

အလူးအမျိုးအစားများတွင် အာဟာရဓာတ် ပါဝင်မှုပမာဏ အချက်အလက်စစ်ဆေးခြင်း



- မေး** မတူညီသောအလူးအမျိုးအစားများ (ဥပမာအားဖြင့် လတ်ဆတ်သောအလူး၊ အေးခဲအလူးများနှင့် ရေဓာတ်ထုတ်ထားသောအလူးများ)တွင် အာဟာရဓာတ်ပါဝင်မှုပမာဏ ကွဲပြားမှု ရှိပါသလား။
- ဖြေ** ရေဓာတ်ထုတ်ထားသောအလူးများ နှင့် အေးခဲအလူးများကဲ့သို့သော processed potatoes များသည် လတ်ဆတ်သော အလူးများနှင့်တူညီသော အာဟာရဓာတ်များ (ပိုတက်စီယမ်၊ ဗီတာမင်-စီ နှင့် အမျှင်ဓာတ်ကဲ့သို့သော) ကိုပေးသော်လည်း အလူးအမျိုးအစားအပေါ်မူတည်၍ ပမာဏပြောင်းလဲသည်။

အချက်အလက်များ

- ပြင်ဆင်မှုနည်းလမ်းများသည် အလူး၏ အာဟာရဓာတ်ပါဝင်မှုပမာဏအပေါ် မတူညီသောအကျိုးသက်ရောက်မှုများ ရှိသည်။
- အလူးကို အချိန်ကြာကြာပြုတ်ခြင်း (သို့) မီးပြင်းပြင်းဖြင့်ဖုတ်ခြင်းများသည် အာဟာရဓာတ် လျော့နည်းမှု အများဆုံး ဖြစ်စေသည်။
- မှန်ကန်စွာအေးခဲခြင်းဖြင့် အလူးနှင့် ၎င်းတွင်ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်များကို ယာယီဆိုင်းငံ့ထားသောကြောင့် အာဟာရဓာတ်လျော့နည်းမှုအနည်းဆုံးဖြစ်သည်။
- စီးပွားဖြစ်ကုန်ပစ္စည်းများအကြားတွင် အတော်အသင့်ကွဲပြားမှုများရှိသော်လည်း ရေဓာတ်ထုတ်ထားသော အလူးထုတ်ကုန်များတွင် လတ်ဆတ်သော အရည်အသွေးတူအလူးများနှင့် အလားတူအာဟာရဓာတ်ပမာဏပါဝင်သည်။ သို့သော် ပါဝင်မှုနှုန်း အနည်းငယ်နိမ့်သည်။
- ဥပမာအားဖြင့်
 - သေးငယ်ပြီး အခွံမခွာရသေးသော ဖုတ်ထားသည့်အလူး (၁၃၈ ဂရမ်)သည် ၁၂၈ကယ်လိုရီ၊ ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ် ၂၉ဂရမ်၊ အမျှင်ဓာတ် ၃ဂရမ်၊ ဗီတာမင်-စီ ၁၃.၂ ဂရမ်နှင့် ပိုတက်စီယမ် ၇၃၈မီလီဂရမ် ပါဝင်သည်။
 - Oven ဖြင့်ဖုတ်ထားသော အလူးချောင်းတစ်ပွဲ (၇၄၈ဂရမ်) တွင် ၁၁၆ကယ်လိုရီ၊ ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ် ၁၇.၄ဂရမ်၊ အမျှင်ဓာတ် ၁.၉ဂရမ်၊ ဗီတာမင်-စီ ၉.၆ ဂရမ်နှင့် ပိုတက်စီယမ် ၃၃၀မီလီဂရမ် ပါဝင်သည်။
 - ရေဓာတ်ထုတ်ထားသော အလူးပွင့်ဖုတ်များဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော အလူးထောင်းတစ်ပွဲ (၁၀၀ဂရမ်)တွင် ၁၁၃ ကယ်လိုရီ၊ ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ် ၁၅ဂရမ်၊ အမျှင်ဓာတ် ၂.၃ဂရမ်၊ ဗီတာမင်-စီ ၉.၇ ဂရမ်နှင့် ပိုတက်စီယမ် ၂၃၃မီလီဂရမ် ပါဝင်သည်။

ကိုးကားချက်များ

၁။ US Department of Agriculture, Agricultural Research Service, Nutrient Data Laboratory. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 28 (Slightly revised). Version Current: May 2016. Internet: <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>