



တၢ်ဂ့ၤခဲလၢန့ၢ်ဘၢန့ၢ်ဘၢ: တၢ်အသိၣ်တဖၣ်

ဘၣ်မနုၤယလိၣ်ဘၣ် တၢ်အသိၣ်တဖၣ်လၢ ယတၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤအပူၤလဲၣ်.

တၢ်အသိၣ်တဖၣ် မၤစၢၤဝဲနီၤခိၣ်လၢ ကဆူးကွံာ် တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢတဖၣ်, ပၤယၢာ် တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘၢ, ဟ့ၣ်ထီၣ် တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘၢ, ဒီသဒါ နီၤခိၣ် ကွၢ်ဂီၤဒွဲတဖၣ်, မၤလၢလီၤထီၣ်နီၤခိၣ်, ဒူးအိၣ်ထီၣ် ဟီၣ်မိၣ်အသဟီၣ်, ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ ဝဲလ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်, ဒီး ဟ့ၣ်ဒူးကလၢၢ်ဘၣ် တၢ်တံၤသ့ၣ် တံၤသး (မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟၢဖၢကး) န့ၣ်လီၤ. သန့က့, တၢ်အသိၣ်ခဲလၢန့ၢ် တၢ်တဒူးအိၣ်ထီၣ်အိၣ် တုၤသိးပွဲၤသိးဘၣ်.

တၢ်အသိၣ်လၢအတပျီၤလီၤတဖၣ် (saturated fats) ဒီး တၢ်အသိၣ်လၢအကွၢ်ဂီၤဆီတလဲတဖၣ် (trans fats) မၤအါထီၣ် ခိၣ်လဲးစ ထီၣ်ဩၤအတဂ့ၤ (LDL) အနီၣ်ဂံၢ်တဖၣ်သ့ ဒီး တၢ်ကပြဲၤ ဟ်ပနီၣ်တီၢ်အိၣ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်အသိၣ်လၢအတပျီၤလီၤတဖၣ်န့ၣ် ညီၣ်န့ၣ် တၢ် ထီၣ်န့ၢ်အိၣ်လၢ ဆၣ်ဖိၣ်ကီၢ်ဖိ ပနံၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်အပူၤ ဒ်အမ့ၢ် ထီပး, ထိးသိ, တၢ်ယုၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်အိၣ် လၢအဂီၢ်ထိးမ့ၢ် တၢ်န့ၢ်ထီၣ်ခိၣ်ကျး ဒီး တၢ်ညှၣ်လၢအသိၣ်အါ (ထိးညှၣ်ယုၣ်ကဘျး, ကိၣ်ဟီးဒီး, ထိးဟ်ဘိ), တၢ်န့ၢ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ် လၢအိၣ်ဒီးတၢ်အသိၣ်အါ, ထီၣ်ဆီအ ဖိးအဘျး, တၢ်ညှၣ်ယုၣ်ထီၣ်ဟ်, ဒီး သိဟဲလၢတၢ်ကီၢ်လီၤကဝီၤ (ယီၤသ့ၣ် ဒီး စူၣ်ပလိၣ် သိတဖၣ်) န့ၣ်လီၤ. တၢ်အသိၣ်လၢတၢ်တုၤထူး ထီၣ်အိၣ်တဖၣ်, လၢတၢ်ထီၣ်န့ၢ်အိၣ်လီၤဆီဒ်တၢ်လၢ တၢ်အိၣ်လၢ တၢ်ကတိၢ်ကတီၢ်အိၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်အါအါ လၢစဲးတဖၣ်, ဆၣ်ဖိၣ်ကီၢ်ဖိထီပး (margarine) ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လဲၣ်ထီပး (shortening) တဖၣ်န့ၣ် ဒူးကဲထီၣ် တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထိး အါန့ၢ်ဒီး တၢ်အသိၣ်လၢအတပျီၤလီၤတဖၣ်လီၤ. ဒီး ကပြဲၤပုၤကဟးဆူးအိၣ် တသ့ဖဲအသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢ အဟ်ယုၣ်ဒီး “သိလၢတၢ်တုၤအိၣ်ဒီး ဟဲထီၣ်ဂြဲက့ၣ် (hydrogenated oil)” မ့တမ့ၢ် “သိလၢတၢ်တုၤအိၣ်ဒီး ဟဲထီၣ်ဂြဲက့ၣ် တဖျံၣ်တတ (partially hydrogenated oil)” အိၣ်ဒီး တၢ် အသိၣ်လၢတၢ်တုၤထူးထီၣ်အိၣ်တဖၣ်လီၤ.

Monounsaturated ဒီး polyunsaturated သိတဖၣ်, တၢ်ကိးစ့ၢ်ကိးအိၣ်ဒီး “သိလၢအဂ့ၤလၢအုၣ်ချ့အဂီၢ်” မ့တမ့ၢ် “သိလၢအပျီၤ လီၤသ့တဖၣ်” မၤစၢၤမၤစ့ၤလီၤ သ့ၣ်အပူၤ ခိၣ်လဲးစထီၣ်ဩၤအတဂ့ၤ (LDL) တဖၣ် သ့ ဒီး ဟ့ၣ်ထီၣ် ဘၣ်တၣ်မံၣ် Vitamin E (တၢ် လၢမၤကဆီၣ်နီၤခိၣ်ဒီးတၢ်ဒြၢၤခဲစၢ်တၢ်ဆါ) န့ၣ်လီၤ. Monounsaturated ဒီး polyunsaturated သိတဖၣ်န့ၣ် ကဲဘျးဝဲဒိၣ်လၢ တၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်လီၤ. ဒီး တၢ်ကပြဲၤအိၣ်အဝဲသ့ၣ် ဖဲအကပြဲၤ ထီဘိန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဘၣ်န့ၢ်ဒီး အိၣ်မံၣ်ကၢ်သိၣ်ဆိၣ်တဖၣ် (Omega Fatty Acids) တခီမိၣ်.

သိလၢအပျီၤလီၤအါကျဲၤတဖၣ် ဟ်ယုၣ်ဒီး အိၣ်မံၣ်ကၢ်-6 ဒီး အိၣ်မံၣ်ကၢ်-3 သိၣ်ဆိၣ်တဖၣ်လီၤ. တၢ်န့ၢ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်အသိၣ်လၢ နီၤခိၣ်မၤကဲထီၣ် အိၣ် တသ့န့ၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်, အကါဒိၣ်နီၤနီၤလၢ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်လီၤ. တၢ်ထီၣ်သ့ၣ်ညါတ့ၢ်လံအိၣ်လၢ သိၣ်ဆိၣ်တဖၣ်အံၤ မၤစ့ၤလီၤ သိကီၢ်ဖိ (triglyceride) အပတီၢ်တဖၣ်, မၤလီၤ သ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်သန့ ဒီး မၤစ့ၤလီၤ သးဖျါၣ်စံၣ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စး (arrhythmia) အတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီ ဒ်လဲၣ် သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

သိလၢအပျီၤလီၤသ့တဖၣ် (သိလၢအဂ့ၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်) အဂီၢ်ထိးခိၣ်ဘိတဖၣ်-

- ညှၣ်လၢအသိၣ်အါတဖၣ် (ညှၣ်စဲလမီ, ညှၣ်ဟဲရှုၣ် (herring), ညှၣ်မဲးခဲရဲၣ် (mackerel), ညှၣ်ထူၣ်နါ)
- တၢ်ချ့တၢ်သ့ၣ်တဖၣ် (သ့ထိးဖၣ် (walnut), ဘၢဒါ (almond), တခိးလီၢ်, သ့ၣ်ကုကီၤသ့ၣ်အချ့ (pecan) ဒီး သဘ့ဟီၣ် လာ် ထီပး)
- တၢ်အချ့တဖၣ် (တရူးချ့တဖၣ် (chia seeds), flaxseeds (န့ၢ်မဲးကပြဲၤစ့ၣ်), နံၣ်သိချ့တဖၣ်, ဖီဒီမ့ၢ်ချ့တဖၣ်)
- ထီပးသ့ၣ်
- သိဟဲလၢတၢ်မုၢ်တၢ်ဘိ (သ့ၣ်စၤယံးအသိ, ခဲၣ်နီၣ်လၢအသိ (canola), တၢ်ဆူၣ်ဖီအသိ (safflower), နံၣ်သိထံ ဒီး flaxseed အသိ)
- ထီနီၣ်ကီၢ်လိၣ် (tofu) ဒီး soybean (ပဲပိစပဲ)

လၢတၢ်ဂီၢ်တၢ်ကျဲၤဒီးတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဆူၣ်ညါအဂီၢ်, လဲၤဆူ အမဲရကၢသးဖျါၣ်တၢ်ကရၢကရီ (American Heart Association) ပုၤယဲၤသန့ (heart.org) ဒီး ကွၢ်ယုၣ် Fats တက့ၢ်.