



ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန



ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊
ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲမှ ပြုစုထုတ်ဝေသည်။
(၂၀၂၆ခုနှစ် ၊ မေလ)

သဘာဝကပေးသည့် ထူးခြားသောလက်ဆောင်



‘မိုး’သည် ကယ်လိုရီဓာတ် နည်းပါးစွာ ပါဝင်၍ ပရိုတင်းဓာတ်၊ အမျှင်ဓာတ်၊ ဗီတာမင်များနှင့် သတ္တုဓာတ်များ ကြွယ်ဝသော သဘာဝကပေးသည့် ထူးခြားသောလက်ဆောင်ဖြစ်ပါသည်။

မိုး၏ အာဟာရတန်ဖိုးများ

- မိုး (၁၀၀) ဂရမ် (၆ ကျပ်သားခန့်) တွင် -
- ကယ်လိုရီ (၂၂) မှ (၃၅) ကယ်လိုရီခန့်၊
- ရေဓာတ် (၈၀) မှ (၉၀) ရာခိုင်နှုန်းခန့်၊
- အသားဓာတ် (၃.၁) ဂရမ်ခန့် (ခန္ဓာကိုယ်၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများအတွက် အရေးပါသည့် အမိုင်နိုအက်စစ်များစွာပါဝင်ပါသည်)၊
- အဆီဓာတ် (၀.၃) ဂရမ်ခန့် (အဆီဓာတ်နှင့် ကိုလက်စထရောအဆီများ ပါဝင်မှုနည်းပါးပါသည်)၊
- အမျှင်ဓာတ် (Fiber) (၁) မှ (၂) ဂရမ်ခန့်တို့ ပါဝင်ပါသည်။

မိုးတွင်ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ

- ဗီတာမင် ဒီ၊
- ဗီတာမင် ဘီအို (Riboflavin - B2၊ Niacin - B3၊ Pantothenic Acid - B5)၊
- ဆီလီနီယမ်၊
- ပိုတက်စီယမ်၊
- ကြေးနီသတ္တုဓာတ်၊
- ဓာတ်တိုး ဆန့်ကျင်ပစ္စည်းများ (Antioxidants)ဖြစ်သည့် Ergothioneine နှင့် Glutathione၊
- အမျှင်ဓာတ် (Beta-glucans) တို့ ပါဝင်ပါသည်။



မိုး၏ ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများ

- ဗီတာမင် ဒီ နှင့် ဗီတာမင် ဘီအုပ်စုသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်မှုနှင့် အာရုံကြောစနစ် အတွက် အထူးကောင်းမွန်ပါသည်။
- ဆီလီနီယမ်သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို မြှင့်တင်ပေးပါသည်။
- ပိုတက်စီယမ်နှင့် ကြေးနီသတ္တုဓာတ်များသည် သွေးပေါင်ချိန် ထိန်းညှိခြင်း၊ နှလုံးကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူပြုခြင်း၊ သွေးနီဥဆဲလ်များ ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းနှင့် အရိုးများခိုင်မာစေခြင်းတို့ အတွက် ကူညီပေးပါသည်။
- ဓာတ်တိုး ဆန့်ကျင်ပစ္စည်းများ (Antioxidants)ဖြစ်သည့် Ergothioneine နှင့် Glutathione သည် ဆဲလ်များရောင်ရမ်းမှုနှင့် ပျက်စီးမှုကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။
- အမျှင်ဓာတ် (Beta-glucans) သည် သွေးတွင်း အဆီဓာတ်ကို လျော့ကျစေပြီး ကိုယ်ခံအားကို အားကောင်းမွန်စေပါသည်။
- အမျှင်ဓာတ်များစွာ ပါဝင်သောကြောင့် လူ၏ အစာချေစနစ်ကို အထောက်အကူပြုပါသည်။

မိုး၏ အသုံးဝင်မှုများ

ဆေးဖက်ဝင်မိုးများ၏ ထူးခြားချက်
 လင်ဇီးမိုး (Reishi) - သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ နှလုံးနှင့် အသည်း ရောဂါများအတွက် ဆေးဖက်ဝင်ပါသည်။
 ကောက်ရိုးမိုး - နှလုံးအားကောင်းစေပြီး အပူငြိမ်းစေပါသည်။
 ကြွက်နားရွက်မိုး (Wood Ear) - သွေးကြောပိတ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးပြီး ဝမ်းမှန်စေရန် အသုံးပြုလေ့ရှိပါသည်။

သဘာဝအချိုမှုန့် - မိုးကို "မိုးဟင်းခတ်မှုန့်" အဖြစ် ထုတ်လုပ်နိုင်ပြီး အချိုမှုန့်အစားထိုးပစ္စည်း အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
 အသားဓာတ်နှင့် ဗီတာမင်ဓာတ်များစွာ ပါဝင်သောကြောင့် အသားမစားသူ (သက်သတ်လွတ်စားသူ)များအတွက် အလွန်သင့်တော်ပါသည်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

- ဂေါက်ရောဂါ၊ အဆစ်ရောင်ဝေဒနာရှင်များ၊ ယားယံတတ်သော အရေပြားရောဂါနှင့် အစာအိမ်လေထိုးလေအောင့် ဖြစ်တတ်သူများအနေဖြင့် မိုးကိုသတိပြု၍ စားသုံးသင့်ပါသည်။
- စနစ်တကျ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ထားသောမိုး (ဥပမာ- ကောက်ရိုးမိုး၊ ငွေနှင်းမိုး) များကိုသာ စားသုံးသင့်ပါသည်။

အဆိပ်ရှိသောမိုးနှင့် စားသုံးနိုင်သောမိုးကို ခွဲခြားရန် ခက်ခဲနိုင်သောကြောင့် **တောတွင်း အလေ့ကျပေါက်သည့်မိုးများကို အလွယ်တကူ ခူးဆွတ်မစားသုံးမိရန်** အထူးသတိပြုရမည်။

