

အလူးများနှင့်ကြံ့ခိုင်စွမ်းရည်စွမ်းဆောင်မှု အချက်အလက်စစ်ဆေးခြင်း



မေး အလူးများသည် အားကစားသမားတစ်ဦး၏ စားသောက်မှုတွင် အကျိုးပြုပါသလား။

ဖြေ အလူးများသည် အားကစားသမားတစ်ဦး၏ စားသောက်မှုတွင် အကျိုးပြုပါသည်။ အခွံမခွာထားသော အလယ်အလတ် အရွယ် (၅.၂အောင်စ) အလူးတွင် ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ် ၂၆ဂရမ်၊ ပိုတက်စီယမ် ၆၂၀မီလီဂရမ် နှင့် စွမ်းအင်အတွက် ကယ်လိုရီ ၁၁၀ ပါဝင်သည်။ ၎င်းတို့သည် အားကစားသမားများနှင့် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းအတွက် အဓိကအရေးပါသော အာဟာရ ဓာတ်များဖြစ်သည်။

အချက်အလက်များ

- အလူးများသည် အာဟာရဓာတ်သိပ်သည်းစွာပါဝင်သည့် ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်အမျိုးမျိုးကိုပေးစွမ်းနိုင်သည်။ အခွံမခွာထားသော အလယ်အလတ်အရွယ် (၅.၂အောင်စ) အလူးတွင် ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ် ၂၆ဂရမ် ပါရှိသည်။
 - ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်သည် ဦးနှောက်နှင့် ကြွက်သားများအတွက် အဓိကလောင်စာအရင်းအမြစ်ဖြစ်သည်။
 - ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်သည် သင့်မြတ်သော ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်မှုများအတွက် အရေးပါသည်။
 - ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်သိုလှောင်မှုသည် အကန့်အသတ်ရှိပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အပြင်းအထန် (သို့) ရှည်ကြာစွာပြုလုပ်လျှင် လျော့နည်းလာနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် ၎င်းတို့ကိုပြန်လည်ဖြည့်တင်းရန် အရေးကြီးသည်။
- အလူးများတွင် အလတ်စားငှက်ပျောသီးတစ်လုံးထက် ပိုတက်စီယမ်ပိုမိုပါရှိသည်။ အခွံမခွာထားသော အလယ်အလတ် အရွယ် (၅.၂အောင်စ) အလူးတွင် ပိုတက်စီယမ် ၆၂၀မီလီဂရမ် ပါဝင်သည်။
 - ပိုတက်စီယမ်သည် ကြွက်သားများ၊ နှလုံးသွေးကြောနှင့် အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်း၏လုပ်ဆောင်မှုများကို အကူအညီပေးသော အရေးကြီးသည့် electrolyte ဖြစ်သည်။
 - ၂၀၁၅ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ချင့်ချိန်စားသောက်မှုပုံစံဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ချက်များအရ ပိုတက်စီယမ်ကို စားသောက်မှု နည်းသောအာဟာရဓာတ်အဖြစ် ဖော်ပြထားပြီး အလူးဖြူကဲ့သို့ပိုတက်စီယမ်ပါဝင်နှုန်းမြင့်မားသော အစားအစာများကို စားသုံးရန် အကြံပြုထားသည်။
- အလူးများသည် အခြားလူကြိုက်များသောဟင်းသီးဟင်းရွက်များထက် စွမ်းအင်များစွာပါဝင်သည်။ အခွံမခွာထားသော အလယ်အလတ်အရွယ် (၅.၂အောင်စ) အလူးတွင် ကယ်လိုရီ ၁၁၀ပါဝင်သည်။
 - လုံလောက်သောစွမ်းအင်ပမာဏကိုစားသုံးခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ သင့်မြတ်သော လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို အထောက်အကူပေးသည်။
 - တစ်နေ့တာ၏လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် သင့်လျော်သော ကယ်လိုရီပမာဏကို သုံးဆောင်ရန် အရေးကြီးသည်။

ကိုးကားချက်များ

၁။ Nutrition and Athletic Performance. Position of the Academy for Nutrition and Dietetics, American College of Sports Medicine and the Dieticians of Canada. Med Sci Sports Exerc. 2015; 48:543-568.

၂။ Burke LM, Hawley JA, Wong SH, Jeukendrup AE. Carbohydrates for training and competition. J Sports Sci. 2011; 29(Suppl 1): S17-27.

၃။ 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.

၄။ Internet: <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>

၅။ Potassium: Food Sources Ranked by Amounts of Potassium and Energy per Standard Food Portions and per 100 Grams of Foods. Available at: <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/appendix-10/>.