

အစားအစာတွင် Choline (ခိုလင်း) ၏ အရေးပါမှု



ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော စားသောက်မှု ပုံစံသည် သင်၏ ကျန်းမာရေးကို ယနေ့နှင့် လာမည့် အနာဂတ် နှစ်များအတွက် မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်။



သန္ဓေသား ကြီးထွားမှု



နာမ်ကြော စနစ်



စိတ်အခြေအနေ နှင့် မှတ်ဉာဏ်

Choline သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် နို့တိုက်နေချိန်အတွင်းတွင် မွေးကင်းစ ကလေးငယ်၏ ကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အထူးသဖြင့် အရေးကြီးသည်။

ယင်းသည် အာရုံကြော စနစ်ကို ပံ့ပိုးပေးပြီး စိတ်ခံစားချက်နှင့် မှတ်ဉာဏ်အတွက် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်သည်။ ကြွက်သား ထိန်းချုပ်မှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေပြီး ကလေး၏ ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ဦးနှောက်နှင့် ကြောရိုးနာမ်ကြော ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အထောက်အကူပြုသည်။

ဤအဟာရ လိုအပ်ချက်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလနှင့် နောက်ပိုင်း နို့တိုက်သော အချိန်များအတွင်း မြင့်မားလာသည်။

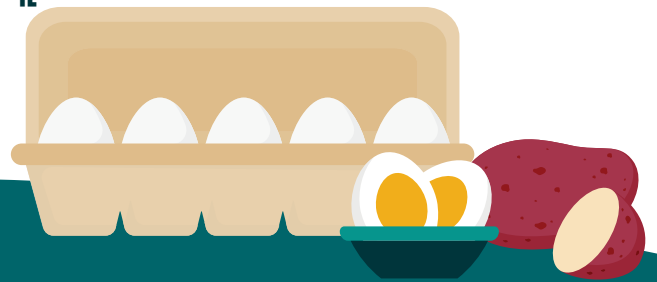
ခန္ဓာကိုယ်က သဘာဝအားဖြင့် Choline ပမာဏ အနည်းငယ်ကို ထုတ်လုပ်သော်လည်း လူပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးချင်း၏ လိုအပ်ချက်များကို ပြည့်မီရန် လုံလောက်ခြင်း မရှိသောကြောင့် Choline ပါဝင်သော အစားအစာများပါသည့် ကျန်းမာသော အစားအစာများ စားရန် အရေးကြီးသည်။



သင်၏ WIC* အစားအစာမှ သင်၏ အဟာရဓါတ်များကို ရယူပါ။

ကြက်ဥများနှင့် ပန်းအလူးများ

*အမျိုးသမီး၊ မွေးကင်းစနှင့် ကလေးများအတွက် အထူး ဖြည့်စွက် အဟာရ အစီအစဉ်



Choline ပါသော အခြား အစားအစာများကို အောက်ပါလင့်ခ် မှ ကြည့်ပါ
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Choline-Consumer/>