

# ငါးများများမွေး၍ များများစားသုံးကြပါစို့

## သဲဆုလှိုင်

“အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ” ဟူသောဆိုရိုးစကားကို လူတိုင်းကြားဖူးကြပါလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့နေ့စဉ်စားသုံးနေသော အစားအစာများထဲတွင် လူကိုအကျိုးပြုသော အာဟာရဓါတ်များစွာပါဝင်ပါသည်။ ထိုအစားအစာများထဲတွင် “ငါး” သည်လည်း အပါအဝင်ဖြစ်ပေသည်။ ငါး၏အဆီတွင် လူတို့၏ ဦးနှောက်၊ နှလုံး၊ အရိုးအဆစ်များကိုရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်းလျော့နည်းစေသော Omega 3 Fatty Acid များစွာပါဝင်ပါသည်။



တစ်ပတ်ကိုတစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်ခန့်ငါးကိုစားသုံးပေးသင့်ပါသည်။ ငါးစားသုံးခြင်းသည် နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်းကို ၃၆% ခန့်လျော့ကျနိုင်ကြောင်းလေ့လာတွေ့ရှိပါသည်။ Omega 3 Fatty Acid သည် နှလုံးခုန်နှုန်းကိုမှန်စေ၍ သွေးကြောကျဉ်းစေသောအဆီများကို လျော့ချပေးပါသည်။ ဦးနှောက်အတွင်း သွေးမခဲစေရန်ကူညီပေးသောကြောင့် လေဖြတ်ခြင်းကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုကိုလည်း လျော့ကျစေနိုင်ပါသည်။ လေးဘက်နာ၊ အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါ၊ နှင်းခု၊ တင်းတိပ်စသည့် ရောဂါများကိုလည်း သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ အမျိုးသမီးကြီးများတွင်ဖြစ်တတ်သော အရိုးပွရောဂါကိုလည်း ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းနည်းစေနိုင်ပါသည်။

Omega 3 Fatty Acid သည် ငါးကြီးဆီတွင်လည်း ပါဝင်ပါသည်။ ငါးကြီးဆီတွင် Omega 3 Fatty Acid အပြင် ဗီတာမင်အေနှင့် ဒီတို့လည်းပါဝင်ပါသည်။ Omega 3 Fatty Acid သည် ငါး၏အဆီတွင်အဓိကပါဝင်ပါသည်။ ငါးကြီးဆီတွင်ပါဝင်နှုန်းထက်(၂)ဆပိုပါဝင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ငါးစားပါက အဆီပါသောအပိုင်းကို ပိုစားသင့်ပါသည်။ ခေါင်းတစ်ရာသားဟုခေါ်သော အရိုးပါဝါးစားနိုင်သော ငါးသေးသေးလေးများကို စားခြင်းဖြင့်လည်း အရိုးအဆစ်များကိုသန်မာစေခြင်း၊ အရိုးကျိုးလွယ်

ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်းကိုကာကွယ်ပေးနိုင်ခြင်း စသည့်အကျိုးကျေးဇူးများကိုရရှိနိုင်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံသည်မြစ်၊ ချောင်း၊ အင်းအိုင်များပေါများသောကြောင့် ငါးမွေးရန်အထူးသင့်လျော်ပါသည်။ ငါးမွေးခြင်းဖြင့်စားသုံးမှုဖူလုံစေခြင်း၊ လူဦးရေတိုးတက်များပြားလာသဖြင့် စားသုံးမှုမြင့်မားလာခြင်းကိုငါးထုတ်လုပ်မှုဖြင့်ဖြည့်စွက်ပေးနိုင်ခြင်း၊ တစ်ပိုင်တစ်နိုင်မွေးမြူနိုင်ခြင်း၊ အပိုဝင်ငွေများရရှိစေနိုင်ခြင်း လောင်စာဆီအနည်းငယ်၊ လူအင်အားအနည်းငယ်ဖြင့်ဆောင်ရွက်နိုင်သောကြောင့် ကုန်ကျစရိတ်သက်သာ စေခြင်းစသည့်အကျိုးကျေးဇူးများကိုရရှိစေပါသည်။

ဆေးဖက်လည်းဝင်၊ စီးပွားလည်းဖြစ်သောငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများကိုတိုးချဲ့လုပ်ကိုင်သင့်ပါသည်။ကျေးလက်နေပြည်သူများအနေဖြင့် ဟင်းစားလည်းရ၊ ဝင်ငွေလည်းရသော ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းကိုကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုလျော့ချရေးလုပ်ငန်းစဉ်အောင်မြင်ရန်အတွက် လုပ်ကိုင်သင့်ပါသည်။ငါးကို (Integrated Farming) အနေဖြင့်လည်းမွေးမြူနိုင်ပါသည်။စပါး-ငါး၊ ကြက်-ငါး၊ ဝက်-ငါး၊ ဘဲ-ငါးစသည်ဖြင့်တွဲဖက်မွေးမြူနိုင်ပါသည်။ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ဟင်းကောင်းတစ်ခွက်ရရှိစေရန် ငါးများများမွေး၍ငါးများများစားသုံးနိုင်ကြစေရန် ရည်ရွယ်၍ရေးသားတင်ပြအပ်ပါသည်။