

# အလူးအခွံနှင့်အတွင်းသားရှိ အာဟာရဓာတ် အချက်အလက်စစ်ဆေးခြင်း



**မေး** အလူးအခွံတွင် အာဟာရဓာတ်များပါရှိပါသလား။

**ဖြေ** အလူးအခွံတွင် အာဟာရဓာတ်များမပါရှိပါ။ အလူးအခွံတွင် စုစုပေါင်း စားစရာအမျှင်ဓာတ်၏တစ်ဝက် ခန့်မှန်းချေ ပါဝင်သော်လည်း ၅၀ရာခိုင်နှုန်းထက်ကျော်သော အာဟာရဓာတ်အများစုကို အလူးသားတွင် တွေ့နိုင်သည်။

## အချက်အလက်များ

- အလူးအခွံခွာလိုက်လျှင် သိသိသာသာ ဆုံးရှုံးသွားသော အာဟာရဓာတ်မှာ အမျှင်ဓာတ်ဖြစ်သည်။
  - အလယ်အလတ်အရွယ် (၅.၂အောင်စ) အလူးတွင် အမျှင်ဓာတ် ၂၀ရမ်ပါဝင်ပြီး အခွံခွာလိုက်လျှင်
  - ၁၀ရမ်သာပါဝင်သည်။
- အလူးအတွင်းသားတွင် ပိုတက်စီယမ်နှင့် ဗီတာမင်-စီ ကြွယ်ဝစွာပါဝင်သည်။
  - အခွံမခွာထားသော အလယ်အလတ်အရွယ် (၅.၂အောင်စ) အလူးတွင် ပိုတက်စီယမ် ၆၂၀မီလီဂရမ်နှင့် ဗီတာမင်-စီ ၂၇မီလီဂရမ်ပါဝင်သည်။ အခွံခွာခြင်းဖြင့် ခန့်မှန်းချေ ပိုတက်စီယမ် ၁၅၀မီလီဂရမ်နှင့် ဗီတာမင်-စီ ၄.၅ မီလီဂရမ် ဆုံးရှုံးစေသည်။

## 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>
၂. Code of Federal Regulations. Guidelines for the voluntary nutrition labeling of raw fruits, vegetables and fish. Sec 101.45.  
<https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cdrh/cfdocs/cfcfr/CFRSearch.cfm?fr=101.45>. Accessed 3/18/18.