

အပင်ပေါ်တွင်အခြေခံသောစားသောက်မှုနှင့် နှလုံးရောဂါ အချက်အလက်စစ်ဆေးခြင်း



- မေး** အာလူးစားသုံးခြင်းသည် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေကိုမြင့်တက်စေနိုင်ပါသလား။
- ဖြေ** ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော အပင်ထွက်အစားအစာများစားသုံးခြင်းကိုအလေးပေးသော plant-based diet သည် နှလုံးရောဂါ (Coronary heart disease) ဖြစ်နိုင်ခြေပိုမိုမြင့်မားမှုနှင့် ဆက်နွယ်နေကြောင်း လေ့လာချက်တစ်ခုတွင် တွေ့ရသည်။

အကြောင်းအရာ

The Journal of the American College of Cardiology မှ လေ့လာချက်တစ်ခုသည် plant-based diet အညွှန်းများနှင့် CHD ဖြစ်ပွားမှုပမာဏတို့၏ ဆက်နွယ်မှုကိုဆန်းစစ်ခဲ့သည်။ စာဆိုများသည် ဂျုံနှင့်ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာများ၊ သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အစေ့အစ်များ၊ ပဲတောင့်ရှည်၊ ဆီ နှင့် ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည် စသည်တို့ပါဝင်သော ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် plant-based diet အညွှန်းနှင့် ဖျော်ရည်များ၊ အချိုရည်များ၊ သန့်စင်ထားသောဂျုံဖြင့်ပြုလုပ်ထားသောအစားအစာများ၊ အာလူးကြော်နှင့် အချိုများပါဝင်သော ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သည့် စားသောက်မှုပုံစံအညွှန်းတို့ကိုပြုလုပ်ခဲ့သည်။ အဖြေတွင် ပိုမိုကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အပင်ထွက်အစားအစာများပါဝင်သည့် plant-based diet အညွှန်းက CHDဖြစ်နိုင်ချေ သိသိသာသာလျော့နည်းမှုနှင့် ဆက်စပ်နေကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော အပင်ထွက်အစားအစာများစားသုံးခြင်းကိုအလေးပေးသော plant-based diet အညွှန်းသည် CHD ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုမိုမြင့်မားမှုနှင့် ဆက်နွယ်နေကြောင်း ဖော်ပြခဲ့သည်။

အချက်အလက်များ

ဤလေ့လာချက်သည် ကန့်သတ်ချက်များစွာရှိပြီး အထူးသဖြင့် အာလူးများနှင့်သက်ဆိုင်သော အထောက်အထားမခိုင်လုံသည့် ယူဆချက်များ ပြုလုပ်ထားသည်။ ဥပမာအားဖြင့်

- **မခိုင်လုံသော စားသောက်မှုပုံစံပေါ်တွင်အခြေခံ၍ လက်တွေ့မကျသော plant-based diet အညွှန်းများ ရေးစွဲခြင်း** - စာဆိုသည် စားသောက်မှုပုံစံအချက်အလက်များကိုမစုဆောင်းခင်ကပင် ၎င်းတို့၏ ယခင်လေ့လာမှုများကို အခြေခံ၍ ရှိနေပြီးသော သိပ္ပံနည်းကျအထောက်အထားများနှင့် တခြားစီဖြစ်သော ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် plant-based diet အညွှန်းနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သည့် စားသောက်မှုပုံစံအညွှန်းတို့ကို လက်တွေ့မကျဘဲ ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ထို့အပြင် ၎င်းအညွှန်းများသည် မခိုင်လုံသောစနစ်များမှ ဖန်တီးထားခြင်းဖြစ်ပြီး လေ့လာမှုအများစုတွင် တွေ့ရသော အစားအသောက် တိုင်းတာမှုစနစ်နည်းလမ်းများကိုလည်း မဖော်ပြပါ။
- **သိပ္ပံနည်းကျအကူအညီမပါဘဲ အာလူးများကို ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သောနှလုံးရောဂါ (CVD)အတွက် အန္တရာယ်ရှိသည် အစားအစာအဖြစ်တင်ပြခြင်း**- ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် အခြားလေ့လာမှုများတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် plant-based diet အညွှန်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သော အာလူးများသည် CVDဖြစ်နိုင်ခြေလျော့နည်းမှုနှင့် ဆက်နွယ်နေကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။ ဥပမာအားဖြင့် Larsson et. Al သည် အာလူးပြုတ်စားသုံးခြင်းနှင့် CVD ဖြစ်နိုင်ခြေသည် ဆက်နွယ်မှုမရှိကြောင်းကို တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ထိုနည်းတူစွာ လတ်တလောတွင် စနစ်တကျဆန်းစစ်ထားသော ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်တစ်ခုတွင် သတ်သတ်လွတ်စားသုံးသူများသည် အခြားသောသတ်သတ်လွတ်မစားသူများ နှင့် ယှဉ်လျှင် နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ချေ ၄၀% လျော့နည်းကြောင်း တွေ့ရသည်။ Annals of Medicine တွင်ပါဝင်သော သုံးသပ်ချက်တစ်ခုတွင် တိရစ္ဆာန်များကိုလေ့လာမှုများနှင့် ရှိနှင့်ပြီးသောလူသားဆိုင်ရာ စမ်းသပ်လေ့လာချက်များတွင် အာလူးသည် နှလုံးရောဂါအပေါ် အနည်းနှင့်အများသက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်ဟုဆိုသည်။ သို့သော်လည်း တိရစ္ဆာန်များကိုအခြေခံ၍လေ့လာမှုများကို လူသားများအပေါ်တွင်အသုံးပြုခြင်းမရဘဲ တိကျသောသုံးသပ်ချက်များအတွက် လူသားအခြေပြုလေ့လာချက်များပိုမိုလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
- **ဖြစ်နိုင်ခြေအန္တရာယ်များကို ညီတူဖြစ်အောင် ဖန်တီးထားခြင်း** - ဤလေ့လာချက်တွင် သုတေသနပညာရှင်များသည် ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သောအုပ်စုအတွင်းမှ အစားအစာအားလုံးကို နှလုံးရောဂါအတွက် အန္တရာယ်ရှိသည်ဟု သုံးသပ်ထားသည်။ ထို့ကြောင့် အချိုရည်ကဲ့သို့သော သကြားပါသောအစားအစာ အလွန်အကြူးစားသုံးခြင်း (သို့) ဆိုဒီယမ်လွန်ကဲခြင်း (သန့်စင်ထားသောဂျုံဖြင့်ပြုလုပ်ထားသောအရာများ)နှင့် အာလူးဖုတ်ပြီးစားသုံးခြင်းတို့သည် တူညီ

သော အန္တရယ်ရှိသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သောအုပ်စုအတွင်းမှ အစားအစာအားလုံးကို အခြားရောဂါများအတွက် အန္တရယ်ရှိသည်ဟု သုံးသပ်ထားသည်။ သို့သော်လည်း ဤသုံးသပ်ချက်အတွက် အချက်အလက်များကို သုတေသန ပညာရှင်များသည် မဖော်ပြထားပါ။

- **ဝေခွဲမရဖြစ်ခြင်းနှင့်အမျိုးအစားပေါင်းစုံရှိခြင်း** - အမျိုးအစားပေါင်းစုံကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း တစ်ချိန်တည်း စမ်းသပ်ခြင်းသည် မည့်သည့်အရာက ဖြစ်နိုင်ချေနှင့် သိသာစွာဆက်နွယ်နေသည်ကို သိနိုင်ရန်ခက်ခဲသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သောအုပ်စုကို မတူညီသော အစားအစာအုပ်စု ဖြေဖြင့်ဖန်တီးထားသည်။ မည်သည့်အစားအသောက်သည် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေနှင့်ဆက်နွယ်နေသည်ကိုမသိနိုင်ပါ။ ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သောအုပ်စုတွင် ပါဝင်သောအစားအစာအချို့သည် ကျန်သောအစားအစာများကိုပါ မှားယွင်းစွာ ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်စေသည်။
- **ဆက်နွယ်မှုကိုလေ့လာခြင်း ဖြစ်သည်။ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို လေ့လာခြင်းမဟုတ်ပါ** - ဤလေ့လာမှုသည် ရောဂါပျံ့ပွားခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းကိုလေ့လာခြင်း ဖြစ်သည်။ အချက်အလက်များသည် ရောဂါနှင့်ဆက်နွယ်မှုကိုသာ ဖော်ပြနိုင်ပြီး ရောဂါဖြစ်ပွားစေသောအကြောင်းအရာများနှင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများကိုလေ့လာခြင်းမဟုတ်ပါ။

ကိုးကားချက်များ

- ၁။ Satija A, Bhupathiraju SN, Spiegelman D, Chiuve SE, Manson JE, Willett W, Rexrode KM, Rimm EB, Hu F. Healthful and Unhealthful Plant-Based Diets and the Risk of Coronary Heart Disease in U.S. Adults. *J Am Coll Cardiol.* 2017 Jul 25;70(4):411-422.
၂. Larssen SC and Wolk A. Potato consumption and risk of cardiovascular disease: 2 prospective cohort studies *Am J Clin Nutr* 2016; 104(5):1245-1252.
၃. Borch D, Juul-Hindsgaul N, Veller M, Astrup A, Jaskolowski J, Raben A. Potatoes and risk of obesity, type 2 diabetes, and cardiovascular disease in apparently healthy adults: a systematic review of clinical intervention and observational studies. *Am J Clin Nutr.* 104(2):489-98.
၄. Kwok CS, Umar S, Myint PK, Mamas MA, Loke YK. Vegetarian diet, Seventh Day Adventists and risk of cardiovascular mortality: A systematic review and meta analysis. *Int J Cardiol.* 2014;176:680-686.
၅. McGill CR, Kurilich AC, Davignon J. The role of potatoes and potato components in cardiometabolic health: a review. *Ann Med.* 2013;45(7):467-73.