Mono Sodium Glutamate(MSG)

ျမန္မာလို ေတာ့ ဟင္းခ်ိဳဓာတ္မုန္နဲ၊ဒါမွ မဟုတ္
အခ်ိဳမုန္နဲ့ထိေခၚပါတယ္။ အခ်ိဳမုန္နဲ့စားရင္ အားရယူရသလား။
သာမန္စားတဲ့ပမာဏကိုပဲစားရင္ အားရယူရွိဘူးလို့ FDA ကဆိုပါတယ္။ဒါေပမဲ့
အခ်ိဳဓာတုေတြမွာ ေအာက္ပါလကၡဏာေတြတဲ့ေတြ့ဓနိုင္ပါေသးတယ္။

ေခါင္းကိုက္ျခင္း
မ်က္ေစ့ေရလာျခင္း
ေခြၽးထြက္ျခင္း
မ်က္ေစ့ေထူအမ္းလာျခင္း
မ်က္ေစ့ေဝးၿပီးအျခားေနရာမ်ား ေရာင္ရမ္းနီရဲလာျခင္း
ေၾကလုံးခုန္မမွန္ျခင္း၊ ေၾကလုံးခုန္ျမန္လာျခင္း
ရင္ဘတ္နာျခင္း
ေမာပန္းလြယ္ျခင္း
အဲ့ဒီလိုျဖစ္တတ္ခဲ့သူေတြအတြက္ အခ်ိဳမုန္နဲ့ကိုေရွာင္ရွိက္ဘာကအေကာင္းဆုံးပါပဲ။

MSG ဆိုတာကေတာ့ Sodium နဲ့ဓ အမိုင္နိုအက္စစ္နဲ့ဓေပါင္းထားတာျဖစ္ပါတယ္။
ခၾမာကိုယ္ကလဲထုတ္လုပ္ပါတယ္။အဲ့ဒီအတြက္ လိုအပ္တဲ့ အမိုင္နိုအက္စစ္ထဲမွာေတာ့မပါပါဘူး။
သူဓကို အနည္းငယ္စား၀ုံနဲ့ဓ အားရယူျဖစ္ပါဘူး။ အစားအစာကို
အရသာတိုးေအာင္ထည့္ခဲ့ ပစၥည္းတစ္ခ်ိဳးပဲျဖစ္ပါတယ္။ ဥေရာပမွာထက္စာရင္
အာရွမွာပိုအသုံးမ်ားပါတယ္။ US, UK စတဲ့နိုင္ငံေတြမွာ တစ္ေန့ကို 0.55-0.58 grams ေလာက္ပဲသုံးပါတယ္။ Japan, Korea စတဲ့နိုင္ငံေတြမွာ 1.2-1.7 grams ေလာက္ပဲသုံးပါတယ္။ ျမန္မာနိုင္ငံမွာေရာ ဘယ္ေလာက္သုံးတယ္လို့မ်ားထင္ပါသလဲ။ 100 grams အထုပ္တစ္ခုကို ဆယ္ရက္ေတာင္မသုံးရဘူးလို့ထင္ပါတယ္။

Glutamate ကဦးေနွာက္ရွိတဲ့ အာ၀ုံေၾကာေတြကို လၽွံဓေဆာ္ေပးပါတယ္။
ဂ်ြကၠက္ေတြကို glumate ေတြအမ်ားဆၾကီးထိုးၿပီးစမ္းသပ္ခဲ့အခါမွာ
အာ၀ုံေၾကာဆိုင္ရာ ျပဿနာေတြကိုေတြ့ဓလာရပါတယ္။

ျမန္မာနိုင္ငံမွာျဖစ္ေနတဲ့ ျပဿနာက အခ်ိဳမုန္နဲ့အသုံးလြန္ေနတဲ့ျပဿနာပါ။
သူတို့ဆီမွာ ျပဿနာမျဖစ္ၾကပုံဆိုတာက ၁၀၀ grams တစ္ထုကို ရက္ ၁၀၀
ေက်ာ္သုံးပါတယ္။
ၾၾနေ့ေတာ္ေတြ့ဓဖူးတာကေတာ့မုန့္ခ်ိုင္းခါးသည္ကေလးတစ္ေယာက္အရသာျမည
္းၾကည့္လို့သိပ္မခ်ိဳဘူးဆိုတာနဲ့ဓ ဘာမွစဥ္းစားမေနေတာ့ဘူး။
အခ်ိဳဓမုန့္ တစ္ခြန္းေလာက္ေကာက္ထည့္လိုက္ပါပဲ။ ဆီခ်ိန္ေခါက္ဆြဲဆိုလဲ

အခ်ိဳမ်ားနၸမ်ားၸကီးနဲ့ စားေနၾကရတာ။ ေနာက္ဆုံးကေတာ့ အသုယူပ္ကဲ့ ေနရာမွာ ျမည္ေ့ားၾကည့္ရဲ့ၸဘဆားငန္ယူဆုိတာနဲ့ အခ်ိဳမ်ားနၸထည့္ထည့္ေတာ့ပါ။ တစ္ကယ္ေတာ့ၦစ္ခုစုလုံးက sodium ေတြပါ။ ၿပီးေတာ့ ေသြးတုိးေနလုိၸ တုိးေနမွန္ေ့ားလဲ မသိဘူး။ အဲ့ဒါနဲ့ေက်ာက္ကပ္ကုိထုိကုန္ေရာ ေက်ာက္ကပ္ကေန ဆီးခ်ိဳ ၿပီးေတာ့ ေလျဖတ္ကဲ့ အထိ ေရာက္ကုန္ေရာ။ ျမန္မာေတြမွာ တစ္ခ်ိန္ဆုိးတာကေဆးလုံးဝမစစ္ေ့ၾကည့္ေတာ့ပါ။ အရမ္ေ့ားဆုိးပါတယ္ေ့။

Unicode
မြန်မာလိုတော့ဟင်းချိုမှုန့်၊ဒါမှမဟုတ် အချိုမှုန့်လို့ခေါ်ပါတယ်။ အချိုမှုန့်စားရင် အန္တရာယ်ရှိသလား။
သာမန်စားတဲ့ပမာဏကိုပဲစားရင် အန္တရာယ်မရှိဘူးလို့ FDA ကဆိုပါတယ်။ဒါပေမဲ့ အချို့လူတွေမှာ အောက်ပါလက္ခဏာတွေတော့တွေ့နိုင်ပါသေးတယ်။

ခေါင်းကိုက်ခြင်း
မျက်နှာရဲလာခြင်း
ရွေးထွက်ခြင်း
မျက်နှာထူအမ်းလာခြင်း
မျက်နှာနင့်အခြားနေရာများ ရောင်ရမ်းနီရဲလာခြင်း
နှလုံးခုန်မမှန်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်လာခြင်း
ရင်ဘတ်နာခြင်း
မောပန်းလွယ်ခြင်း
အဲ့ဒီလိုဖြစ်တတ်တဲ့သူတွေအတွက် အချိုမှုန့်ကိုရှောင်လိုက်တာကအကောင်းဆုံးပါပဲ။

MSG ဆုိတာကတော့ Sodium နဲ့ အမုိင်နုိအက်ဆစ်နဲ့ေပါင်းထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကုိယ်ကလဲထုတ်လုပ်ပါတယ်။အဲ့ဒီအတွက် လုိအပ်တဲ့ အမုိင်နုိအက်ဆစ်ထဲမှာတော့မပါပါဘူး။ သူ့ကုိ အနည်းငယ်စားရုံနဲ့ အန္တရာယ်မဖြစ်ပါဘူး။ အစားအစာကုိ အရသာတုိးအောင်ထည့်တဲ့ ပစ္စည်းတစ်မျုိးပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဥရောပမှာထက်စာရင် အာရှမှာပုိအသုံးများပါတယ်။ US, UK စတဲ့နုိင်ငံတွေမှာ တစ်နေ့ကို 0.55-0.58 grams လောက်ပဲသုံးပါတယ်။ Japan, Korea စတဲ့နုိင်ငံတွေမှာ 1.2-1.7 grams လောက်ပဲသုံးပါတယ်။ မြန်မာနုိင်ငံမှာရော ဘယ် လောက်သုံးတယ်လို့ထင်ပါသလဲ။ 100 grams အထုပ်တစ်ထုပ်ကို ဆယ်ရက်တောင်မသုံးရဘူးလို့ထင်ပါတယ်။

Glutamate က ဦးနှောက်မှာရှိတဲ့အာရုံကြောတွေကိုလှုံ့ဆော်ပေးပါတယ်။ ကြွက်တွေကို glumate တွေအများကြီးထုုိးပြီးစမ်းသပ်တဲ့အခါမှာ အာရုံကြောဆုိင်ရာ ပြဿနာတွေကိုတွေ့လာရပါတယ်။

မြန်မာနုိင်ငံမှာဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာက အချိုမှုန့်အသုံးလွန်နေတဲ့ပြဿနာပါ။ သူတို့ဆီမှာ

ပြဿနာမဖြစ်ဖူးဆိုတာက ၁၀၀ grams တစ်ထုပ်ကို ရက် ၁၀၀ ကျော်သုံးပါတယ်။ ကျွန်တော်တွေ့ဖူးတာကတော့မုန့်ဟင်းခါးသည်တစ်ယောက်အရသာမြည်းကြည့်လို့သိပ်မချိုဘူးဆိုတာနဲ့ ဘာမှစဉ်းစားမနေတော့ဘူး။ အချို့မှုန့် တစ်ဇွန်းလောက်ကောက်ထည့်လိုက်တာပဲ။ ဆီချက်ခေါက်ဆွဲဆိုလဲ အချိုမှုန့်အများကြီးနဲ့ စားနေကြရတာ။ နောက်တစ်ခုကတော့ အသုပ်သုပ်တဲ့နေရာမှာ မြည်းကြည့်လို့ဘဆားငန်တယ်ဆိုတာနဲ့ အချိုမှုန့်ထပ်ထည့်တာပါ။ တစ်ကယ်တော့နှစ်ခုစလုံးက sodium တွေပါ။ ပြီးတော့သွေးတိုးနေလို့ တိုးနေမှန်းလဲ မသိဘူး။ အဲ့ဒါနဲ့ကျောက်ကပ်ကိုထိကုန်ရော ကျောက်ကပ်ကနေ ဆီးချို ပြီးတော့ လေဖြတ် တဲ့ အထိ ရောက် ကုန် ရော။ မြန်မာတွေမှာ တစ်ချက်ဆိုးတာကဆေးလုံးဝမစစ်ကြည့်တာပါ။ အရမ်းဆိုးပါတယ်။

Reference Link