

សុវត្ថិភាពលើម្ហូបអាហារ ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

Food safety during pregnancy



NSW Food Authority

safer food, clearer choices



អ្វីខ្លះដែលត្រូវបរិភោគ

ម្ហូបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ

មធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុតដើម្បីបំពេញទៅលើសេចក្តីត្រូវការគ្រឿងធ្វើឱ្យរូបការធំ ធាត់របស់អ្នក និងទារករបស់អ្នកគឺត្រូវបរិភោគម្ហូបអាហារដែលមានគ្រឿងធ្វើឱ្យរូបកាយធំធាត់ឱ្យបានច្រើន ហើយផ្អែក។

ម្ហូបអាហារទាំងនេះគួរមានរួមទាំង:

- នំប៉័ង អាហារគ្រាប់ធញ្ញជាតិ បាយ pasta (ផាស្តា) តុយទាវ ឬមី - យកល្អនំប៉័ង wholegrain (ហូលក្រេន) ឬ wholemeal (ហូលមៀល)
- បន្លែ និងពពួកសណ្តែក
- ផ្លែឈើ
- ទឹកដោះគោ yoghurt (យោហ្គឺត) ឈីសរីង - យកល្អឈីសដែលមានខ្លាញ់តិចតួច
- សាច់ ត្រី បសុបក្សី (សាច់មាន់ ឬទា) ស៊ីត និងគ្រាប់ផ្លែឈើ

សេចក្តីណែនាំអ្វីស្រ្តាវីទៅរកការបរិភោគម្ហូបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ ពីរដ្ឋាភិបាលក្រសួងសហព័ន្ធផ្នែកសុខភាព និងការចូលរ៉យចាស់៖

| | សាកល្បងបរិភោគឱ្យបានរៀងរាល់ថ្ងៃ | ១ដង = |
|--|---|--|
| ទំប៉ុង និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ (មានរួមទាំងបាយ pasta (ផាស្តា) កុយទាវ ឬមី) | ៤-៦ដង (យកល្អ ទំប៉ុង wholegrain (ហ្វូលគ្រែន) ឬ wholemeal (ហ្វូលមៀល)) | ២ចំណិត - ទំប៉ុង ១ - ទំប៉ុងមូលតូចល្មម ១ ១/៣ពែង - អាហារគ្រាប់ធញ្ញជាតិ ស្រស់ស្រូបពេលព្រឹក ១ពែង - បាយ pasta (ផាស្តា) កុយទាវ ឬមី |
| បន្លែ និងពពួកសណែ្តក | ៥-៦ដង | កន្លះពែង - បន្លែឆ្អិន ១ពែង - សាឡាត់ កន្លះពែង - សណែ្តកស្ងួតឆ្អិន សណែ្តក បារាំង សណែ្តកក្រៀម ឬសណែ្តកកប៉ុង ១ - ដំឡូងបារាំងតូច |
| ផ្លែឈើ | ៤ដង | ១ - ផ្លែប៉ោមតូចល្មម ២ដុំតូច - ផ្លែឈើស្រស់ (ផ្លែអាព្រឹខុត ផ្លែឃីរី ផ្លែផ្លាំ) កន្លះពែង - ទឹកផ្លែឈើ ១ពែង - ផ្លែឈើកំប៉ុង (ឥតដាក់ស្ករឬបន្លែម) |
| ជាតិប្រូតេអ៊ីន (សាច់ ត្រី បសុបក្សី ស៊ុតឆ្អិន គ្រាប់ធញ្ញជាតិ) | ១ដងកន្លះ | ៦៥ - ១០០ក្រាម - សាច់ ឬសាច់មានឆ្អិន ៨០ - ១២០ក្រាម - សាច់ត្រីស្ងួត កន្លះពែង - សណែ្តកដី ឬគ្រាប់ almonds (អាល់ម៉ិន) ២ - ស៊ុតតូច |
| កាល់ស្យូម (ទឹកដោះគោ yoghurt/យោហ្គឺត) ឈើសរឹង) | ២ដង | ២៥០ក្រាម - ទឹកដោះគោ ២៥០ក្រាម - ទឹកសណែ្តកដែលជួយផ្តល់ ជាតិកាល់ស្យូម ៤០ក្រាម - (២ចំណិត) ឈើស ២០០ក្រាម - yoghurt/យោហ្គឺត |

ការឡើងទម្ងន់នៅពេលមានផ្ទៃពោះប្រែប្រួលពីស្ត្រីម្នាក់ ទៅស្ត្រីម្នាក់។ វាជាការធម្មតាទេក្នុងការឡើងទម្ងន់ ពី១២-១៤គីឡូក្រាមនៅពេលមានផ្ទៃពោះ។ ដូច្នេះវាជាការសំខាន់ដោយមិនត្រូវតម្កល់ម្ហូបអាហារ ឬរំលង ពេលបាយទេនៅពេលអ្នកមានផ្ទៃពោះ - ទារករបស់អ្នកជំនួញលាស់រាល់ថ្ងៃ ហើយត្រូវការអ្នកឱ្យរក្សានូវ ម្ហូបអាហារដែលមានភាពត្រឹមត្រូវ ហើយមានសុខភាពល្អ។

វីតាមីន គ្រឿងធ្វើឱ្យរូបកាយធំធាត់ និងជាតិរ៉ែ

ក្នុងអម្បងពេលមានផ្ទៃពោះ រូបកាយរបស់អ្នកត្រូវការវីតាមីន ជាតិរ៉ែ និងគ្រឿងធ្វើឱ្យរូបកាយធំធាត់ដើម្បីជួយទារករបស់អ្នកឱ្យចំរើនលូតលាស់។ មធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុតដើម្បីឱ្យបានទទួលវីតាមីនទាំងនេះ គឺតាមរយៈម្ហូបអាហាររបស់អ្នក។



ជាតិ Folate (ហ្វូឡេត)

Folate គឺជាវីតាមីន B ដែលសំខាន់សំរាប់ការធំលូតលាស់របស់ទារកអ្នកនៅពេលមានផ្ទៃពោះដំបូងពីព្រោះវាជួយការពារភាពមិនប្រក្រតីនៅពេលទារកកើតមក ដូចជាភាគ spina-bifida។ ប្រសិនបើអ្នកមានប្រវត្តិគ្រួសារនៃការកើតមានខូចបំពង់សរសៃប្រសាទ អ្នកគួរតែពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។

វិធីប្រសើរជាងគេដើម្បីឱ្យបានច្បាស់ប្រាកដថាអ្នកទទួលបានជាតិអាស៊ីដ folic បានគ្រប់គ្រាន់ គឺត្រូវទទួលបានជាតិអាស៊ីដ folic បន្ថែមប្រចាំថ្ងៃឱ្យបានតិចណាស់៤០០មីក្រូក្រាម (μg) ១ ក្នុង១ខែ មុនពេលមានផ្ទៃពោះ ហើយនិងក្នុងអម្បងពេល៣ខែដំបូងនៃការមានផ្ទៃពោះ។

នេះគឺជាការសំខាន់ដែលត្រូវបរិភោគអាហារណាដែលមានដាក់បន្ថែមនូវជាតិអាស៊ីដ folic ឬមានជាតិ folic តាមធម្មជាតិ។ អាហារដែលមានដាក់បន្ថែមជាតិ folic (ជួយពង្រឹងកម្លាំង) មានរួមទាំងអាហារគ្រាប់ពពួងជាតិសំរាប់ស្រស់ស្រូបពេលព្រឹក នំប៉័ង ទឹកផ្លែឈើ និងអាហារភេសជ្ជៈ។ សូមយកចិត្តទុកដាក់ព័ត៌មានស្តីអំពីគ្រឿងធ្វើឱ្យរូបកាយធំធាត់នៅលើកញ្ចប់ ដើម្បីឱ្យបានដឹងពីចំនួនជាតិ folic ។

ម្ហូបអាហារដែលមានជាតិ folate តាមធម្មជាតិមានរួមទាំងបន្លែស្លឹកខៀវ ដូចជាផ្កាស្ករ ស្ពៃខ្មៅស្និណាច និងសាឡាត់ខៀវ សណែក chick peas គ្រាប់ផ្លែឈើ ទឹកផ្លែឆ្មារ ផ្លែឈើខ្លះទៀត និងសណែក ហើយនិងសណែកពារាំងក្រៀម។

ជាតិដែក

ការមានផ្ទៃពោះបង្កើននូវសេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នកទៅលើជាតិដែក។ ទារករបស់អ្នកត្រូវការស្រូបយកចំនួនជាតិដែកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ពីអ្នក ដើម្បីឱ្យវាមាននៅក្នុងខ្លួនរបស់វាសំរាប់រហូតដល់ទៅ៥ ខែ៦ខែបន្ទាប់ពីវាកើតមក ហេតុដូច្នេះនេះគឺជាការសំខាន់ខ្លាំងណាស់ដែលអ្នកត្រូវបរិភោគជាតិដែកឱ្យបានច្រើន ក្នុងកាលអ្នកកំពុងមានផ្ទៃពោះ។ ចំនួនជាតិដែកប្រចាំថ្ងៃដែលបានណែនាំឱ្យមាន (RDI) ក្នុងអម្បងពេលមានផ្ទៃពោះគឺ២២មីលីក្រាមក្នុង១ថ្ងៃ។ ស្ត្រីខ្លះអាចត្រូវការ២៧មីលីក្រាមក្នុង១ថ្ងៃ។

ប្រភពម្ហូបអាហារទាំងឡាយដែលមានជាតិដែក មានរួមទាំង:

- សាច់ក្រហមដែលមានខ្លាញ់តិចតួច (ឧទាហរណ៍ សាច់គោ សាច់ចៀម)
- សាច់ទា (កាត់ស្បែកចេញ)
- សាច់បសុបក្សី (មាន ទា)
- ត្រី
- បន្លែខៀវ ដូចជាផ្កាស្ពៃ ឬខាត់ណា សៃក្តោប និងស្ពៃខ្មៅស្ពៃណាច
- ក្រុមសណ្តែកដែលបានចម្អិនដូចជាសណ្តែក chick peas សណ្តែកក្រៀម សណ្តែកក្រហម kidney និងសណ្តែក lima

ការបរិភោគអាហារដែលមានរីតាមីន C ខ្ពស់ នឹងជួយអ្នកស្រូបយកជាតិដែកបានច្រើនផងដែរ។ សាកល្បងពិសោធកម្រិតមួយពេញ ពេលណាអ្នកពិសាបន្លែខៀវ ឬសាច់ដែលមានខ្លាញ់តិចតួច។ អ្នកក៏ត្រូវជៀសវាងជាតិកាហ្វីនផងដែរ។ តែ កាហ្វេ និងភូតា ទាំងនេះកាត់បន្ថយនូវការស្រូបយកជាតិដែករបស់ដងខ្លួន។

ជាតិកាល់ស្យូម

កាល់ស្យូមមានសារសំខាន់ណាស់ដើម្បីរក្សាឆ្អឹងឱ្យមានសុខភាពល្អ ហើយរឹងមាំ។ ក្នុងអម្បងពេលមានផ្ទៃពោះបីខែដំបូង ទារករបស់អ្នកត្រូវការចំនួនកាល់ស្យូមច្រើន ដោយព្រោះថាវាទើបចាប់ផ្តើមកកើត ហើយត្រូវពង្រឹងកម្លាំងឆ្អឹងរបស់វា។

ប្រសិនបើអ្នកពុំបានទទួលជាតិកាល់ស្យូមគ្រប់គ្រាន់នៅក្នុងរបបអាហាររបស់អ្នកទេ ចំនួនកាល់ស្យូមដែលទារករបស់អ្នកត្រូវការ នឹងត្រូវស្រូបយកចេញពីឆ្អឹងរបស់អ្នកវិញ។ ដើម្បីការពារកុំឱ្យការនេះកើតមានឡើង ហើយស្ថិតនៅក្នុងសភាពគ្រោះថ្នាក់នៃការពុកឆ្អឹងនៅពេលក្រោយ។នៃការរស់នៅ ត្រូវឱ្យបានប្រាកដថាអ្នកបានទទួលជាតិកាល់ស្យូមគ្រប់គ្រាន់នៅក្នុងរបបអាហាររបស់អ្នក និងទារករបស់អ្នក។

ចំនួនជាតិកាល់ស្យូមប្រចាំថ្ងៃដែលបានណែនាំឱ្យទទួលបានក្នុងអម្បងពេលមានផ្ទៃពោះគឺ៨៤០ក្រាម ក្នុង១ថ្ងៃ។ ស្ត្រីខ្លះអាចត្រូវការដល់ទៅចំនួន១០០០ក្រាមក្នុង១ថ្ងៃ។ **អាហារធ្វើពីទឹកដោះគោ ដូចជាទឹក ដោះគោ ឈើសរីង និងយោហ្គឺត និងទឹកសណ្តែកដែលមានជាតិកាល់ស្យូមជួយបង្កើតកម្លាំង ទាំងនេះគឺជាប្រភពល្អប្រសើរបំផុតនៃជាតិកាល់ស្យូម។**

Omega 3 (អូមីហ្គា ៣)

Omega 3 មានសារសំខាន់សំរាប់ការជួយបង្កើតសរសៃប្រសាទ ធ្វើឱ្យខួរក្បាលធំធេង ហើយនិងការលូតលាស់ភ្នែករបស់ទារកមុន និងក្រោយវាកើតមក។

អាហារដែលមាន Omega 3 ល្អមានរួមទាំងត្រីដែលមានជាតិប្រេងច្រើន ដូចជាត្រីសាល់ម៉ុន ត្រី trout (ត្រីទឹកសាប) herring, anchovies និង sardines។ Omega 3 ក៏ឃើញមានផងដែរនៅក្នុងសាច់មាន់ ស៊ុត ត្រីខ្លាញ់កំប៉ុង និងប្រេងគ្រាប់កប្បាស (flaxseed)។

ប្រសិនបើអ្នកយល់ថាអ្នកពុំទទួលបានរីតាមីន ឬត្រៀមធ្វើឱ្យធំធេងគ្រប់គ្រាន់ទេ សូមទាក់ទងជាមួយអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពរបស់អ្នក។

ការបរិភោគប្រកបដោយសុវត្ថិភាពជាង ក្នុងអម្បុងពេលមានផ្ទៃពោះ

ក្រហម = កុំពិសា ស្វាយ = ពិសាដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ពណ៌ខៀវ = អាចពិសាបាន

| ម្ហូប | ឧទាហរណ៍ | អ្វីដែលត្រូវធ្វើ |
|---|--|--|
| សាច់ សាច់មាន់ទា និងសាច់សមុទ្រ | | |
| សាច់ដែលគេយកកែច្នៃ | សាច់ហែម សាច់សាឡាមី សាច់មាន់ ។ល។ | កុំពិសា |
| សាច់នៅ | សាច់នៅណាមួយ សាច់មាន់នៅ ឬសាច់បសុសត្វ ឯទៀត សាច់គោ សាច់ជ្រូក ។ល។ | កុំពិសា |
| សាច់បសុសត្វ | សាច់មាន់ ឬសាច់មាន់ចារិកត្រជាក់ ឧទាហរណ៍ ប្រើនៅហាងលក់នំប៉័ងសែនវិច | កុំពិសា |
| | សាច់មាន់ក្តៅទិញបរិភោគក្រៅហាង | ទិញចំអិនហើយថ្មីៗ ពិសាក្លាមៗ រក្សាទុកចំនួនដែលនៅសល់ក្នុងទូទឹកកក ហើយត្រូវប្រើក្នុងរយៈពេល១ ថ្ងៃនៃការចំអិន។ |
| | ចំអិននៅផ្ទះ | ឱ្យបានច្បាស់ប្រាកដថាសាច់មាន់ឆ្អិនសព្វកន្លែង ប្រើឱ្យបានក្លាមៗ - រក្សាទុកចំនួនដែលនៅសល់ក្នុងទូទឹកកក ហើយត្រូវប្រើក្នុងរយៈពេល១ថ្ងៃនៃការចំអិន។ |
| សាច់បាត់តេ | ទុកសាច់បាត់តេ ឬសាច់សំរាប់បាត់តេនៅក្នុងទូទឹកកក | កុំពិសា |
| សាច់សមុទ្រ | សាច់សមុទ្រនៅ | កុំពិសា |
| | បង្កងត្រជាក់បកសំបករួចស្រោចសំរាប់ញ៉ាំ | កុំពិសា |
| | ត្រី និងសាច់សមុទ្រឆ្អើរ | កុំពិសា |
| | សាច់ត្រី និងសាច់សមុទ្រឆ្អិន | ចំអិនទាល់តែឡើងក្តៅហុយ ពិសាក្តៅៗ រក្សាទុកចំនួនដែលនៅសល់ក្នុងទូទឹកកក ហើយត្រូវប្រើក្នុងរយៈពេល១ថ្ងៃនៃការចំអិន។ |
| Sushi (ស្វីប៊ូ) | ទិញពីហាង | កុំពិសា |
| | ធ្វើនៅផ្ទះ | កុំប្រើសាច់នៅ ឬសាច់សមុទ្រ ពិសាក្លាមៗ |
| សាច់ឆ្អិន | សាច់គោ សាច់ជ្រូក សាច់មាន់ សាច់ចិញ្ច្រាំ | ចំអិនឱ្យសព្វកន្លែង ពិសានៅក្តៅៗ |
| ម្ហូបអាហារធ្វើពីទឹកដោះគោ និងស៊ុត | | |
| Cheese (ឈឺស) | ឈឺសទន់ និងទន់ល្មម ឧទាហរណ៍ brie (ប្រី) camembert (ខាមីមបឺត) ricotta (រីគុតតា) fetta (ហ្វីតតា blue (ឱ) ។ល។ | កុំពិសា លុះត្រាតែបានចំអិនសព្វនៅក្នុងឆ្នាំង ឧទាហរណ៍ ស្ពៃខ្មៅស្តីណាច និង ricotta cannelloni (រីគុតតា ខាននីលឡូនី)។ |
| | ឈឺសយកទៅកែច្នៃ ឈឺសសំរាប់បាត់ cottage (ឈឺសខុតធីច) ឈឺសក្រែម ។ល។ | រក្សាទុកក្នុងទូទឹកកក ពិសាប៉ុន្មានថ្ងៃនៃការបើក |
| | ឈឺសរឹង ឧទាហរណ៍ cheddar (ឆីតដា) (ថេស្តីឈឺស)cheddar, tasty cheese (ថេស្តីឈឺស) | រក្សាទុកក្នុងទូទឹកកក |
| ការ៉េមីក៍ | Soft serve (សុស្ត ឆើវ) | កុំពិសា |
| | ការ៉េមីក៍កនៅក្នុងកញ្ចប់ | រក្សាទុក ហើយពិសាទាំងកក |

ទាញចេញតារាងនេះ ហើយរក្សាវាទុកនៅកន្លែងងាយស្រួលដើម្បីចងចាំអំពីម្ហូបអាហារណាដែលត្រូវជៀសវាងក្នុងអម្ហូបពេលមានផ្លែដោះ

| ម្ហូប | ឧទាហរណ៍ | អ្វីដែលត្រូវធ្វើ |
|------------------------------|--|--|
| ទឹកដោះគោ | មិនទាន់រម្ងាប់មេរោគ (ទឹកដោះគោនៅ) | កុំផឹក ឬប្រើឱ្យសោះ |
| | រម្ងាប់មេរោគរួចហើយ | រក្សាទុកក្នុងទូទឹកកក ផឹកឱ្យបានទាន់ថ្ងៃផុតកំណត់ |
| ម្ហូបអាហារធ្វើពីទឹកដោះគោរងៀត | ក្រេម yogurt (ឃោហ្គឺត) | តែកមើលថ្ងៃផុតកំណត់ រក្សាទុកក្នុងទូទឹកកក |
| | សង់ខ្សា | កុំពិសាឱ្យសោះ លុះត្រាតែកំដៅរហូតទាល់តែឃើញក្តៅហុយ |
| ស៊ុត | | ចមិនឱ្យបានហ្មត់ចត់ |
| បន្លែ និងផ្លែឈើ | | |
| សាឡាត់ | សាឡាត់ដែលបានរៀបចំរួចស្រេច ឬខ្ជាប់រួចស្រេច ឧទាហរណ៍ ពីទិញហាង យកចេញពីទាន់ម្ហូប | កុំពិសា |
| | ធ្វើនៅផ្ទះ | លាង ហើយសម្អាតគ្រឿងសាឡាត់ឱ្យបានល្អ មុននឹងរៀបចំ ហើយពិសាសាឡាត់ រក្សាទុកសាឡាត់ដែលនៅសល់ក្នុងទូទឹកកក ហើយត្រូវប្រើក្នុងរយៈពេល ១ថ្ងៃនៃការរៀបចំ |
| ផ្លែឈើ | ផ្លែឈើថ្មីស្រស់ៗទាំងអស់ | លាង ហើយសម្អាតឱ្យបានល្អមុននឹងពិសា |
| បន្លែ | បន្លែថ្មីស្រស់ៗទាំងអស់ | លាង ហើយសម្អាតឱ្យបានល្អមុននឹងពិសាទាំងនៅ ឬលាងមុននឹងដាំស្ល |
| | បន្លែកក | ដាំស្ល កុំពិសាទាំងនៅ |
| វ៉ាន់ស៊ុយបារាំង | ដាំដុះតាមផ្ទះ ហើយរក្សាទុករបស់ទិញពីផ្សារ | កុំពិសាទាំងនៅ អាចប្រើនៅក្នុងម្ហូបដែលបានចម្អិនរួច |
| សណ្តែកបណ្តុះ | ទំពាំងបារាំង ផ្កាស្ពៃខៀវ ខ្លឹមបារាំង ផ្កាឈូករតន៍ clover sprouts (ខ្លូពី) មើមស្ពៃក្រហម ត្រួយសណ្តែកហោឡាងតាវ សណ្តែកបាយ និងសណ្តែករៀង | កុំពិសា ទោះនៅ ឬផ្អិតក្តី |
| ម្ហូបងទៀត | | |
| ម្ហូបនៅសល់ | ម្ហូបផ្អិត | រក្សាទុករបស់សល់នៅក្នុងទូទឹកកក ពិសាក្នុងរយៈពេល១ថ្ងៃ ហើយត្រូវកំដៅឡើងវិញជានិច្ចរហូតទាល់តែឃើញក្តៅហុយ |
| ម្ហូបកំប៉ុង | ផ្លែឈើកំប៉ុង បន្លែកំប៉ុង និងត្រីកំប៉ុង។ល។ | រក្សាទុកចំនួនដែលមិនទាន់ប្រើនៅក្នុងទូទឹកកកដាក់នៅក្នុងប្រអប់ស្អាត មានបិទគ្របជិត ហើយត្រូវប្រើក្នុងរយៈពេល១ថ្ងៃ |
| គ្រឿងញាត់ | គ្រឿងញាត់ធ្វើពីសាច់មាន់ ឬសាច់បសុបក្សី | កុំពិសាឱ្យសោះ លុះត្រាតែបានចម្អិនផ្សេងពីគ្នា ហើយពិសាទាំងក្តៅ |
| គ្រឿងជ្រលាក់ | ទិញពីហាង ឬធ្វើតាមផ្ទះ | រក្សាទុកក្នុងទូទឹកកក ពិសាក្នុងរយៈពេល២ថ្ងៃបន្ទាប់ពីបានបើក ឬធ្វើ |

អ្វីខ្លះដែលត្រូវចៀសវាង

រោគដែលកើតមកពីម្ហូបអាហារ

ពេលណាអ្នកមានផ្ទៃពោះ ការផ្លាស់ប្តូរអ័រម៉ូននៅក្នុងដងខ្លួនរបស់អ្នកធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធស៊ានិងជម្ងឺថយចុះ ដែលអាចធ្វើឱ្យមានមានការលំបាកប្រឆាំងទប់ទល់នឹងមេរោគ និងជម្ងឺឆ្លងទាំងឡាយ។ ការបង្ការរោគដែលកើតមកពីម្ហូបអាហារ ហើយនិងការការពារអ្នកពីសភាពគ្រោះថ្នាក់នៃម្ហូបអាហាររាងទៀតក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ គឺមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់។

ចំណុចសុវត្ថិភាពដ៏មានប្រយោជន៍ ដើម្បីការពាររោគដែលកើតមកពីម្ហូបអាហារ

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • រក្សាម្ហូបអាហារត្រជាក់ឱ្យនៅត្រជាក់ ហើយដាក់វានៅក្នុងទូទឹកកក (ក្រោម៥អង្សា) ហើយនិងម្ហូបអាហារក្តៅចំហុយឱ្យបានក្តៅ (លើសពី១០០អង្សា) មុននឹងយកមកបរិភោគ។ ការនេះនឹងបញ្ឈប់កុំឱ្យកើតមានការលូតលាស់នៃបាក់តេរី ដែលបណ្តាលឱ្យល្មម។ | <ul style="list-style-type: none"> • ដាក់អាហារនៅ និងអាហារឆ្អិនឱ្យនៅដោយឡែកពីគ្នា ហើយកុំប្រើគ្រឿងប្រដាប់ចម្អិនអាហារលាយឱ្យគ្នាឡើយ ជាពិសេសជ្រៀញ និងកាំបិត មិនត្រូវប្រើសំរាប់សាច់នៅផង និងសាច់ឆ្អិនផងឡើយ។ |
| <ul style="list-style-type: none"> • ធ្វើឱ្យម្ហូបអាហារកករលាយទឹកកក ដោយដាក់វានៅក្នុងទូទឹកកក ឬចង្រានទាយត្រូវវិវា មិនត្រូវដាក់វានៅពីលើតុឬគងលាងបានឡើយ។ | <ul style="list-style-type: none"> • រក្សាគ្រឿងប្រដាប់ចម្អិនអាហារ និងចង្រានដាំស្លឱ្យបានស្អាតល្អ។ |
| <ul style="list-style-type: none"> • ចម្អិនអាហារឱ្យបានសព្វគ្រប់។ ចម្អិនសាច់មាន់ទា និងសាច់ចិញ្ច្រាំរហូតទាល់តែវាបានឆ្អិនល្អ ឆ្អិន ពេញសព្វដល់ផ្នែកកណ្តាល។ កាលណាសាច់ឆ្អិនល្អ នោះអ្នកនឹងឃើញមានទឹកពណ៌ថ្លាហូរចេញពីសាច់ ទឹកពណ៌ថ្លាល្អមានន័យថាសាច់មិនទាន់ឆ្អិនល្អទេ។ | <ul style="list-style-type: none"> • ហើយសូមចងចាំថា វិធីល្អបំផុតដើម្បីបង្ការការឆ្លងរាលដាលនៃបាក់តេរី គឺត្រូវលាងសំអាតដៃ ហើយសម្ងាត់ដៃឱ្យបានសព្វល្អជាទីច្នៃ មុន និងក្រោយចាប់កាន់ម្ហូបអាហារ។ |

បាក់តេរី Listeria (លីស្តេរីយ៉ា)

Listeria គឺជាប្រភេទនៃបាក់តេរីដែលគេឃើញមាននៅក្នុងម្ហូបអាហារខ្លះ ដែលបណ្តាលឱ្យចម្លងរោគយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរហៅថា listeriosis (លីស្តេរីស៊ីស)។ វាអាចត្រូវការពេលរហូតដល់៦អាទិត្យ ទំរាំតែរោគសញ្ញាឃើញកើតមានឡើង ហើយប្រសិនបើវាឆ្លងទៅទារករបស់អ្នកដែលមិនទាន់កើត នោះវាអាចបណ្តាលរលូតកូន កើតមានរោគឆ្លងដល់ទារកដែលទើបកើតមក ហើយទារកស្លាប់ក្នុងផ្ទៃ។ វិធីល្អប្រសើរដើម្បីចៀសវាងការនេះគឺឱ្យមានអនាម័យនៅក្នុងការរៀបចំ ការទុកដាក់ និងការចាប់កាន់ម្ហូបអាហារ។

យកល្អ អ្នកគួរបរិភោគម្ហូបអាហារដែលចម្អិនហើយថ្មីៗ និងម្ហូបអាហារដែលបានលាងស្អាតល្អប៉ុណ្ណោះ (រៀបចំ ហើយថ្មីៗ) ផ្ទៃឈើ និងបន្លែ។ ម្ហូបអាហារដែលនៅសល់អាចបរិភោគបាន ប្រសិនបើបានទុកដាក់នៅក្នុងទូទឹកកកភ្លាមៗ ហើយរក្សាទុកម៉ែនលើសពី១ថ្ងៃ។

ម្ហូបអាហារត្រជាក់ខ្លាំងភាគច្រើន ដែលរៀបចំរួចស្រេចសំរាប់បរិភោគ គួរតែចៀសវាងជាមួយនឹង៖

- ឈើសទន់ និងឈើសទន់ល្មម
- ម្ហូបអាហារនៅ
- សាច់មាន់ឆ្អិនត្រជាក់
- ការ៉េមីក៏ទន់ Soft serve
- សាច់រៀបចំរួចហើយដែលនៅត្រជាក់
- ផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោដែលមិនទាន់បានម្យ៉ាងមេរោគ
- បន្លែសាឡាត់ដែលរៀបចំរួចស្រេច
- សាច់ប៉ត់តេ

បាក់តេរី Salmonella (សាលម៉ូណូណីលឡា)

Salmonella អាចបណ្តាលឱ្យមានជំងឺរចង់ក្អក ក្អក ឈឺពោះ ចុះរាក ក្រុនក្តៅ និងឈឺក្បាល។ ស្រ្តីដែលមានផ្ទៃពោះមិនស្ថិតនៅក្នុងសភាពគ្រោះថ្នាក់នៃការទទួលបានជំងឺនេះទេ ក៏ប៉ុន្តែនៅក្នុងករណីដែលកម្រនឹងកើតមាន វាអាចបណ្តាលឱ្យកើតមានការរលូតកូន។

ដូច្នេះ នេះត្រូវបានណែនាំថាដើម្បីចៀសវាងអាហារណាដែលមានស៊ុតនៅ ហើយត្រូវចម្អិនសាច់ សាច់មាន់ និងស៊ុតឱ្យបានសព្វធានិច្ច។ បន្ថែមពីលើនេះ NSW Food Authority (អាជ្ញាធរម្ហូបអាហាររដ្ឋញូវសេវ) បានណែនាំថាស្រ្តីមានផ្ទៃពោះទាំងឡាយមិនត្រូវបរិភោគប្រភេទម្ហូបបន្លែណាមួយដែលមានពន្ធក ឬត្រួយឡើយ (មានរួមទាំងសណ្តែកបណ្តុះ alfalfa, ផ្កាស្ពៃខៀវ (broccoli sprouts), ពន្ធកខ្លឹមបារាំង (onion sprouts), ពន្ធកផ្កាឈូករតន៍ ពន្ធក clover, ត្រួយមើមស្ពៃក្រហម (radish sprouts), ត្រួយសណ្តែកហោឡាំងតាវ (snowpea sprouts), សណ្តែកតាយ ហើយនិងសណ្តែកសៀង)។

ម្ហូបអាហារដែលមានគ្រោះថ្នាក់រាងទៀត

បាក់តេរី Toxoplasmosis (ថុកសូផ្លាសម្យូស៊ីស)

Toxoplasmosis ថ្វីជឿតែមិនកម្រឃើញមាននៅក្នុងចំណោមស្រ្តីមានផ្ទៃពោះជាយ៉ាងណាក្តី វាអាចកើតមាន ប្រសិនបើអ្នកពិសាសាច់ដែលមិនទាន់ឆ្អិនល្អ ឬផ្លែឈើ និងបន្លែដែលមិនបានលាងទឹក (ជាពិសេសពីចំការទាំងឡាយណាដែលគេចិញ្ចឹមផ្លា)។ ជាទូទៅភាគច្រើន ទោះបីជាយ៉ាងណាក្តីមេរោគគឺបណ្តាលមកពីការប៉ះពាល់ត្រូវអាចម៍ផ្លា និងផ្លែ នៅពេលលាងថាសចំណីផ្លា ឬដីចំការ ដែលមានប្រឡាក់ទៅដោយអាចម៍ផ្លា និងផ្លែ។ នេះគឺជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវចៀសវាងបាក់តេរី Toxoplasmosis ក្នុងអម្ពងពេលមានផ្ទៃពោះ ដោយព្រោះថាវាអាចបណ្តាលឱ្យខូចខាតដល់ ខួរក្បាល ឬធ្វើឱ្យខ្លាច់ទៅដល់ទារកមិនទាន់កើតរបស់អ្នក។

ចំណុចសំខាន់ប្រយោជន៍ដើម្បីចៀសវាងបាក់តេរី toxoplasmosis:

- កុំពិសាសាច់ដែលមិនទាន់ឆ្អិន ឬសាច់នៅ
- កុំផឹកទឹកដោះពពែដែលមិនទាន់បានរម្ងាប់មេរោគ
- កុំចាប់កាន់អាចម៍ផ្លា
- ពេលធ្វើការនៅចំការ ត្រូវពាក់ស្រោមដៃ
- ត្រូវលាងសំអាតដៃរបស់អ្នកជានិច្ចបន្ទាប់ពីបានប៉ះពាល់សត្វ

ជាតិពុល Mercury (មើយូរី) នៅក្នុងត្រី

ត្រីមានពេញទៅដោយជាតិប្រូតេអ៊ីន និងប្រូតេអ៊ីន មានខ្លាញ់តិចតួចក្នុងសាច់ ហើយមានជាតិខ្លាញ់អាស៊ីដ Omega 3។ ជាតិខ្លាញ់អាស៊ីដ Omega 3 គឺមានសារសំខាន់សំរាប់ជួយឱ្យកើតនៃប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទរបស់ទារកមុន និងក្រោយវាកើតមក។

ថ្វីជឿតែមានសារសំខាន់ដែលត្រូវពិសាត្រីក្នុងអម្ពងពេលមានផ្ទៃពោះ និងពេលបំបៅទារកដោយដោះក្តី អ្នកត្រូវការប្រុងប្រយ័ត្នអំពីប្រភេទត្រីណាមួយដែលអ្នកជ្រើសរើសបរិភោគ។ នេះដោយព្រោះថាត្រីខ្លះអាចមានកំរិតជាតិពុល Mercury ដែលអាចធ្វើឱ្យឈឺចាប់ទៅដល់ទារកដែលមិនទាន់កើតមក ឬការកើតនៃប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទរបស់កុមារតូចៗ។

តារាងដូចតទៅនេះនឹងជួយអ្នកដោយសុវត្ថិភាព ដើម្បីដាក់បញ្ចូលត្រីជាផ្នែកមួយសំខាន់នៅក្នុងរបបអាហាររបស់អ្នក។

| | |
|--|--|
| <p>ប្រើមានផ្ទៃពោះ និងត្រូវបំបៅទារកដោយដោះ និងត្រូវដែលមានគំរោងមានផ្ទៃពោះ</p> <p>១ដង ស្មើនឹង១៥០ក្រាម</p> | <p>កុមារ (អាចរហូតដល់៦ឆ្នាំ)</p> <p>១ដង ស្មើនឹង៧៥ក្រាម</p> |
| <p>១ដង ក្នុង១សប្តាហ៍នៃប្រភេទត្រីណាមួយ និងអាហារសមុទ្រដែលតំណាងចុះខាងក្រោមនេះ</p> | |
| <p>ឬ</p> | |
| <p>១ដង រៀងរាល់២សប្តាហ៍ម្តង នៃត្រី Shark (Flake) ឬ Billfish (Broadbill, Swordfish និង Marlin) ហើយមិនត្រូវបរិភោគប្រភេទត្រីណាទៀតឡើយ នៅក្នុង២សប្តាហ៍ដដែលនោះ។</p> | |
| <p>ឬ</p> | |
| <p>១ដង ក្នុង១អាទិត្យម្តង នៃត្រី Orange Roughy (Deep Sea Perch) ឬ Catfish ហើយមិនត្រូវបរិភោគប្រភេទត្រីណាទៀតឡើយនៅក្នុងសប្តាហ៍ដដែលនោះ។</p> | |

ហើយក៏ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នផងដែរនឹង ...

សុក

ការពិសាសុកក្នុងអម្បងពេលមានផ្ទៃពោះអាចនាំឱ្យកើតមានការរលូតកូន ទារកស្លាប់ក្នុងផ្ទៃ ទារកកើតមុនខែ ឬទារករបស់អ្នកអាចកើតមកដោយមានសហនិមិត្តហេតុជាតិសុកក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ (មានដំណើររលូតលាស់យឺតមុន និងក្រោយពេលកើតមក និងមានពិការភាពខាងផ្លូវចិត្ត)។ ដោយព្រោះតែគេមិនទាន់បានដឹងថាតើមានកម្រិតសុវត្ថិភាពនៃការពិសាសុកនៅពេលមានផ្ទៃពោះជាយ៉ាងណានោះ ហេតុដូច្នេះក្រុមប្រឹក្សាស្រាវជ្រាវផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ និងសុខភាពជាតិ (National Health and Medical Research Council) សូមផ្តល់និវាទចំពោះស្ត្រីទាំងឡាយថានេះគឺ ជាការប្រសើរបំផុតដែលគេមិនត្រូវពិសាសុកក្នុងអម្បងពេលមានផ្ទៃពោះឡើយ។

កាហ្វឺន

ការពិសាចំនួនតិចតួចនៃជាតិកាហ្វឺនគឺមានសុវត្ថិភាពក្នុងអម្បងពេលមានផ្ទៃពោះ ក៏ប៉ុន្តែការមានចំណុះច្រើនលើសលុបអាចបង្កើននូវសភាពគ្រោះថ្នាក់នៃការរលូតកូន និងកូនកើតមកមិនគ្រប់ខែ។ ជាតិកាហ្វឺននៅក្នុងកាហ្វេ តែ ឆ្នូតឡេត និងកូឡា (ហើយមានខ្លះនៅក្នុងភេសជ្ជៈ soft drinks)។ NSW Health ណែនាំថាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ត្រូវកំណត់ខ្លួនគេឱ្យមានជាតិកាហ្វឺនចំនួន២០០ មីលីក្រាមក្នុង១ថ្ងៃ។ ពោលគឺ២ពែងនៃកាហ្វេកិន ឬ២ពែងកន្លះនៃហ្វេរូងពិសាភ្លាមៗ ៤ពែងនៃតែកម្លាំងធុនល្មម ៤ពែងនៃកូការ៉ា/ឆ្នូតឡេតក្តៅ ឬ៤ពែងនៃកូឡា។

ការពិសាបារី

ការពិសាបារីអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារករបស់អ្នក។ ការពិសាបារីបង្កើននូវសភាពគ្រោះថ្នាក់នៃកូនកើតមកមិនគ្រប់ខែ កើតមកមានទម្ងន់តិច បញ្ហាក្នុងការដកដង្ហើម និង SIDS (ទារកស្លាប់ភ្លាមៗ ក្នុងពេលកំពុងគេង)។ ពុំមានកិរិយាសុវត្ថិភាពនៃការជក់បារីឡើយ។ ដើម្បីទទួលយកជំនួយលើការឈប់ជក់បារី សូមទូរស័ព្ទ Quitline លេខ 131 848។



ចំពោះឱវាទបន្ថែមស្តីអំពីសុវត្ថិភាពលើម្ហូបអាហារក្នុងអម្បុងពេលមានផ្ទៃពោះ សូមមើលរូបសាមញ្ញ៖

NSW Food Authority

www.foodauthority.nsw.gov.au/consumer/pregnancy.html

NSW Health

ការមើលថែនៅពេលមានផ្ទៃពោះ

www.health.nsw.gov.au/living/parent.html

Food Standards Australia New Zealand (FSANZ)

Listeria

www.foodstandards.gov.au/newsroom/factsheets/factsheets2001/listeriaandpregnancy630.cfm

ដើម្បីទទួលយកច្បាប់ចម្លងទាំងនេះ ឬការបោះពុម្ពផ្សាយដទៃទៀតដែលផលិតដោយអាជ្ញាធរ ឬចំពោះព័ត៌មាន និងឱវាទបន្ថែមទៀត៖

មើលរូបសាមញ្ញ៖ www.foodauthority.nsw.gov.au ទាក់ទង៖ 1300 552 406