၃။ အစားအစာကို ကြာရှည်အောင် ပြုပြင်ခြင်း

ဆရာလက်စွဲစာစဉ်

ဗက်တီးရီးယားနှင့် မှိုနုစသော အဏုဇီဝရုပ်များသည် အညစ်အကြေးများ၌သာမဟုတ်။ လေထဲ၊ ရေထဲ၊ မြေထဲတွင် အနှံ့ရှိနေကြ၏။ ကျွန်ုပ်တို့ လက်များပေါ်တွင်လည်း ရှိနေကြ၏။ ထို့ကြောင့် အစာထဲတွင် ၎င်းတို့ လုံးဝမရှိအောင် လုပ်ဖို့ဆိုသည်မှာ လွယ်လွယ်နှင့် မဖြစ်နိုင်ပေ။ အစာကို ကြာရှည်အထားခံအောင် ပြုလုပ်ရာ၌ အဏုဇီဝရုပ်များ ပေါက်ပွားမှုမရှိနိုင်အောင် အထူးပြုပြင် စီရင်ရသည်။ အစာတွင် မူလကပါနေသော အဏုဇီဝရုပ်များအားလုံးကို သေအောင်သတ်၍ နောက်ထပ်လည်း ဝင်ရောက်မှု မရှိနိုင်သည့် အခြေအနေမျိုးတွင် ထားခြင်းသည် နည်းတစ်နည်းဖြစ်၏။ သို့မဟုတ် အစကတည်းက အဏုဇီဝရုပ်များ မပေါက်ဖွားနိုင်သည့် အခြေအနေတွင် ထားခြင်းသည်လည်း နည်းတစ်နည်း ဖြစ်သည်။

အစာကို ကြာရှည်ခံအောင် နည်းလမ်းများသည် အများအပြားရှိ၏။ အချို့သည် ရှေးနှစ်ပေါင်း ထောင်ပေါင်းများစွာကတည်းက ကျင့်သုံးလာကြသော နည်းများဖြစ်၏။ အချို့သည် စက်မှုကိရိယာ တိုးတက်လာသောခေတ်သစ်တွင်မှ ပေါ်ပေါက်လာသော နည်းများဖြစ်၏။ အစာနည်းပညာသည် အစာသိပ္ပံပညာမှ တွေ့ရှိချက်များကိုသုံး၍ ပို၍ကောင်းမွန်သော အထားခံ သိုလှောင်နည်းများကို တီထွင်လျက်ရှိသည်။ အစာနည်းပညာက တီထွင်ထားသော ကြာရှည်ခံအောင် ပြုလုပ်နည်းအားလုံးကို ဖော်ပြမည်ဆိုပါက ကျမ်းတစ်စောင်ပေတစ်ဖွဲ့ ဖြစ်ဖွယ်ရာ ရှိပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဤအခန်းတွင် အစာကြာရှည်ခံ ပြုပြင်နည်းများအကြောင်းကို အသေးစိတ် မဖော်ပြတော့ဘဲ အကျဉ်းချုံး၍ သိသာရုံသာ ဖော်ပြသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

အစာများကို ကြာရှည်ခံအောင် ပြုပြင်ရာ၌ အဓိကအားဖြင့် ငါးနည်းရှိ၏။ ၎င်းတို့မှာ (၁) ရေဖယ်ထုတ်ခြင်း (သို့) အခြောက်လှန်းခြင်း၊ (၂) အပူပေး၍ ပိုးသတ်ခြင်း၊ (၃) အအေးခံခြင်း၊ (၄) ဓာတုပစ္စည်းများ ထည့်ပေးခြင်း၊ (၅) ဓာတ်ရောင်ခြည်ထိုးခြင်းတို့ ဖြစ်ကြသည်။ အစာကို ကြာရှည်ခံအောင် ပြုပြင်ခြင်းသည် အဏုဇီဝရုပ်များ ပေါက်ပွားမှုကို ဟန့်တားကာကွယ်ခြင်းက အဓိကဖြစ်သော်လည်း ဤသို့ ပြုပြင်စီရင်ခြင်းကြောင့် ပြောင်းလဲသွားနိုင်မှုတို့ကိုပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရသည်။ အစာတစ်ခု၏ အရောင်အသွေး အနံ့အရသာ မပျက်ဘဲ မည်မျှထိ သိုလှောင်နိုင်သည်။ အာဟာရဓာတ်များ မလျော့ပါးဘဲ မည်မျှထိ သိမ်းထားနိုင်သည် တို့ကို စူးစမ်းရသည်။

(က) ရေဖယ်ထုတ်ခြင်း

ဘက်တီးရီးယားနှင့် မှိုနု အစရှိသော အဏုဇီဝရုပ်များ ပေါက်ဖွားရန် ရေလိုကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။ အစာထဲမှရေကို ၎င်းတို့ မပေါက်ပွားနိုင်သည့် အခြေအနေထိ ဖယ်ထုတ်ထားလျှင် အစာသည်

ကြာရှည်ခံမည်ဖြစ်သည်။ ရေပါဝင်မှုသည် အစာတစ်မျိုးနှင့်တစ်မျိုး မတူပေ။ ရေကို ညီမျှသည့် လျော့ချရမည် ဆိုသည်မှာ အစာအမျိုးအစားနှင့် ကာကွယ်လိုသော အဏုဇီဝရုပ်အမျိုးအစားတို့ပေါ် မူတည်၏။ အခြောက်လှန်းခြင်းသည် အစာကြာရှည်ခံအောင် ပြုလုပ်နည်းတို့အနက် ရှေးအကျဆုံးနည်း ဖြစ်၏။ ဘီစီ ၂၀၀၀ ခန့် ကတည်းက လူတို့သည် အသားနှင့် ငါးများကို နေလှန်း၍ ကြာရှည်ခံအောင် ပြုလုပ်ခဲ့ကြကြောင်း အထောက်အထားများအရ သိရှိရပါသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အခြောက်လှန်း၍ သိုလှောင်ခဲ့ကြသည်မှာမူ နှစ်ပေါင်း ၁၀၀ ခန့်သာ ရှိသေးသည်။ နေလှန်းခြင်းသည် အလွယ်ဆုံး ရေဖယ်ထုတ်နည်း ဖြစ်သော်လည်း ၎င်း၌ ချို့ယွင်းချက်များစွာရှိသည်။ အပူချိန်ကို လိုသလို မထိန်းနိုင်ခြင်းကြောင့် အခြောက်လှန်းချိန်ကြာပြီး အပူကြောင့် အစာ၏ အနံ့အရသာများ ပျက်စီးခြင်း၊ အစာသည် ရှုံ့တွပြီး ပုံသဏ္ဍာန်မလှမပဖြစ်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ယခုအခါ ပိုမိုကောင်းမွန်သောနည်းလမ်းဖြင့် ခေတ်မီတိုးတက်သော စက်ကိရိယာများကို သုံး၍ အခြောက်လှန်းကြသည်။

လေပူသုံး အခြောက်လှန်းစက်များတွင် နေရောင်ခြည်အစား လေပူကိုသုံး၍ ရေကိုဖယ်ထုတ်သည်။ အပူချိန်နှင့် စိုထိုင်းဆကို လိုသလို ချိန်ထားသော လေပူကို အစာပေါ်တွင် ဖြတ်သန်းစေခြင်းဖြင့် ခြောက်သွေ့စေခြင်းဖြစ်သည်။ လှိုင်ခေါင်းပုံ အခြောက်လှန်းစက်များဖြင့် အစာများကို တွန်းလှည်းပေါ်များရှိ ဘန်းများတွင် ထည့်၍ လှိုင်ခေါင်းတစ်ဘက်မှ ဖြည်းညှင်းစွာ ပို့ပေးသည်။ အခြားတစ်ဘက်မှ လေပူကိုလွှတ်သည်။ ဤနည်းဖြင့် အစာများ တခြားတစ်ဘက်သို့ရောက်သော် ခြောက်သွားသည်။

ဖိအားလျော့ အခြောက်ခံနည်း၌ အစာကို သာမန်ဖိအားသွင်းမဟုတ်ဘဲ လျော့ထားသောဖိအားတွင် အပူပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဖိအားလျော့ထားသဖြင့် ရေ၏ဆူမှတ်သည် ကျသွားပြီး အလွယ်တကူ အငွေ့ပျံလွယ်သည်။ ထို့ကြောင့် အပူချိန်မြင့်စရာမလိုဘဲ အပူချိန်နိမ့်နိမ့်တွင် အစာထဲမှရေကို ဖယ်ထုတ်၍ရသည်။ ဤနည်းဖြင့် အစာထဲမှ အနံ့အရသာများ ဆုံးရှုံးခြင်း၊ အရောင်ပျက်ခြင်းစသော အပြစ်များနည်းသွားသည်။

အရည်များကို အခြောက်လှန်းစည်ကို သုံးနိုင်၏။ လည်နေသော စည်တစ်ခုကို ရေထဲတွင် ဖြတ်စေခြင်းဖြင့် အရည်နှင့်အဖတ်များသည် စည်၏မျက်နှာပြင်တွင် ပါးပါးလေးကပ်ပါလာ၏။ စည်၏ မျက်နှာပြင်တွင် အပေါက်လေးများဖောက်ပြီး အတွင်းဘက်တွင် ဆက်ထားသော ပိုက်မှတဆင့် လေကိုဆွဲစုပ်လိုက်သောအခါ အရည်များလိုက်ပါသွားပြီး ခြောက်သွေ့သောအဖတ်များ စည်မျက်နှာပြင်တွင် ကပ်ကျန်ရစ်ခဲ့ပေသည်။

အရည်များကို ဖြန်းချ အခြောက်ခံနည်းဖြင့်လည်း အခြောက်ခံနိုင်သေး၏။ ပျော်ရည်ပျစ်တစ်ခုကို မိုးရွာချသကဲ့သို့ အမှုန်အစက်ကလေးများဖြစ်အောင် အပေါ်မှဖြန်းချ၍ အောက်မှလေပူကို လွှတ်ပေးလျှင် လမ်းခုလတ်တွင် အမှုန်များထဲမှ ရေများ အငွေ့ပျံထွက်သွားပြီး ခြောက်သွေ့သောအမှုန်များကို ရရှိပေသည်။ ဤနည်းဖြင့် နို့မှုန့်များ ထုတ်လုပ်ကြသည်။ အခြောက်ခံခြင်းနည်းတို့တွင် အေးခဲခြောက်သွေ့နည်းသည်

ခေတ်မီဆုံးနည်းတစ်ခုဖြစ်၏။ အစာကို အေးခဲအောင် ပြုလုပ်ပြီးမှ ခြောက်သွေ့စေသည့် နည်းဖြစ်သည်။ ရှေးဦးစွာ အစာထဲမှရေများကို ခဲသွားအောင်ပြုလုပ်ရမည်။ ထို့နောက် ဖိအားကို (0) ခန့်ထိရောက်အောင် လျှော့ချရသည်။ ထိုမျှနိမ့်သော ဖိအားတွင် ရေခဲသည် ရေဘဝသို့မရောက်ဘဲ မစိုစလောက် အပူပေးရုံဖြင့် ရေငွေ့ဘဝသို့ အလိုလို အငွေ့ပျံလေသည်။ ဤနည်းတွင် အစာ၏အပူချိန်သည် ရေခဲမှတ်ထက် မကျော်ပေ။ ထို့ကြောင့် အပူဒဏ်မခံနိုင်သောအစာများကို အခြောက်ခံရာ၌ ဤနည်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။

ဤနည်းတွင် အပူမသုံးသဖြင့် အစာထဲမှ အာဟာရဓါတ်နှင့် အရောင်၊ အနံ့၊ အရသာတို့ မပျက်စီးဘဲ မူလအတိုင်း ရှိနေကြသည်။ အေးခဲခြောက်သွေ့ထားသော အစာသည် နေလှန်းခြောက်ကဲ့သို့ မကျစ်ပေ။ ပိန်ရှုံ့ခြင်းလည်း မရှိဘဲ ပွပြီးပုံမပျက် ရှိလေသည်။ ဤနည်းသည် အစာ၏ ရေပါဝင်မှုကို အနည်းဆုံးသို့ လျှော့ချနိုင်၏။ အေးခဲခြောက်သွေ့ထားသောအစာကို ရေငွေ့မဝင်အောင် လုံခြုံစွာ ထုတ်ပိုးသိုလှောင်ပါက သာမန်အပူချိန်၌ပင် လပေါင်းများစွာ သိုလှောင်ထားနိုင်သည်။ ပြန်သုံးရန်အတွက် ရေဖျော်သည့်အခါတွင် လည်း ၎င်းသည် အလွယ်တကူ ပျော်ဝင်ပေသည်။ ဤနည်း၏ အကျိုးကျေးဇူးတစ်ခုမှာ အရွယ်ကြီးသော အစာများကိုလည်း ဖြတ်တောက်စိတ်ခွဲရန်မလိုဘဲ အခြောက်ခံနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ နေလှန်းခြင်း၊ လေပူသုံး အခြောက်ခံခြင်း စသည့်နည်းများ၌ အစာသည် တတ်နိုင်သမျှ သေးဖို့လိုအပ်သည်။ သို့မှသာ ရေငွေ့ထွက်စရာ မျက်နှာပြင်များများ ရရှိပြီး မြန်မြန်ခြောက်မည်ဖြစ်သည်။ အေးခဲခြောက်သွေ့နည်း၌မူ အသားတုံးများ၊ ပုစွန် အကောင်လိုက်များကိုပင် လှီးဖြစ်စရာမလိုဘဲ အခြောက်ခံနိုင်သည်။

ဤနည်း၏ အဓိက အားနည်းချက်ကား အခြားနည်းများထက် စရိတ်စက အဆမတန်ကြီးခြင်း ဖြစ်သည်။ ထူးထွေဆန်းပြားသော စက်ကိရိယာနှင့် နည်းပညာများ လိုအပ်သောကြောင့် ဈေးအလွန်ကြီး သည်။ အနံ့အရသာနှင့်ပတ်သက်၍ အလွန်သိမ်မွေ့လှသည့် ကော်ဖီကဲ့သို့သော အစာမျိုးကို အေးခဲခြောက် သွေ့နည်းဖြင့် ထုတ်လုပ်ခဲ့ရာ စားသုံးသူများက လက်ခံကြသည်။ အေးခဲခြောက်သွေ့ထားသော ကော်ဖီမှုန့် သည် ဖျော်ရာ၌ နှပ်စရာမလိုဘဲ အလွန်လွယ်သဖြင့် ချက်ချင်းရ ကော်ဖီဟုပင် ခေါ်ကြသည်။ အနံ့အရသာ လည်း မူလကော်ဖီမှုန့်နှင့် ယှဉ်နိုင်ပေသည်။

အခြောက်ခံထားသော အစာများ

အခြောက်ခံခြင်းသည် ရေအများစုကို ဖယ်ထုတ်ခြင်းဖြစ်သဖြင့် အစာကို ပေါ့သွားစေသည်။ ထို့ကြောင့် အစာသိုလှောင်ရာ၊ သယ်ပို့ရာ၌ ဝန်မကျယ်တော့ပေ။ ဤအချက်သည် အခြောက်ခံအစာများ၏ အဓိကအကျိုးကျေးဇူးဖြစ်၏။ ရေပါဝင်မှု နည်းသွားသဖြင့် အဏုဇီဝရုပ်များလည်း မပေါက်ပွားနိုင်တော့ပေ။ အခြောက်ခံအစာများကို ပုလင်းများ၊ ဘူးများတွင်ထည့်၍ သိုလှောင်သည့်အခါ ဖိသိပ်၍ဖြည့်သင့်၏။ လေ

(အောက်ဆီဂျင်) မရှိလျှင် ကြာကြာသိုလှောင်နိုင်၏။ လေရှိစေမည့်အစား နိုက်ထရိုဂျင်ထည့်၍ သိုလှောင်ပါက အခြောက်ခံအစာအများစုသည် နှစ်နှစ်ခန့်အထိ သိုလှောင်နိုင်ကြောင်း စမ်းသပ်တွေ့ရှိရသည်။ အခြောက်ခံ အစာသည် အဏုဇီဝရုပ်များရန်မှ ကင်းဝေးပြီဟု ဆိုနိုင်သော်လည်း အခြားပျက်စီးမှုများ ဖြစ်နိုင်သေးသည်။ ဥပမာ အဆီပါသော အစာများကို အခြောက်ခံပြီး သိုလှောင်လျှင် ဆီချေးနံ့ နံလာတတ်သည်။ အထူးသဖြင့် အလွန်အမင်း ခြောက်သွေ့အောင် အခြောက်ခံသည့်အခါမျိုးတွင် ဖြစ်သည်။ အဆီများသော အသားနှင့် အာလူးများကို အခြောက်ခံသည့်အခါ ဤကဲ့သို့ ကြုံရတတ်သည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုမူ ရေနည်းနိုင်သမျှ နည်းသည်အထိ အခြောက်ခံနိုင်ဖို့ လိုသည်။ ရေနည်းသဖြင့် ပို၍အထားခံပြီး ဟင်းသီးဟင်းရွက်ထဲမှ ဗီတာမင် အေနှင့် စီတို့လည်း သိုလှောင်စဉ်အတွင်း အပျက်အစီးနည်းသည်။ အခြောက်ခံအစာများသည် ကြော်စားရာ တွင် ဆီအစုပ်နည်းသဖြင့် ဆီကုန်သတ်သာ၏။ ရေအနည်းငယ်သာ ပါတော့သဖြင့် ကြော်ရာတွင်လည်း မြန်သည်။ ထို့ကြောင့် အာလူး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီစသည်တို့ကို အမြောက်အမြား ကြော်သည့်အခါ အခြောက်ခံပြီး ကြော်ကြသည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အခြောက်ခံသည့်အခါ အရောင်မည်းသွားလေ့ရှိ၏။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွင် ပါသော အင်ဇိုင်းများကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းအင်ဇိုင်းများ စွမ်းရည်မဲ့သွားစေရန် အခြောက်မခံမီ ဆူနေသော ရေနွေးပူတွင် နှစ်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ရေနွေးငွေ့ မှုတ်ပေးခြင်း ပြုလုပ်ရသည်။ ဤသို့ မပျက်စီးစေ ရုံသာမက သိုလှောင်ရာ၌လည်း ပို၍အထားခံသည်။ ရေနွေးပူတွင်နှပ်ရာ၌ အစာကိုလိုက်၍ မိနစ်ဝက်မှ နှစ်မိနစ်သုံးမိနစ်ခန့်ထားရသည်။ ရေပျော် ဗီတာမင်အချို့သည် ရေတွင်ပျော်ဝင်ပါသွား၏။ သို့သော် ရေနွေးကို မလဲဘဲ ဆက်၍သုံးနေပါက ရေနွေးထဲတွင် ပျော်ဝင်ပစ္စည်းများလာသဖြင့် အစာထဲမှ နောက်ထပ် အထွက်နည်း သွားနိုင်ပေသည်။ ရေနွေးငွေ့ဖြင့် မှုတ်ခြင်း၌မူ ဗီတာမင် ဆုံးရှုံးမှုနည်းသည်။ အခြောက်မခံမီ အပူပေးလိုက် ခြင်းသည် အစာတွင်ကပ်နေသော ဗက်တီးရီးယားများကိုလည်း ဖျက်ဆီးပစ်ရာ ရောက်ပေသည်။ ရေနွေးတွင် ဆိုဒီယမ်ဆာလဖိုက်အနည်းနယ် ထည့်ပေးပါက အရောင်ထိန်းမှုပိုကောင်းပြီး ဗီတာမင်စီ ဆုံးရှုံးမှုလည်း နည်းသွားသည်။

(ခ) အပူပေး၍ ပိုးသတ်ခြင်း

အဏုဇီဝရုပ်အများစုသည် အပူနှင့်တွေ့လျှင် သေကြသည်။ ထို့ကြောင့် အပူပေး၍ ပိုးသတ်ကာ အဏုဇီဝရုပ်များ နောက်ထပ်မဝင်နိုင်ရန် ကာကွယ်နိုင်ပါက အစာသည် ကြာရှည်ခံမည်ဖြစ်သည်။ အဏုဇီဝရုပ် တို့အနက် ဗက်တီးရီးယားများသည် ကြာရှည်ခံမည်ဖြစ်သည်။ အဏုဇီဝရုပ်တို့အနက် ဗက်တီးရီးယားများ သည် အပူဒဏ်ကို အခံနိုင်ဆုံး ဖြစ်ကြသည်။ ဗက်တီးရီးယားထက် ၎င်း၏ မျိုးအောင်းစေ့များက ပို၍ဖျက်ဆီး

ရခက်သည်။ မျိုးအောင်းစေ့များသည် ဗက်တီးရီးယား ကိုယ်တိုင်ထက် အပူကို ခံနိုင်ကြသည်။ အစာကို အပူပေး၍ ပိုးသတ်ရာ၌ အစာ၏ ပီအိပ်ချ်သည် အရေးကြီးသည်။ ပီအိပ်ချ် ၄ ဒသမ ၅ ထက်နိမ့်သော အစာများကို အက်ဆစ်အစာများဟု ခေါ်၏။ ၎င်းအစာမျိုး၌ မျိုးအောင်းစေ့များသည် ဗက်တီးရီးယားများအဖြစ် ပေါက်ပွားမလာနိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် သကြားဖြင့် နို့ဆီအောင်ချက်ခြင်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အချဉ်တည်ခြင်းစသော ရှေးရိုးစဉ်လာနည်းများသည် စင်စစ်အစာတွင် ဓါတုပစ္စည်းများထည့်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဆားသိပ်ခြင်းသည် ဆိုဒီယမ်ကလိုရိုက်ဓာတ်ဆားထည့်ပေးခြင်းဖြစ်၏။ သကြားဖြင့် ယိုထိုးခြင်းသည် အစားတွင်းသို့ ဆူးခရို့သွင်းပေးခြင်းဖြစ်၏။ အချဉ်တည်ခြင်းသည် အက်ဆစ်များထွက်လာပြီး အစာကိုကြာရှည်ခံအောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်၏။

အထက်ဖော်ပြပါ ဓာတုပစ္စည်းများသည် အစာထဲမှ ရေတွင်ပျော်ဝင်ပြီး ပျော်ရည်အဖြစ် နေကြသည်။ ၎င်းပျော်ရည်သည် အဏုဇီဝရုပ်များ ပေါက်ပွားမှုကို ဟန့်တားပေးသည်။ ထို့ပြင် အဏုဇီဝရုပ်ထဲမှ ရေကို စုပ်ယူလိုက်သည်။ ထိုအခါ အဏုဇီဝရုပ်သည် ခြောက်သွေ့ပြီး သေဆုံးရသည်။ အသားအူချောင်းပြုလုပ်ရာတွင် ဤနည်းသည် အခြေခံဖြစ်၏။ ထည့်ပေးသော ဆား၊ ယမ်းစိမ်းနှင့် သကြားအနည်းငယ်တို့သည် ရေတွင်ပျော်ဝင်ကြသည်။ အသားအလေးချိန်၏ ခြောက်ရာခိုင်နှုန်းခန့်ထိ ၎င်းဓါတ်ဆားများ ပျော်ဝင်နိုင်ကြသည်။ သစ်သီးယိုနှင့် နို့ဆီတို့သည် သကြားဖြင့် ကြာရှည်ခံအောင် ပြုလုပ်ထားသော အစာများဖြစ်၏။ ၎င်းအစာများတွင် သကြားပြင်းအားများသဖြင့် မှိုနုများ မပေါက်နိုင်ကြပေ။ ထို့ကြောင့် ယိုဘူး၊ နို့ဆီဘူးများသည် ဖွင့်ပြီးသည့်နောက်၌ပင် အပတ်ပေါင်းများစွာ အထားခံခြင်း ဖြစ်သည်။ ရေဝင်သွားလျှင်မူ ထိုနေရာတစ်ဝိုက်မှစ၍ မှိုနုများ ပေါက်လာကြပေလိမ့်မည်။

ရှာလကာရည်သည် အစာ၏ ပီအိပ်ချ်ကို လျော့ချပြီး အဏုဇီဝရုပ်များ မပေါက်အောင် ကာကွယ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို ရှာလကာရည်စိမ်ထားပါက ကြာရှည်ခံခြင်း ဖြစ်သည်။ ငါးကို ကြပ်တိုက်ခြင်းသည်လည်း ရှေးကတည်းက အသုံးချခဲ့သော နည်းဖြစ်၏။ မီးခိုးတွင် ကတ္တရာ၊ ဖီနော နှင့် အယ်ဒီဟိုက်စသော ဓာတုပစ္စည်းများ ပါဝင်နေပေသည်။ ဖော်ပြပါနည်းများသည် သဘာဝအတိုင်းရှိနေသော ဓါတုပစ္စည်းများကို သုံးခြင်းဖြစ်၏။ ခေတ်မီတိုးတက်၍ ထွေပြားဆန်းကြယ်သော ယခုခေတ်တွင်မူ သဘာဝအတိုင်းရသော ဓါတုပစ္စည်းများကိုသာမက လူလုပ်ဓါတုပစ္စည်းများကိုပါ ထည့်သုံးလာကြသည်။

ကြာရှည်ခံဓါတုထိန်းဆေးများ သုံးစွဲခြင်း၊ ကြာရှည်ခံ ဓာတုဆေးများသည် အဏုဇီဝပိုးမွှားများ၏ ကြီးထွားပွားများခြင်းကို တားဆီးစေပါသည်။ ထို့ကြောင့် အစားအသောက်များကို ကြာရှည်ခံစေပါသည်။ စားသောက်ကုန်ထုတ်လုပ်ရေးတွင် အသုံးပြုလေ့ရှိသော ဓာတုထိန်းဆေး (၂) မျိုးမှာ ဆာလဖာဒိုင်အောက်ဆိုဒ်နှင့် ဆိုဒီယမ် (သို့) ပိုတက်စီယမ် ဘန်ဇိုရိတ်တို့ ဖြစ်ပါသည်။ အစားအသောက်တွင် ထည့်သွင်းရမည့်

ပမာဏမှာ အနည်းအကျဉ်းသာဖြစ်၍ စံနှုန်းများနှင့် ကိုက်ညီအောင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဆာလဆာဒိုင်အောက်ဆိုဒ်သည် (Yeast) ခေါ် တဆေးများထက် မှိုနုများနှင့် ဘက်တီးရီးယားများကို ပိုမိုထိရောက်ပြီး အချို့စားသောက်ကုန်များ ညိုမဲသွားခြင်းကို နှေးကွေးစေသည့် အကျိုးကျေးဇူးရရှိစေနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် အစားအသောက်အား အပူပေးလိုက်ပါက ယင်းဓာတ်များပျက်ပြယ် သွားနိုင်ပါသည်။ ဘန်ဇိုရိတ်သည် (Yeast) ခေါ် တဆေးအား ပိုမိုထိရောက်ပါသည်။ ယေဘုယျ ဥပဒေသတစ်ခုမှာ စားသောက်ကုန်အား ချက်ချင်းလက်ငင်း ဖွင့်ဖောက်စားသုံးပါက ဓာတုထိန်းဆေးထည့်ရန် မလိုပေ။ စားသောက်ကုန်အား တစ်ကြိမ်ဖွင့်ပြီး အနည်းငယ်သာ သုံးစွဲ၍ ပြန်လည် သိုလှောင်ထားလိုပါက မည်သည့် ဓာတုထိမ်းဆေးအား မည်မျှထည့်ရမည်ကို ကျွမ်းကျင်သူနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင် ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ သကြားပါဝင်မှု မြင့်မားခြင်း (ယိုနှင့်ပျားရည်ကဲ့သို့) ဆားပါဝင်မှု မြင့်မားခြင်း (ငါးခြောက်နှင့် ဆားရည်စိမ်များကဲ့သို့) တို့သည် အဏုဇီဝပိုးမွှားများကို သေကြေနိုင်စေ၍ ယင်းတို့အားလည်း ကြာရှည်ခံ ထိန်းဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ကြာရှည်ခံဆေးများ

အစာများကို ကြာရှည်ခံစေရန်အတွက် သုံးသော ဓာတုပစ္စည်းကို ကြာရှည်ခံဆေးဟုခေါ်သည်။ ကြာရှည်ခံဆေး အမျိုးပေါင်းများစွာ ရှိ၏။ ဂရိတ် ဗြိတိန်နိုင်ငံတွင် ၁၉၇၄ - ၇၅ ခုနှစ်က ပြဋ္ဌာန်းခဲ့သော ကြာရှည်ခံဆေးနှင့်ပတ်သက်သည့် နည်းဥပဒေ၌ ကြာရှည်ခံဆေးဆိုသည်မှာ အဏုဇီဝရုပ်များ၏ ပေါက်ပွားမှု သို့မဟုတ် အဏုဇီဝရုပ်များကြောင့် အစာပျက်စီးမှုကို ဟန့်တားနိုင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် နှေးကွေးစေခြင်းကို စွမ်းဆောင်နိုင်သည့်ပစ္စည်းဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားသည်။ အစာတွင် အခြားရည်ရွယ်ချက်များဖြင့်လည်း ဓာတုပစ္စည်းအမျိုးမျိုးကို ထည့်ကြသည်။ ဥပမာ အရောင်အတွက်၊ အရသာအတွက် မပျော်ရည်နှော ဖြစ်စေရန် အတွက် စသည်ဖြင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကြာရှည်ခံဆေးနှင့် အခြားဆေးတို့ကို ကွဲပြားအောင် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့် ဆိုချက်များ ထားရသည်။ ရှေးကတည်းက သုံးစွဲခဲ့သော ဆား၊ သကြား၊ ရှာလကာရည်၊ ကြပ်တိုက်သည့်မီးခိုး စသည်တို့ကိုမူ သဘာဝ ပစ္စည်းများဖြစ်သဖြင့် ကြာရှည်ခံစာရင်းတွင် သွင်းလေ့မရှိကြပေ။

ကြာရှည်ခံဆေးများကို အက်ဆစ်များ၊ ပဋိဇီဝဆေးများနှင့် ဓာတ်တိုးကာကွယ်ဆေးများဟု အကြမ်းအားဖြင့် သုံးမျိုးခွဲနိုင်၏။ အက်ဆစ်များသည် အစာ၏ ပီအိပ်ချ်ကိုချပေးပြီး အဏုဇီဝရုပ်များ ပေါက်ပွားမှုကို ကာကွယ်၏။ ပဋိဇီဝဆေးများသည် အဏုဇီဝရုပ်များ၏ ပေါက်ပွားမှုကို ဟန့်တားနိုင်ရုံသာမက ၎င်းတို့ကို ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်စွမ်းရှိ၏။ ထို့ကြောင့် အစာတွင် ပဋိဇီဝဆေးများ ထည့်ထားပါက ကြာရှည်ခံ၏။ ဓာတ်တိုးကာကွယ်ဆေးများမှာမူ အဏုဇီဝရုပ်ကို ကာကွယ်သည့် ဆေးမဟုတ်ဘဲ အစာကို အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်တိုးမှုမှ

ကာကွယ်သည့်ဆေးများဖြစ်၏။ အဆီပါသော အစာများသည် အောက်ဆီဂျင် (လေ) နှင့် ကြာရှည်စွာတွေ့လျှင် ခာတ်ပြုပြီး ဆီချေးနံ့နံကာ ပျက်စီးလေ့ရှိသည်။ ဓာတ်တိုးကာကွယ်ဆေး ထည့်ထားပါက ၎င်းက အောက်ဆီဂျင်နှင့် ဓာတ်ပြုမှုကို ကာကွယ်ပေးသဖြင့် အစာသည် ကြာရှည်ခံခြင်းဖြစ်သည်။

အက်ဆစ်များ

ဗက်တီးရီးယားအများစုသည် အလယ်အလတ်ဖြစ်သော ပီအိပ်ချ် ၇ ခန့်နှင့် တဆေးအများစုသည် ပီအိပ်ချ် ၄ ခန့်တွင် ပေါက်ပွားမှု အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြ၏။ မှိုနုများမှာမူ ပီအိပ်ချ် ၂ မှ ၈ ဒသမ ၅ အတွင်း ကျယ်ပြန့်စွာ ပေါက်ပွားနိုင်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကာကွယ်လိုသည့် အဏုဇီဝရုပ်ကိုကြည့်၍ အက်ဆစ်ကို ကြာရှည်ခံဆေးအဖြစ် သုံးရသည်။ အက်ဆစ်သည် အစာ၏ ပီအိပ်ချ်ကို ချပေးသည့်အပြင် အဏုဇီဝရုပ်များ အတွက် အဆိပ်လည်းဖြစ်၏။ ပီအိပ်ချ်ချရာ၌ ဟိုက်ဒရိုကလိုရစ်အက်ဆစ်ကဲ့သို့သော တွင်းထွက်အက်ဆစ် ပြင်းများသည် ထိရောက်၏။ အော်ကဲနစ်အက်ဆစ်များမှာမူ ပီအိပ်ချ်ချရာ၌ မပြင်းထန်လှပေ။ သို့သော် အဏုဇီဝရုပ်များအတွက် အဆိပ်ဖြစ်ရာ၌မူ ပို၍ ထိရောက်၏။ ထို့ကြောင့် တွင်းထွက် အက်ဆစ်များထက် အော်ဂဲနစ် အက်ဆစ်များကို ကြာရှည်ခံဆေးအဖြစ် အသုံးများသည်။

ရှာလကာရည်တွင်ပါသော အက်ဆီတစ်အက်ဆစ်နှင့် ရှောက်သီး၊ သံပုရာသီးတို့တွင် ပါသော ဆစ်ထရစ်အက်ဆစ်တို့သည် သဘာဝကြာရှည်ခံဆေးများ ဖြစ်ကြသည်။ အစာများကို အချဉ်ဖောက်သည့် အခါ တွင်လည်း အော်ဂဲနက်အက်ဆစ် အမျိုးမျိုး ထွက်လာကြကာ အစာကို ကြာရှည်ခံအောင် ပြုလုပ်ပေးကြသည်။ သဘာဝ အက်ဆစ်များအပြင် အခြားအက်ဆစ်များကိုလည်း ယခုအခါ အစာအမျိုးမျိုးတွင် ထည့်သုံးကြသည်။ သို့သော် ၎င်းတို့ကို ထည့်ချင်တိုင်းထည့်သုံး၍ မရပေ။ နိုင်ငံများစွာတွင် မည်သည့်အစာ၌ မည်သည့်ကြာရှည်ခံ ဆေးမည်မျှသာပါရမည်ဟု ကန့်သတ်ထားချက်များရှိသည်။ ကြာရှည်ခံဆေးဆိုသော်လည်း အတိုင်းထက် အလွန် ထည့်သုံးလျှင် အဏုဇီဝရုပ်များကိုသာမက လူကိုပါ ဥပဒ်ပေးနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အသုံးများ သော အက်ဆစ်များကို အောက်တွင် ဆက်လက် ဖော်ပြသွားပါမည်။ လက်သည်းကွင်းထဲမှ တန်ဖိုးများသည် အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၌ အစာတစ်ကီလိုဂရမ်တွင် အများဆုံး ပါဝင်ခွင့်ပြုထားသည့် ကြာရှည်ခံဆေး မီလီဂရမ် ပမာဏများဖြစ်သည်။

ဆာလဖာဒိုင်အောက်ဆိုဒ်

ဆာလဖာဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်ငွေ့သည် နှစ်ပေါင်းများစွာ သုံးလာသော ဓာတုပစ္စည်းဖြစ်သဖြင့် စိတ်ချစွာသုံးနိုင်သော ကြာရှည်ခံဆေးဖြစ်၏။ အနောက်နိုင်ငံများတွင် စပျစ်သီးကို ဝိုင်ဖောက်ရာ၌ ဆာလဖာ

ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် ဓာတ်ငွေ့ထည့်ပေးသည်။ အလေ့အထရှိခဲ့သည်မှာ အနည်းဆုံးနှစ်ပေါင်း ၅၀၀ ကျော်ခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။

ဆာလဖာဒိုင်အောက်ဆိုဒ်သည် ရေနှင့်တွေ့လျှင် ဆာလဖျူရစ်အက်ဆစ် ဖြစ်သွား၏။ ၎င်းအက်ဆစ်သည် ပီအိပ်ချ်နိမ့်လျှင် ပို၍အစွမ်းထက်၏။ ထို့ကြောင့် ဆာလဖာဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်ငွေ့ကို ပီအိပ်ချ်နိမ့်သော အစာများဖြစ်သည့် သစ်သီးခြောက်၊ သီးသီးရည်၊ ဝိုင်၊ ယို၊ ဘီယာ၊ ဖျော်ရည်နှင့် ချဉ်ဖက်များတွင် ထည့်သုံးကြသည်။ ဆာလဖျူရစ်အက်ဆစ်သည် ဗက်တီးရီးယားမှိုနှင့် တဆေးတည်းဟူသော အဏုဇီဝရုပ်သုံးမျိုးလုံးကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သဖြင့် အစွမ်းထက်လှသော ကြာရှည်ခံဆေးဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ၎င်းသည် ကြာရှည်ခံဆေးများအနက် အသုံးများဆုံးသော ကြာရှည်ခံဆေးဖြစ်၏။ ၎င်းသည် ဓာတ်ငွေ့ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်သဖြင့် ဗီတာမင်စီကဲ့သို့သော အာဟာရဓာတ်များ ဓာတ်တိုးပြီး ပျက်စီးမသွားစေရန်လည်း ထိန်းသိမ်းပေး၏။ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အခြောက်ခံသည့်အခါ သို့မဟုတ် ကြာရှည်ထားသည့်အခါ ညိုမည်းလာလေ့ရှိရာ ဆာလဖာဒိုင်အောက်ဆိုဒ် အခိုးရိုက်ပေးခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်သည်။

ဆာလဖာဒိုင်အောက်ဆိုဒ်၏ မကောင်းသောအချက်တစ်ခုမှာ အထည့်များလျှင် အစာ၏အရသာ ပြောင်းနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်း၏ အနံ့အရသာသည် ပြင်းသဖြင့် အချို့လူများသည် အပုံတစ်သန်းတွင် ၅၀ ခန့်ပါလျှင်ပင် ၎င်းပါကြောင်း ခံစားသိရှိ နိုင်ကြသည်။ အစာကို ကြာရှည်သိုလှောင်စဉ်အတွင်း ပုလင်းဘူးအဖုံးကို မကြာခဏ ဖွင့်ပါက ဆာလဖာဒိုင်အောက်ဆိုဒ်သည် အငွေ့ပျံ၍ ထွက်သွားနိုင်သည်။ ဆာလဖာဒိုင်အောက်ဆိုဒ်၏ အကြီးမားဆုံး ချွတ်ယွင်းချက်သည် ၎င်းကြောင့် ဗီတာမင်ဘီ ၁ နှင့် သကြားများ ပျက်စီးရခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာ ဝက်အူချောင်းများတွင် ၎င်းကို ထည့်သုံးပါက ဝက်သားမှာထက် ဗီတာမင် ဘီ ၁ ပါဝင်မှု များစွာလျော့နည်းသွားလေသည်။

ဘင်ဇိုအက် အက်ဆစ်

၎င်းကို အက်ဆစ်အနေနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ ဆိုဒီယမ်နှင့် ကယ်ဆီယမ်တို့၏ ဘင်ဇိုအိတ်ဓါတ်ဆားများအနေနှင့်လည်းကောင်း သုံးနိုင်သည်။ ၎င်းသည် ပီအိပ်ချ် ၅၀၀ ထက် နိမ့်မှ အစွမ်းထက်၏။ ထို့ကြောင့် ၎င်းကို သစ်သီးရည်၊ ဖျော်ရည်နှင့် ယိုစုံစသည့် ပီအိပ်ချ်နိမ့်သော အစာများတွင် အဓိကသုံးကြသည်။ အလေးချိန်ချင်းတူလျှင် ၎င်းသည် ဆာလဖျူရစ်အက်ဆစ်၏ ထက်ဝက်ခန့်က အစွမ်းရှိသဖြင့် ပမာဏများသုံးရသည်။ ဘီယာ (၇၀)၊ သစ်သီးရည် (၈၀၀)၊ ချဉ်ဖတ် (၂၅၀) တို့တွင် အဓိကသုံးကြသည်။

ပရိုပီယိုနစ်အက်ဆစ်

ၾငင်းကို အက်ဆစ်အနေနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ ဆိုဒီယမ် ၊ ပိုတက်စီယမ်နှင့် ကယ်လဆီယမ်တို့၏ ဘင်ဇိုအိတ်ဓာတ်ဆားများအနေဖြင့်သော်လည်းကောင်း သုံးနိုင်သည်။ ၎င်းသည် ပီအိပ်ချ် ၅ ထက်နိမ့်မှ အစွမ်းထက်၏။ ထို့ကြောင့် ၎င်းကို သစ်သီးရည်၊ ဖျော်ရည်၊ ယိုစုံစသည့် ပီအိပ်ချ်နိမ့်သော အစာများတွင် အဓိက သုံးကြသည်။ အလေးချိန်ချင်းတူလျှင် ၎င်းသည် ဆာလဖျူရစ်အက်ဆစ်၏ ထက်ဝက်ခန့်က အစွမ်းရှိသဖြင့် ပမာဏများများသုံးရသည်။ ဘီယာ (၇၀)၊ သစ်သီးရည် (၈၀၀)၊ ချဉ်ဖတ် (၂၅၀) တို့တွင် အဓိကသုံးကြသည်။

ဘင်ဇိုအစ်အက်ဆစ်

၎င်းကို အက်ဆစ်အနေနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ ဆိုဒီယမ် ၊ ပိုတက်စီယမ်နှင့် ကယ်လဆီယမ် တို့၏ ဘင်ဇိုအိတ်ဓာတ်ဆားများအနေဖြင့်သော်လည်းကောင်းသုံးနိုင်သည်။ ၎င်းသည် မှိုနုများကို အဓိကကာကွယ်ပေး၏။ ဂရိတ်ဗြိတိန်တွင် ၎င်းကို ပေါင်မုန့် (၃၀၀၀) နှင့် ဂျုံဖြင့်ပြုလုပ်သော အချိုမှုန့်မျိုးစုံ (၁၀၀၀) တို့တွင်သာ သုံးရန်ခွင့်ပြုထား၏။ မုန့်ဖုတ်သည့် အပူချိန်သည် မှိုနုများနှင့် ၎င်းတို့၏ မျိုးအောင်စေ့များ သေနိုင်သည့် အပူချိန်ဖြစ်သော်လည်း မုန့်ဖုတ်ပြီး အအေးခံထားချိန်တွင် မှိုနုများ ဝင်လာနိုင်သေးသဖြင့် ကြာရှည်ခံဆေးကို ထည့်သုံးကြရခြင်း ဖြစ်သည်။

ဆော့တစ်အက်ဆစ်

၎င်းကို အက်ဆစ်အနေနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ ဆိုဒီယမ် ၊ ပိုတက်စီယမ်နှင့် ကယ်လဆီယမ် တို့၏ ဆော့အိတ်ဓာတ်ဆားများအနေဖြင့်သော်လည်းကောင်းသုံးနိုင်သည်။ ၎င်းကို ပီအိပ်ချ်နိမ့်သော အစာများတွင် ထည့်သုံးခြင်းဖြင့် တဆေးနှင့် မှိုနုများ ပေါက်ပွားမှုကို ဟန့်တားနိုင်၏။ ၎င်းသည် မလိုလားအပ်သော အဏုဇီဝရုပ်များကိုသာ ကာကွယ်၍ အစာတွင်ရှိသင့်သော အဏုဇီဝရုပ်များကို အနှောင့်အယှက်မပြုဟု ယုံကြည်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် အဏုဇီဝရုပ်များ၏ စွမ်းဆောင်မှုကို လိုအပ်သော ဒိန်ခဲ (၁၀၀၀) ပြုလုပ်ရာတွင် ၎င်းကို အဓိက သုံးကြသည်။ ဂျုံဖြင့်ပြုလုပ်သော မုန့်မျိုးစုံ (၁၀၀၀) တွင်လည်း ၎င်းကို သုံးနိုင်သည်။

နိုက်ထရိတ်နှင့် နိုက်ထရိတ်ဓါတ်ဆားများ

အမဲသား၊ ဝက်သားစသော အသားများကို အချဉ်တည်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ အမဲအူချောင်း၊ ဝက်အူချောင်းစသော အစာများပြုလုပ်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ ဘေကွန် (ဝက်သားခြောက်)၊ ဝက်ပေါင်ခြောက် စသော အသားများထုတ်လုပ်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ ဆိုဒီယမ်နှင့် ပိုတက်ဆီယမ်တို့၏ နိုက်ထရိတ်ဓာတ်ဆား

များကို သုံးကြသည်။ ပိုတက်ဆီယမ် နိုက်ထရိတ်ဆိုသည်မှာ ယမ်းစိမ်းပင်ဖြစ်၏။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဝက်အူချောင်းနှင့် ငါးခြောက်လုပ်ရာတို့တွင် ထည့်သုံးကြ၏။ အသားစိမ်မည့် ဆားရည်တွင် ၎င်းဓါတ်ဆားများကို အနည်းငယ် ဖျော်ထည့်၍ သုံးနိုင်သည်။ ၎င်းဓာတ်ဆားများနှင့် သားငါး၏သွေးထဲမှ ဟေမိုဂလိုဘင်တို့ ပေါင်းကာ အနီရောင် ဒြပ်ပေါင်းတစ်ခုထွက်ပေါ်လာသဖြင့် အစာသည် နီရဲလှပေသည်။ ထို့ကြောင့် နိုက်ထရိတ်ဓါတ်ဆားများကို ကြာရှည်ခံရန်အတွက်သာမက အရောင်လှစေရန်လည်း ထည့်သုံးကြသည်။ ၎င်းတို့သည် သေလောက်အောင် အန္တရာယ်ကြီးလှသော ကလော့စထရီယမ်ဘိုတူလီနမ်ဗက်တီးရီးယားကို အဓိက ကာကွယ်ပေးသည်။ ဂရိတ်ဗြိတိန်တွင် အသားတစ်ကီလိုဂရမ်တွင် နိုက်ထရိတ်ဓာတ်ဆား ၅၀၀ မီလီဂရမ် သို့မဟုတ် နိုက်ထရိတ်ဓာတ်ပေါင်း ၂၀၀ မီလီဂရမ်ထက် ပိုမပေါစေရဟူသော ကန့်သတ်ချက်များဖြင့် ထည့်သုံးခွင့် ပြုထားသည်။

နိုက်ထရိတ်ဓာတ်ဆားများသည် ပမာဏများပါက လူကိုပါ အဆိပ်ဖြစ်စေနိုင်၏။ နိုက်ထရိတ်ဓာတ်ဆားများမှာမူ လူကြီးများအတွက် မသိသော်လည်း လသားကလေးများအတွက် ဥပဒ်ရောက်စေနိုင်သည်။ သို့သော် ထိုအရွယ်ကလေးငယ်များသည် နိုက်ထရိတ်ဓာတ်ဆားများသော အစာကိုစားရန် အကြောင်းမရှိသဖြင့် တော်ပေသေးသည်။ ယခုအခါ ဤဓာတ်ဆားများကို အသားတွင်ထည့်သုံးရန် သင့်မသင့် ပညာရှင်များ ငြင်းခုံလျက်ရှိကြသည်။ ပညာရှင်တစ်စုက ၎င်းဓာတ်ဆားများသည် အသားနှင့်ဓါတ်ပြု၍ ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သော ဓာတ်ပေါင်းများ ဖြစ်စေသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းဓာတ်ဆားများပါသော အစာများကို စွဲမြဲစားသုံးပါက ကင်ဆာဖြစ်နိုင်သည်ဟု အဆိုရှိကြသည်။ အခြားတစ်ဘက်တွင်လည်း ဤအဆိုသည် မခိုင်မာသေး၊ ထို့ပြင် ကင်ဆာဖြစ်မည်ကိုကြောက်၍ ၎င်းဓာတ်ဆားများ မထည့်ပါက အသားတွင် ကလော့စထရီဒီယမ်ဘိုတူလီနမ် ဗက်တီးရီးယားများ ပေါက်ပွားပြီး စားသုံးသူကို ချက်ချင်းသေစေလိမ့်မည်ဟု စောဒကတက်ကြသည်။ ယခုအခါ အေးခဲသိုလှောင်နည်း အတတ်ပညာများလည်း ဖွံ့ဖြိုးလာသဖြင့် အသားများကို ၎င်းဓာတ်ဆားများ ထည့်၍ ကြာရှည်ခံအောင် ပြုလုပ်ရန် မလိုအပ်တော့ပေ။ ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာတွင် နိုက်ထရိတ်၊ နိုက်ထရိတ်ဓာတ်ဆားများကို ကြာရှည်ခံဆေးအဖြစ် အသုံးပြုမှု ကျဆင်းလာခဲ့သည်။