

ဘယ်သူမှ သိပ်မသိသေးတဲ့ အစပ်စာခြင်းရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေ



အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံတွေ အပါအဝင် မြန်မာနိုင်ငံသားတော်တော်များများက ပူပူစပ်စပ် အစားအစာတွေကို ကြိုက်နှစ်သက်ကြပါတယ်။ အစပ်မပါရင် ထမင်းမမြိန် သလောက်ပါပဲ။ အစပ်ကို အလွန်အကြူးမဟုတ်ဘဲ တန်ရုံသင့်ရုံစားမယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းကျိုးတွေတောင် ရနိုင်ပါသေးတယ်။ ဘယ်လို ကောင်းကျိုးတွေ ရစေတာလဲဆိုတာ တစ်ချက်ဖတ်ကြည့်လိုက်ရအောင်!

ဝိတ်ကျစေနိုင်တယ်

အစပ်စားတာက သင့်ရဲ့ Weight Loss Diet Plan ကို အထောက်အကူပြုနိုင်တယ်ဆိုတာ

သိရဲ့လား။ အစပ်က အစာချေစနစ်ကို ကောင်းမွန်စေပြီး ပုံမှန်ထက် အစာချေဖျက်နိုင်တဲ့နှုန်း

ပိုမြန်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ကယ်လိုရီအပိုတွေကို လောင်ကျွမ်းပစ်နိုင်

ပါသေးတယ်။



နှလုံးရောဂါကာကွယ်ပေးတယ်

လေ့လာချက် အချို့အရ အစပ်စားပေးရင် Heart Attack ဖြစ်တာ ရုတ်တရက်

နှလုံးသွေးကြောပိတ်တာတွေကို တားဆီးပေးနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ငရုတ်သီးတွေမှာ ပါဝင်တဲ့ ဓာတ် Capsaicin ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက

မကောင်းတဲ့ ကိုလက်စထရောတွေကို ချေဖျက်ပေးပြီး နှလုံးသွေးကြော ပိတ်တာကို

ဖြစ်စေတဲ့ သွေးကြောထဲက အနယ်တွေကို အလိုအလျောက်ဖယ်ရှား ပေးနိုင်တာကြောင့်ပါ။

သွေးပေါင်ချိန်လျော့တာကို တားဆီးပေးတယ်

ငရုတ်သီးရဲ့ အပူက ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သွေးစီးဆင်းမှုကို ကောင်းမွန်စေပါတယ်။

အစပ်မှာပါဝင်တဲ့ Vitamin A နဲ့ C က နှလုံးကြွက်သားနံရံတွေကို သန်မာစေပါတယ်။

အားလုံးကို ခြုံကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် သင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ နှလုံးနဲ့ သွေးလည်ပတ်မှု

စနစ်တစ်ခုလုံးကို အထောက်အကူပြုပြီး သွေးပေါင်ချိန်လျော့တာမျိုးတွေ မဖြစ်စေနိုင်ပါဘူး။

ကင်ဆာဆဲလ်အချို့ကို တိုက်ဖျက်ပေးနိုင်တယ်

အစပ်စားတာက နှလုံးရောဂါကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့အပြင် ကင်ဆာရောဂါကိုလည်း

ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်တဲ့။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ Capsaicin ဆိုတဲ့ ဓာတ်က ကင်ဆာဆဲလ်

ဝါစ်ချို့နဲ့ လူနီမီးယားဆဲလ် (Leukemia Cell) တွေကို တိုက်ဖျက် ပေးနိုင်တာကြောင့်ပါ။

ကဲ ဒီလောက်ဆိုရင်တော့ အစပ်စားတာက ကိုယ့် ကျန်းမာရေးကို ဘယ်လို အထောက်

အကူပြုလဲဆိုတာ သိသွားကြပြီလို့ထင်ပါတယ်နော်။ တစ်ခုသတိပေးချင်တာကတော့

"တန်ဆေး လွန်ဘေး" ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်း အစပ်စားတဲ့အခါ အလွန်အကြူးမစားမိအောင်

သတိပြုဖို့တော့ လိုမယ်နော်။

Credit - Duwun