

အလူးဖြူများနှင့်ကန်စွန်းဥများ အချက်အလက်စစ်ဆေးခြင်း



- မေး** အလူးဖြူများနှင့်ကန်စွန်းဥများ၏ အာဟာရဓာတ်ပါဝင်မှုများသည် မည်သို့ကွာခြားပါသနည်း။
- ဖြေ** အလူးဖြူများနှင့်ကန်စွန်းဥများနှစ်မျိုးစလုံးသည် သင့်တင့်မျှတပြီး အာဟာရပြည့်စုံကြွယ်ဝသော စားသောက်မှုကို အထောက်အကူပြုသည့် ပရိုတင်း (၂၀ရမ်နှင့်၃၀ရမ် အသီးသီး)၊ ဝိုတက်စီယမ်နှင့် ဗီတာမင် ဘီ ၆ ကဲ့သို့သော အဓိက အာဟာရဓာတ်များကို တူညီသောပမာဏများ ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။
သတိပြုရန် - ဤနေရာတွင် အလူးဖြူသည် တွေ့ရလေ့ရှိသော မျက်လုံးပါသောအလူးညို၊ အလူးနီ၊ အလူးဖြူ၊ အလူးဝါ၊ အပြာရောင်/ခရမ်းရောင် အလူး၊ လက်ချောင်းသဏ္ဍာန်အလူးနှင့် အလူးပုဟူသော အလူးဂျမျိုး ကိုရည်ညွှန်းခြင်းဖြစ်သည်။

အချက်အလက်များ

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ပါက အလူးများသည် ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချခြင်းကို ဟန့်တားစေနိုင်သည်ဟု ဆိုသော အထောက်အထား မရှိပါ။

- အလူးဖြူများနှင့်ကန်စွန်းဥများနှစ်မျိုးစလုံးသည် FDA's Top 20 Raw Vegetable List တွင်ပါဝင်သည်။
 - အလူးနှင့်ဆိုင်သောအချက်အလက်များသည် အလယ်အလတ်အရွယ်အလူး (၁၄၈၀ရမ်/၅.၃အောင်စ) အပေါ် အခြေခံထားသည်။
 - ကန်စွန်းဥနှင့်ဆိုင်သောအချက်အလက်များသည် အလယ်အလတ်အရွယ်ကန်စွန်းဥ (၁၃၀၀ရမ်/၄.၆အောင်စ) အပေါ် အခြေခံထားသည်။
- အောက်ပါတို့ကို FDA's nutrient analysis for the Top 20 Raw Vegetables တွင်ညွှန်ပြထားသည်။
 - အလူးဖြူများနှင့်ကန်စွန်းဥများနှစ်မျိုးစလုံးသည် ကောင်းမွန်သော ဝိုတက်စီယမ် အရင်းအမြစ်များ ဖြစ်သည်။ အလယ်အလတ်အရွယ် အလူးဖြူတစ်လုံးသည် ဝိုတက်စီယမ် ၆၂၀ မီလီဂရမ်ပေးစွမ်းနိုင်ပြီး အလယ်အလတ်အရွယ် ကန်စွန်းဥတစ်လုံးသည် ဝိုတက်စီယမ် ၄၄၀ မီလီဂရမ်ပေးစွမ်းနိုင်သည်။
 - အလူးဖြူများနှင့်ကန်စွန်းဥများနှစ်မျိုးစလုံးသည် အကောင်းဆုံးသော ဗီတာမင် - စီ အရင်းအမြစ်များ ဖြစ်သည်။ အလယ်အလတ်အရွယ် ကန်စွန်းဥတစ်လုံးပေးစွမ်းနိုင်သော ဗီတာမင်-စီ(နေ့စဉ်လိုအပ်ချက်၏ ၃၀%) ထက်ပိုသည့် နေ့စဉ်လိုအပ်ချက်၏ ၄၅% ကို အလယ်အလတ်အရွယ် အလူးဖြူတစ်လုံးသည် ပေးစွမ်းနိုင်သည်။
 - အလူးဖြူများနှင့် ကန်စွန်းဥများတွင် ကယ်လိုရီနှင့် ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ် တူညီသော ပမာဏများရှိသည်။ အလယ်အလတ် အရွယ် အလူးဖြူတစ်လုံးတွင် ကယ်လိုရီ ၁၁၀နှင့် ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ် ၂၆ဂရမ် ပါဝင်ပြီး အလယ်အလတ်အရွယ် ကန်စွန်းဥတစ်လုံးတွင် ကယ်လိုရီ ၁၀၀နှင့် ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ် ၂၃ဂရမ် ပါဝင်သည်။
 - အလယ်အလတ်အရွယ် အလူးဖြူတစ်လုံးတွင် ပရိုတိန်း ၃ဂရမ် ပါဝင်ပြီး အလယ်အလတ်အရွယ် ကန်စွန်းဥတစ်လုံး တွင် ပရိုတိန်း ၂ဂရမ် ပါဝင်သည်။
 - ကန်စွန်းဥများသည် ၎င်းတို့တွင် အဝါရောင်-လိမ္မော်ရောင်အတွင်းသားရှိသည့်အလျှောက် Beta carotene ဟု ခေါ်သော ဗီတာမင်-အေ အတွက် အကောင်းဆုံး အရင်းအမြစ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။
- US Department of Agriculture National Nutrient Database အရ အောက်ပါ ဖော်ပြချက်သည်လည်း မှန်ကန်ပါသည်။ (၅.၃အောင်စရှိသော အလယ်အလတ်အရွယ်အလူး သို့ ကန်စွန်းဥကိုအခြေခံ၍)
 - အလူးဖြူများနှင့်ကန်စွန်းဥများနှစ်မျိုးစလုံးသည် ကောင်းမွန်သော ဗီတာမင်-ဘီ၆ အရင်းအမြစ်များ ဖြစ်သည်

ကိုးကားချက်များ

၁။ FDA Top 20 Raw Vegetables: <https://www.fda.gov/Food/LabelingNutrition/ucm114222.htm>
 ၂. US Department of Agriculture, Agricultural Research Service, Nutrient Data Laboratory. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 28. Version Current: September 2015, slightly revised May 2016. Internet: <https://www.ars.usda.gov/northeast-area/beltsville-md-bhnrc/beltsville-human-nutrition-research-center/nutrient-data-laboratory/>