

ပိုင်သောက်သုံးခြင်းက အမျိုးသမီးများအား အဆီကျ လှပစေ



ပိုင်တစ်ခွက်စီ နေ့စဉ်ပုံမှန် သောက်သုံးခြင်းသည် အမျိုးသမီးများအား အဆီကျ လှပစေကြောင်း လေ့လာမှုတစ်ခုက ဖော်ပြခဲ့သည်။ သင့်တော်မျှတသည့် အယ်လ်ကိုဟော ပမာဏကို နေ့စဉ်မှီဝဲခြင်းသည် အမျိုးသမီးများအတွက် ကိုယ်အလေးချိန်တက်ခြင်းကို တားဆီးပေးပြီး အလွန်ကို ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း New York Times သတင်းစာက ဖော်ပြခဲ့သည်။ ယင်းသတင်းသည် Archives of Internal Medicine ဆေးပညာဂျာနယ်တွင် ဖော်ပြထားမှုကို ကိုးကားထားခြင်းဖြစ်သည်။ ပိုင်ကဲ့သို့ အယ်လ်ကိုဟော ပမာဏ သင့်တော်မျှတရုံ ပါဝင်သည့် အရက်ကို နေ့စဉ်သောက်သုံးခြင်းသည် သက်လတ်ပိုင်း

အမျိုးသမီးများတွင် ကယ်လိုရီ လောင်ကျွမ်းမှုကို သိသိသာသာ မြင့်တက်စေသဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်တက်မှုကို ဟန့်တားပေးထားကြောင်း သိရသည်။ ကယ်လိုရီဖိုးနီးယား တက္ကသိုလ်နှင့် ကျန်းမာရေးဌာနများမှ ပညာရှင်များ သီးခြားစီ ပြုလုပ်သော သုတေသန စစ်တမ်းများကို စုပေါင်းကောက်ချက်ချကာ ယင်းဆေးပညာဂျာနယ်က ဖော်ပြခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း လေ့လာမှုတစ်ခုအရ ယင်းကိစ္စသည် အမျိုးသားများတွင် သက်ရောက်မှုမရှိကြောင်း အချက်နှစ်ခုက ညွှန်ပြနေသည်။ နံပါတ်(၁) အချက်အနေနှင့် အယ်လ်ကိုဟောဓာတ်သည် အမျိုးသမီးများ၏ ခန္ဓာကိုယ် ဇီဝဖြစ်စဉ်များကို လျင်မြန်ပြောင်းလဲစေသော်လည်း အမျိုးသားများတွင် ထိုသို့မဖြစ်နိုင်ချေ။ ဒုတိယအချက်မှာ အမျိုးသားများ နေ့စဉ်စားသုံးသော ကယ်လိုရီသည် အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် လျော့မသွားသော်လည်း အမျိုးသမီးများမှာမူ အရက်သောက်ချိန်တွင် အစားနည်းသွားတတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် လူတစ်ဦးသည် အိမ်ခြံနီး အရက်သောက်ပါက ကိုယ်အလေးချိန် ပိုတက်တတ်ကြောင်းလည်း New York Times က ဖော်ပြခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် အမျိုးသမီးများအနေနှင့် ပိုင်သောက်ခြင်းကို မအိပ်မိ အနည်းဆုံး (၃)(၄)နာရီစောကာ ပြုလုပ်သင့်ကြောင်းလည်း အကြံပြုထားသည်။ ဆရာဝန်များ၏ အဆိုအရ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် သင့်တင့်မျှတသော ပမာဏမျှသာ အယ်လ်ကိုဟောဓာတ်ကို မှီဝဲသင့်ကြောင်းနှင့် အရက်အလွန်အကျွံ သောက်ခြင်းသည် ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်လာရသည့် အဓိက အကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သိရှိရသည်။