

သွေးချိုထိန်းမှတ် (Glycemi Index)

အချက်အလက်စစ်ဆေးခြင်း



မေး အာလူးများသည် သွေးချိုထိန်းမှတ်မြင့်မားပါသလား။

ဖြေ အာလူးများ၏ သွေးချိုထိန်းမှတ်များသည် အလွန်အလွန်ပြောင်းလဲနိုင်ပြီး အာလူးအမျိုးအစား၊ ဇာတိ၊ လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်နှင့် ပြင်ဆင်မှုတို့အပေါ်အပင် အမျိုးစုံသောအကြောင်းအရာများပေါ်တွင် မူတည်သည်။

အကြောင်းအရာ

မူလက သွေးချိုထိန်းမှတ်ကို အမျိုးအစား (၁) ဆီးချိုရောဂါ အတွက် စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံကို စီမံသောအရာအဖြစ် ယူဆခဲ့ကြသည်။ သုတေသနပညာရှင်များသည် ကလေးကိုစံ နှင့်ယှဉ်၍ အမျိုးမျိုးသော ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်များ၏ သွေးတွင်း သကြားဓာတ်အပေါ် အကျိုး သက်ရောက်မှုကို နည်းစနစ်ကျကျ စမ်းသပ်ရန် ကြိုးစားခဲ့ကြသည်။ ဤစမ်းသပ်မှုကို သွေးချိုထိန်းမှတ်ဟုခေါ်သည်။ နှစ်ပေါင်း ၂၀ခန့် ကြာသောအခါ သွေးချိုထိန်းမှတ်မြင့်၊ သွေးချိုထိန်းမှတ်အသင့်အတင့် နှင့် သွေးချို ထိန်းမှတ်နိမ့်ခြင်း ဟူ၍ သွေးချိုထိန်းမှတ် ၃မျိုး ရှိလာသည်။ ကစီဓာတ်ပါဝင်မှုမြင့်သော အစားအစာများ (ပေါင်မုန့်၊ ပါစတာခေါက်ဆွဲ၊ ထမင်း၊ နှင့် အာလူးကဲ့သို့သော ကစီဓာတ်ကဲသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ) တွင် သွေးချိုထိန်းမှတ်မြင့်သည်ဟု သတ်မှတ်ခဲ့ပြီး ၎င်းသွေးချိုထိန်းမှတ်မြင့်သော အစားအစာများသည် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်အပြင် ကျန်းမာ

ရေးကိုလည်း ထိခိုက်စေသည်ဟု ထင်မြင်ခဲ့ကြသည်။

၎င်းစမ်းသပ်မှုအပြီးနောက်ပိုင်းတွင် သုတေသန ပညာရှင်များသည် ကျန်းမာစွာ စားသောက်ခြင်းပိရမစ်ကို ဖန်တီးခဲ့ပြီး ၎င်းပိရမစ်၏ ထိပ်ဆုံးတွင် အာလူးများကို သွေးချိုထိန်းမှတ်မြင့်သောကြောင့် ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သောအစားအစာတစ်ခုအဖြစ် ထည့်သွင်းခဲ့သည်။ ကနဦးမှ နှစ်ပေါင်း ၃၀မက ကြာသည်ထိ သွေးချိုထိန်းမှတ်၏ လက်တွေ့ ကျသောရည်ရွယ်ချက်များနှင့် အသုံးချမှုများနှင့်ပတ်သက်၍ အငြင်းပွားမှုများ ဆက်လက်ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။ သွေးချိုထိန်းမှတ် နှင့်ဆိုင်သော လေ့လာမှုများစွာ ထုတ်ပြန်ခဲ့ပြီး စားသောက်မှု ပုံစံနှင့်ဆိုင်သော နာမည်ကြီး စာအုပ်များစွာက ၎င်း၏ အသုံးပြုမှုကို ထောက်ခံခဲ့သော်လည်း သွေးချိုထိန်းမှတ်နှင့် ရေရှည်ကျန်းမာရေးတို့ကြား ဆက်နွယ်မှုကို သက်သေ မပြနိုင်သေးပါ။

အချက်အလက်များ

- သွေးချိုထိန်းမှတ်သည် အလွန်ရှုပ်ထွေးသော ကိန်းဂဏန်းအတိုင်းအတာဖြစ်ပြီး သွေးချိုဓာတ်တုန့်ပြန်မှုများ၏ ပျမ်းမျှခြင်းအောက်တွင် ရှိသောအမှတ်ကို သွေးချိုထိန်းမှတ်ဟု ခေါ်သည်။ စမ်းသပ်အစာတစ်ခု၏ ဂရမ်၅၀ခန့်ရှိသောအပိုင်းကို ယူ၍ သွေးချို တုန့်ပြန်မှုကိုတိုင်းတာခြင်းသည် ၎င်းပမာဏခန့်ရှိ မိမိတိုင်းတာလိုသောအစာ၏ သွေးချိုတုန့်ပြန်မှုကို တိုင်းတာခြင်းနှင့် အတူတူဖြစ်သည်။
- သုတေသနများအရ သွေးချိုထိန်းမှတ်သည် စိတ်ချရသောအတိုင်းအတာတစ်ခုမဟုတ်ပါ။
- အာလူးများသည် သွေးချိုထိန်းမှတ်မြင့်သည်ဟု အဆိုများရှိသော်ငြားလည်း အာလူး၏ သွေးချိုထိန်းမှတ်သည် အလွန်အလွန်ပြောင်းလဲနိုင်ပြီး
 - လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်နှင့် ပြင်ဆင်ခြင်းများ
 - အာလူးအမျိုးအစား၊ ဇာတိနှင့် ရင့်မှည့်မှု
 - ၎င်းတို့နှင့်တွဲဖက်စားသုံးသောအရာများ (ဆိုလိုသည်မှာ ပရိုတိန်း သို့မဟုတ် အဆီ) အပါအဝင် အမျိုးစုံသော အကြောင်းအရာများပေါ်တွင် မူတည်သည်။
- ၂၀၁၀ နှင့် ၂၀၁၅ စားသောက်မှုပုံစံလမ်းညွှန်မူကော်မတီနှစ်ခုလုံးက သွေးချိုထိန်းမှတ်သည် အလေးချိန်ကျဆင်းမှု (သို့) အလေးချိန် ကျဆင်းမှုကိုထိန်းသိမ်းခြင်း (သို့) နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါကိုကာကွယ်ခြင်း (သို့) ကုသခြင်းတို့တွင် အထောက်အကူ ပြုသည် ဆိုသော သက်သေအထောက်အထားများမရှိသေးကြောင်း ဖော်ပြခဲ့သည်။

ကိုးကားချက်များ

- ၁။ Fernandes G, Velangi A, Wolever TMS. Glycemic index of potatoes commonly consumed in North America. *J Am Diet Assoc.* 2005;105:557-562.
- ၂။ Jenkins DJ, Wolever TM, Taylor RH, et al. Glycemic index of foods: A physiological basis for carbohydrate exchange. *Am J Clin Nutr.* 1981;34:362-366.
- ၃။ Pi Sunyer FX. Glycemic index and disease. *Am J Clin Nutr* 2002 Jul;76(1):290S-8S.
- ၄။ Brand-Miller J, Wolever TMS, Foster-Powell K, Colagiuri S. *The new glucose revolution.* 2nd ed. New York: Marlowe & Company; 2003.
- ၅။ Willett WC, Skerrett PJ. *Eat, Drink and Be Healthy: the Harvard Medical School Guide to Healthy Eating.* 2005. Free Press, NY.
- ၆။ Mattan NR, Ausman LM, Meng H, et al. Estimating the reliability of glycemic index values and potential sources of methodological and biological variability. *Am J Clin Nutr.* 2016;104:1004-1013.
- ၇။ Henry CJ, Lightowler HJ, Kendall FL, Storey M. The impact of the addition of toppings/fillings on the glycaemic response to commonly consumed carbohydrate foods. *Eur J Clin Nutr.* 2006 Jun;60(6):763-9.
- ၈။ Henry CJ, Lightowler HJ, Strik CM, Storey M. Glycaemic index values for commercially available potatoes in Great Britain. *Br J Nutr.* 2005 Dec;94(6):917-21.
- ၉။ U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. *Report of the Dietary Guidelines Advisory Committee on the Dietary Guidelines for Americans, 2010.* Available at <https://health.gov/dietaryguidelines/2010/>
- ၁၀။ U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. *2015 – 2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition.* December 2015. Available at <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>