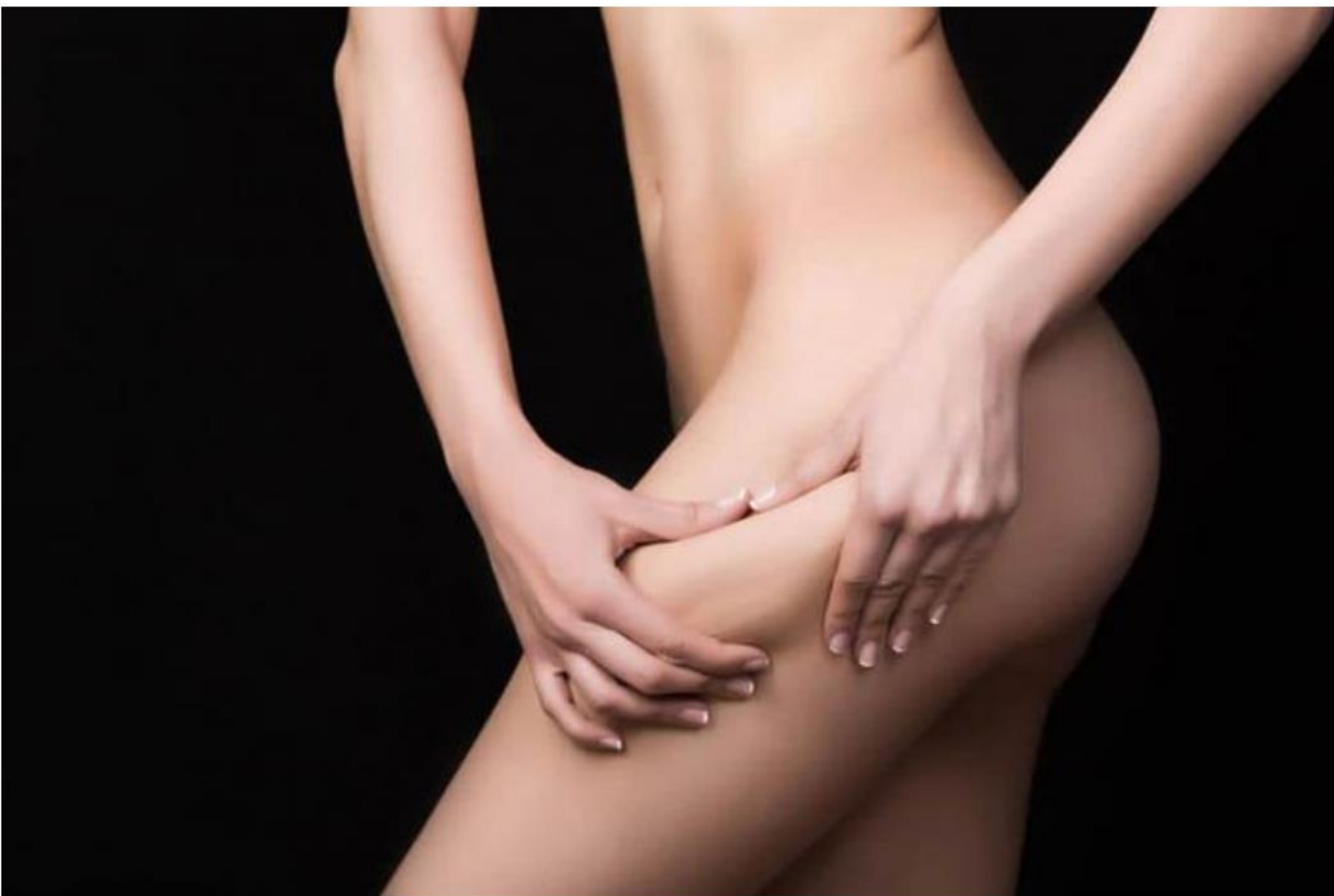




ရေးသားသူ Dr. Khin Yin Kyay

ဆေးပညာပိုင်းဆိုင်ရာ တည်းဖြတ်သူ Dr. K Zin Thwe.

helloSAYARWON

သင်ဟာ အဝလွန်နေသူလည်း မဟုတ်ပဲ ဘာကြောင့် အဆီပိုတွေ့၊ အဖုအထစ်တွေ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှိနေရသလဲဆိုတာ အံ့သြနေပါသလား။ အမှန်မှာတော့ ဒါဟာ ပုံမှန်သဘာဝပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပိန်တဲ့ သူတွေမှာတောင် ဒီလို အဆီပို အဖုအထစ်တွေဟာ ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ အဆီပိုဖုတွေဆိုတာ သင့်ရဲ့ အရေပြား အောက်မှာ ကပ်တင်ကျန်ရှိနေတဲ့ ရိုးရိုးအဆီတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အသားအရေ ချောမွေ့၊ ကြမ်းမှု စတာတွေနဲ့ဆိုင်တဲ့ ပြဿနာအချို့ကြောင့် အသားအရေရဲ့ တွယ်ဆက်တစ်ရှူးတွေကို ဆန့်ကျင်ပြီး အဆီပိုတွေဟာ တွန်းထွက်လာကာ သင့်ရဲ့ အရေပြားပေါ်မှာ ဖုထစ်ဖောင်းထွက်လာပါတယ်။ သင်ဟာ အချို့သော အစားအသောက် အမျိုးအစားတွေကို စားပေးခြင်းအားဖြင့် သူတို့တွေကို ပျောက်ကင်းစေအောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ၎င်း အစားအသောက်တွေက ဘာတွေလဲ။

မပြည့်ဝဆီပါဝင်မှုများသော အစားအသောက်များ

ဟော်မုန်းပမာဏ ပြောင်းလဲခြင်းဟာ အဆီပိုတွေဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုထဲမှာ ပါဝင်ပါတယ်။ အိုမီဂါ သရီး ပါဝင်သော အစားအသောက်တွေ ကို စားပေးခြင်းဟာ အီစထရိုဂျင်ဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးဟော်မုန်းကို တိုက်ထုတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့နေ့စဉ် အစားအသောက်တွေထဲမှာ ထည့်ပေးပြီး စားပေးသင့်ပါတယ်။ ငါးတွေမှာဆိုရင် အိုမီဂါ သရီး ပမာဏ များစွာ ပါဝင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဆော်လမွန်ငါး၊ ဆာဒင်ငါးနှင့် ပြည်ကြီးငါး စတာ တွေမှာပါဝင်ပါတယ်။ သို့မဟုတ် သစ်ကြားသီး၊ နေကြာစေ့၊ မြေပဲ အစေ့အဆံနှင့် ထောပတ်သီးကရသော တန်ဖိုးရှိတဲ့ အိုမီဂါ သရီး တွေ ကိုလည်းသင် ဟာ စားပေးနိုင်ပါတယ်။



Click here to **Donate**
to support
Free Fair
Responsible Media

ဗီတာမင် စီဇာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအသောက်များ။

ဗီတာမင်စီဇာတ်ဟာ သင့်အသားအရေရဲ့ တွယ်ဆက်တစ်ရှူးတွေကို ပိုကောင်းအောင် ကူညီပေးပြီး အဆီပိုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာမှုကို တားဆီးပေးကာ အရေပြားရဲ့ ပုံပန်းသွင်ပြင် တွေကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြုလုပ်ပေး နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုအကြောင်းအရာတွေကြောင့် ဗီတာမင်စီ ပမာဏ များစွာပါဝင်သော အစားအသောက်တွေဟာ အဆီပိုတွေ ဖယ်ရှားတဲ့ အခါမှာ စားပေးဖို့ ရွေးချယ်သင့်တဲ့ အကောင်းဆုံး အစားအသောက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်ဟာ ဗီတာမင်စီဇာတ် ပမာဏ အများကြီးကို ရရှိစေရန် အချဉ်ဓာတ်များသော အသီးအနှံများ၊ ကီဝီသီး၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ ငရုတ်ပွ နှင့် ဘယ်ရီသီး စတဲ့ အသီးအနှံနှင့် အသီးအရွက်တွေကို စားပေးနိုင်ပါတယ်။

ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်း ပါဝင်သော အစားအသောက်များ

ဒီအစားအသောက် တွေဟာဆိုရင် အဆီဆဲလ်တွေကို ဖျက်ဆီးပေးပြီး အသားစ တစ်ရှူး

တွေကြားမှာ သွေးလည်ပတ်မှု ကိုပိုပြီး သိသိသာသာ ကောင်းစေပါတယ်။ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင် ပစ္စည်းပါဝင်တဲ့ ထွက်ကုန်များစွာ ရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဆော်လမွန်ငါး နှင့်လက်ဖက်စိမ်း စတာတွေလည်း ပါဝင်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဇီဝကမ္မ ဖြစ်စဉ် နှေးကွေးမှုဟာလည်း အဆီပိုဖြစ်စေရတဲ့ အကြောင်းအရင်း တစ်ခုထဲမှာ ပါဝင်ပါတယ်။ လက်ဖက်စိမ်းဟာဆိုရင် သင့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ ဇီဝကမ္မ ဖြစ်ပျက် မှုကို ပိုမိုဖြစ်ပေါ် ကောင်းမွန်စေပြီး အဆီပို သိုလှောင်မှုတွေကိုလည်း လျော့ချနိုင်ပါတယ်။ လက်ဖက်စိမ်းကို နေ့စဉ် သောက်ပေးခြင်းဟာ သင့်အတွက် အကျိုးကျေးဇူးများစွာ ရရှိနိုင်ပါတယ်။

ကစီဇာတ် နှင့် အင်ဆူလင် ကိုလျှော့ချပေးနိုင်သော အစားအသောက်များ။

အင်ဆူလင် ဓာတ်ဟာဆိုရင် အဆီပိုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာမှုကို များစွာ လွှမ်းမိုးနေပါတယ်။ သင်ဟာ ကစီဇာတ်ကို စားလိုက်တဲ့အခါမှာ သင့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အင်ဆူလင်တွေကို ထွက်လာစေပြီး ဂလူးကိုစ့် တွေဟာ သင့်ရဲ့သွေးကြောထဲကို ဝင်လာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။ အချို့သော အခြေနေတွေမှာ ဆိုရင် အင်ဆူလင်ဟာ ကစီဇာတ်တွေကို အဆီဆဲလ်တွေဆီသို့ ယူဆောင်ပေးပြီး ပိုမို ကြီးထွားလာအောင်လုပ်ကာ အဆီတွေကို ပိုပြီး မြင်သာထင်သာ ရှိလာစေပါတယ်။

ကြက်သွန်ဖြူ အစိမ်း သို့မဟုတ် ထောပတ်သီးကို စားပေးခြင်းအားဖြင့် သင့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အင်ဆူလင်ဓာတ်ကို လျော့ကျစေပါတယ်။ အချဉ်ဓာတ်များသော အသီးအနှံတွေဟာလည်း အဆီပိုတွေကို တိုက်ထုတ်ရမှာ ကောင်းပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ကစီဇာတ်ကြောင့် အဆီပိုတွေကို မဖြစ်စေရန် လျော့ချပေးနိုင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အသားဓာတ်ပါဝင်သော အစားအသောက်များ

ဒီလို အဆီပိုတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါ သင့်ရဲ့အသားအရေဟာ တင်းရင်းမှု လျော့ကျသွားပါတယ်။ အသားအရေမှာရှိတဲ့ တွယ်ဆက်တစ်ရှူးတွေ ပျက်စီးလာတဲ့ အခါမှာ သင့်အသားအရေဟာ တင်းရင်းမှု လျော့ကျလာစေပြီး အဆီပိုတွေကို ပိုပြီးထင်သာမြင်သာ ဖြစ်လာစေပါတယ်။ သင့်ရဲ့ နေ့စဉ် အစားအသောက်တွေမှာ အဆီမပါအသားများ ဥပမာ ကြက်သား၊ အဆီမပါသော အနီရောင်အသားများ၊ အဖြူရောင် ငါးများ၊ ပဲများ စတာတွေကို ဖြည့်စွက်စားပြီး အဆီပိုမဖြစ်အောင်ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုစားပေးခြင်းအားဖြင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အသားဓာတ် ပမာဏ များပြားလာပြီး အသားအရေတင်းရင်းလာကာ ကြံ့ခိုင် ကျန်းမာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရရှိစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အစားအသောက်တွေဟာ အဆီပိုတွေ သဘာဝအလျောက် ပျောက်သွားစေဖို့ရာ အကောင်းဆုံး အဖြေတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် သင်ကြိုက်သော အစားအသောက်တွေချည်းပဲ ဆက်တိုက်စားပေးခြင်းမျိုး မဟုတ်ပဲ လိုအပ်တဲ့ အစားအသောက် တွေကိုသာ အနည်းငယ်ပေါင်းထည့်ပြီး စားသောက်ဖို့ ရာကတော့ အဓိကအရေးကြီးတယ်ဆိုတာ သတိရသင့်ပါတယ်။ အာဟာရ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်ဆီမှာ အကြံဉာဏ်များ ရယူခြင်းဟာ သင့်ကို ကူညီပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။