



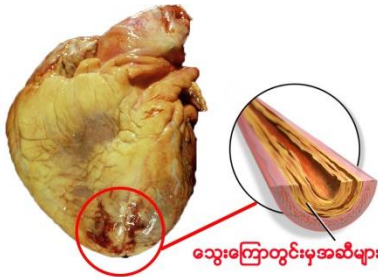
ဒီနေ့အတွက် သိကောင်းစရာ (၂၀)

၂၀၂၀ပြည့်နှစ်၊ ဇွန်လ(၁၀)ရက်

သကြားကို ဘာကြောင့် လျှော့စားဖို့ လိုအပ်တာလဲ?

- ❖ ခန္ဓာကိုယ်အတွက်အရေးပါသော အင်အားဓာတ်ဖြစ်စေသည့် သကြားဓာတ်ကို နေ့စဉ် စားသုံးလေ့ရှိသော ကစီဓာတ်ပါဝင်သည့် အစားအစာများ (ဥပမာ- ထမင်းနှင့် ကောက်ပဲ သီးနှံများ)မှ အဓိကရရှိသည်။ သစ်သီးများ၊ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများတွင် သဘာဝအတိုင်း သကြားဓာတ်ပါဝင်ပါသည်။
- ❖ ကစီဓာတ်အပါအဝင် သကြားအမျိုးမျိုးကို ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သည့်ပမာဏထက် ပိုမိုစားသုံးပါက ပိုလျှံသကြားဓာတ်များကို အဆီအဖြစ်ပြောင်းလဲပြီး ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ (အသည်း၊ ကြွက်သား၊ အဆီဆဲလ်) တို့တွင် သိမ်းဆည်းသောကြောင့် အဆီများစုပုံလာနိုင် သည်။ (ဥပမာ- ကိုယ်အလေးချိန် မြင့်တက်လာခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ပူလာခြင်း ...)
- ❖ သကြားကို လွန်ကဲစွာစားသုံးခြင်းကြောင့် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း ရောဂါ၊ သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါ၊ စိတ်ကျရောဂါ၊ အသည်းအဆီဖုံးခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်းနှင့် သတိမေ့လျော့ခြင်း စသည့်တို့ ဖြစ်ပွားစေပါသည်။
- ❖ သကြားဓာတ်သည် ဦးနှောက်ကိုလှုံ့ဆော်ကာ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုဖြစ်ပေါ်စေတတ်သည့် (dopamine)ဓာတ် ထွက်စေသောကြောင့် နှစ်သက်စွဲလမ်းမှုဖြစ်ပေါ်စေသည်။
- ❖ သကြား နှင့် ဆား အများအပြားစားသုံးမှု အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ အချို့ဓာတ်၊ အငန်ဓာတ်တို့ကို တင်းတိမ်မှု မရှိတော့ဘဲ ပိုမိုများပြားသောသကြားနှင့် ဆားပမာဏ ကိုသာ ထပ်ကာထပ်ကာ စားသုံးချင်စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး နောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့် ရောဂါအမျိုးမျိုးဖြစ်ပွားစေပါသည်။
- ❖ ထိုသို့ဖြစ်ပွားမှုကြောင့် ရေရှည်၌ မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် မိသားစုတွင် လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး ထိခိုက်မှုများအပြင် ရောဂါများကြောင့် ဘဝနေထိုင်မှုအရည်အသွေးကျဆင်းကာ သက်တမ်း စေ့မနေရဘဲ စောစီးစွာသေဆုံးနိုင်ပါသည်။

အသင့်စားသကြားပမာဏ လွန်ကဲစွာပါဝင်သော အချို့ရည်ဘူးများ၊ သရေစာများ၊ အသင့်စား အစားအသောက်များကို တတ်နိုင်သမျှ လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။



နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်း



သွားပိုးစားခြင်း



အဝလွန်ခြင်း

ရည်ညွှန်းကိုးကားချက် - US CDC.Sugar addiction.(accessed on 9.6.2020).