



សុខភាពមនុស្សចាស់

ការបរិភោគអាហារដើម្បីសុខភាព



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

www.ifrc.org Saving lives, changing minds.



ផលប៉ះពាល់នៃរបបអាហារដែលមិនសូវផ្ទាល់ប្រយោជន៍ដល់សុខភាព

ខួរក្បាល 

អាចបណ្តាលឱ្យមានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង និងត្រៀមក្រំចិត្ត។


មាត់ និងធ្មេញ 

- > ការបរិភោគអំបិល ខ្លាញ់ ស្ករ ធ្វើឱ្យខ្លួនប្រាណកាន់តែចង់បរិភោគអាហារដែលគ្មានសុខភាពមាន ខ្លាញ់ ស្ករ និងអំបិល
- > អាចបណ្តាលឱ្យធ្មេញមានរន្ធប្រហោងច្រើន


បេះដូង 

អាហារដែលមានជាតិ ស្ករ ខ្លាញ់ និងអាហារច្រើនហួសអាចបណ្តាលឱ្យស្ទះសរសៃឈាមក្រហម និងធ្វើឱ្យបេះដូងរបស់អ្នកពិបាកដំណើរការ



ក្រពះ និងពោះវៀន 

- > អាចបណ្តាលឱ្យទល់លាមក
- > ការហូបប្រើឥតស្ករច្រើនហួសបណ្តាលឱ្យមានភាពតានតឹងលើប្រព័ន្ធរំលាយអាហារនិងបណ្តាលឱ្យខ្លួនផ្ទុកដោយខ្លាញ់។

ផ្នែកផ្សេងៗនៃខ្លួន 

- > អាចបណ្តាលឱ្យអ្នកឈឺញឹកញាប់
- > បណ្តាលឱ្យមានស្ករក្នុងឈាមមិនមានសមតុល្យ
- > បណ្តាលឱ្យកោសិការបស់អ្នកចាស់មុនអាយុ
- > ប្រសិនបើផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយរបស់អ្នកគ្មានត្រៀមផ្សំទាំងអស់នោះទេ វាត្រូវការចំណីអាហារ ដែលអ្នកបរិភោគដើម្បីធ្វើការបានល្អ ហើយវាក៏ងាយនឹងមិនធ្វើការល្អ និងបណ្តាលឱ្យមានជំងឺនិងឈប់ដំណើរការ។
- > បង្កើនអាជ្រាណាលីនដែលបង្កឱ្យទម្ងន់នៃខ្លួនប្រាណកើនឡើង (ធាត់)។



ការបរិភោគអាហារ



ប្រសិទ្ធភាពការបរិភោគអាហារសុខភាព

- ✔ ការពារការមើលឃើញ — អាចការពារឬអ្នកមានបញ្ហាភ្នែកប្រចាំថ្ងៃគ្រប់វ័យដូចជា ការស្រវាំងភ្នែក (macular degeneration), បាយភ្នែក, មិញ្ជឹប, ស្លូតភ្នែក និងឆ្លងរោគ
- ✔ ការលើកកម្ពស់ធ្វើឱ្យកោសិកាខួរក្បាលនិងប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទដែលខូចជាសះស្បើយឡើងវិញ
- ✔ មានការរីកចម្រើនសមត្ថភាពរៀនសូត្រ និងជំនាញការបើកបរ
- ✔ ប្រឆាំងនឹងការចុះខ្សោយកម្លាំងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព
- ✔ ជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាមមានកម្រិតទាប
- ✔ បង្កើនការគ្រប់គ្រងជាតិស្ករក្នុងឈាម
- ✔ មានកម្រិតប្រឈមទាបទៅនឹងជំងឺបេះដូង ជំងឺទឹកនោមផ្អែម
- ✔ សាច់ដុំបេះដូងរឹងមាំ
- ✔ ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយរបស់អ្នករឹងមាំហើយជួយអ្នកចាកផុតពីជំងឺ និងការឆ្លងរោគផ្សេងៗ
- ✔ ជួយការពារជំងឺ និងភាពចាស់នៃរាងកាយ
- ✔ កាត់បន្ថយខ្លាញ់ក្បាលពោះនិងកត្តាប្រឈមនឹងជំងឺបេះដូង
- ✔ ទម្ងន់ខ្លួនថយចុះ ជំនាញសរុបទាប និងកាត់បន្ថយខ្លាញ់ក្នុងធ្មេញដែលជាហេតុបណ្តាលឱ្យ ធ្មេញ ដុះពោះ និងមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម
- ✔ មានអង្គបដិបត្តិប្រាណដែលកាត់បន្ថយការឆ្លងរោគ
- ✔ បង្ការការទល់លាមក និងជួយបង្កើនការរំលាយអាហារ
- ✔ អាចការពារ និងបញ្ឈប់ការរីករាលដាលនៃជំងឺមហារីក



ផលប៉ះពាល់ការបរិភោគអាហារមិនសុខភាព

- ✘ កង្វះអាហាររូបត្ថម្ភធ្វើឱ្យស្បែក និងសក់មានសុខភាពមិនល្អ អស់កម្លាំង ឈឺក្បាល អាវម្នាញ់ចុះខ្សោយ និងពិបាកប្រមូលផ្តុំក្នុងការគិត
- ✘ បណ្តាលឱ្យពួកបាក់តេរី(មេរោគ) កើនឡើងក្នុងមាត់របស់អ្នកហើយ ស៊ីឆ្មើញរបស់អ្នកទាំងមូល
- ✘ បណ្តាលឱ្យមានជាតិស្ករក្នុងឈាមហើយក្លាយទៅជាគ្មានសមតុល្យ ធ្វើឱ្យមានអាវម្នាញ់សោកសៅ និងអស់កម្លាំង
- ✘ បង្កើនជាតិ អាស្រ័យណូមីនដែលជាហេតុបណ្តាលឱ្យម្រិត នៃទម្ងន់ខ្លួនកើនឡើង
- ✘ អាចនាំវត្តមានផ្សេងៗក្នុងឈាមរបស់អ្នកទៅរកគ្រោះថ្នាក់កាន់តែច្រើន អាចមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង និងជំងឺធ្មេញ
- ✘ បណ្តាលឱ្យសុខភាពមិនល្អ ឡើងទម្ងន់
- ✘ ផ្តល់សារជាតិបំប៉នដែលតិចតួច ឬមិនផ្តល់តាមតម្រូវការរាងកាយរបស់អ្នក
- ✘ អាចបណ្តាលឱ្យទល់លាមកនៅពេលដែលខ្វះសារជាតិសរ សៃ និងបរិមាណទឹក
- ✘ បណ្តាលឱ្យកោសិកាខួរក្បាលរបស់អ្នកឆាប់ចាស់មុនអាយុ





ទំហំផ្លែឈើនិងបន្លែដែលត្រូវប្រើ

បន្ថែមអាហារសុខភាពដែល
មានក្នុងតំបន់អ្នករស់នៅ

ផ្លែឈើ  មួយភាគបួនចំណិត...			
 1 ផ្លែប៉ោមតូច១ផ្លែ	 2 ផ្លែចេកធំ១ផ្លែ	 ៨ ផ្លែត្រសក់ផ្លែម១/៨	 3 ផ្លែតូចៗមូល
 4 ក្រូចផ្លែឆ្កែខ្នាតមធ្យម ១ផ្លែ	 ៥ ផ្លែទំពាំងបាយជូ	 5 ផ្លែក្រូចធំ១ផ្លែ ១២គ្រាប់	 6 ផ្លែប៉ែសធំ១ផ្លែ
 7 ផ្លែភាមធុរ១ផ្លែ	 ៨ ម្ចាស់១/៤នៃផ្លែ	 9 ផ្លែព្រួន២ផ្លែ	 1 ផ្លែស្វ័យប៊ីរីផ្លែធំ
 7 ប៉េងប៉ោះធំ១ផ្លែ	 7 ផ្លែស្វាយ ខ្នាតមធ្យម១ផ្លែ	 ៨ ផ្លែល្អុង១/២នៃផ្លែ	 ៩ ផ្លែតូលែន៦គ្រាប់

បន្លែ  មួយភាគបួនចំណិត...			
 ១ ទំពាំងបារាំង១	 8 សណ្តែកឆ្អិន	 7 ម្ទេសស្លោកធំ១ផ្លែ	 9 ផ្កាប្រើកាលីតូច៦ផ្កា
 10 ការ៉ុតខ្នាត កណ្តាល២មើម	 11 ក្បាលផ្កាខាត ណា១/៤នៃផ្កា	 11 ដីវ៉ាន់ស៊ុយធំ២មែក	 2 ផ្លែពោតធំ១ផ្លែ
 2 ១/២នៃត្រសក់ ខ្នាតមធ្យម	 12 សណ្តែកខៀវ១០ផ្លែ	 12 ស្ពៃក្តោបបែតតង	 13 ស្ពៃក្តោប ស្រួយ២ដុំ
 2 រនោងឬរនោង បារាំង១ផ្លែ	 1 ជំឡូងបារាំង ១មើមធំ	 13 ១/២នៃខ្លឹមក្រហម ១មើម	 3 ល្ពៅ



ខ្នាតផ្លែឈើនិងបន្លែដែលត្រូវប្រើ

Fruit			
One portion is...			
1 small apple	1 large banana	1/8 of a large melon	dried fruit
1 medium grapefruit	12 grapes	1 large orange	1 large peach
1 medium pear	1/4 of a pineapple	1 large plum	7 large berries
1 large tomato	1 medium mango	1/2 papaya	6 lychees

Vegetables			
One portion is...			
2 asparagus spears	cooked beans	1 large pepper	6 small broccoli florets
2 medium carrots	1/4 head of cauliflower	2 celery stalks	1 large corn ear
1/2 of a medium cucumber	10 green beans	cooked green leaves	2 large raw green leaves
1 squash or courgette	1 large baked potato	11/2 onions	mashed pumpkin



ទំហំផ្លែឈើនិងរបបអាហារដែលត្រូវប្រើ

ការចែកផ្លែឈើ

ផ្លែឈើស្រស់: មើលក្នុងតារាងខាងមុខ

ផ្លែឈើក្រៀម: ផ្លែឈើក្រោមប្រមាណ៣០ក្រាម គឺពូតជាដុំប្រហែលមួយស្លាបព្រាបាយ, ផ្លែឈើម្យ៉ាងលាយជាមួយជាមួយគ្នាប្រហែលមួយស្លាបព្រាបាយ ផ្លែល្ងាធំ២ផ្លែ ផ្លែព្រួន៣ផ្លែ ឬផ្លែចេកក្រោមចំណិត១ក្តាប់។

ទឹកផ្លែឈើកំប៉ុងធម្មជាតិ: ទឹកផ្លែឈើដែលមានចំនួនដូចចំណែកទឹកផ្លែឈើស្រស់ដូចជាផ្លែកា២ផ្លែ ឬផ្លែប៉ែសមួយចំហៀងផ្លែអាព្រិខ២ផ្លែ ឬក្រូចថ្លុង៨ក្លែប។

ការចែកបន្លែ

បន្លែស្រស់: សូមមើលតារាងខាងមុខ

បន្លែជាក់ទឹកកក: ចំនួនប៉ុនគ្នានឹងចំណែកបន្លែស្រស់ដែលអ្នកត្រូវបរិភោគ។

គ្រាប់សណ្តែក: ទោះជាអ្នកបរិភោគសណ្តែកក្រៀមច្រើនយ៉ាងណាការរាប់ចំណែកអតិបរិមាណចំនួន១ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។

ដំឡូងបារាំង: ដំឡូងបារាំងមិនរាប់ថា ៥ចំណែកក្នុងមួយថ្ងៃរបស់អ្នកនោះទេ **5-A-DAY** ។

សូមបញ្ជាក់ថាជាចំណីអាហារដែលមានជាតិ ម្សៅហើយគេបរិភោគវាដូចជាផ្លែកមួយនៃអាហារប្រើប្រាស់ប្រចាំដូចជា នំប៉័ងបាយ ប៉ាស្តា។ ទាំងនេះមិនរាប់ថាជាអាហារ៥ប្រភេទក្នុងមួយថ្ងៃរបស់អ្នកឡើយ **5-A-DAY**, ដំឡូងបារាំងមានតួនាទីសំខាន់ក្នុងរបបអាហាររបស់អ្នកគឺជាអាហារដែលមានជាតិម្សៅ។

ទឹកផ្លែឈើ និងការកិនឱ្យម៉ត់: ទឹកផ្លែឈើ ១០០%ដែលមិនផ្តើម១កែវ ១៥០មីលីលីត្រ ឬទឹកបន្លែអាចរាប់ជាចំណែកមួយ។ ប៉ុន្តែរាប់តែមួយកែវគត់ប៉ុណ្ណោះ ឯទឹកផ្លែឈើក្នុងកែវបន្ថែមទៀតនោះមិនរាប់សរុប៥ចំណែកក្នុង១ថ្ងៃសម្រាប់អ្នកនោះទេ។

- ១) ប្រមាណ ៦សង់ទីម៉ែត្រក្នុងបន្ទាត់ធ្វិត
- ២) ប្រវែងប្រមាណ ២០សង់ទីម៉ែត្រ
- ៣) មនុស្សចាស់១ក្តាប់
- ៤) ប្រមាណ ១០សង់ទីម៉ែត្រក្នុងបន្ទាត់ធ្វិត
- ៥) ធំជាងខ្នាតទី១របស់មនុស្សចាស់បន្តិច
- ៦) ប្រមាណខ្នាតទី១របស់កុមារ
- ៧) ប្រមាណ៧.៥សង់ទីម៉ែត្រក្នុងបន្ទាត់ធ្វិតឬខ្នាតទីមួយរបស់មនុស្សចាស់
- ៨.) *Black, garbanzo* ម្ហូប១ល។ មួយក្តាប់ដៃមនុស្សចាស់១ល។
- ៩) មួយក្តាប់ដៃធំ
- ១០) ប្រវែង ១៥សង់ទីម៉ែត្រ
- ១១) ប្រវែង ៣០សង់ទីម៉ែត្រ
- ១២) ស្ពៃក្តាបច្រើនមុខ និងស្ពៃសរ ។ល។ មួយក្តាប់ដៃមនុស្សចាស់
- ១៣) សាឡាត់ និងស្តីណាច់ ។ល។

