

អ្នកដកទេសអាមេរិក:អង្គរសម្រិត បង្កើនអត្រាកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែម



ក្រុមអ្នកដកទេសអាមេរិក និយាយថា ការទទួលទានអង្ករសម្រូប និងនំប៉័ងដែលធ្វើពីម្សៅគ្រាប់ធញ្ញជាតិ សម្រូប ជំនួសឱ្យការទទួលទានអង្ករសម្រិត អាចកាត់បន្ថយអត្រាកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមបានមួយភាគបី ។

ក្រុមស្រាវជ្រាវមកពី Harvard បាននិយាយថា អង្ករសម្រិតបង្កឱ្យកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែម ពីព្រោះវាធ្វើឱ្យជាតិស្ករក្នុងឈាមកើនឡើង ។

ពួកគេបាននិយាយថា អង្ករសម្រូបនិងប្រភេទអាហារធ្វើពីគ្រាប់ធញ្ញជាតិសម្រូបដទៃទៀត គឺជាជម្រើសប្រកបដោយសុខភាព ដោយសារវាកាត់បន្ថយជាតិគុយកូសជាបន្តបន្ទាប់ ។

នៅក្នុងការសិក្សាលើមនុស្សជិត ២០០.០០០នាក់នៅអាមេរិក បានរកឃើញថា ការទទួលទានអង្ករសម្រូប ត្រូវបានភ្ជាប់ទៅនឹងជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ២ ។

ក្រោយពីប្តូរទៅតាមអាយុ និងកត្តាដទៃទៀតដែលអាចបង្កឱ្យកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែម អ្នកដែលទទួលទានអង្ករសម្រិត៥ដងប្រចាំថ្ងៃ ១៥០ក្រាមក្នុងមួយសប្តាហ៍បានធ្វើឱ្យអត្រាកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែម១៧ភាគរយ បើប្រៀបធៀបទៅនឹង

អ្នកដែលទទួលទានតិចជាងអាហារមួយពេល (ប្រហែលបាយមួយពែង) ក្នុងមួយខែ ។

មធ្យោបាយដ៏ប្រសើរបំផុតដើម្បីទប់ស្កាត់ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ២ គឺត្រូវធ្វើឱ្យរាងកាយមានលក្ខណៈសកម្ម ហើយទទួលទានរបបអាហារជួយដល់សុខភាពដែលមានសារធាតុខ្លាញ់អំបិល និងស្ករតិច ដោយទទួលទានផ្លែឈើ និងបន្លែ ។

ទោះបីជាយ៉ាងណា ការទទួលទានអង្ករសម្រូបទំនងជាមានឥទ្ធិពលផ្ទុយទៅវិញដោយកាត់បន្ថយអត្រាកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ២ ។

អ្នកដែលទទួលទានអង្ករសម្រូបពីរដងប្រចាំថ្ងៃជាងនេះក្នុងមួយសប្តាហ៍ជួយកាត់បន្ថយអត្រាកើតលក្ខណៈបែបនេះ១១ភាគរយ បើប្រៀបធៀបជាមួយនឹងអ្នកដែលទទួលទានតិចជាងម្តងក្នុងមួយខែ ។

ផ្អែកលើលទ្ធផលនេះ ក្រុមស្រាវជ្រាវបានប្រមាណថា ការទទួលទានអង្ករសម្រូប៥០ក្រាម ឬមួយភាគបីជំនួសឱ្យការទទួលទានអង្ករសម្រិតនិងជួយកាត់បន្ថយអត្រាកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ២បាន១៦ភាគរយ។