

ကြက်ဥစားသုံးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

— သဲဆုလှိုင် —

ကျွန်ုပ်တို့နေ့စဉ် လှုပ်ရှားသွားလာရာတွင် တက်ကြွလန်းဆန်းနေစေရန်အတွက် အာဟာရပြည့်ဝစွာ နံနက်စာ စားသုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။ အာဟာရပြည့်ဝသော နံနက်စာကို ကလေးများအား ကျွေးခြင်းဖြင့် ဉာဏ်ရည်ပိုမို ထက်မြက်လာစေနိုင်ပါသည်။ ဦးနှောက်အတွက် အကျိုးများစွာဖြစ်ထွန်းစေပြီး အာရုံစူးစိုက်မှုကိုလည်း ပိုမိုအားကောင်းစေနိုင်ပါသည်။ ကြက်ဥတွင်ပါဝင်သော Choline (ကိုလင်း) ဓါတ်သည် ဦးနှောက်၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကိုပိုမိုအားကောင်းလာစေရန်စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်ပါသည်။ သန္ဓေသား၏ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက်လည်း အလွန်အသုံးဝင်သောကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ကြက်ဥကို စားသုံးပေးသင့်ပါသည်။

ကြက်ဥတွင် ကိုလင်းဓါတ်အပြင် ပရိုတင်းဓါတ်များ ကြွယ်ဝစွာပါရှိသည်။ ထိုပရိုတင်းဓါတ်သည် သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ကို တည်ငြိမ်အောင်ထိန်းပေးသောကြောင့် အာရုံစူးစိုက်မှု ပိုမိုအားကောင်းစေပါသည်။ ဗီတာမင်ဒီ၊ ဗီတာမင် ဘီ၁၊ selenium၊ အမိုင်နိုအက်ဆစ်၊ antioxidant စသည့် အာဟာရဓါတ်များနှင့် အခြားအာဟာရဓါတ် များစွာပါဝင်ပါသည်။

ကြက်ဥကို အသင့်အတင့်စားပေးခြင်းဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ ကြက်ဥကို နံနက်စာအဖြစ်စားသုံးပါက ကြာကြာမိုက်ပြည့်စေပြီး ကယ်လိုရီရရှိမှုကို ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်ကြောင်းလေ့လာသိရှိရသည်။ တစ်ချို့သောလူများကကြက်ဥသည်သွေးတွင်းမကောင်းသောတိုလက်စထရောကို မြင့်တက်စေသည်ဟု ယူဆကာကြက်ဥစားသုံးခြင်းကို ရှောင်ကျဉ်တက်ကြပါသည်။ မည်သည့်အစားအစာမဆို အသင့်အတင့်စားသုံးပေးပါက ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ကြက်ဥသည် အာဟာရပါဝင်မှု အများဆုံးအစားအစာများထဲမှ တစ်ခုလည်းဖြစ်ပါသည်။

တစ်နေ့တစ်လုံး ပုံမှန် စားသုံးပေးပါက သွေးခဲနှုန်း၊ နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်းနှင့် လေဖြတ်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေတို့ကိုလည်း လျော့ကျစေနိုင်ကြောင်းလည်း လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။ မျက်စိကျန်းမာရေးအတွက်လည်း အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။ အသက်ကြီးချိန်တွင် ဖြစ်တတ်သော မက်ကူလာယိုယွင်းပျက်ဆီးမှု (Macular Degeneration) နဲ့အတွင်းတိမ်ရောဂါဖြစ်နိုင်ချေကိုလည်း လျော့ကျစေပါသည်။

အသားအရေလှပစေခြင်း၊ လက်သည်းများကို သန့်စွမ်းစေခြင်းနှင့် ဆံကေသာကို တောက်ပစေခြင်း စသည့် အစွမ်းသတ္တိများကို ပေးစွမ်းနိုင်သော ဆာလဖာဓါတ်သည်လည်း ကြက်ဥထဲတွင် ပါဝင်ပေသည်။ ဆာလဖာသည် ကော်လာဂျင်နှင့် ကီရာတင် ထုတ်လုပ်မှု အလွန်အားကောင်းပါသည်။

ကြက်ဥတစ်လုံးတွင် အရွယ်ရောက်သူ တစ်ဦးအတွက် တစ်နေ့တာလိုအပ်သော အာဟာရ၏ ၂၅% ခန့် ပါဝင်ပါသည်။ ဈေးကွက်တွင်လည်း အလွယ်တကူဝယ်ယူရရှိနိုင်ပြီး ချက်ရလွယ်ကူသော အစားအစာ တစ်မျိုးလည်းဖြစ်ပါသည်။ ကြက်ဥတွင် ပါဝင်နေသော ပရိုတင်းဓါတ်သည် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို သန်မာ ထွားကြိုင်းစေပြီး ကြွက်သားများကိုလည်း ပိုမိုသန်မာလာစေနိုင်ပါသည်။ အမိုင်နိုအက်ဆစ်သည် ကလေး များ၊ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် လူငယ်လူရွယ်များအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောကြောင့် ကြက်ဥကို နံနက်စာအနေဖြင့် တစ်နေ့တစ်လုံး စားသုံးသင့်ပါသည်။