

ជាតិខ្មែរពួកគេ “ទីផ្សារសីវិន” និង ព្រៃនចាកចារក្រោមប្រព័ន្ធដែល

## **Cholesterol: too much is dangerous. Asian foods**

ជិត្តភាពនិងការធៀកបាន, ការលើសលយាម(ឡើងសម្បាងយាម) ការលើសទម្លៃ និងការមានជាតិ “ខ្សែស្ទើរូប” ប្រើប្រាស់ក្នុងឈាម បណ្ឌិតនូវគ្រោះឆ្នាំកំពុកតំបន់ជួង (heart attack) បុរាណជាថែលរួចរាល់ក្នុងឯករាយ ក្នុងការដឹងនូវមុខរបាយរលូសំរាប់បិវិភាគ ព្រមជាមួយនិងការហាត់ប្រាការជាក្រឹម និងជួយទៅការពារចិត្តឡើសជាតិ ខ្សែស្ទើរូប។

## តើជាតិ “ឧទ្ទេសបីរុល” ជានី ?

**តើជាតិខ្មែរស្ថិតិលជាកត្តាសេគ្រារកំពង់កំពង់មីហេងដឹងជាចំសរិយាមក្នុងខេរក្របជាយរបច្ឆេទណា ?**

ກາລណາມສັດຕິຖຸເຜື່ອສົງລເປີດເຕັກເສົ່າກູ້ ດຍກາມ ວຳຈະບໍດຸລາບງຽບສູ່ສະຫຼວມຮ່າຍສຳກັບຊື່ກຳນົມ  
ຍາມຄືພິສັງສຸກສົງເບຸງແຫຼເບີ້ວິສິ່ງຄືພິສັງຂໍ້ກຽມຢ່າ ຜຶ້ມີຫຼັກຄົ້ນພິສັງເປົ້າເກີດເຫຼື້ອສິ່ງເຄີຍເພີຍສະຫຼວມ  
ຍາມເຫັນພິສັງວິສູ່ ເຜີ້ງເບີ້ວິສິ່ງຂໍ້ວິສູ່ຍາມຢ່າ ຜຶ້ມີຫຼັກຄົ້ນພິສັງສຳຫຼັກເກີດເຫຼື້ອສິ່ງປະລິບ  
ຍາມເຫັນພິສັງວິສູ່

ເຕີສື່ຜິດບັດາລເຂອເສົ່ງລົກໜີຍາມເຕີໃໝ່ເບີສ ?

- សាច់មាសខ្ងាត់, សាច់ម៉ត្រមាសខ្ងាត់, មាន់ទា , សេរីកមាន់ទា, សាច់ក្រកម្យាន់ “សាទ្វាថី”, សាច់ក្រក, ទាប្រុក្រម, “ឱមសិម” សិបន្លឹងសាច់ដ្ឋក, សាច់កន្លឹយគោ, កន្លឹយដ្ឋក។
  - ភាហារមាសខ្ងាត់ប្រើឯកធ្វើឯកដោះគោដ្ឋជាតិ ទិកដោះគោ, “ឈឺតុប្បូ”(cheese), ក្រិម, ក្រិមដូរម្យាន់ (Sour cream), “យោះបីតិ”(Yoghurt), ការេម។
  - ខ្ងាត់ដិងប្រហែលដ្ឋជាតិ ប៊ែ, ខ្ងាត់ដ្ឋក, ដីខ្ងាត់សំរាប់ដំស្បែ, “ម៉ោប្រវិន(margarine), ខ្ងាត់សត្វពិហាន លក់សាច់ និងប្រហែលដំស្បែ។ ដើម្បីបានការប្រើប្រាស់ “Vegetable oils”។

- ក្រោងជួងម្បាច់ Coconut oils និងក្រោងត្រពុម្បាច់ palm kernel oil (ក្រោងទាំងនេះប្រើប្រាស់ក្នុងបីស្ថិតិអិង“ផាយ”(pies)ដើលលក់តាមហាង) ហើយដើលដួនកាលដីក្នុងការប្រើប្រាស់បានឡើង ក្រោងជួងម្បាច់គឺជាមានសុខភាពល្អ - នៅជាការអ្នយប្រើក្រោយលើសប្តុណ្ណោះ។
  - អាហារទិញពីហាង និងអាហារសំរាប់ព្រំចឆ្លោះពេលបាយ (តាមដម្ពតាប្រើប្រាស់ធ្វើពិខាងពេលមិនអូលសុខភាពណ្ឌ)។
  - ក្រោងជួងម្បាច់ Coconut milk និងក្រិមជួងម្បាច់ Coconut cream។

**ເຕີ້ມກົດປຸງຜົນໃຈແຜ່ນເມືອງຜົນທີ່ຂະແໜງສົງລະເກີໂຕມາດສູງກາຕະ ?**



## ເບືອດູວສົ່ງຕຳນິກແຈ້ວຕີ້ມາຕະຫຼາດໄລເບດູວຕະ

ក្រុងក្រោមមិនបានកែតាមវត្ថុរាយរារៈទីនេះ។ នៅក្នុង

ពីរ នាម៉ែក ភាគទីមិគុណភាពត្រូវបានស្វែងរកដោយក្រសួង“គ្រប់រាជធានីយោន់”

(Telephone Directory) 1

# **REVIEWED**

## **May 2001**

NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service

ເຕີ່ກາບາຮັດເຜີຍຜົກຜ້າ “ຄູ້ອນຂູ້ເຫຼືອສິ່ງປະ” (Cholesterol Free) ຜົກກາບາຮັດເຜີຍຜົກຜ້າ ?  
ມີຄືເຜີຍຜົກຜ້າໃຫຍ່ເພື່ອສຳເນົາວ່າ ກາບາຮັດຂອງຄູ້ອນຜົກຜ້າທີ່ຂູ້ເຫຼືອສິ່ງປະ ກີ່ບັນຫຼຸດຂາຕັ້ງເຜີຍຜົກຜ້າ  
- ຂາຕັ້ງທີ່ສຳເນົາວ່າ ບັນຫຼຸດເຫຼືອສິ່ງປະ ກາຍບໍ່ເສີ້ຕົວທີ່ຂູ້ເຫຼືອສິ່ງປະເປັນເຫຼືອ

ពីរាជាណាចក្រកម្ពុជា ដែលបានចូលរួមនៅក្នុងការបរិភោគតន្លេកំពង់ចេសហាថែសបល់ និងពងមានទា ?

ក្រសួង

បើជាតិខ្មែរស្តីពីក្រុងឈាមរបស់អ្នកមានកិត្តលួចផ្តល់ការទាំងនេះវាលូប្រសើរ។ កើចុះផ្តើមបើខ្មែរស្តីពីក្រុងឈាមរបស់អ្នកលើឯកត្រាកិត្តចំណុចនឹងការធ្វើដែលស្ថិតិយាយក្នុងឈាមរបស់អ្នក។ បើអ្នកមានឡើងនូលប៉ារិប្បាស់ សំបុត្រាបានមួយនៃដូចជាបណ្ឌិត បុណ្យកទេសាងចំណុចនឹងការរបស់អ្នក។

**ເຕີເຜີເມະເຕັ້ນທີ່ເປົ້າທີ່ມາດັກຕີ່ອົງຮູບສົງລະບົບ ?**

មានស្ថិតិភាគកជ្រើនដែលមានលើសជាតិខ្លួនសីរីល មិនដឹងខ្លួន ហើយគឺតម្រូវដុំដ្ឋាន។ មធ្យាបាយពេតេ  
មួយដើម្បីចិត្តដឹងកិច្ចខ្លួនសីរីល គឺស្ម័គ្រប់បណ្តីតិន្នន័យទៅក្នុងកិច្ចខ្លួនសីរីល។

ເຕີກຜົນເກືອງໂຕຮ່ວມື້ສປວມການພາບເຜີລະເຜີໂຕເຫຼືອໃຈ້ວິໄລ ?

ສະກັບສາເປຍກຕື້ມາສີ່ແຜ່ກສຸຂະກາຕບເຊົ້າມເງື່ອຕຳກາສາເຊື່ອຮ ຕີກໍມຽນຮ່ວມມະຍ: Multicultural Communication website at <http://mhcs.health.nsw.gov.au>