

ရေသောက်ခြင်းအကျိုးများ

ရေသည် လူတို့၏ အသက်ရှင် ရပ်တည်ရေးအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်လှပါသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ရေအသက် တစ်မနက်လို့ ပြောကြတယ်ထင်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်ဖို့ ဆိုရင်တော့ ရေကို စနစ်တကျ သောက်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ သောက်သင့်သည့် အချိန်တွင် သောက်သင့်သည့် ပမာဏကို သောက်သုံးပါက ခန္ဓာကိုယ်ကို အထိရောက်ဆုံး အကျိုးပြုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရေသောက်သုံးသင့်သော အချိန်များ

- * နံနက်အိပ်ယာ ထထချင်းတွင် ရေ ၂-ဖန်ခွက်သောက်ပါ။ ကိုယ်အတွင်းရှိ ကာလီစာများအား နိုးရာတွင် အဆင်ပြေပါသည်။
- * အစာမစားမီ မိနစ် ၃၀ ခန့် အလိုတွင် ရေ တစ်ဖန်ခွက်သောက်ပါ။ အစာကြေလွယ်သည်။
- * ရေမချိုးမီ မိနစ် ၃၀ ခန့် အလိုတွင် ရေ တစ်ဖန်ခွက် သောက်ပါ။ သွေးပေါင်ချိန်ကျစေပါသည်။
- * မအိပ်မီ ရေ တစ်ဖန်ခွက်သောက်ပါ။ လေဖြတ်ခြင်းနှင့် နှလုံးရောဂါကြောင့် လေဖြတ်ခြင်းတို့ကို လျော့နည်းစေပါသည်။

(ရေအကျိုး ဆယ်ပါး)

- * ရေသည် ကျောက်ကပ်တွင် ကျောက်တည်ခြင်းအား တားဆီးနိုင်ပါသည်။ ကျောက်ကပ်တွင် ကျောက်တည်ရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရေဓာတ်နည်းပါးသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ရေသောက်များပါက ဆီးတွင် အနယ်ထိုင်နုနုနု နည်းသွားသည်။ ထို့ကြောင့် ကျောက်ကပ်တွင် ကျောက်တည်ဝေဒနာသည်များပါမက ရောဂါ မဖြစ်ပွားလိုသူများပါ တစ်နေ့ကို ရေ ၁၂-ဖန်ခွက်လောက် အနည်းဆုံးသောက်သင့်ပါသည်။
- * ရေသည် ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်းကို ကုသပေးနိုင်ပါသည်။ ရေများများသောက်လေလေ ဆီးများများသွားလေလေဖြစ်ပါသည်။ ဆီးခဏခဏသွားနေပါက ဆီးအိမ်အတွင်းရှိ bacteria ပိုးများ ဆီးနှင့်အတူပါသွားသောကြောင့် မြန်မြန်သက်သာနိုင်ပါသည်။
- * ရေသည် ဝမ်းလျော့သည့်အခါတွင် ဆုံးရှုံးသွားသော ရေဓာတ်ကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းရာတွင် အထောက်အကူပြုပါသည်။ သို့သော် ရိုးရိုးရေထက် ဓာတ်ဆားရည်က ပိုမိုထိရောက်ပါသည်။
- * ရေသည် အဖျားကို လျော့ချရာတွင် အထောက်အကူပြုပါသည်။ ကိုယ်အပူချိန်တက်လျှင် ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးမှု ပိုမိုများပြားပါသည်။ ရေများများသောက်ပါက

ကိုယ်အပူချိန်ကျသည့်အပြင် ဆီးများများသွားသောကြောင့်လည်း ကိုယ်ပူကျ ပိုမြန်ပါသည်။

* ရေများများသောက်ပါက တုတ်ကွေးမိသောအခါ သို့မဟုတ် နှာစေးချောင်းဆိုးဖြစ်သောအခါ အထောက်အကူပြုပါသည်။ ရေဓာတ်များပါက လည်ခေါင်းအတွင်းရှိ သလိပ်များ ပိုမိုကျသွားပြီး ဟတ်ထုတ်ရာတွင် လွယ်ကူစေပါသည်။ ထို့အတူ နှာခေါင်းပိတ်ခြင်းကိုလည်း သက်သာစေပါသည်။

* ရေသည် အစာစားနောက်ကျသောကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ရင်ပူခြင်း (acid ကြောင့် ဗိုက်အောင့်ခြင်း) ကို သက်သာစေပါသည်။ ရေ ၂ ခွက်နှင့် ငှက်ပျောသီး တစ်လုံးသည် Antacid တစ်လုံးကဲ့သို့ စွမ်းဆောင်နိုင်ပါသည်။

* ရေများများသောက်ပါက ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ရေသောက်နည်းပါက မစင်တုံးများသည် ပိုမိုမာကျောသွားပြီး ဝမ်းချုပ်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဝမ်းချုပ်၍ မရသည့် လိပ်ခေါင်းနှင့် စအိုဝကွဲနာ ပေဒနာသည်များအတွက် ရေသည် ဆေးတစ်ခွက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

* ရေသည် လူကို လန်းဆန်းတက်ကြွစေပါသည်။ ရေဓာတ်နည်းပါးလာပါက သွေးသည် အလိုလို စေးပျစ်လာတတ်သည်။ ထိုအခါ ဦးနှောက်သို့ သွေးစီးနှုန်း နည်းသွားပြီး ခေါင်းနောက်ခြင်းနှင့် ပင်ပန်းခြင်းတို့ကို ခံစားရနိုင်ပါသည်။

* အစာမစားမီ ရေသောက်လေ့ရှိပါက ဗိုက်ပိုတင်းပြီး အစာသိပ်မစားဖြစ်တော့ချေ။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ရာတွင် ရေသည် အရေးကြီးပါသည်။

* ရေသည် အရေပြားနှင့် အသားအရေကို စိုစွတ်အေးမြစေပါသည်။ အသားအရေကိုလည်း လှပစေပါသည်။

(ရေသောက်ရာတွင် လိုက်နာသင့်သည် အချက် ဆယ်ချက်)

* အိပ်ယာနိုးနိုးချင်း ရေသောက်ပါ။

* တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး ရေဖန်ခွက် ၈-ခွက်မှ ၁၂-ခွက် အထိ သောက်ပါ။

* ရေကို နည်းနည်း ဖြင့် ခဏခဏ သောက်ခြင်းက တစ်ခါတည်း အများကြီးသောက်ခြင်းထက် ပိုမို အကျိုးရှိပါသည်။

* ရေငတ်မှ ရေသောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အထူးသဖြင့် အသက်ကြီးသူများတွင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ရေဓာတ်နည်းပါးနေသည်ကို အာရုံခံစွမ်းအား နည်းသွားပါသည်။

* ရေသောက်ရာတွင် ရိုးရိုးရေကိုသာသောက်ပါ။ အအေး၊ ကော်ဖီ၊ ဘီယာ နှင့် အရက်သောက်ခြင်းများ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အဆိုပါ အရေများသောက်ပါက ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးမှု ပိုမို များပြားသွားပါလိမ့်မည်။

* ကလေးများကို ရေများများသောက်ရန် ကျင့်ပေးပါ။ မိမိကိုယ်တိုင် စံပြအဖြစ်လုပ်ပြပါ။

* ကစားပြီး လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ပြီးပါက ရေပိုသောက်ပါ။

* ဖျားနာပြီး ကိုယ်ပူနေပါက ရေပိုသောက်ပါ။ ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးမှု များသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

* ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်များအနေဖြင့် ရေပိုသောက်ပါ။ ပုံမှန်သောက်နေကျထက် ၃-၄ ခွက်ခန့် ပိုသောက်သင့်သည်။

(မှတ်ချက်) ဖော်ပိုဒ် မေးမှာ သူငယ်ချင်းဆီက ရရှိသည့် ဆောင်းပါးဖြစ်သည်။
မူရင်းဆောင်းပါးရှင် သိပါက ဖော်ပြခဲ့ပါ။ ကျေးဇူးတင်နေပါမည်။
ဗဟုသုတ ဆောင်းပါးလေးဖြစ်၍ အများသိစေလို၍ ဖော်ပြခြင်း သက်သက်မှု ဖြစ်ပါသည်။