Live Life Well
NSW HEALTH
Go for 2&5®
FRUIT VEG
cancer institute NSW
KHMER

ដាក់បញ្ចូលបន្លែ និងផ្លែឈើបន្ថែមនៅក្នុងអាហាររបស់លោកអ្នក

ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនបរិភោគឲ្យបានយ៉ាងតិចណាស់ផ្លែឈើពីរចំណិត និងបន្លែប្រាំមុខ ក្នុង១ថ្ងៃទេ នេះគឺជាពេលដែលលោកអ្នកត្រូវចាប់ផ្ដើមហើយ។ ថ្វីដ្បិតតែគ្មានចំណី "អស្ចារ្យ" ណាមួយដែលជួយបង្ការ ឬព្យាបាលជម្ងឺមហារីកក្ដី អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រដឹងថាផ្លែឈើ និងបន្លែមានអនុភាពក្នុងការជួយការពារទប់ទល់នឹងជម្ងឺមហារីកនេះ ហើយនិងជម្ងឺផ្សេងៗទៀត។ ពួកគេក៏បានដឹងផងដែរថាអ្នកដែលបរិភោគផ្លែឈើ និងបន្លែបន្តិចបន្តួចមានកំរិតនៃការកើតជម្ងឺមហារីកខ្ពស់ជាងអ្នកដែលបរិភោគផ្លែឈើ និងបន្លែច្រើនជាង។ ថ្វីដ្បិតតែមានអ្នកខ្លះគិតថាពួកគេអាចទទួលបានផលប្រយោជន៍ដូចគ្នាពីថ្នាំវីតាមីន និងគ្រឿងបំប៉នជាតិរ៉ែ ក៏ប៉ុន្តែនេះមិនមែនជារឿងពិតទេ។ បន្លែ និងផ្លែឈើមិនគ្រាន់តែមានវីតាមីន និងជាតិរ៉ែប៉ុណ្ណោះទេ ក៏ប៉ុន្តែវាមានសារធាតុផ្សេងៗទៀតជាច្រើន ដែលសំខាន់សំរាប់ជួយឲ្យមានសុខភាពល្អ ដែលលោកអ្នកនឹងមិនអាចរកបាននៅក្នុងថ្នាំគ្រាប់ឡើយ។

ប្រទេសអូស្ត្រាលីមានផ្លែឈើ និងបន្លែយ៉ាងច្រើនប្រភេទដែលមិនពិបាកនឹងបញ្ចូលឲ្យកាន់តែច្រើនទៅក្នុងអាហារគ្រួសារនោះទេ។ ទាំងនេះគឺជាគំនិតខ្លះៗ:

ដាក់បន្ថែមផ្លែឈើនៅក្នុងអាហារពេលព្រឹក

ផ្លែកចេក ផ្លែឃីវី (kiwi) ផ្លែស្ត្របឺរី (strawberries) ឬផ្លែឈើក្រៀមរួមផ្សំយ៉ាងល្អជាមួយនឹងគ្រាប់ធញ្ញជាតិអាហារពេលព្រឹក។ តើលោកអ្នកប្រញាប់ឬ? ផ្លែឈើមួយចំរៀក ជាមួយនំបុ័ង នំបុ័ងអាំង ឬបាយអាចបង្កើតជាអាហារពេលព្រឹកយ៉ាងល្អ ហើយឆាប់រហ័សទៀតផង – ដូច្នេះ ចូរធ្វើទឹកផ្លែឈើក្រឡុក ឬទឹកដោះគោក្រឡុក ដោយដាក់ផ្លែឈើទន់ៗជាមួយទឹកដោះគោ និងយោហ្គិត (yoghurt) ទៅក្នុងម៉ាស៊ីនកិនផ្លែឈើ។

ត្រូវមានចិត្តប្រថុយ

វាជាការងាយណាស់ក្នុងការក្លាយទៅជាទម្លាប់ ដោយទិញបន្លែដដែលៗ ហើយចំអិនតាមរបៀបដដែលៗ។ ក៏ប៉ុន្តែគួរសាកល្បងជាមួយនឹងបន្លែដែលលោកអ្នកមិនដែលបានបរិភោគពីមុន ឬក៏ប្រើបន្លែដែលធ្លាប់ស្គាល់ ហើយតាមវិធីមិនធ្លាប់ប្រើពីមុន។ ចូរសាកល្បងប្រើផ្លែអាវ៉ូខាដូ (avocado) ដែលបានកិនម៉ដ្ឋ ជំនួសបឺរ ឬម៉ាចារីនជាគ្រឿងប៉ាតនំបុ័ង – វាមានខ្លាញ់តិចជាង ហើយមានជីវជាតិច្រើនជាង ថែមទាំងមានរស់ជាតិឆ្ងាញ់ជាងទៀតផង។ យើងទាំងអស់ធ្លាប់ដឹងអំពីការ៉ុតឈ្លូស ក៏ប៉ុន្តែតើលោកអ្នកធ្លាប់ដែលសាកឈ្លូសបន្លែផ្សេងទៀតឬទេ ដូចជាហ្ស៊ូឃីនី (zucchini) ប៊ីតរូត (beetroot) ឬស្ពៃក្ដោបក្រហម ហើយដាក់បញ្ចូលវាទៅក្នុងសាឡាត់ ឬនំបុ័ងសែនវិច ឬធ្លាប់បានសាកដុតប៊ីតរូត ឬដំឡូងជ្វាទាំងសំបកឬទេ?

ដាក់បន្ថែមបន្លែទៅនឹងសាឡាត់ សម្ល ឆា ម្ហូបរម្ងាស់ និងសម្លការី

ការចំអិនម្ហូបតាមរបៀបបូរាណជាច្រើនរៀបចំមុខម្ហូប ដោយប្រើបន្លែជាមួយសាច់សត្វពាហ:ន: សាច់សត្វបក្សី ឬត្រីតែបន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះ – នេះគឺជាទម្លាប់ដ៏ល្អដែលគួររក្សាទុក។ គួរចងចាំថា ការមានពណ៌ខុសគ្នាកាន់តែច្រើននៅលើចានរបស់លោកអ្នក ម្ហូបនោះក៏កាន់តែផ្ដល់សុខភាពល្អដែរ។ ពណ៌ចាំងភ្លឺនៃម្ហូបអាហារធម្មជាតិដូចជាប៉េងប៉ោះ ម្ទេសប្លោក ការ៉ុត ដំឡូងជ្វា និងបន្លែពណ៌បៃតង មានន័យថាវាមានជាតិអ៊ែនធីអុកស៊ីឌីន (antioxidants) – គឺជាសារធាតុអាហារដែលជួយបង្ការជម្ងឺ។ មានពណ៌កាន់តែចាស់ ម្ហូបនោះក៏កាន់តែល្អដល់សុខភាព។

multicultural communication

ដាក់បញ្ចូលបន្លែ និងផ្លែឈើបន្ថែមទៅក្នុងអាហាររបស់លោកអ្នក (ត):

ឲ្យពួកក្មេងៗមានទម្លាប់បរិភោគផ្លែឈើជាអាហារក្រៅពេល

កាលណាលោកអ្នកចាប់ផ្តើមបានកាន់តែឆាប់រហ័ស នុះវាកាន់តែមានការងាយស្រួលក្នុងការនាំឲ្យពួកគេមានទម្លាប់បរិភោគផ្លែឈើសម្រាប់អាហារក្រៅពេលនៅផ្ទះ ឬនៅសាលារៀន ជាជាងបរិភោគអ្វីៗចេញពីកញ្ចប់។ នេះគឺជាទម្លាប់ល្អដែលនឹងជួយពួកគេឲ្យមានការលូតលាស់ប្រកបដោយសុខភាពល្អ។ សាកល្បងឲ្យផ្លែឈើប្រភេទផ្សេងៗគ្នា ដើម្បីកុំឲ្យពួកគេមានការធុញទ្រាន់នឹងមុខផ្លែឈើដដែលៗ។ ចូរធ្វើសាឡាត់ផ្លែឈើ ដោយប្រើផ្លែឈើប្រភេទផ្សេងៗគ្នាជាបង្អែម – ជាថ្មីម្តងទៀត កាលណាលោកអ្នកផ្សំពណ៌បានកាន់តែច្រើន វាកាន់តែល្អយ៉ាងនោះដែរ។ នៅរដូវក្តៅ ផ្លែឈើទាំងឡាយដូចជាផ្លែទំពាំងបាយជូរ ឬផ្លែចេកបកសំបករួច វាមានរស់ជាតិឆ្ងាញ់ណាស់ ពេលវាត្រជាក់កក។

ចូរឲ្យពួកក្មេងៗជួយរៀបចំផ្លែឈើ និងបន្លែ

វាគឺជាផ្នែកមួយនៃការរៀនចូលចិត្តម្ហូបទាំងនេះ ហើយជាជំហានទីមួយក្នុងការរៀនដាំស្ល។

រំលែកផ្លែឈើមួយចំណិតម្នាក់

ក្មេងៗដែលមិនព្រមញ៉ាំផ្លែប៉ោមមួយទាំងមូល ជាញឹកញាយពួកគេរីករាយនឹងបរិភោគផ្លែឈើមួយចំណិត ប្រសិនបើលោកអ្នកកាត់ជាចំណិត ហើយចែកឲ្យគេ។ វាក៏ជាវិធានការណ៍មួយដ៏ល្អ ដើម្បីប្រើជាមួយបុរសនៅក្នុងគ្រួសារផងដែរ – ការស្រាវជ្រាវស្តីអំពីទម្លាប់បរិភោគអាហារបានរកឃើញថាបុរសជាច្រើនទំនងជាកាន់តែបរិភោគផ្លែឈើ ប្រសិនបើបានកាត់ជាចំណិត។

សំរាប់ពេលក្រោយដែលលោកអ្នកគិតថាមានពេលវេលាខ្លីពេក មិនអាចបរិភោគបានត្រឹមត្រូវ សូមចងចាំថាផ្លែឈើ ហើយនិងបន្លែអាចជាចំណីអាហារក្នុងចំណោមម្ហូបអាហារដែលងាយស្រួលបំផុតទាំងឡាយ។ ផ្លែឈើនានាដូចជាផ្លែចេក ផ្លែប៉ោម ផ្លែភែរ ឬផ្លែក្រូចឃ្វិច វាងាយស្រួលណាស់ក្នុងការយកទៅតាមខ្លួន ហើយឥតត្រូវការពេលដើម្បីរៀបចំឡើយ ហើយលោកអ្នកអាចចំអិនបន្លែភាគច្រើន ក្នុងរយៈពេលពីពីរ ទៅបីនាទីតែប៉ុណ្ណោះ ប្រសិនបើលោកអ្នកចំហុយ ឆា ឬចំអិននៅក្នុងចង្ក្រានម៉ាយក្រូវ៉េវ។

ព័ត៌មានច្រើនថែមទៀត

ដើម្បីទទួលយកព័ត៌មានបន្ថែមស្តីអំពីការបរិភោគដែលផ្តល់នូវសុខភាពល្អ ហើយនិងសកម្មភាពរាងកាយសំរាប់លោកអ្នក និងគ្រួសាររបស់លោកអ្នក សូមបើកមើលវ៉ិបសាយៈ

• www.gofor2and5.com.au • www.livelifewell.nsw.gov.au • www.healthykids.nsw.gov.au • www.cancerinstitute.org.au

ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវការជំនួយដើម្បីទូរស័ព្ទជាភាសាអង់គ្លេស សូមទូរស័ព្ទកិច្ចបំរើបកប្រែភាសាសរសេរ និងភាសានិយាយ (TIS) លេខ **131 450**។

លោកអ្នកអាចរកបានព័ត៌មានអំពីសុខភាពបន្ថែមទៀត ជាភាសារបស់លោកអ្នកនៅតាមវ៉ិបសាយ ទំនាក់ទំនងពហុវប្បធម៌ (Multicultural Communication)
www.mhcs.health.nsw.gov.au

លេខទូរស័ព្ទគឺត្រឹមត្រូវនៅចំពេលបោះពុម្ពផ្សាយ ក៏ប៉ុន្តែពុំបានបន្តការផ្លាស់ប្តូរឲ្យបានទាន់ពេលថ្មីៗឡើយ។
លោកអ្នកប្រហែលជាត្រូវឆែកបញ្ជាក់លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះ នៅក្នុងសៀវភៅវាយលេខទូរស័ព្ទ។

កិច្ចបំរើទំនាក់ទំនងសុខភាពពហុវប្បធម៌រដ្ឋញូវសៅវែល **(NSW Multicultural Health Communication Service)**

• វ៉ិបសាយ: www.mhcs.health.nsw.gov.au • អ៊ីម៉េល: mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au • ទូរស័ព្ទ: (02) 9816 0347

ដាក់បញ្ចូលបន្លែ និងផ្លែឈើបន្ថែមទៅក្នុងអាហាររបស់លោកអ្នក: **www.mhcs.health.nsw.gov.au/mhcs/topics/Nutrition.html**

© State of Western Australia, 2007 reproduced with permission. Feb ‘07.

Live Life Well NSW Health

Go for 2&5 FRUIT VEG
An Australian Government, State and Territory health initiative

cancer institute NSW