



ဒီဇေအတွက် သိကောင်းစရာ (၂၁)

(၂၀၂၀) ပြည့်နှစ်၊ ဇွန်လ (၁၁)ရက်

စားသုံးဆီကိုတတ်နိုင်သမျှ လျော့စားဖို့ဘာကြောင့်လိုအပ်တာလဲ?

- စားသုံးဆီများတွင် အခြေခံအားဖြင့် ကျန်းမာရေးအရသင့်တင့်စွာစားသုံးနိုင်သည့်မပြည့်ဝဆီများ (Unsaturated Fats)၊ တတ်နိုင်သမျှလျော့၍စားသုံးသင့်သည့်ပြည့်ဝဆီများ(Saturated Fats)နှင့် လုံးဝမစားသုံးသင့်သောအသွင်ပြောင်းဆီများ(Trans Fats) ဟူ၍ (၃)မျိုးရှိပါသည်။
- မပြည့်ဝဆီသင့်တင့်စွာစားသုံးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက်ကောင်းမွန်သော သွေးတွင်းအဆီဓါတ်(HDL) တို့ကိုမြှင့်တက်စေပြီး မကောင်းသောအဆီဓါတ်(LDL)တို့အားလျော့ချပေးခြင်းဖြင့် နှလုံးရောဂါနှင့်အမျိုးအစား(၂)ဆီးချိုရောဂါစသည့် မကူးစက်နိုင်သည့်ရောဂါများဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကိုလျော့နည်းစေပါသည်။(ဥပမာ- မြေပဲဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ နေကြာဆီ၊ ငါးမှရသော အဆီများ)
- ပြည့်ဝဆီစားသုံးခြင်းကြောင့် မကောင်းသောသွေးတွင်းအဆီဓါတ် (LDL)များ လွန်ကဲစွာမြင့်တက်စေ၍ အဝလွန်ခြင်း၊ အသည်းအဆီဖုံးခြင်း၊ သွေးကြောနံရံတွင်အဆီများကပ်ခဲ၍သွေးကြောများကျဉ်းကာ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါနှင့်လေဖြတ်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ (ဥပမာ-စားအုန်းဆီ၊ ဆီကြော်အစားအစာများ၊ တိရိစ္ဆာန်မှရသောအဆီများ)
- အသွင်ပြောင်းဆီသည်အစားအသောက်များပိုမိုတာရှည်ခံ၍အရသာရှိစေရန် ပုံမှန်အသုံးပြုသောဆီတွင် ဟိုက်ဒရိုဂျင်ဓာတ်ထည့်ပေါင်းထားသောဆီဖြစ်ပြီး ပြည့်ဝဆီစားသုံးခြင်း၏ဆိုးကျိုးများအပြင်သွေးတွင်းဆီ (Triglycerides)များကိုပိုမို၍တက်စေခြင်း၊ ကောင်းမွန်သောသွေးတွင်းအဆီဓါတ်(HDL)ကို ကျစေခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရောင်ရမ်းမှုများဖြစ်စေခြင်းကြောင့်အထက်ဖော်ပြပါရောဂါများအပြင် အမျိုးအစား(၂)ဆီးချိုရောဂါကိုပါပို၍ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပြီးနောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများစွာခံစားရနိုင်ပါသည်။ (ဥပမာ- အသင့်စားအစားအစာများဖြစ်သည့်အာလူးကြော်၊ ကြက်ကြော်၊ ကိတ်မုန့်ပေါင်မုန့် စသည်တို့တွင်ပါဝင်သည့်ဆီ)

**ပြည့်ဝဆီများကိုတတ်နိုင်သမျှလျော့စား၍
အသွင်ပြောင်းဆီများစားသုံးခြင်းကိုလုံးဝရှောင်ကြဉ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။**



မပြည့်ဝဆီ



ပြည့်ဝဆီ



အသွင်ပြောင်းဆီ

ရည်ညွှန်းကိုးကား-(၁) WHO. Healthy diet fact sheets. (accessed as of 10.6.2020)
 (၂) MAYO CLINIC. Dietary fats: Know which types to choose. (accessed as of 10.6.2020)