



ဒီနေ့အတွက် သိကောင်းစရာ (၉)

(၂၀၂၀) ပြည့်နှစ်၊ မေလ (၃၀) ရက်

ငါးစားသုံးရင်ကျန်းမာရေးအတွက်ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူးတွေရမလဲ?

ငါးတွင် အသားဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဒီဓာတ်၊ ဇင့် (ခေါ်) သွပ်ဓာတ်၊ မပြည့်ဝအဆီ (Omega 3 Fatty Acid)၊ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်သည့်ဓာတ် (Antioxidants)နှင့် အရိုးပါဝါးစားနိုင်သော ငါးကလေးများတွင် ထုံးဓာတ်စသည့် ကျန်းမာရေးအကျိုးပြု အာဟာရများစွာပါဝင်ပါသည်။

ဗီတာမင်ဒီဓာတ်

- လူတို့၏ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို မြှင့်တင်ပေးသည်။ ရောဂါပိုးကြောင့်ဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရောင်ရမ်းမှုများကို လျော့ကျစေသည်။

ဇင့် (ခေါ်) သွပ်ဓာတ်

- လူတို့၏ကိုယ်ခံအားစနစ်အတွက် အရေးပါသည်။ ကလေးငယ်များ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ကာကွယ်ခြင်းနှင့် အနာကျက်မြန်စေခြင်းတို့အတွက် အရေးပါသော အာဟာရဓာတ် ဖြစ်သည်။

မပြည့်ဝအဆီ (Omega 3 Fatty Acid)

- ရောဂါခုခံအားစနစ်ကို မြှင့်တင်ပေးသည်။ သွေးပေါင်ချိန်ကို ပုံမှန်ဖြစ်စေသည်။ သွေးတွင်းမှ မကောင်းသော အဆီဓာတ်များ လျော့ကျစေသည်။ နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးသည်။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို သက်သာစေသည်။

ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်သည့်ဓာတ် (Antioxidants)

- နှလုံးရောဂါနှင့် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားစေသည့်ဓာတ် (Free Radical) များမှ အကာအကွယ်ပေးသည်။

ထုံးဓာတ်(ခေါ်)ကယ်လဆီယမ်ဓာတ်

- အရိုးနှင့် သွားများကိုသန်မာစေသည်။ ကလေးငယ်များ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အရေးပါသည်။

ကျန်းမာရေးအတွက်အကျိုးရှိဖို့ ငါးအမျိုးမျိုးစားကြစို့

