

# အလူးများနှင့်ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချခြင်း အချက်အလက်စစ်ဆေးခြင်း



**မေး** အကယ်၍ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချဖို့ ကြိုးစားနေလျှင် အလူးကိုရှောင်ကြဉ်ဖို့လိုအပ်ပါသလား။

**ဖြေ** ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချဖို့ ကြိုးစားနေလျှင် အလူးကိုရှောင်ကြဉ်ဖို့မလိုအပ်ပါ။ သုတေသနများအရ လူများသည် အလူးစားသုံးသော်လည်း ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချနိုင်ကြသည်။

## အချက်အလက်များ

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ပါက အလူးများသည် ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချခြင်းကို ဟန့်တားစေနိုင်သည့် ဟု ဆိုသော အထောက်အထားမရှိပါ။

- Journal of the American College of Nutrition တွင်ဖော်ပြထားသော လေ့လာချက်အရ လူများသည် အလူးစားသုံးသော်လည်း ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချနိုင်ကြသည်။
- University of California at Davis နှင့် the Illinois Institute of Technology တို့ပူးပေါင်း၍ နေ့စဉ်စားသောက်မှုတွင် အလူးကိုထည့်သွင်းလိုက်သော်အခါ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချခြင်းတွင် ကယ်လိုရီလျော့ချခြင်းနှင့် သွေးချိုထိန်းမှတ် (glycemic index) (GI) တို့၏အခန်းကဏ္ဍကို ပိုမိုနားလည်အောင် လေ့လာခဲ့သည်။ အလွန်နေသော အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး အယောက် ၉၀ ကို (၁) ကယ်လိုရီ နည်းပြီး GI မြင့်သောအုပ်စု (၂) ကယ်လိုရီ နည်းပြီး GI နိမ့်သော အုပ်စု (၃) ကယ်လိုရီနှင့် GI ကန့်သတ်ချက်မရှိသောအုပ်စုဟူ၍ အုပ်စုများကျပန်းခွဲကာ အုပ်စုစုလုံးကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ချက်ပြုတ်နည်းများနှင့်တကွ အလူးများထောက်ပံ့ပေးပြီး တစ်ပတ်လျှင် အလူး ၅ ကြိမ်မှ ၇ ကြိမ်စားရန် ညွှန်ကြား သည်။ ပါဝင်သူ အယောက် ၉၀ လုံးသည် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလည်း အသင့်အတင့်လုပ်ရသည်။ စောင့်ကြည့်ကာလ ၁၂ ပတ်ကြာပြီးနောက်တွင် အုပ်စုအားလုံး အလေးချိန်လျော့ကျသွားပြီး လျော့ကျသွားသောအလေးချိန်ပမာဏမှာလည်း အုပ်စုတစ်ခုနှင့်တစ်ခု သိသိသာသာမကွာခြားကြောင်း တွေ့ရသည်။
- နောက်ထပ်သုတေသနများလိုအပ်သော်လည်း လတ်တလော စနစ်တကျပြန်လည်ဆန်းစစ်မှုနှင့် စိစစ်တွေ့ရှိချက်အရ ဤလေ့လာချက်သည် အလူးစားသုံးမှုနှင့် အလွန်ခြင်းအန္တရာယ်တို့ကြားဆက်နွယ်မှုကိုဖော်ပြရန် ယုံကြည်လောက်သော အထောက်အထားကို မပေးစွမ်းပါ။
- The Dietary Guidelines for Americans တွင် မိမိစားသုံးသော ကယ်လိုရီပမာဏကို ထိန်းသိမ်းခြင်းသည် စားသုံးလိုက်သောကယ်လိုရီနှင့် ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုတို့ မှသုံးစွဲလိုက်သောကယ်လိုရီများ မျှတအောင် ထိန်းသိမ်းရန်အတွက်အခြေခံဖြစ်ကြောင်း အခိုင်အမာဆိုထားသည်။ သီးခြားအစားအသောက်တစ်ခုမဟုတ်ဘဲ ကယ်လိုရီမျှတခြင်းသည်သာ ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းသိမ်းခြင်းအတွက် သော့ချက် တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချရန်အတွက် လူများသည် မိမိတို့ အစားအသောက်များမှရရှိသော ကယ်လိုရီကိုလျော့ချပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ တိုး၍လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သည်။

## ကိုးကားချက်များ

၁။ Randolph JM, Edirisinghe I, Msoni AM, Kappadoda T, Burton-Freeman B. Potatoes, Glycemic Index, and Weight Loss in Free-Living Individuals: Practical Implications, J Am Coll Nutr. 2014. 33:5, 375-384, DOI: 10.1080/07315724.2013.875441

၂။ 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. 2016. 104(2):489-98.

၃။ 2015-2020 Dietary Guidelines for Americans. <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/executive-summary/> Accessed May 28, 2018.