

အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း

ဆရာလက်စွဲ

အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း

- ❖ ဓာတုပစ္စည်းအနေနဲ့လည်းကောင်း၊ အဏုဇီဝရုပ်များက ထုတ်လွှတ်၍လည်းကောင်း၊ အစာတွင် အဆိပ်ပါနေနိုင်၏။
- ❖ ထိုအစာမျိုးကို စားမိသောအခါ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း ဖြစ်ရသည်။ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း ၏ လက္ခဏာများ မှာ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း၊ ဝမ်းလျောခြင်း၊ အန်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ သင့်သောအဆိပ်ကို လိုက်၍ အစာစားပြီး တစ်နာရီမှ ၃နာရီအတွင်း ဤလက္ခဏာ များပေါ်လာကြသည်။

ဖြစ်ပေါ်စေသည့်အကြောင်းအရာများ

- ❖ အချို့အပင်များသည် အဆိပ်ရှိနေကြသည်။ ဥပမာ အချိုမှီးများလည်း ပါဝင်သည်။ အေးသော နိုင်ငံများတွင် ဘယ်ရှိနွယ်ဝင် အသီးအချို၌လည်း အဆိပ်ပါတတ်သည်။
- ❖ အချို့သော ငါး၊ ပုစွန်၊ ဂဏန်း စသည် များတွင်လည်း အဆိပ်ပါတတ်၏။
- ❖ အထင်ရှားဆုံး သာဓကမှာ ငါးပူတင်းဖြစ်သည်။ ငါးပူတင်း၏ အဆိပ်သည် တစ်ကိုယ်လုံးကို ပျံ့နှံ့နေသည်မဟုတ်ဘဲ သည်းခြေတွင်သာရှိသည်။
- ❖ မကျွင်းကျင်သူက ငါးပူတင်းကို ကိုင်သည့်အခါ သည်းခြေပေါက်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးကို အဆိပ်ပျံ့နှံ့သွားသည်။ ငါးပူတင်းစား၍ အစာအဆိပ်သင့်ပြီး သေဆုံးရသူများ ကမ္ဘာပေါ်တွင် နှစ်စဉ်ရှိသည်။
- ❖ ငါးအစာများသော ဂျပန်နိုင်ငံတွင်မူ ငါးပူတင်းကို လိုင်စင်ရ အထူးကျွမ်းကျင် သူများကသာ ကိုင်တွယ်ရောင်းချရသဖြင့် ထိုဆိုင်များတွင် ငါးပူတင်းဟင်ကို အန္တရာယ်ကင်းစွာ စားသုံးနိုင်ကြသည်။
- ❖ ထုပ်ပိုးပစ္စည်းများမှလည်း အစာတွင်းသို့ အဆိပ်ဖြစ်စေသော ဓာတုပစ္စည်းများ ဝင်ရောက်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် အစားအစာကို ပြုပြင်စီရင်ရာ၌ အသုံးပြုသော ပစ္စည်း ကိရိယာများ မှလည်း ဝင်ရောက်နိုင်သည်။
- ❖ ဥပမာ အက်ဆစ် (အချဉ်ဓာတ်) များများပါသော အစားအစာကို သွပ်ရည်သုတ်ထားသော အိုးခွက်များဖြင့် ကြာကြာ ချက်ပြုတ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။
- ❖ ဤသို့ ထုတ်ပိုးပစ္စည်းမှတစ်ဆင့် အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတုပစ္စည်းများ ဝင်နိုင်လာပါသည်။

အစာအဆိပ်သင့်စေသောအကြောင်းအရာများ

- ❖ အစာအဆိပ်သင့်စေသည့် အကြောင်းအရာများအနက် အရေးအကြီးဆုံး အကြောင်းမှာ အစာတွင် ဥပဒ်ပေးသော ဗက်တီးရီးယားများ ပါဝင်နေခြင်းဖြစ်သည်။
- ❖ အချို့ဗက်တီးရီးယားများသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်က ဥပဒ်ပေးပြီး အချို့ဗက်တီးရီးယားများမှာမူ အဆိပ်ဖြစ်စေသော ပစ္စည်းများကို ထုတ်လွှတ်ကြသည်။
- ❖ ယခုအခါ အစာ အဆိပ်သင့်ခြင်းဆိုရာ၌ ဗက်တီးရီးယားများ ကြောင့် အဆိပ်သင့်ခြင်းဟု ယျေဘုယျအားဖြင့် လက်ခံထားကြသည်။
- ❖ ဥပဒ်ပေးသော ဗက်တီးရီးယားများ ကို “ ပသိုဂျင် ” များဟု ခေါ်သည်။ ၎င်းတို့သည် အစာထဲသို့ နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ရောက်ရှိလာနိုင်ကြသည်။
- ❖ တိရစ္ဆာန်များ၌ ပသိုဂျင်များ ရှိနိုင်သဖြင့် ၎င်းတို့မှရသော အသားများသည်လည်း မူလကတည်းကပင် ပသိုဂျင်များ ပါနေနိုင်သည်။
- ❖ လူသည်လည်း အစာအဆိပ်သင့်စေသော အဏုဇီဝရုပ်များ၏ မူလဖြစ်နိုင်သည်။ လူ၏ ပါးစပ်၊ နှုခေါင်း စသည်တို့မှ တစ်ဆင့် အစာထဲသို့ အဏုဇီဝရုပ်များ အလွယ်တကူ ရောက်သွားနိုင်သည်။
- ❖ ကြွက်၊ ပိုးဟပ် စသော အကောင်များမှ တဆင့်လည်း အစာထဲသို့ ပသိုဂျင်များ ဝင်ရောက်နိုင်ကြသည်။

အဆိပ်ကြောင့် အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း

- ❖ ဤ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းမျိုးသည် အဏုဇီဝရုပ်ကိုယ်တိုင်ကြောင့် ဖြစ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ ၎င်း ပေါက်ဖွားစဉ် အတွင်းထွက်ရှိလာသော အဆိပ်ဓာတ်ကြောင့် ဖြစ်ရခြင်းဖြစ်၏ ။
- ❖ စတက်ဖီလိုကိုးကပ် နွယ်ပင် ဗက်တီးရီးယားများ သည် ဤအဆိပ်သင့်ခြင်းမျိုးကို ဖြစ်စေနိုင်သော အနုဇီဝရုပ်များ ဖြစ်၏ ။
- ❖ ၎င်းတို့သည် လူ၏ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းနှင့် အရေပြားတွင် ရှိနေကြသည်။ အထူးသဖြင့် အနာများ၊ အအေးမိထားသူ၏ နှပ် နှင့် အရည်များတွင် အမြောက်အများ ရှိနေကြ၏ ။
- ❖ ဤရောဂါပိုးရှိသူက အစာကို ကိုင်တွယ်ခြင်းဖြင့် အစာထဲသို့ ပိုးဝင်ရောက်ရခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အစားအသောက် ကိုင်တွယ်သူများ အထူးသဖြင့် ဈေးဆိုင်များတွင် ချက်ပြုတ်သူများသည် မိမိကိုယ်၌ ရောဂါပိုး ရှိမရှိကို မကြာခဏ စစ်ဆေးသင့်သည်။

စတက်ဖီလိုကိုးကပ်

- ❖ စတက်ဖီလိုကိုးကပ်သည် အစာတွင်ပေါက်ဖွားသည့်အခါ အဆိပ်တစ်မျိုးကို ထုတ်လွှတ်သည်။ ထိုအခါ စားမိပါက အစာထဲမှ အဆိပ်ကြောင့် နာရီပိုင်းအတွင်း ဝေဒနာခံစားရသည်။
- ❖ ကူးစက်တတ်သော အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းမျိုး၌ ဝင်ရောက်သွားသော ဗက်တီးရီးယားများ အူထဲတွင် ပေါက်ဖွားရန်အတွက် အချိန်ယူရသေးသဖြင့် ရောဂါလက္ခဏာကို ချက်ခြင်းမပြပါ။

- ❖ အဆိပ်ကြောင့် အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းမှာမူ အူထဲတွင် ဗက်တီးရီးယားများ ပေါက်ဖွားစရာ မလိုသဖြင့် ရောဂါလက္ခဏာကို မြန်မြန်ပြသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းများအနက် ဤ အဆိပ်သင့်ခြင်းသည် အဖြစ်အများဆုံးဖြစ်သည်။
- ❖ ရောဂါလက္ခဏာပြရန် ၂ နာရီမှ ၆ နာရီကြာသည်။ ခံစားရသော ဝေဒနာများမှာ တံတွေး တစ်ပျစ်ပျစ်ထွေးခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်နာကျင်ခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်းနှင့် ကိုယ်အပူချိန် ကျခြင်းတို့ဖြစ်သည်။
- ❖ ၆နာရီမှ ၂၄ နာရီကြာအောင် ခံစားရတတ်သည်။ သေလောက်အောင်ထိမှု မဆိုးဝါးပါ။ စတက်ဖီလိုကိုးကပ် ကိုယ်တိုင်သည် အပူပေးလျှင် သေလွယ်၏။ သို့သော် ၎င်း၏ အဆိပ်မှာမူ အတော်ခံနိုင်သည်။
- ❖ အနည်းဆုံး နာရီဝက်ကြာ ဆူအောင်တည်မှ ချက်ပြုတ်လေ့မရှိပေ ရေခဲမုန့်ဆိုပါက အအေးစားရသော အစာဖြစ်သည်။ စတက်ဖီလို ကိုးကပ် အဆိပ်အစာထဲရောက်ပြီဆိုပါက ပျက်ဆီးနိုင်ရန် အခွင့်အလမ်း နည်းပါး လှသည်။
- ❖ ထို့ကြောင့် မူလကတည်းက သန့်ရှင်းစွာ ကိုင်တွယ်ခြင်းဖြင့် စတက်ဖီလိုကိုးကပ် ဝင်ရောက်မှုကို ကာကွယ်ရမည်ဖြစ်သည်။

ကလေးစုစထရီယမ် ဘိုတူလီနမ်

- ❖ အဆိပ်ထုတ်၍ ဥပဒ်ပေးသော နောက် ဗက်တီးရီးယားတစ်မျိုးမှာ ကလေးစုစထရီယမ် ဘိုတူလီနမ် ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အစာအဆိပ်သင့်စေသော ပိုးတို့အနက် ကြောက်စရာအကောင်းဆုံး ပိုးဖြစ်သည်။
- ❖ ၎င်းကထုတ်လိုက်သော အဆိပ်သည် အဆိပ်တကာတို့အနက် အပြင်ထန်ဆုံး အဆိပ်တစ်မျိုးဖြစ်၏။
- ❖ ၎င်းအဆိပ် တစ်ဂရမ်သည် လူတစ်သန်းကို သေစေနိုင်သည်။ ဤ ဗက်တီးရီးယား ကြောင့် အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းကို ဘိုတူလီနမ် အဆိပ်သင့်ခြင်းဟု ခေါ်ကြ၏။
- ❖ ဘိုတူလီနမ် အဆိပ်သင့်ပြီဆိုလျှင် သေဖို့သာများသည်။ စာရင်းဇယားများအရ အဆိပ်သင့်သူ ၁၀၀ တွင် ၆၀-၇၀ ခန့်သေဆုံးကြောင်း သိရှိသည်။
- ❖ ဤ ဗက်တီးရီးယား သည် မြေကြီးထဲတွင်လည်းကောင်း၊ မြေကြီးများပေရေနေသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပေါ်တွင်လည်းကောင်း၊ ရှိနိုင်သည်။ ၎င်းကို ငါးတွင်လည်းတွေ့ရ၏။ တိရစ္ဆာန်များ (အထူးသဖြင့် ဝက်) ၏ အူတွင်လည်းတွေ့ရ၏။
- ❖ ၎င်းသည်လည်း ရှေ့တွင်ဆိုခဲ့သော ကလေးစုစထရီယမ်ပချီကဲ့သို့ လေမလို ပိုးဖြစ်၏။ ကလေးစုစထရီယမ် ဘိုတူလီနမ်၏ မျိုးအောင်စေ့များသည် အပူကိုအလွန် ခံနိုင်ကြသည်။ အပူချိန် ၁၂၁ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်တွင် အနည်းဆုံး ၃မိနစ်ထား မှ ၎င်းတို့သေသည်။

- ❖ ထို့ကြောင့် အပူချိန် လုံလောက်အောင် မမြင့်ဘဲ ပြုလုပ်ထားသော စည်သွပ်၊ ပုလင်းသွပ် အစားများတွင် ၎င်း မျိုးအောင်းစေ့များ ရှိနိုင်၏။
 - ❖ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် မိသားစု စားသုံးရန် အတွက် အိမ်တွင် စည်သွပ်၍ သိုလှောင်ကြသည့် ဓလေ့ရှိရာ လုံလောက်အောင် အပူမပေးနိုင်ပါက ထိုစည်သွပ်အစားမျိုးသည် ကြောက်စရာ ကောင်းလှ၏။
 - ❖ အပူချိန် နိမ့်ယုံတစ်ခုတည်းဖြင့်မူ ၎င်းပိုးပေါက်ပွားမည့် အန္တရာယ်ကို စိုးရိမ်စရာမရှိသေးပေ။ ၎င်းသည်လေမလို ပိုးဖြစ်သဖြင့် လေမဲ့နေရန်လည်း လိုအပ်သေးသည်။
 - ❖ တစ်ဖန် ၎င်းသည် ပီအိပ်ချ် ၄ ဒဿမ ၅ ထက် နိမ့်လျှင်လည်းမပေါက်ပေ။ အသီးအနှံများကို စည်သွပ်ပါက ထိုပီအိပ်ချ်ထက် နိမ့်သဖြင့် ၎င်း ပိုးပေါက်မည်ကို စိုးရိမ်စရာ မရှိပေ။
 - ❖ သား၊ငါးများကို စည်သွပ်လျှင်မူ ပီအိပ်ချ် ၄ ဒဿမ ၅ ထက် မြင့်သဖြင့် ၎င်း ပိုးပေါက်ရန် များစွာ အခွင့်သာလေသည်။ ထို့ကြောင့် ပီအိပ်ချ် ၄ ဒဿမ ၅ ထက် နိမ့်သော အက်ဆက်အစားများကိုသာ အိမ်တွင်သုံး စည်သွပ်ခြင်း၊ ပုလင်းသွပ်ခြင်းမျိုး၊ လုပ်သင့်ပြီး၊ ပီအိပ်ချ် ၄ ဒဿမ ၅ ထက် မြင့်သောအစားများကိုမူ ကျွမ်းကျင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များက ကြီးကြပ်၍ ပစ္စည်းကိရိယာ စုံလင်သော စက်ရုံများ ၌ သာ ထုတ်လုပ်သင့်ပေသည်။
 - ❖ ဘိုတူလီနမ် အဆိပ်သင့်ခြင်းသည် ၂၄ နာရီ မှ ၇၂ နာရီအတွင်း လက္ခဏာပြသည်။ အသံပြောင်းလာခြင်း၊ အမြင်အာရုံကျပြီး၊ ဝတ္ထုပစ္စည်းများကို နှစ်ထပ်မြင်လာခြင်း၊ မျက်ခွံများလေးလာခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းတို့ စတင်ဖြစ်ပေါ်သည်။ အချိန်မီ မကုသနိုင်ပါက တစ်ပတ်အတွင်း သေဆုံးတတ်သည်။ ကုသမှုကောင်းပါက မသေနိုင်သော်လည်း၊ လပေါင်းများစွာကြာမှ နာလန်ထနိုင်လေသည်။
-