



ဒီဇေအတွက် သိကောင်းစရာ (၄၈) (၂၀၂၀) ပြည့်နှစ်၊ ဇူလိုင်လ (၁၃) ရက်နေ့

Aflatoxin မှီအဆိပ်ကြောင့် ဘယ်လိုအန္တရာယ်တွေ ဖြစ်စေနိုင်လဲ?

- အစားအစာနှင့် ကောက်ပဲသီးနှံများတွင် မှီအမျိုးမျိုးတက်ရာမှတစ်ဆင့် အဆိုပါမှီများတွင်ပါရှိသော **Aflatoxin မှီအဆိပ်** တစ်မျိုးသည် လူနှင့် တိရစ္ဆာန်များ၏ ကျန်းမာရေးကို ဆိုးရွားစွာထိခိုက်စေကာ အထူးသဖြင့် ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုးကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။
- *Aspergillus flavus* နှင့် *Aspergillus paragiticus* မှီမျိုးစိတ်များမှ Aflatoxin မှီအဆိပ်အများဆုံး ထွက်ရှိကာ မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် အပူချိန်မြင့်မားပြီး စိုထိုင်းဆမြင့်မားသော အပူပိုင်းနှင့် သမပိုင်းစိုများတွင် အဆိုပါမှီအဆိပ်ကြောင့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါအများအပြား ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါသည်။
- Aflatoxin မှီအဆိပ် မျိုးစိတ်ခွဲများစွာရှိသည့်အနက် Aflatoxin B1, B2, G1 နှင့် G2 တို့မှာ အထူးသဖြင့် ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် ပဲထွက်ပစ္စည်း (ဥပမာ- မြေပဲ)၊ ကောက်နှံ၊ စပါး၊ ပြောင်း စသည့် ကောက်ပဲသီးနှံများနှင့် ငရုတ်သီးစို၊ ငရုတ်သီးခြောက်များ၊ အသားနှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများတွင် အများဆုံးပါဝင်လေ့ရှိသည်ကို တွေ့ရှိရပြီး ကောက်နှံရိတ်သိမ်းခြင်း မပြုခင်နှင့် ရိတ်သိမ်းပြီး ကောင်းမွန်စွာ ထိန်းသိမ်းသိုလှောင်မှု မရှိခြင်းကြောင့် မှီတက်ခြင်းမှတစ်ဆင့် အစားအသောက်များတွင် Aflatoxin မှီအဆိပ်ပါဝင်ခြင်း ဖြစ်ပွားပါသည်။
- Aflatoxin မှီအဆိပ်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ကလီစာများတွင် ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုး (ဥပမာ- အသည်း/ ကျောက်ကပ်ကင်ဆာများ) ဖြစ်စေပါသည်။ မွေးစကလေးများ Aflatoxin မှီအဆိပ်သင့်ခြင်းကြောင့် မွေးရာပါချို့ယွင်းမှုဖြစ်ခြင်း၊ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနှောင့်နှေးခြင်း (စကားထစ်ခြင်း၊ ဒဿီဒယိုင်ဖြစ်ခြင်း) ဖြစ်စေပါသည်။ Aflatoxin မှီအဆိပ်သည် ကိုယ်ခံအားစနစ်အား လျော့ကျစေခြင်းကြောင့် ရောဂါခုခံစွမ်းအားကျဆင်းခြင်းကို ဖြစ်စေပါသည်။
- Aflatoxin မှီအဆိပ်တက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် (လတ်ဆတ်မှုမရှိသော၊ အရောင်ပြောင်းသော၊ မှီတက်နေသော အစားအသောက်များ၊ ကောက်ပဲသီးနှံများ၊ ငရုတ်သီးစို၊ ငရုတ်သီးခြောက်များနှင့် အသင့်စားအစာများ) စားသုံးခြင်းမှ လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။

အစားအသောက်ထုတ်လုပ်သိုလှောင်ရောင်းချသူများအနေနှင့် Aflatoxin မှီအဆိပ်ပါဝင်စေခြင်း မရှိအောင် အထူးဂရုပြုကြပါရန်နှင့် စားသုံးသူများနေအနှင့်လည်း သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော စားသောက်ကုန်များကိုသာ အထူးဂရုပြု ဝယ်ယူစားသုံးကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။



Aflatoxin မှီအဆိပ်ပါနေသော မြေပဲ၊ ပြောင်းဖူး နှင့် ငရုတ်သီးခြောက်

Reference: WHO. Food Safety. Aflatoxin (July 2020)