

# ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်

အချက်အလက်စစ်ဆေးခြင်း



**မေး** အလူးများတွင် ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်ကြွယ်ဝပါသလား။

**ဖြေ** အလူးများတွင် ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်ကြွယ်ဝပါသည်။ အလူးများသည် ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်ကြွယ်ဝသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။

## အချက်အလက်များ

- အခွံမခွာထားသော အလယ်အလတ်အရွယ် (၅.၂အောင်စ) အလူးတွင် ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ် ၂၆ဂရမ်ပါဝင်သည်။
- အလူးများတွင်အဓိကပါဝင်သော ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်မှာ ကစီဓာတ်ဖြစ်ပြီး ၎င်းသည် ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်ခြပ်ပေါင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။
- ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်သည် ဦးနှောက်နှင့် ကြွက်သားများအတွက် အဓိကလောင်စာအရင်းအမြစ်ဖြစ်ပြီး သင့်မြတ်သော ကိုယ်ခန္ဓာ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်မှုများအတွက် အရေးပါသည်။
- အလူးများတွင် ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်ကြွယ်ဝစွာပါဝင်သောကြောင့် ထမင်း၊ ပါစတာခေါက်ဆွဲ၊ ပေါင်မုန့် ကဲ့သို့သော ဂျုံ၊ စပါးစသည်တို့နှင့် အမျိုးအစားတူညီသည်ဟုခွဲခြားကြသော်လည်း USDA ၏ My Plate guidelines နှင့် USDA နှင့် the U.S. Department of Health and Human Servicesတို့ ပူးတွဲ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေထားသော 2015-2020 Dietary Guidelines for Americans အရ အလူးများကို ဟင်းသီးဟင်းရွက်အဖြစ် တရားဝင်သတ်မှတ်ထားသည်။
- ပြောင်းဖူးနှင့် ပဲစိမ်းကဲ့သို့သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအတိုင်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်များထဲတွင် အလူးများသည် ကစီဓာတ်ကဲသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖြစ်သည်။
- ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်များသာမက အလူးများတွင် အဓိကအာဟာရဓာတ်များဖြစ်သော ပရိုတိန်းနှင့် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်အမျိုးမျိုးပါဝင်သည်။
- အလူးများသည် အကောင်းဆုံးသော ဗီတာမင်စီ(နေ့စဉ်လိုအပ်ချက်၏ ၄၅% ) အရင်းအမြစ်ဖြစ်ပြီး ဗီတာမင်B6 (နေ့စဉ်လိုအပ်ချက်၏ ၁၀%) နှင့် ပိုတက်စီယမ် (နေ့စဉ်လိုအပ်ချက်၏ ၁၈%) တို့အတွက်ကောင်းမွန်သောအရင်းအမြစ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့တွင် အဆီ၊ ကိုလက်စထရောဓာတ်နှင့် ဆိုဒီယမ်ဓာတ်များမပါဝင်ဘဲ နေ့စဉ်လိုအပ်သော အမျှင်ဓာတ်၏ ၇% ကိုပေးစွမ်းသည်။
- ယခုအခါတွင် ကစီဓာတ်ကဲသောဟင်းသီးဟင်းရွက်များအပါအဝင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စားသုံးခြင်းသည် 2015-2020 Dietary Guidelines for Americansမှ အကြံပြုထားသောစားသုံးမှုပမာဏ၏ ၈၀%အောက် နည်းနေသည်။

## ကိုးကားချက်များ

၁။ Woolfe JA. The Potato in the Human Diet. New York: Cambridge University Press. 1987, pp10.

၂။ 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.

၃။ U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2015 – 2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition. December 2015. Available at <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>.