



ဒီနေ့အတွက် သိကောင်းစရာ (၆၀) (၂၀၂၀) ပြည့်နှစ်၊ သြဂုတ်လ (၉) ရက်

အစားအသောက်ထပ်ဖြည့်ပစ္စည်း (food additive) များနှင့် ပတ်သက်ပြီးဘာတွေသိထားသင့်သလဲ?

အစားအသောက်ထပ်ဖြည့်ပစ္စည်း (food additive) ဆိုသည်မှာ အစားအသောက်၏ တာရှည်ခံမှု၊ လတ်ဆတ်မှု၊ အရသာ၊ အသွင်အပြင်၊ အရောင်အဆင်းတို့ကို ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် အမြင်အားဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် အသုံးပြုသော ပစ္စည်းများကို ဆိုလိုပါသည်။ ထိုပစ္စည်းများသည် အာဟာရတန်ဖိုးမရှိသည့်အပြင် အများအားဖြင့် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသော ဆိုးကျိုးများသာဖြစ်စေပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အများဆုံးတွေ့ရသော အန္တရာယ်ရှိသည့် အစားအသောက်ထပ်ဖြည့်ပစ္စည်းများမှာ စားသုံးရန်မသင့်သည့် ဓါတုဆိုးဆေးများနှင့် တာရှည်ခံဆေးများ ဖြစ်ပါသည်။

အသုံးများသော စားသုံးရန်မသင့်သည့် ဓါတုဆိုးဆေးများမှာ Auramine O (အဝါရောင် - လက်ဖက်များတွင်အသုံးပြု)၊ Rhodamine B (အနီရောင် - ငါးပိတွင်အသုံးပြု)၊ Sudan Dyes (အနီရောင် - ငရုပ်သီးမှုန့်နှင့် အရောင်တင်မှုန့်တွင်အသုံးပြု)၊ Orange II (လိမ္မော်ရောင် - ငရုပ်သီးမှုန့်နှင့် ယိုစုံများတွင်အသုံးပြု) စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။ ဓါတုဆိုးဆေးများ စားသုံးခြင်းသည် အသည်းမှအင်ဇိုင်းများကို ပိုမိုထုတ်လုပ်စေပြီး အသည်း၏ဆဲလ်များ ပိုမိုအလုပ်လုပ်စေသဖြင့် အသည်းအား ဒဏ်ဖြစ်စေပြီး အချိန်ကြာလာသောအခါ အသည်းကင်ဆာကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြော၊ အသည်း၊ အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းတို့ကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေပြီး ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုးကို ဖြစ်ပွားစေပါသည်။

အသုံးများသော အစားအသောက်တာရှည်ခံဆေးများမှာ ဖော်မလင်၊ ဘိုရက်စ်(Borax)၊ ဆိုဒီယမ်နိုက်ထရိတ်နှင့် ဆိုဒီယမ်နိုက်ထရိတ် စသည်တို့ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့ကို ပဲသွေး၊ ပဲပြား၊ မုန့်ဖတ်၊ ခေါက်ဆွဲနှင့် တာရှည်ခံ အသားများ၊ ကြက်အူချောင်း၊ ဝက်အူချောင်း စသည်တို့တွင် ကြာရှည်ခံစေရန် သုံးစွဲလေ့ရှိသည်။ တာရှည်ခံ အသားများ၊ ကြက်အူချောင်း၊ ဝက်အူချောင်းများ အများအပြားစားသုံးမိပါက ထိုအရာများတွင်ပါဝင်သော နိုက်ထရိတ်နှင့်နိုက်ထရိတ်များသည် ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုးကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် ရုတ်တရက် ဗိုက်နာခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်းတို့ကြောင့် အသက်သေဆုံးသည်အထိဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

သဘာဝအရောင် အတိုင်းမဟုတ်ဘဲ အရောင်ဆိုးထားသော အစားအသောက်/ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သဘာဝထက်ပိုမိုလွန်ကဲသောအရောင်များရှိနေသည့် အစားအသောက်များ၊ တာရှည်ခံဆေး လွန်ကဲစွာ အသုံးပြုထားသော အစားအသောက်များကို တတ်နိုင်သမျှ သတိပြုရှောင်ကြဉ်ပါ။

