

ဘီယာကြိုက်နှစ်သက်သူများအတွက် သတင်းကောင်း



ဘီယာ ကြိုက်နှစ်သက်သူများ အတွက် သတင်းကောင်း တစ်ခုကို သုတေသီ များက ထုတ်ဖော် ကြေညာ လိုက်သည်။ ပညာရှင်များ၏ အဆိုအရ ဘီယာသည် အရိုးများကို သန်မာစေပြီး အရိုးတွင် ဖြစ်တတ်သည့် ရောဂါ များကို ကာကွယ် ပေးနိုင်မည်ဟု သိရသည်။ သုတေသီ များက ဘီယာတွင် ပါဝင်သည့် အာဟာရပြု ဆီလီကွန် ဓာတ်ပေါင်း များသည် အရိုး ပျော့ခြင်းနှင့် အရိုး ကြွတ်ဆတ်ခြင်းစသည့် ရောဂါများအား တားဆီးရာတွင် များစွာ အထောက် အကူ ပြုနိုင်ကြောင်း ထောက်ခံ ပြောဆို ထားသည်။

ခန္ဓာကိုယ်က စုပ်ယူထားသည့် ဆီလီကွန်ပမာဏ၏ ထက်ဝက်ခန့်ကို အရိုးများသန်မာ ကြံ့ခိုင်စေရန် သဘာဝအလျောက် အသုံးပြုလေ့ရှိပြီး ဘီယာတွင်

အရိုးအတွက် အားဖြစ်စေမည့် အာဟာရပြု ဆီလီကွန်ပမာဏ အမြောက်အမြား ပါဝင်နေကြောင်း သိရသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ ကယ်လီဖိုးနီးယား တက္ကသိုလ်မှ ရှားလ်စ်ဘမ်းဖို့သ်က “ဘီယာမှာ အရည်ပျော်နေတဲ့ ဆီလီကွန်ဒြပ်ပေါင်းတွေ များများစားစားကို ပါနေတာပါ။ နောက်ပြီးတော့ ဘီယာထဲက ဆီလီကွန်တွေဟာ အချိန်တော်တော်ကြာတဲ့ထိ မပျက်စီးဘဲ ကြာရှည်ခံနေတတ်တာကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်”ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။ အများအားဖြင့် အစားအသောက် အတော်များတွင် ပါဝင်သည့် ဆီလီကွန်ဓာတ်မှာ အလွယ်တကူ ပျက်သုဉ်းသွားတတ်ကြောင်းလည်း ဘမ်းဖို့သ်ကဆိုသည်။ သို့သော်လည်း ဆရာဝန်များကမူ ယခုကိစ္စသည် တန်ဆေးလွန်ဘေးဆိုသော စကားအတိုင်း သင့်တင့်မျှတသော ပမာဏမျှသာရှိသည့် ဘီယာကို ပုံမှန်သောက်သုံးမှသာ အကျိုးရှိနိုင်မည်ဟု ထောက်ပြထားသည်။ National Osteoporosis Society မှာ ဒေါက်တာကလဲဘောရင်းက “ခပ်ပျော့ပျော့ အယ်လ်ကိုဟောဟာ အရိုးသန်မာရေးအတွက် အကျိုးရှိတာ အမှန်ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် အကြီးအကျယ် သောက်မယ်ဆိုရင်တော့ ပြောင်းပြန်ဖြစ်လာမှာပါ။ အရိုးရဲ့ သန်စွမ်းမှုကို လျော့ကျစေမှာဖြစ်ပြီး အရမ်းဆိုးရင်တော့ အလွယ်တကူ အရိုးကျိုးလောက်အောင် ဖြစ်သွားစေပါလိမ့်မယ်”ဟု သတိပေး ပြောဆိုထားသည်။