

အမျိုးသားများ အတွက် နေပူစာ လှုံ့ခြင်းက ကောင်းကျိုးရှိ



နေပူစာ လှုံ့ခြင်းသည် အမျိုးသားများ၏ လိင်မှု စွမ်းရည်ကို တိုးပွား စေကြောင်း လေ့လာမှု စစ်တမ်း တစ်ခုက ဖော်ပြခဲ့သည်။ နေရောင်ခြည်တွင် ပါဝင်သည့် ဗီတာမင်(D)သည် အဖိုဟိုမုန်းဖြစ်သည့် Testosterone ကို လှုံ့ဆော်ပေးတတ်သဖြင့် အမျိုးသားများအတွက် အားအင်တိုးပွားစေကြောင်း ပညာရှင်များကဆိုသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ သဘာဝအလျောက် အာဟာရပြု ဓာတ်ပေါင်းများသည် နေရောင်ခြည်မှတစ်ဆင့် ဗီတာမင်(D)ကို လက်ခံယူနိုင်သလို ငါးကြီးဆီနှင့်

အသားတို့မှလည်း ယင်းဗီတာမင်ဓာတ်ကို ရရှိနိုင်သည်။ သြစတြီးယားနိုင်ငံ၊ ဂရက်စ်ဆေးတက္ကသိုလ်မှ သုတေသီများက သွေးတစ်မီလီလီတာတွင် ဗီတာမင်(D)ဓာတ် အနည်းဆုံး (၃၀)နာနိုဂရမ်မျှ ပါရှိနေသည့် အမျိုးသားများသည် ယင်းတို့ထက် ဗီတာမင်(D)ဓာတ် နည်းပါးသူများထက် အဖိုဟိုမုန်း လှည့်ပတ်စီးဆင်းမှုစွမ်းရည် ပိုမိုများပြားသည်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။

ဥရောပရှိ အမျိုးသားအများစုသည် အောက်တိုဘာလမှ စတင်ကာ Testosterone ပမာဏ လျော့ကျလာလေ့ရှိပြီး မတ်လတွင် အနိမ့်ပါးဆုံး ဖြစ်နေတတ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော ယင်းကာလသည် နေရောင်ခြည် ကျရောက်မှု အနည်းဆုံး ဖြစ်နေသောကြောင့်ဟု သိရသည်။ နယ်သာလန်နိုင်ငံ၊ ဗယ်ဟိုဗန်ရှိ နေရောင်ခြည် သုတေသနစိုရမ်မှ ပြောရေးဆိုခွင့်ရပုဂ္ဂိုလ် အက်ဘရန်းက "သင့်တင့်မျှတတဲ့ ပမာဏလောက်ကို နေ့တိုင်းနေပူစာလှုံ့တဲ့ အမျိုးသားတွေဟာ လိင်မှုစွမ်းရည်မှာ ပိုပြီးအကျိုးရှိနိုင်သလို ပန်းသေပန်းညှိုးတာ၊ အားအင်ကုန်ခမ်းတာတွေကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်"ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။ သြစတြီးယားရှိ ပညာရှင်များ၏ နောက်ဆုံးတွေ့ရှိမှု မှတ်တမ်းကလည်း ယခင်သုတေသန ရလဒ်များကို ထောက်ခံခဲ့ပြီး နေရောင်ခြည် နေ့စဉ်ပုံမှန် ခံယူရရှိသည့် အမျိုးသားများသည် သာမန်ထက် Testosterone လှုံ့ဆော်မှု (၆၉)ရာခိုင်နှုန်းမျှ ပျမ်းမျှမြင့်တက်နေကြောင်း သိရှိရသည်။ Testosterone သည် အမျိုးသားများ၏ လိင်မှုဘဝအတွက် အရေးအကြီးဆုံး ဟိုမုန်းလည်းဖြစ်သည်။ ယင်းသည် လိင်အင်္ဂါကြီးထွားမှု၊ တည်ဆောက်ပုံတို့အတွက် တာဝန်ယူထားသလို သက်ရည်ပိုလွတ်မှုအတွက်ပါ စွမ်းဆောင်ပေးသည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ် အရေပြားသည် နေ၏ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကို ခံယူပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဗီတာမင်(D)ဓာတ် (၉၀)ရာခိုင်နှုန်းကို ဖြစ်ပေါ်စေကြောင်း သိရသည်။