆေးပြီး အတုံးငယ် တုံးပါ။
- ၂။ ယင်းတို့အားလုံးကို သစ်သီးဖျော်ရည် မွေစက်ထဲ စက္ကန့် ၂၀ လောက်မွေပြီး သောက်သုံးနိုင်တယ်။

နာနတ်သီး

နာနတ်သီးမှာ သကြားဓာတ် အမျိုးမျိုး၊ ပရိုတင်းနဲ့ အော်ဂဲနစ် အက်ဆစ်တွေ ပါဝင်တယ်။ ဒါ့အပြင် နာနတ် သီးမှာပါတဲ့ ဗီတာမင်ဘီကြောင့်အသားအရေ ကို စိုပြေနုညက်စေပြီးခြောက်သွေ့ကွဲအက်မှုမ ဖြစ်အောင်လည်း ကာကွယ်ပေးတယ်။ ဆံပင် ကိုလည်း ပြောင်လက်စေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် မွှန်းကျပ်နေတာကို ပြေပျောက်စေပြီး ကိုယ်ခံ အားတိုးများစေတယ်။



အဆီချ ပိန့်ကျလိုရင် နာနတ်သီးကို အရည်ညှစ်ပြီး သောက်တာဟာ အကောင်း ဆုံးနည်းဖြစ်တယ်။ အဆီတွေကို ထိရောက်စွာ ဖြိုခွဲပေးနိုင်စွမ်းရှိတယ်။ သို့သော် အလွန်အကျွံတော့ မသောက်သင့်ပါ။

နာနတ်သီးဖျော်ရည်

လိုအပ်အရာ

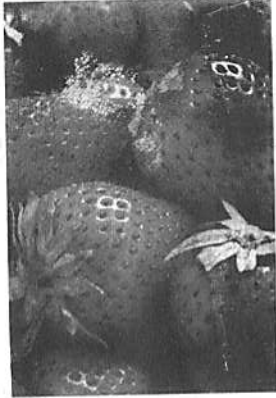
- နာနတ်သီး ၂၀၀ ဂရမ်
- တရုတ်နံနံကြီး ၅၀ ဂရမ်
- သံပရာသီး ၁ ခြမ်း
- ရေခဲရည် ၄၀၀ ဂရမ်
- ပျားရည် ဟင်းရည်သောက်ဖွန်း ၁ ဖွန်း

နည်းနာ

- ၁။ နာနတ်သီးကို အခွံခွာပြီး အတုံးငယ်တုံးပါ။ တရုတ်နံနံကိုလည်း ပြောင်အောင်ဆေးပြီး အတုံးငယ်တုံးပါ။ သံပရာသီးကို အရည်ညှစ်ယူ ပါ။
- ၂။ ယင်းတို့အားလုံးကို သစ်သီးဖျော်ရည် မွေစက်ထဲထည့်၊ ကြေညက် ပျစ်ချွဲလာတဲ့အထိ မွေပြီးသောက်သုံးနိုင်တယ်။

စတော်ဘယ်ရီ

စတော်ဘယ်ရီမှာ ကယ်လစီယမ်၊ သံ၊ဖော့စဖရပ်၊ ကာရိုတင်း၊ ပရိုတင်း၊ ရိုင်ဗိုဖလေဗင်နဲ့ ပက်သင်တို့မြောက်များစွာ ပါရှိသလို ဗီတာမင်ဘီဝမ်းနဲ့ ဘီတူးတို့လည်း ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိတယ်။



ဒါ့အပြင်ဗီတာမင်စီလည်း ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိရုံမက နှလုံးအတွက် အကျိုးပြုနိုင်တဲ့ ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်လည်း ပါရှိတယ်။ စတော်ဘယ်ရီ ၁၀၀ ဂရမ်မှာ ဒီလို ပိုတက်စီယမ် ၂၀၀ မီလီဂရမ်ပါရှိပြီး နှလုံးကြွက်သားစွမ်းအား အပါအဝင်ကျောက်ကပ်၊ အာရုံကြောစနစ်နဲ့ အစာအိမ်၊ အူစတဲ့ အစာခြေစနစ်တွေရဲ့ စွမ်းအားတွေကို ပံ့ပိုးမှု လည်ပတ်စေနိုင်တယ်။ သွေးတိုးကိုလည်း ကျစေနိုင်လို့ သွေးတိုးရောဂါ ကာ

ကွယ်ပေးနိုင်စွမ်းလည်း ရှိတယ်။

စတော်ဘယ်ရီဖျော်ရည်

လိုအပ်အရာ

စတော်ဘယ်ရီသီး	လက်တစ်ဆုပ်
နွားနို့	၂၅၀ စီစီ
ရေခဲ	အသင့်တင့်

နည်းနာ

- ၁။ စတော်ဘယ်ရီကို ပြောင်အောင်ဆေး၊ လေသလပ်ပြီး အညှာကို ခြွေပစ်ကာ အတုံးငယ်တုံးပါ။
- ၂။ နွားနို့၊ ရေခဲတုံးနဲ့ စတော်ဘယ်ရီကို မွှေစက်တွေထဲထည့်၊ ကြေညက်ပျစ်နှစ်လာအောင်မွှေပြီး သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

နဂါးမောက်သီး

နဂါးမောက်သီးဟာ အမေရိကတိုက် အလယ်ပိုင်းနဲ့ တောင်ပိုင်းတွေကနေ ပေါက်ရောက်ပျံ့နှံ့လာတဲ့ အသီးပါ။ ဒီအသီးမှာ သဘာဝရေဓာတ် ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိတယ်။ ပက်သင်နဲ့ အမျှင်ဓာတ်တွေ ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကို အားပေးနိုင်တယ်။ စိတ်ဂနာမငြိမ်မှုကို သက်သာစေတယ်။ ဒါ့အပြင် နဂါးမောက်သီးမှာ မဂ္ဂနီစီယမ်၊ ကယ်လစီယမ်နဲ့သံဓာတ်တွေလည်းကြွယ်ဝစွာပါရှိတဲ့အတွက် ခွန်အား တိုးစေနိုင်တယ်။ အိုမင်း ရင့်ရော်မှုကို တုံ့နေ့စေတယ်။ စိတ်ကို ငြိမ်သက်စေတယ်။ သွေးဆုံးခါနီးမှာ ပေါ်ပေါက်တဲ့ မအီမသာမျိုးစုံကို သက်သာစေနိုင်တယ်။



နဂါးမောက်သီးဖျော်ရည်

လိုအပ်အရာ

နဂါးမောက်သီး	၁ ခြမ်း
နွားနို့	၂၀၀ စီစီ
ရေခဲ	အသင့်တင့်
ပျားရည်	ဟင်းရည်သောက်ဖွန်း ၁ ဖွန်း

နည်းနာ

- ၁။ နဂါးမောက်သီးကို အခွံခွာပြီး အချပ်ငယ်လှီးပါ။
- ၂။ နဂါးမောက်သီးနဲ့ နွားနို့တွေကို သစ်သီးဖျော်ရည်စက်ထဲထည့်၊ ကြေညက် ပျစ်နှစ်လာတဲ့အထိမွှေပြီးနောက် သောက်သုံးနိုင်တယ်။

မေးခွန်း(၁)
စားသောက်တာ အတော်နည်းနေပါရဲ့နဲ့
ဘာကြောင့် မပိန်လာရတာလဲ။

အချို့လူတွေ ပိန်ကျသွယ်လျလိုတဲ့အတွက် တစ်ရက်မှာထမင်း တစ်နပ်သာ စားကြတယ်။ ဒီတော့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အမြန်ပိန်ကျလာ သင့်တာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ထင်ထားသလို မြန်မြန်ဆန်ဆန် ဖြစ်လာတာ မတွေ့ရပါ။ ဘာကြောင့်လဲ။



အစာကို ကန့်သတ်ထိန်းချုပ်ပြီး စားတဲ့ နှစ်ပတ်အတွင်းမှာတော့ ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ အ လျင်အမြန် ကျဆင်းလာတတ်ပါတယ်။ ဒီနောက်မှာ တော့ ခန္ဓာကိုယ်က ဒီအခြင်းအရာအပေါ်တုံ့ပြန်မှုရှိ လာတတ်တယ်။ အကြောင်းကတော့ စားလိုက်တဲ့ အစာမှာ ကယ်လိုရီအင်အားဓာတ် ပါဝင်မှုနည်းနေ လို့ ကိုယ်တွင်းက ကမ္မဇီဝဖြစ်စဉ်ဟာလည်း လိုက်ပြီး ကျဆင်းလာတဲ့အတွက် ကယ်လိုရီအင်အားဓာတ် လောင်ကျွမ်း ကုန်ဆုံးမှုမှာလည်း လျော့နည်းလာ တတ်တယ်။ အကျိုးဆက်အနေဖြင့် ပိုမိုများပြားနေတဲ့ အဆီတွေကို ထိရောက်စွာ လောင်ကျွမ်းပစ်ဖို့ ဆိုတာလည်း ဖြစ်နိုင် တော့မှာ မဟုတ်ပါ။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ပေါ်က အသားပို၊ အသားစိုင့်ကြီးတွေ ချပစ်ချင်ရင် ဒီအတွက် အရင်းခံ အကျဆုံးနည်းဟာ အစာမစားဘဲနေ နည်း မဟုတ်ဘဲ အစာကို ထိန်းစားနည်းနဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားနည်း တွေကိုစွဲစွဲမြဲမြဲပေါင်းစပ် ကျင့်သုံးပေးဖို့ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား မှ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်တွေ တိုးတက်များပြား အားကောင်း လာမှာမို့ အဆီတွေ အများအပြားကို လောင်ကျွမ်းပစ်စေနိုင်တယ်။

ခုနှစ်ပိုင်းအတွင်း အဝလွန်တာကို လူတွေပိုမို အလေး ထား ဝရူစိုက်လာတတ်ကြတာ တွေ့ရတယ်။ လူအတော်များများဟာ အချိန်တိုအတွင်း အဆီချပိန်လျ လာနိုင်ရေးအတွက် နည်းမျိုးစုံ စမ်းကြည့်နေသလို အဆီကျသွယ်လျစေမယ့် ဆေးဝါးပစ္စည်း အမျိုး အမယ် တော်တော်များများကိုလည်း သုံးစွဲနေကြတယ်။ အဆီချ ပိန်ကျရေး အတွေ့အကြုံတွေ မနည်းရရှိခဲ့ကြပေမယ့် သိလိုတဲ့ မရှင်းမလင်း ပြဿနာတွေလည်း အတော်ရှိနေရဲ့။ ဒီအပိုင်း(၅) က အမေးအဖြေတွေဟာ ဒီအတွက်ဖြေရှင်းပေးနိုင်ကောင်းပါရဲ့။

မေးခွန်း(၂)

အဆီချပ်နံကျဖို့အတွက် သစ်သီးဝလံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ စားသုံးမယ့်အစား ဗီတာမင်စီကိုသာ များများစားပေးလို့ မရဘူးလား။

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်အပေါ် ဗီတာမင်စီရဲ့ အကျိုးသက် ရောက် လွှမ်းမိုးမှု အတော်ကြီးတယ်။ ဗီတာမင်စီ ဖြည့်တင်းပေးနိုင်မယ့် ဆေးပြား၊ ဆေးရည်တွေ သောက်သုံးပေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်မယ့် ဗီတာမင်စီကို သစ်သီးနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်မစားဘဲ ဒါမှ မဟုတ် လျှော့စားရင်လည်းရတယ်လို့ လူတော်တော်များများမှာထင်မြင် ယူဆချက်လွဲနေကြတာ တွေ့ရတယ်။



လက်တွေ့မှာတော့ ဗီတာမင်စီကို ဖြည့်တင်း ပေးနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ဆေးပြား၊ ဆေး ရည်တွေဟာ သစ်သီးနဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ ကို အစားထိုးနိုင်ခြင်းမျိုး မရှိပါ။ အကြောင်း ကတော့ သစ်သီးနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေမှာ ဗီတာမင်စီ အမြောက်အများ ပါရှိရုံမက အင်အော်ဂဲနစ်ဓာတ်ဆား၊ ကာရိုတင်၊ အမျှင် ဓာတ်နဲ့အခြားဗီတာမင်မျိုးစုံလည်းပါရှိနေလို့ပါ။

ဗီတာမင်စီ သက်သက်ရရှိရုံနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေ ကို မဖြည့်စွက်ပေးနိုင်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့်အမျှင်ဓာတ်ဟာအာဟာရပိုင်း မှာ အထူးထန်ဖိုးမရှိပေမယ့် အစာအိမ်နဲ့အူရဲ့ လှိုင်းထလှုပ်ရှားမှုအပေါ် ထိရောက်စွာ နှိုးဆွပေးနိုင်စွမ်းကြောင့် အူလမ်းကြောင်းကို ရှင်းသန့်ပေး နိုင်တဲ့ အရာဖြစ်တယ်။

ဗီတာမင်စီ ဖြည့်တင်းပေးတဲ့ ဆေးပြားနဲ့ ဆေးရည်တွေကို အအေးမိနာစေး ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ ဆေးပြားအဖြစ်သာ အသုံးဝင် တယ်။ ဗီတာမင် လွန်စွာချို့တဲ့နေတဲ့ အဖျားရောဂါသည်များ အတွက်

သာ အကျိုးရနိုင်တယ်။ ကျန်းမာနေသူတွေကတော့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ ဗီတာမင်စီကို နေ့စဉ်အစားအသောက်တွေကနေ ရယူနိုင်ပါ တယ်။ တစ်ရက်မှာဟင်းသီးဟင်းရွက် ၂၅၀ ဂရမ်လောက် စားပေးခြင်း ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လုံလောက်တဲ့ ဗီတာမင်စီကို ရရှိနိုင်တယ်။

မေးခွန်း(၃)

အရက်သောက်ရင် လူဝလွယ်တတ်ပါသလား။

အရက်မှာ ပါရှိတဲ့ သကြားဓာတ်ဟာ လူကိုဝဖိုင်စေတဲ့ အဓိက အကြောင်းအချက် မဟုတ်လို့ ဗိုက်၊ ခါးနဲ့တင်တွေကို တုတ်ဖြိုးလာစေ နိုင်ခြင်းတော့ မရှိပါ။ ဒါပေမဲ့အဆီအဖြစ် မပြောင်းလဲတတ်တဲ့အရက်ပျံ အယ်လကိုဟောဟာကိုယ်တွင်းမှာအဆီတွေကိုအလွယ်တကူ စုဆောင်း မိနေစေနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဘီယာနှစ်သက်စွာ သောက်သုံးသူ အ တော်များများမှာ ဗိုက်ခေါက်ကြီးထူပြီး ဗိုက်ပူ နေတတ်ကြတယ်။



အရက်ရဲ့ ကယ်လိုရီအင်အားဓာတ် ဟာ အရက်မှာပါတဲ့ အယ်လကိုဟောရဲ့ ပမာဏမှာ မူတည်နေတယ်။ ကယ်လိုရီ အင်အားဓာတ်လွန်ကဲစွာ စုပ်ယူရရှိတာနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ထိုးတက်ပြီး ဗိုက်ခေါက် ထူလာနိုင်တယ်။

ဒါ့အပြင် အရက်သောက်မှုကြောင့် လူဝဖိုင်လာတာ မဖြစ်စေ လိုရင် အရက်နဲ့မြည်းတဲ့ အစာကိုလည်း သက်ထား ဆင်ခြင်ဖို့လိုတယ်။ ဥပမာ- အရက်နဲ့မြည်းမယ့် အစာတွေအဖြစ် မြေပဲ၊ အာလူးကြော်နဲ့ ကြက်တောင်ပံတွေကိုရွေးရင် ဒီအစာတွေမှာ အဆီပါဝင်မှု မြင့်နေတာ မို့ အစားများတာနဲ့အမျှ ဗိုက်ခေါက်ထူလာလိမ့်မယ်။

မေးခွန်း(၄)

ဗိုက်ထဲအစာမရှိဘဲ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုရင် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်သလား။

ဗိုက်ထဲအစာမရှိဘဲ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုရင် ကိုယ်တွင်းမှာ သိုလှောင်ထားတဲ့ သကြားဓာတ် အမျိုးမျိုးဟာ လောင်ကျွမ်းကုန်ဆုံးသွားတတ်လို့ သွေးချိုဓာတ်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုဆိုတာ ပေါ်လာနိုင်တယ်။ခေါင်းမူးဝေတာ၊ ခန္ဓာကိုယ် အားမရှိတာ စတဲ့ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေမယ့် အခြင်းအရာတွေ ပေါ်လာနိုင်တယ်။

အမေရိကန်နိုင်ငံက ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ပညာရှင်များရဲ့ တွေ့ရှိချက်အရထမင်းမစားခင် ၁-၂ နာရီလောက်မှာ (ဗိုက်ထဲ အစာမရှိဘဲ) လမ်းလျှောက်တာ၊ အနွေးပြေးတာ၊ကခုန်တာ၊ စက်ဘီးစီး လေ့ကျင့်တာစတဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အသင့်အတင့် ပြုလုပ်ပေးရင်အဆီချပိန်ကျရေးအတွက် အကျိုးရနိုင်တယ်။



ဒီအချိန်ပိုင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းအဆီဆဲလ်တွေရဲ့အထဲဝင်ရောက်စရာဖက်တီးအက်ဆစ် အသစ်တွေရှိမနေတဲ့အတွက် ကိုယ်တွင်းက ပိုလျှံနေတဲ့ အဆီတွေကို အလွယ်တကူလောင်ကျွမ်းပစ်စေနိုင်လို့ ထမင်းစားပြီးနောက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားတာထက် ပိုပြီး အဆီကျ ပိန်လျစေနိုင်တယ်။

ဒါ့အပြင် လှုပ်ရှားမှု ပမာဏငယ်လို့ ကယ်လိုရီအင်အားဓာတ်လောင်ကျွမ်းမှုဟာလည်း ပိုမိုနည်းမှာမို့ကိုယ်တွင်းရှိ ကယ်လိုရီအင်အားဓာတ်နဲ့ပဲ လုံလောက်နေပြီဖြစ်တဲ့အတွက် ကျန်းမာရေးကို မထိခိုက်တတ်ပါ။

မေးခွန်း(၅)

ထမင်းစားပြီးနောက် ထိုးအန်ပစ်တဲ့နည်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပိန်ကျသွယ်လျအောင် ထိန်းနိုင်သလား။

မနည်းလှတဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ ဗိုက်အပြည့် အားပါးတရ စားသောက်ပြီးနောက်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ထိန်းဖို့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ သန့်စင်ခန်းထဲဝင်ပြီး ထိုးအန်ထုတ်ပစ်တတ်ကြရဲ့။ ဗိုက်ဝအောင် စားပြီးတာနဲ့ ချက်ချင်း အန်ထုတ်ပစ်လိုက်တော့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် စုပ်ယူရရှိနိုင်မယ့် ကယ်လိုရီ အင်အားဓာတ်ကို များစွာ လျော့နည်းသွားစေမယ့် ဒီနည်းသုံးပြီး အဆီချပိန်ကျအောင်လုပ်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းနဲ့စိတ်ပိုင်းနှစ်ရပ်စလုံးကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။

စိတ်ပိုင်းအရ များများစားလိုက်ပေးမယ့်လည်း အကြောင်းမဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ အစွဲကြောင့် လက်လွတ်စပယ် အကြီးအကျယ် စားသောက်လာတတ်လို့ အလွယ်တကူ ဝလာနိုင်ပါရဲ့။

မကြာမကြာ အစာကို ထိုးအန်ထုတ်ပစ်တာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။ ကြာလာရင် အစာကိုမုန်းတီးပြီး စားချင်သောက်ချင်စိတ် ပျောက်လာတတ်တယ်။

မေးခွန်း(၆)

ဝမ်းနုတ်တာဟာ အဆီချပိန်ကျစေနိုင်သလား။

လူအတော်များများကတော့ ဝမ်းနုတ်တဲ့နည်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ပိန်ကျသွယ်လျစေနိုင်တယ်လို့ ထင်မှတ်နေကြတယ်။ တကယ်တော့ ဒါဟာ အယူလွဲမှားနေခြင်းပါပဲ။

ခုခေတ်စားနေတဲ့ အဆီချပိန်ကျနည်း အတော်များများမှာဝမ်းမချုပ်စေဖို့ ၊ ဝမ်းမှန်စေဖို့တွေ ညွှန်းထားတာ တွေ့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ တိုင်းရင်း ဆေးနည်းနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အနောက်တိုင်း ဆေးနည်းနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် ဖော်စပ်ထားတဲ့ ဝမ်းနုတ်ဆေးတွေကို ရေရှည်သောက်သုံးသွားရင် အ

စာအိမ်နဲ့ သရက်ရွက်တွေကို ဒုက္ခပေးနိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် သရက်ရွက် အားနည်းရာမှ ရေဖော ဖောမှုကြောင့် ဝဖင့်လာနိုင်ပါသေးတယ်။

မေးခွန်း(၇)

လေလည်တာဟာ ဗိုက်ပူတာကို ကျစေနိုင်သလား။

လေလည်တဲ့ ဇီဝကမ္မအခြင်းအရာဟာ လူ့အလယ်မှာ မတင့်တယ်ပေမယ့် တိုင်းရင်းဆေးပညာရှုထောင့်အရ ဗိုက်ကြီးပူနေတာကျဖို့ ကိုတော့ အကျိုးရကြောင်း ဆိုထားတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဗိုက်ပူတဲ့ အမျိုးအစားအပေါ် မူတည်ပါလိမ့်မယ်။ သွေးထုံထိုင်း တုံ့ဆိုင်မှုကြောင့်အဓိက ဖြစ်ရတဲ့ ဗိုက်ပူမှုမျိုးကိုတော့ ကျစေနိုင်တယ်။ အဆီကြောင့် ဗိုက်ခေါက်ထူပြီး ဗိုက်ပူနေတာမျိုး အတွက်တော့ သိသာထင်ရှားမှု မရှိပါ။

မေးခွန်း(၈)

ပိန်ကျအောင် လုပ်တာနဲ့ သွယ်လျအောင် လုပ်တာ တူပါသလား။

ယေဘုယျအားဖြင့် ပိန်ကျအောင် လုပ်တာဟာ အဆီကိုချပြီး ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းပါပဲ။ သွယ်လျအောင် လုပ်တာကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အချို့အစိတ်အပိုင်းတွေကို ရည်ရွယ်ပြီး အဲဒီမှာရှိနေတဲ့ အဆီတွေကို ကြွက်သားအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားအောင် ဆောင်ရွက်တဲ့ လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်တယ်။

ပိန်ကျအောင်လုပ်တာနဲ့ သွယ်လျအောင် လုပ်တာတွေမှာ သင့်တင့်တဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုဖြင့် အရေပြားအောက်က အဆီတွေကို လောင်ကျွမ်းကုန်ဆုံးစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အလေးချိန်ကို ကျစေတာတွေချည်းပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ မတူကွဲပြားချက်ကတော့ သွယ်လျအောင်လုပ်



အဝလွန်တာ ကျန်းမာသိပ္ပံနည်းကျ အဆီချပါ

ရာမှာ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ချရုံသာမက အစိတ်အပိုင်း နေရာအချို့ကို အခေါက်ခေါက် ထပ်ပြန်တလဲလဲ လုပ်ပေးရတဲ့အတွက် အဆီတွေကို လောင်ကျွမ်း ကုန်ဆုံးစေပြီးနောက် လှပတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကောက်ကြောင်းလိုင်းကို ပေါ်စေနိုင်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် အဆီချပိန်ကျတာကို အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သူ တစ်ယောက်ဟာ စွဲမက်လောက်ဖွယ် ကောက်ကြောင်းလိုင်းများနဲ့ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အလှ ရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ မရေရာပါ။ ဒါပေမဲ့ ခန္ဓာကိုယ်သွယ်လျအောင် ဆောင်ရွက်သူမှာတော့ ကျန်းမာသန်စွမ်း လှပတဲ့ ကြွက်သားနဲ့ ပြီးနေတဲ့ ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက်ကိုတော့ ပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

မေးခွန်း(၉)

ဘယ်လက်နဲ့ သွားတိုက်တာဟာ အဆီချ ပိန်ကျစေနိုင်သလား။

ဗိုက်ဆာလောင်နေတဲ့အခါ အစာစားချင်လာရင် အခြားကိစ္စတွေများများ လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ဗိုက်ဆာလို့ အစာစားချင်တဲ့ အာရုံကို လျော့နည်းစေနိုင်စွမ်းရှိတာ အမှန်ပါ။ အထူးသဖြင့် သွားတိုက်ပေးရင် သွားတွေကို သန့်ရှင်းစေရုံ သာမက စားချင်သောက်ချင်စိတ်ကိုလည်း လျော့ကျအောင် တိုက်ရိုက် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်ပါရဲ့။

ဘယ်လက်နဲ့ သွားတိုက်ပေးတာဟာ ဦးနှောက်ရဲ့ ညာခြမ်းက အစာတောင်းတဲ့ ဦးနှောက်ဆဲလ်တွေကိုနိုးဆွပေးနိုင်စွမ်းရှိလို့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းနဲ့ စိတ်ပိုင်းတွေကို ဖြေသိမ့်ပေးနိုင်ပြီး စားသောက်လိုစိတ်ကိုလည်း လျော့စေကြောင်း ဆေးပညာအရ သက်သေပြ စမ်းသပ်ချက်တွေ ရှိထားပြီးဖြစ်တယ်။

ဒီအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး သွားတိုက်မယ်ဆိုရင် နှေးနှေးဖြည်းဖြည်း တိုက်ပေးဖို့လိုပြီး အချိန်အားဖြင့် အနည်းဆုံး ၃ မိနစ်ကြာရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သွားတိုက်ဆေးများများ မသုံးသင့်ပါ။ သွားကို ထိခိုက်စေနိုင်လို့ ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် သွားကိုအခေါက်ရေများများ ခဏခဏတိုက်မယ် ဆိုရင် သွားတိုက်ဆေးနည်းနည်းနဲ့ ဒါမဟုတ် ရေဆွတ်ပြီးသာတိုက်ပါ။ ဒါ့အပြင် သွားတိုက်တဲ့အခါမှာလည်း နုည့်ပျော့ပျောင်းတဲ့ သွားပွတ်တံဖြင့် လျှာရင်းကနေ လျှာဖျားအထိ အပြန်ပြန် ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ ဒီလိုတိုက်ပေးခြင်းဖြင့် လျှာပေါ်ရှိရသာဖူးတွေရဲ့ ခံစားမှုကို တိုးတက်အားကောင်းစေရုံမက တံတွေးရည် စိမ့်ထွက်မှုကို တိုးများစေရာမှ အစာခြေညက်မှုကို အားပေးတယ်။ ဒီတော့ ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်လျော့ကျစေဖို့ ကောင်းမွန်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရရှိနိုင်တယ်။

မေးခွန်း(၁၀)

အစာအာဟာရဓာတ် ညံ့ရင်လည်း ဝတ်တံပါသလား။



ဝဖိုင့်သူအချို့ ဝဖိုင့်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းကတော့ အစာအာဟာရ ချို့တဲ့မှုကြောင့် ဖြစ်ရကြောင်း ကျွမ်းကျင်ဆေးပညာရှင်တွေက ထောက်ပြထားပါတယ်။

အကြောင်းမှာ ဝဖိုင့်သူတွေဟာ အဆီဓာတ်မြင့်တဲ့၊ ကယ်လိုရီအင်အားဓာတ် ကြွယ်ဝတဲ့ အစာတွေကို စားလေ့ရှိလို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ အချို့အာဟာရဓာတ်တွေ များပြားလွန်ကဲနေပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ် အတွက် လိုအပ်နေတဲ့ အခြား အာဟာရဓာတ်တွေကျတော့ အလွန် နည်းပါးနေတတ်လို့ပါပဲ။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် အဆီဓာတ်တွေကိုများများ စုပ်ယူရရှိမှာမို့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဝဖိုင့်လာတတ်ပါတယ်။

မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေ စုပ်ယူရရှိမှု အလွန်နည်းတဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ချည့်နဲ့အားနည်းလာရာကနေ ရောဂါတွေ တစ်စတစ်စ များလာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယေဘုယျအားဖြင့် ဝဖိုင့်သူတွေမှာ ခန္ဓာကိုယ် အရည်အသွေး နိမ့်ကျနေတာ တွေ့ရတတ်တယ်။

အစာကို ကန့်သတ်ထိန်းချုပ်ထားရင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ပိန်ကျစေနိုင်တယ်လို့ လူတွေယူဆနေကြတယ်။ တကယ်တော့ အစာအာဟာရကို ညီညွတ်မျှတအောင် စားသောက်တာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို တကယ်ပိန်ကျစေနိုင်တဲ့ နည်းမှန် စနစ်ကောင်းတစ်ရပ်ပဲ ဖြစ်ပါရဲ့။

အကြောင်းကတော့ အာဟာရဓာတ် ညီညွတ်မျှတမှုရှိမှသာ လွန်ကဲများပြားနေတဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေကို လောင်ကျွမ်းခြေဖျက်စေနိုင်ရုံသာမက ခန္ဓာကိုယ် ပြင်ပဆီလည်း စွန့်ထုတ်ပေးနိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် လိုအပ်နေတဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေကိုလည်း စုပ်ယူဖြည့်တင်းပေးနိုင်လိမ့်မယ်။ ကိုယ်တွင်းမှာ အဆီတွေလွန်ကဲ များပြားစွာ စုပုံမနေအောင် တားဆီးပေးနိုင်တယ်။ ဒီတော့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာလည်း အလိုအလျောက် FIT ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

မေးခွန်း(၁၁)

ထမင်းစားပြီးနောက် အချို့တည်တာဟာ လူကိုဝလွယ်စေသလား။

အချို့ဟာ လူကိုဝဖိုင့်စေတဲ့ လက်သည်တရားခံ တစ်မျိုးပါ။ ဒါကြောင့် လူဝတော်တော်များများဟာ အချို့ဆိုရင် နှာခေါင်းရှုံ့ပြီး ရှောင်တတ်ကြတယ်။ တကယ်တော့ အချို့ဓာတ်ဟာ လူတွေနေ့စဉ်စားသောက်ရမယ့် အစာမှာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အရေးကြီး အရာ တစ်မျိုးဖြစ်ကြောင်း အသိရစေချင်တယ်။



အချို့သင့်တင့်တဲ့ ပမာဏကို သင့်တော်စွာ စားပေးဖို့လိုတယ်။ ထမင်းစားပြီးနောက် အချို့နည်းနည်း တည်ပေးနိုင်ရင် လူကိုမဝစေရုံမက ပိန်ကျအောင်တောင်ထောက်ကူပေးနိုင်တယ်။ ထမင်းစားရာမှာအမျှင်ဓာတ်ကို လုံလောက်စွာ စားပြီးတာနဲ့ အချို့နည်းနည်း တည်ပေးနိုင်ရင် ကိုယ်တွင်းမှာ အဆီသိုလှောင်စုပုံမှုကို လျော့နည်းစေတယ်။ အကောင်း

ဆုံးကတော့ သစ်သီးဝလံနဲ့ ကစီဓာတ် ကြွယ်ဝတဲ့ အစာတွေကနေ အချို့ သကြားဓာတ် ရယူတာဟာ အကောင်းဆုံးနည်းဖြစ်ပြီး လူကိုပိုကျန်းမာ စေနိုင်တယ်။

မေးခွန်း(၁၂)

ရှောက်ချိုသီးခွံလို အထစ်အရစ်တွေ မပေါ်အောင် ဘယ်လိုတားဆီးမလဲ။

ရှောက်ချိုသီးခွံလို အသားအရေဆိုတာက အရေပြားရဲ့အဆီ ဟာ အရေပြားရဲ့ မျက်နှာပြင်ပေါ် စုပြုံနေတဲ့အတွက် ရှောက်ချိုသီးခွံ လို မျက်နှာပြင်မှာ အထစ်အရစ်တွေ ထနေပြီး မညီမညာဖြစ်နေတဲ့



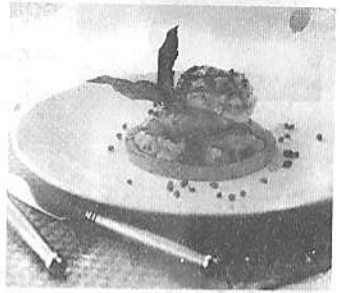
အသားအရေကို ဆိုလိုတယ်။ အများအားဖြင့် အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ဝမ်းဗိုက်တင်နဲ့ပေါင်တွေမှာ ပေါ်တတ်တယ်။ ဒီအပိုင်းတွေမှာ အဆီတွေ အထူးစုလွယ် တတ်တယ်။ တကယ်တော့ ရှောက်ချိုသီးလို အထစ်အရစ်ထနေတဲ့အသား အရေမျိုး မပေါ်စေချင်ရင်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား မှု များများလုပ်ပေးဖို့သာ လိုတယ်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် သွေးလှည့်ပတ်မှုကို အားပေးနိုင် ပြီး အဆီလောင်ကျွမ်းမှုကိုပါ ပံ့ပိုးပေးနိုင်တယ်။ အဆီတွေ အနယ်ထိုင် စုပုံမှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်။ အထူးသဖြင့် ပြေးတာ၊ ရေကူးတာ တွေလို ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်း လှုပ်ရှားမှုဟာ ရှောက်ချိုသီးခွံလိုအထစ် အရစ်ဖြစ်နေမှုကို ပြေပျောက်စေနိုင်တယ်။ ရက်သတ္တတစ်ပတ်မှာ ၂-၃ ကြိမ်အထိ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်တာကို လအချို့ စွဲစွဲမြဲမြဲဆောင် ရွက်သွားရင် အကျိုးသက်ရောက်မှု ရရှိနိုင်တာကို တွေ့လိမ့်မယ်။

မေးခွန်း(၁၃)

ဝဖို့င့်တဲ့လူတွေဟာ အသားစားနိုင်သလား။

ဝဖို့င့်တဲ့ လူတွေမှာ အသားပိုကြိုက်နေကြတာ တွေ့ရတယ်။ သူတို့မှာ စိတ်သောကပွားနေတာကတော့ အသားကြိုက်လှပေမယ့် အသားစားရင် ပိုဝလာမလားဆိုပြီး စိုးရိမ်နေကြတယ်။ အချို့အသား တွေမှာ အဆီပါဝင်မှုပမာဏ ပိုနိမ့်နေတတ်လို့ ဝဖို့င့်သူတွေအတွက် စားသုံးဖို့ သင့်လျော်မှု ရှိပါတယ်။



ဥပမာ-ငါးရဲ့အသားဆိုပါတော့။ မပြည့်ဝ ဖက်တီးအက်ဆစ် မျိုးစုံပါဝင် နေတဲ့အတွက် ကိုလက်စထရောကိုကျ စေနိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိရှိနေပါရဲ့။ ဒါ ကြောင့် ဝဖို့င့်သူတွေဟာ ငါးအသားစား ပေးဖို့ အသင့်တော်ဆုံးပါ။ မဝအောင် တားပေးတဲ့အပြင် သွေးလွှတ်ကြောမာဆတ်တဲ့ ရောဂါမျိုးတွေမဖြစ်ပွား အောင်လည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် ကြက်သားမှာ အဆီပါ ဝင်မှုဟာအခြားအသားတွေထက်နိမ့်လို့ ကြက်သားကိုလည်း သင့်တော် စွာ စားပေးနိုင်တယ်။

မေးခွန်း(၁၄)

ဘယ်ရာသီမှာ အဆီချတာဟာ အသင့်တော်ဆုံးလဲ။

အဆီချပိန်ကျလိုသူတွေဟာ ပူပြင်းတဲ့ နွေရာသီလို အချိန်မျိုး မှာ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုပြုခြင်းဟာ အဆီလောင်ကျွမ်းမှုကို ပိုမြန်၊ ပိုများစေတဲ့အတွက် နွေရာသီကို အဆီချသင့်တဲ့ ရာသီလို့ ထင်နေကြ တယ်။

တကယ်တော့ ဆောင်းရာသီဟာလည်း အဆီချလိုသူတွေအ တွက်ကိုယ်အလေးချိန်ကျဖို့ အလွန်အရေးပါတဲ့ အချိန်ကာလဖြစ်တယ်။

အကြောင်းကတော့ ဆောင်းရာသီမှာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ဟာ အလွန်မြန်ဆန်နေပြီး သာမန်အချိန်ရဲ့ ၂-၄ ဆ ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။



အကျိုးရှိပါတယ်။

မေးခွန်း(၁၅)

ဝဖိုင့်သူတွေဟာ အအေးစာတွေ စားသင့်သလား။

ဝဖိုင့်သူတွေရဲ့ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းမှာ ကယ်လိုရီအင်အားဓာတ် တွေ အလွယ်တကူ စုနေတတ်တယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်တွင်းက ကယ် လိုရီတွေကို အလိုအလျောက် လောင်ကျွမ်းတာ ဖြစ်စေချင်ရင် အစာ စားတဲ့အခါမှာ ရွေးချယ်စားသောက်တတ်ဖို့ လိုပါရဲ့။



အစာစားရာမှာ အပူစာကိုစားရင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ အပူ ဖြာထွက်လာလို့ ကိုယ်အပူချိန်ကိုမြင့်စေနိုင်တယ်။ကိုယ်တွင်း က ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကို ပိုမြန်စေနိုင်တယ်။ ဒီအကျိုးဆက်ကြောင့် ကိုယ်တွင်းကကယ် လိုရီအင်အားဓာတ်နဲ့အဆီလောင်ကျွမ်းကုန် ဆုံးမှုကို ပိုသွက်လက်စေနိုင်တယ်။

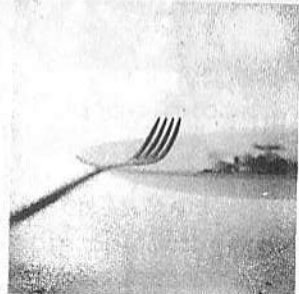
ဒါကြောင့်အဆီချ ပိန်ကျလိုသူများဟာ ‘ အနွေးစာ ’ သို့မဟုတ် ‘ အပူစာ ’ တွေကို များများရွေးစားပြီး အစိမ်းစာ၊ အအေးစာတွေကို

တော့လျှော့စားပါ။ ‘ အနွေးစာ ’ ဆိုတာကတော့ စားပြီးရင် ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းမှာ ပူနွေးစေတဲ့ အစာမျိုး ဥပမာအားဖြင့် ဂျူးမြိတ်လို ဟင်းရွက် မျိုးပါပဲ။ အပူစာဆိုတာကတော့ စားပြီးရင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ပူရှိန်း ရှိန်းဖြစ်လာစေတဲ့ ငရုတ်သီး၊ ငရုတ်ကောင်းလို အစာမျိုးဖြစ်ပါတယ်။

မေးခွန်း(၁၆)

အစာကို သိပ်လျှော့စားလွန်းရင် ဘယ်လို ဆိုးကျိုး ပေါ်နိုင်သလဲ။

အဆီချ ပိန်ကျလိုသူတွေ အသုံးအများဆုံး ပိန်နည်းကတော့ အစာကိုလျှော့ပြီး ထိန်းချုပ်စားနည်းပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အစာကို အလွန် အကျွံလျှော့စားရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းကိုရော၊ စိတ်ပိုင်းကိုပါ ထိခိုက် တတ်တယ်။



တကယ်လို့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာသကြား ဓာတ်ကို အလုံအလောက် စုပ်ယူလက်ခံ နိုင်ခြင်းမရှိရင် ကယ်လိုရီ အင်အားဓာတ် ရရှိမှု အလွန်နိမ့်နေမှာမို့ အကျိုးဆက်အား ဖြင့် လူကို မောပန်း နွမ်းနယ်လွယ်စေပြီး တစ်ကိုယ်လုံးအားမရှိသလိုဖြစ်တတ်တယ်။

တကယ်လို့ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းမှာ ဗီတာမင်ဓာတ်မျိုးစုံ ချို့တဲ့ နေရင် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းလွယ်တာ ဖြစ်ပွားတတ်ပြီး တစ်နေကုန်ထိုင်း ထိုင်းမှိုင်းမှိုင်း ဖြစ်နေတတ်တယ်။

တကယ်လို့ အမျှင်ဓာတ် စုပ်ယူလက်ခံရရှိမှု သိပ်နည်းနေရင် အစာခြေအဖွဲ့မှာ ပြဿနာတွေ ပေါ်လာတတ်ပြန်တယ်။ ဝမ်းချုပ်လာ နိုင်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့နေရင် သွေးအချို့ ဓာတ် သို့မဟုတ် အင်ဆူလင် ပုံမမှန် အနေအထားဖြစ်လာမှာမို့ အိပ် မပျော်၊ အိပ်မရတာတွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်။

မေးခွန်း(၁၇)

အာလူးစားရင် ပိန်နိုင်သလား။

အဆိုချပိန်ကျလိုသူတွေဟာ ဗိုက်ဆာလောင်မှုဒဏ် မခံစားရ ရုံသာမက ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လုံလောက်မယ့် အာဟာရဓာတ်ကိုလည်း ရရှိစေမယ့် အစားအမျိုးကို ရွေးချယ်လိုရင်တော့ အာလူးကို ဦးစားပေးပါ။

အာလူးမှာ ပရိုတင်းဓာတ် ကြွယ်ဝစွာပါရှိလို့ ခန္ဓာကိုယ်အ တွက် လိုအပ်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေကို ဖြည့်တင်း ပေးနိုင်တယ်။

အာလူးမှာ အမျှင်ဓာတ်တွေ ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိသေးတဲ့အတွက် လူ့ကိုဗိုက်မဆာစေ နိုင်ပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒီမှာ သတိပြုရမှာက တော့ အာလူးကို ပင်မအစာအဖြစ်သာ ထားပြီး စားရပါမယ်။ ဟင်းလျာအဖြစ် စားတာ၊ အခြားဟင်းတွေနဲ့ ရောချက်စား



တာတွေကို ရှောင်ပါ။

မေးခွန်း(၁၈)

ကန်စွန်းဥစားရင် အဝတိုးနိုင်သလား။

ကန်စွန်းဥမှာ ကစိဓာတ်ကော်မှုန့် အမြောက်အများ ပါရှိပြီး ချိုစိမ့်စိမ့်နဲ့ စားလို့ကောင်းလှ ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေ သရေစာအဖြစ် စွဲမက် နှစ်သက်ကြတာတွေ့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူဝတွေကတော့ ကန်စွန်းဥ ဆိုတာနဲ့ မျက်မှောင်ကြုတ် ကြတယ်။ ကန်စွန်းဥမှာ ကစိဓာတ်နဲ့ သကြားဓာတ်တွေ ပါလို့ လူ့ကိုအဝတိုးစေနိုင်တယ်လို့ယူဆထားကြ လို့ပါပဲ။



အဝလွန်တာ ကျန်းမာသိပ္ပံနည်းကျ အဆီချပါ

တကယ်တော့ ကန်စွန်းဥမှာ အဆီဓာတ်၊ ကယ်လိုရီအင်အား ဓာတ်ပါဝင်မှု နည်းရုံသာမက အာဟာရဓာတ် စုံလင်တဲ့ အစာတစ်မျိုး လည်း ဖြစ်တယ်။ ကန်စွန်းဥမှာ ဗီတာမင်အေ၊ ဘီ၊ စီ၊ အမျှင်ဓာတ်နဲ့ အကျဉ်းစင် အမျိုးအမယ်များစွာ ပါရှိလို့ အူနဲ့ အစာအိမ်အတွက် အကျိုးကြီးပါတယ်။ အဖိုးနည်းပေမယ့် အကျိုးများတဲ့ အဆိုချပိန်ကျ စေနိုင်စွမ်းရှိ အစာတစ်မျိုးပါပဲ။

မေးခွန်း(၁၉)

အချိုစာ မစားဘဲနေရင်ကော ဝတတ်သလား။

အချိုစာတွေကို ရှောင်နိုင်ရင် အဆိုချပိန်ကျစေတဲ့ ရည်ရွယ် ချက် ထမြောက်နိုင်တယ်လို့ လူအတော် များများက ယူဆနေကြတယ်။

ဒါဟာ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းမှာ ကယ်လိုရီ အင်အားဓာတ် ဖြစ်ပေါ်ဖို့ အတွက် သကြားဓာတ်အပေါ် အဓိက မှီခို အားထားနေရကြောင်း အချက် ကို မသိလို့ပါဘဲ။



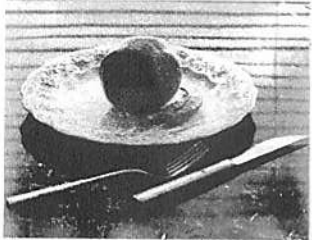
သကြားဓာတ်ဟာ ကိုယ်တွင်း ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကို အားပေးတဲ့ လောင်စာလည်းဖြစ်တယ်။ ကိုယ်တွင်း သကြားဓာတ် မလုံမလောက် ဖြစ်နေရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကယ်လိုရီအင်အားဓာတ်ရဖို့ ပရိုတင်းကနေ ထောက်ပံ့ပေးရတတ်ပါတယ်။ ဒီအခါ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ကယ်လိုရီ အင်အားဓာတ်ကို ကြွက်သားတွေဆီကနေ ရယူပံ့ပိုးပေးရလို့ ခန္ဓာကိုယ် မှာလျော့ကျ သွားတာဟာ အဆီမဟုတ်ဘဲ ကြွက်သားတွေ ဖြစ်နေ တတ်တယ်။ ဒါဟာ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းပါ။

မေးခွန်း(၂၀)

ထမင်းစားခါနီးမှာ ခရမ်းချဉ်သီး စားပေးရင်

အဆီချုပ်နံ့ကျနေအတွက် အကျိုးရနိုင်သလား။

ခရမ်းချဉ်သီးမှာ ပက်သင်နဲ့ အမျှင်ဓာတ်တွေ ကြွယ်ဝစွာပါရှိ လို့ အစာအိမ်နဲ့ အူတွေထဲ ရောက်ရှိတာ နဲ့ ဝိုက်ပြည့်တဲ့ ခံစားမှုပေါ်စေရုံမက အူ လမ်းကြောင်း လှိုင်းထလှုပ်ရှားမှုအတွက် လည်း ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်တယ်။ အူထဲမှာ မစင်ပုပ်တွေ ကြွင်းကျန်စုကပ် မနေအောင် လည်း ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်တယ်။



ဒါ့အပြင် ခရမ်းချဉ်သီးမှာ ဗီတာမင်စီ၊ ဗီတာမင်ဘီတွေ ကြွယ် ဝစွာ ပါရှိလို့ အဆီရဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကို တွန်းတင်အားပေးနိုင်တယ်။

ဒါ့ကြောင့် ထမင်းစားခါနီးမှာ ခရမ်းချဉ်သီး တစ်လုံးစားပေး နိုင်ရင် အဆီလောင်ကျွမ်းမှုကို အားပေးနိုင်တယ်။ ရေရှည် စွဲစွဲမြဲမြဲစား တတ်တဲ့အကျင့် မွေးနိုင်ရင် ကိုယ်လက်ပေါ့ပါး၊ သွယ်လျှော့ရှင်းရေး အတွက်ပါ အကျိုးရနိုင်ရုံသာမက အသားအရေလည်း ပိုမိုချောမွတ်ဖြူ ဖွေးလာနိုင်တယ်။

ကျန်းမာရေး ခေါင်းလောင်းသံ

- အဆီချုပ်နံ့ကျနည်းကို ရွေးချယ်ရာမှာ ကာလာ ဒေသနဲ့ ကိုက်ညီသာ မက လူရဲ့ အနေအထားကိုလည်း လိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကြော်ငြာတွေ နောက်တကောက်ကောက် လိုက်မိတာ မဖြစ်စေနဲ့။
- အဆီချုပ်နံ့ကျနေအတွက် စီမံချက် ရေးဆွဲပြီးရင် အဲဒီစီမံချက်အ တိုင်း တိကျစွာ လိုက်နာနိုင်ဖို့ အလွန်အရေးကြီးတယ်။ ဒါမှအောင်မြင် မှု ရနိုင်မယ်။
- အဆီချုပ် ဝိနံ့ကျနေ ဆောင်ရွက်ရာမှာ သိပ္ပံနည်းကျဖို့ အထူးလိုအပ်

တယ်။ အစာကို အရမ်းလျော့စားတာမျိုး၊ အလွန်အကျွံ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားတာမျိုးတွေ မပြုသင့်ပါ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားရာမှာ အားစိုက်မှု အပြင်း၊ အပျော့ကိုလည်း ဂရုတစိုက် ထိန်းပေးတတ်ဖို့လိုတယ်။

- အဆီချုပ် ဝိနံ့ကျအောင် ဆောင်ရွက်ရာမှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လုံခြုံ စိတ်ချရမှုနဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးရမှု အချက်တွေကို ဦးစားပေး အလေးထားရမယ်။ ကျန်းမာရေးသိပ်မကောင်းသူများဟာ အစာလျော့ ထိန်းချုပ်စားတာ မပြုသင့်သလို ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လွန်ကျွံပြင်းထန် စွာ လုပ်တာကိုလည်း ရှောင်ရှားဖို့လိုတယ်။
- ကျန်းမာရေးနဲ့ လျော်ညီအောင် စနစ်တကျနေထိုင်တတ်တဲ့ အကျင့် မွေးရမယ်။ အစားအသောက်နဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေကို ပေါင်းစပ် ဆောင်ရွက်ပေးဖို့ အလေးဂရုပြုပါ။
- စိတ်အနေအထားကောင်းအောင် နေနိုင်၊ ထိန်းနိုင်တာဟာ ခန္ဓာ ကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မစွမ်းရည်တွေ ပုံမှန် လည်ပတ်စေအောင် ထိန်းကျောင်း ပေးနိုင်လို့ လူမဝအောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါရဲ့။
- အလုပ်ချိန်နဲ့ နားချိန်တွေကို စနစ်တကျ မျှတအောင် ခန့်ခွဲပေးဖို့ လိုတယ်။ စိတ်ကိုလည်း ကောင်းမွန်တဲ့ အနေအထားရှိအောင် ထိန်း ပေးပါ။ ဒါတွေဟာ အဆီချုပ် ဝိနံ့ကျနေအတွက် အကျိုးများပါတယ်။
- အဆီချုပ် ဝိနံ့ကျနေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မှန်ကန်တဲ့ နည်းနာတွေကို သိ ရှိထားနိုင်ပါမှ ယုံကြည်စိတ်ပေါ်နိုင်မယ်။ အချိန်တိုအတွင်း အမြန်ပိန် ကျချင်တဲ့ စိတ်မျိုးမထားပါနဲ့။ နောက်ပြီးအများနဲ့ယှဉ်ရင် ငါကံကောင်း တတ်ပါရဲ့ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးလည်း မမွေးပါနဲ့။
- မနက်စာဝစား၊ နေ့လယ်စာကောင်းကောင်းစား၊ ညစာနည်းနည်း လျော့စားဆိုတဲ့ အချက်တွေကို စွဲစွဲမြဲမြဲ လိုက်နာပြုကျင့်ပါ။ ဒါ့အပြင် အနပ် တိုင်း၁၀ ပုံအဝစာကို ၈ ပုံသာ စားပေးပါ။
- အဆီချုပ် ဝိနံ့ကျအောင် ဆောင်ရွက်ရမှာ ဇွဲနဲ့ပဲကြီးကြီး စွဲစွဲမြဲမြဲ ဆောင်ရွက်သွားနိုင်ဖို့လိုတယ်။ ကောက်ရိုးမီးတောက်လိုခဏထတောက် ပြီး ငြိမ်းသွားတဲ့ ပုံစံမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။

နောက်ဆက်တွဲ(၁)

အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများအတွက် ရှိသင့်တဲ့ အကောင်းဆုံး ကိုယ်အလေးချိန် အကိုးအကား

အမျိုးသား

အရပ်အမြင့်	အရိုးအဆစ် အငယ်ဆိုက် (လက်ကောက်ဝတ် လုံးပတ် < ၁၆cm)	အရိုးအဆစ် အလတ်ဆိုက်(၁၆cm < လက်ကောက်ဝတ် လုံးပတ် < ၁၈cm)	အရိုးအဆစ် အကြီးဆိုက် (လက်ကောက်ဝတ် လုံးပတ် < ၁၈cm)
မီတာ	ကီလိုဂရမ်	ကီလိုဂရမ်	ကီလိုဂရမ်
၁. ၅၅၀	၅၀. ၈-၅၄. ၄	၅၃. ၅-၅၈. ၅	၅၇. ၂-၆၄. ၀
၁. ၅၇၅	၅၂. ၂-၅၅. ၈	၅၄. ၉-၆၀. ၃	၅၈. ၅-၆၅. ၃
၁. ၆၀၀	၅၃. ၅-၅၇. ၂	၅၆. ၂-၆၁. ၇	၅၉. ၉-၆၇. ၁
၁. ၆၂၅	၅၄. ၈-၅၈. ၅	၅၇. ၆-၆၃. ၀	၆၁. ၂-၆၈. ၉
၁. ၆၅၀	၅၆. ၂-၆၀. ၃	၅၉. ၀-၆၄. ၉	၆၂. ၆-၇၀. ၈
၁. ၆၇၅	၅၈. ၁-၆၂. ၁	၆၀. ၈-၆၆. ၇	၆၄. ၄-၇၃. ၀
၁. ၇၀၀	၅၉. ၅-၆၄. ၀	၆၂. ၆-၆၈. ၉	၆၆. ၇-၇၅. ၃
၁. ၇၂၅	၆၁. ၇-၆၅. ၈	၆၄. ၄-၇၀. ၈	၆၈. ၅-၇၇. ၁
၁. ၇၅၀	၆၃. ၅-၆၈. ၀	၆၆. ၂-၇၂. ၆	၇၀. ၃-၇၈. ၉
၁. ၇၇၅	၆၅. ၃-၆၉. ၉	၆၈. ၀-၇၄. ၈	၇၂. ၁-၈၁. ၂
၁. ၈၀၀	၆၇. ၁-၇၁. ၁	၆၉. ၉-၇၇. ၁	၇၄. ၄-၈၃. ၅
၁. ၈၂၅	၆၈. ၉-၇၃. ၅	၇၁. ၇-၇၉. ၄	၇၆. ၂-၈၅. ၇
၁. ၈၅၀	၇၀. ၈-၇၅. ၇	၇၃. ၅-၈၁. ၆	၇၈. ၅-၈၈. ၀
၁. ၈၇၅	၇၂. ၆-၇၇. ၅	၇၅. ၇-၈၃. ၉	၈၀. ၇-၉၀. ၃
၁. ၉၀၀	၇၄. ၄-၇၉. ၄	၇၈. ၀-၈၆. ၂	၈၂. ၆-၉၂. ၅

အမျိုးသမီး

အရပ်အမြင့်	အရိုးအဆစ် အငယ်ဆိုက် (လက်ကောက်ဝတ် လုံးပတ် < ၁၃cm)	အရိုးအဆစ် အလတ်ဆိုက်(၁၃cm < လက်ကောက်ဝတ် လုံးပတ် < ၁၅cm)	အရိုးအဆစ် အကြီးဆိုက် (လက်ကောက်ဝတ် လုံးပတ် < ၁၅cm)
မီတာ	ကီလိုဂရမ်	ကီလိုဂရမ်	ကီလိုဂရမ်
၁. ၄၅၅	၄၁. ၇-၄၄. ၅	၄၃. ၅-၄၈. ၅	၅၇. ၂-၆၄. ၀
၁. ၄၅၀	၄၂. ၆-၄၅. ၈	၄၄. ၅-၄၉. ၉	၅၈. ၅-၆၅. ၃
၁. ၄၇၅	၄၃. ၅-၄၇. ၈	၄၅. ၈-၅၁. ၃	၅၉. ၉-၆၇. ၁
၁. ၅၀၀	၄၄. ၉-၄၈. ၅	၄၇. ၂-၅၂. ၆	၆၁. ၂-၆၈. ၉
၁. ၅၂၅	၄၆. ၃-၄၉. ၉	၄၈. ၅-၅၄. ၀	၆၂. ၆-၇၀. ၈
၁. ၅၅၀	၄၇. ၆-၅၃. ၁	၄၉. ၉-၅၅. ၃	၆၄. ၄-၇၃. ၀
၁. ၅၇၅	၄၉. ၀-၅၂. ၆	၅၁. ၃-၅၇. ၂	၆၆. ၇-၇၅. ၃
၁. ၆၀၀	၅၀. ၃-၅၄. ၀	၅၂. ၆-၅၉. ၀	၆၈. ၅-၇၇. ၁
၁. ၆၂၅	၅၁. ၇-၅၅. ၈	၅၄. ၄-၆၀. ၃	၇၀. ၃-၇၈. ၉
၁. ၆၅၀	၅၃. ၅-၅၇. ၂	၅၆. ၂-၆၃. ၀	၇၂. ၁-၈၁. ၂
၁. ၆၇၅	၅၅. ၃-၅၉. ၉	၅၈. ၀-၆၄. ၉	၇၄. ၄-၈၃. ၅
၁. ၇၀၀	၅၇. ၁-၆၁. ၁	၅၉. ၉-၆၆. ၇	၇၆. ၂-၈၅. ၇
၁. ၇၂၅	၅၈. ၅-၆၃. ၀	၆၁. ၇-၆၈. ၀	၇၈. ၅-၈၈. ၀
၁. ၇၅၀	၆၀. ၈-၆၅. ၈	၆၃. ၅-၇၀. ၈	၈၀. ၇-၉၀. ၃
၁. ၇၇၅	၆၂. ၆-၆၇. ၅	၆၅. ၃-၇၂. ၆	၈၂. ၆-၉၂. ၅

နောက်ဆက်တွဲ(၂)

အစားအစာများမှာ ကယ်လိုရီ အင်အားဓာတ် ပါဝင်မှုဇယား ဟင်းသီးဟင်းရွက်

အမျိုးအစား	အရေအတွက်	အလေးချိန်(ဂရမ်)	ကယ်လိုရီ
ကညွတ်	၅ ပင်	၁၉၇	၂၀
ကိုက်လံ	-	၁၈၀	၄၅
ဂေါ်ဖီထုပ်	၁ ထုပ်	၁၄၅	၃၀
မုန့်လာဥနီ	၁ ဥ	၇၂	၃၀
တရုတ်နံနံပင်ကြီး	၁ ပင်	၄၀	၅
ပြောင်း	၁ ဖူး	၁၄၀	၇၀
သခွားသီး	၆ စိတ်	၂၅	၃၀
ကြယ်သီးပွို	၁ ခွက်	၇၀	၂၀
ပဲစိမ်းတောင့်	-	၁၇၀	၁၅၀
ငရုတ်စိမ်းပွ	၁ လုံး	၇၄	၁၅
အာလူး	၁ လုံး	၁၅၆	၁၄၅
ဒေါက်ခွရွက်	-	၁၈၀	၄၀
ကန်စွန်းဥ	၁ ဥ	၁၁၄	၁၆၀
ခရမ်းချဉ်သီး	၁ လုံး	၁၃၅	၂၅
မျှစ်	-	၁၀၀	၄၀
ပန်းမုန့်လာ	-	၁၀၀	၄၀
မုန့်ညင်းနီ	-	၁၀၀	၂၀
ကြက်သွန်နီ	-	၂၀၀	၂၉
မုန့်ညင်းဖြူ	-	၁၀၀	၄၀
ပဲပင်ပေါက်	-	၁၀၀	၄၀
ခဲသီး	-	၁၀၀	၄၀
ကြက်သွန်ဖြူ	-	၁၀၀	၄၀
ဆလတ်ရွက်	-	၁၀၀	၄၀
ရွှေဖရုံသီး	-	၁၀၀	၄၀
ဟင်းနုနွယ်	-	၁၀၀	၄၀
ကျောက်ဖရုံသီး	-	၁၀၀	၄၀

အဝလွန်ကာ ကျန်းမာသိပ္ပံပုံစံကျ အဆီချပါ သစ်သီး

အမျိုးအမည်	အရေအတွက်	ကယ်လိုရီ
ပန်းသီး (လတ်)	၁ လုံး	၅၅
ရှောက်ချိုသီး(လတ်)	၁ လုံး	၅၀
သီးမွှေးငှက်ပျော	၁ လုံး	၄၀
လိုင်ချို	၄ လုံး	၄၅
ချယ်ရီသီး	၂၀လုံး	၅၀
ကျွဲကော	၁ လုံး	၄၀
စောင်းလျားသီး	၁ လုံး	၅၅
သစ်တော်သီး	၁ လုံး	၄၅
နာနတ်သီး	၁ စိတ်	၅၀
ဖရဲသီး	၁ စိတ်	၄၀
သခွားမွှေး	၁ စိတ်	၆၀
ကိပီသီး	၂ လုံး	၆၀
သရက်သီး	၁ လုံး	၁၀၀
မက်မွန်သီး	၁ လုံး	၄၅

ပဲအစေ့အဆန်

အမျိုးအမည်	အလေးချိန်(ဂရမ်)	ကယ်လိုရီ
မြေပဲ	၁၀၀	၅၈၃
ပဲစိမ်း	၁၀၀	၁၁၈
ပဲပုပ်	၁၀၀	၃၂၅
ပဲနီ(ပဲယဉ်း)	၁၀၀	၃၁၀
ပဲတီစိမ်း(ပဲနောက်)	၁၀၀	၃၂၀
ပဲနက်	၁၀၀	၃၆၇
သီဟိုဠ်စေ့	၁၀၀	၅၃၃
သစ်ကြားသီး	၁၀၀	၆၈၆
ထင်းရှူးစေ့	၁၀၀	၅၈၃
ဗားဒဲစေ့အဆန်	၁၀၀	၅၉၆

နို့၊ ဖျော်ရည်၊ အရက်

အမျိုးအမည်	ပမာဏ	အင်အားဓာတ် (ကယ်လိုရီ)
အဆီထုတ်တဲ့နို့	၁၀၀ ဂရမ်	၆၆
အဆီအနည်းငယ်ပါနို့	၁၀၀ ဂရမ်	၄၆
အဆီထုတ်နို့	၁၀၀ ဂရမ်	၃၃
ကော်ဖီမစ်	၂ ဇွန်း	၈၁
ဘီလပ်ရည်	၁ ခွက်	၁၄၇
လက်ဖက်ရည်ချို(သကြားပါ)	၁ ခွက်	၅၃
ရှောက်ချိုရည်	၁ ခွက်	၁၄၀
လက်ဖက်ရည်ကြမ်း	၁ ခွက်	၁၂၀
ပန်သီးအရည်	၁ ခွက်	၁၄၁
ဝီစကီ	၁ ခွက်	၇၀
ဘီယာ	၁ ငှက်	၁၀၆
စပျစ်ပိုင်	၁၂၀ စီစီ	၉၅
ရန်ပိန်	၁ ခွက်	၅၈
အရက်နီ	၁ ခွက်	၇၅
အရက်ဖြူ	၁ ခွက်	၈၃

ရေခဲမုန့်

အမျိုးအမည်	အလေးချိန်(ဂရမ်)	အင်အားဓာတ် (ကယ်လိုရီ)
နို့ဆီအပြည့်ပါနို့ရေခဲမုန့်	၁၀၀	၂၀၁
နို့အဆီနဲ့ သကြားနည်းနည်းပါ နို့ရေခဲမုန့်	၁၀၀	၁၅၅
အဆီနည်းနည်းပါ နို့ရေခဲမုန့်	၁၀၀	၁၆၅
အဆီထုတ် နို့ရေခဲမုန့်	၁၀၀	၁၃၈
သီးစုံ နို့ရေခဲမုန့်	၁၀၀	၁၄၂

ကျန်းမာသိပ္ပံနည်းကျ အဆီချရေးအတွေးအမြင်သစ်

အဆီချရေးသောချက်
အစားအသောက်+ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု+ငွေရှိမှု

- ညီညွတ်မှုတတဲ့ အစားအသောက်
ကယ်လိုရီကို သင့်တင့်စွာရယူပါ။
- နေ့စဉ်ရက်ဆက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု
ကျိုးကြောင်းညီစွာလှုပ်ရှားပါမှ မဝလာနိုင်ပါ
- ကြာရှည်စွဲမြဲတဲ့ကြံ့ခိုင်ငွေ
ငွေကောင်းပါမှ အဆီကျဖို့သေချာ ငွေဟာအခရာ
- အဆီချ ပိန်ကျရေးနည်းပဒေသာ
ပိန်ကျခဲ့တာကြာရှည်ခံ လွယ်လွယ်ပြန်မဝဖို့
စိတ်ချရတဲ့ နည်းလမ်းကောင်းတွေပါ

၀၅၀၈၀၂၇၁
City Mart
1K2200