

# ដាក់បញ្ចូលបន្លែ និងផ្លែឈើបន្លែបន្លែក្នុងអាហាររបស់លោកអ្នក

ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនបរិភោគឲ្យបានយ៉ាងតិចណាស់ផ្លែឈើពីរចំណិត និងបន្លែប្រាំមុខ ក្នុង១ថ្ងៃទេ នេះគឺជាពេលដែលលោកអ្នកត្រូវចាប់ផ្តើម ហើយ។ ថ្វីឡើងតែគ្មានចំណី "អស្ចារ្យ" ណាមួយដែលជួយបង្ការ ឬព្យាបាលជម្ងឺមហារីកក្តី អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រដឹងថាផ្លែឈើ និងបន្លែមានអនុភាពក្នុង ការជួយការពារទប់ទល់នឹងជម្ងឺមហារីកនេះ ហើយនិងជម្ងឺផ្សេងៗទៀត។ ពួកគេក៏បានដឹងផងដែរថាអ្នកដែលបរិភោគផ្លែឈើ និងបន្លែបន្តិចបន្តួច មានកំរិតនៃការកើតជម្ងឺមហារីកខ្ពស់ជាងអ្នកដែលបរិភោគផ្លែឈើ និង បន្លែច្រើនជាង។ ថ្វីឡើងតែមានអ្នកខ្លះគិតថាពួកគេអាចទទួលបានផល ប្រយោជន៍ដូចគ្នាពីថ្នាំវិភាគ និងគ្រឿងបំប៉នជាតិដែរ ក៏ប៉ុន្តែនេះមិនមែនជា រឿងពិតទេ។ បន្លែ និងផ្លែឈើមិនគ្រាន់តែមានវិភាគ និងជាតិដែរ ប៉ុណ្ណោះទេ ក៏ប៉ុន្តែវាមានសារធាតុផ្សេងៗទៀតជាច្រើន ដែលសំខាន់សំរាប់ជួយឲ្យមាន សុខភាពល្អ ដែលលោកអ្នកនឹងមិនអាចរកបាននៅក្នុងថ្នាំគ្រាប់ឡើយ។

ប្រទេសអូស្ត្រាលីមានផ្លែឈើ និងបន្លែយ៉ាងច្រើនប្រភេទដែលមិនពិបាក និងបញ្ចូលឲ្យកាន់តែច្រើនទៅក្នុងអាហារគ្រួសារនោះទេ។ ទាំងនេះគឺជាគំនិត ខ្លះៗ៖

**ដាក់បន្ថែមផ្លែឈើនៅក្នុងអាហារពេលព្រឹក**  
ផ្លែកចេក ផ្លែឈើ (kiwi) ផ្លែត្រូឌីប៊ែរី (strawberries) ឬផ្លែឈើក្រៀមរួមផ្សំ យ៉ាងល្អជាមួយនឹងគ្រាប់ធញ្ញជាតិអាហារពេលព្រឹក។ តើលោកអ្នកប្រញាប់ឬ? ផ្លែឈើមួយចំនួន ជាមួយនឹងប៉ូតុង ដំបូងអាំង ឬបាយអាចបង្កើតជាអាហារពេល ព្រឹកយ៉ាងល្អ ហើយរាប់រហ័សទៀតផង - ដូច្នេះ ចូរធ្វើទឹកផ្លែឈើក្រឡុក ឬទឹកដោះគោក្រឡុក ដោយដាក់ផ្លែឈើទាំងឡាយជាមួយទឹកដោះគោ និងយោហ្គឺត (yoghurt) ទៅក្នុងម៉ាស៊ីនកិនផ្លែឈើ។

**ត្រូវមានចិត្តប្រថុយ**  
វាជាការងាយណាស់ក្នុងការក្លាយទៅជាទម្លាប់ ដោយទិញបន្លែដដែលៗ ហើយចំអិនតាមរបៀបដដែលៗ។ ក៏ប៉ុន្តែគួរសាកល្បងជាមួយនឹងបន្លែ ដែលលោកអ្នកមិនដែលបានបរិភោគពីមុន ឬក៏ប្រើបន្លែដែលធ្លាប់ស្គាល់ ហើយតាមវិធីមិនធ្លាប់ប្រើពីមុន។ ចូរសាកល្បងប្រើផ្លែអវ៉ូកាដូ (avocado) ដែលបានកិនម្នី ជំនួសប៊ឺរ ឬម៉ាចារិចជាគ្រឿងប៉ាតឺដំបូង - វាមានខ្លាញ់តិចជាង ហើយមានជីវជាតិច្រើនជាង ថែមទាំងមានសំជាតិ ធ្លាប់ជាងទៀតផង។ យើងទាំងអស់គ្នាបំប៉នដំណើរការតែឈ្នួស ក៏ប៉ុន្តែតើលោក អ្នកធ្លាប់ដែលសាកល្បងបន្លែផ្សេងទៀតឬទេ ដូចជាហ្សូឃីនី (zucchini) ប៊ីត្រូត (beetroot) ឬស្ពៃក្តោបក្រហម ហើយដាក់បញ្ចូលវាទៅក្នុងសាឡាត់ ឬដំបូងស៊ែរីវិច ឬធ្លាប់បានសាកដុតប៊ីត្រូត ឬដំឡូងជាទាំងស្រុងឬទេ?

**ដាក់បន្ថែមបន្លែទៅនឹងសាឡាត់ សម្ល អា ម្ហូបរម្ងាស់ និងសម្លកាំរី**  
ការចំអិនម្ហូបតាមរបៀបបូរណជាច្រើនរៀបចំមុខម្ហូប ដោយប្រើបន្លែជាមួយ សាច់សត្វពាហៈនៈ សាច់សត្វបក្សី ឬត្រីតែបន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះ - នេះគឺជា ទម្លាប់ដ៏ល្អដែលគួររក្សាទុក។ គួរចងចាំថា ការមានពណ៌ខុសគ្នាកាន់តែច្រើន នៅលើចានរបស់លោកអ្នក ម្ហូបនោះក៏កាន់តែផ្តល់សុខភាពល្អដែរ។ ពណ៌ ចាំងភ្លឺនៃម្ហូបអាហារធម្មជាតិដូចជាប៉េងប៉េង ម្ទេសប្លោក កាំរ៉ុត ដំឡូងជា និងបន្លែពណ៌បៃតង មានន័យថាវាមានជាតិអ៊ីតិអុកស៊ីឌីន (antioxidants) - គឺជាសារធាតុអាហារដែលជួយបង្ការជម្ងឺ។ មានពណ៌កាន់តែច្រើន ម្ហូបនោះក៏ កាន់តែផ្តល់សុខភាព។





**ដាក់បញ្ចូលបន្លែ និងផ្លែឈើបន្ថែមទៅក្នុងអាហាររបស់លោកអ្នក (ត):**

**ឲ្យពួកក្មេងៗមានទម្លាប់បរិភោគផ្លែឈើជាអាហារក្រៅពេល**

កាលណាលោកអ្នកចាប់ផ្តើមបានកាន់តែឆាប់រហ័ស គុះវាកាន់តែមានការងាយស្រួលក្នុងការនាំឲ្យពួកគេមានទម្លាប់បរិភោគផ្លែឈើសម្រាប់អាហារក្រៅពេលនៅផ្ទះ ឬនៅសាលារៀន ជាជាងបរិភោគឆ្ងៃឆ្ងាយពីកញ្ចប់។ នេះគឺជាទម្លាប់ល្អដែលនឹងជួយពួកគេឲ្យមានការលូតលាស់ប្រកបដោយសុខភាពល្អ។ សាកល្បងឲ្យផ្លែឈើប្រភេទផ្សេងៗគ្នា ដើម្បីកុំឲ្យពួកគេមានការធុញទ្រាន់នឹងមុខផ្លែឈើដដែលៗ។ ចូរធ្វើសាឡាត់ផ្លែឈើ ដោយប្រើផ្លែឈើប្រភេទផ្សេងៗគ្នាជាបង្អែម - ជាថ្មីម្តងទៀត កាលណាលោកអ្នកផ្សំពណ៌បានកាន់តែច្រើន វាកាន់តែល្អយ៉ាងនោះដែរ។ នៅរដូវក្តៅ ផ្លែឈើទាំងឡាយដូចជាផ្លែទំពាំងបាយជូរ ឬផ្លែចេកបកសំបកក្នុង វាមានរសជាតិឆ្ងាញ់ណាស់ ពេលវាត្រជាក់កក។

**ចូរឲ្យពួកក្មេងៗជួយរៀបចំផ្លែឈើ និងបន្លែ**

វាក៏ជាផ្នែកមួយនៃការរៀនចូលចិត្តម្ហូបទាំងនេះ ហើយជាជំហានទីមួយក្នុងការរៀនដាំស្ល។

**វិលកផ្លែឈើមួយចំណិតម្នាក់**

ក្មេងៗដែលមិនព្រមញាំផ្លែប៉ោមមួយទាំងមូល ជាញឹកញយពួកគេរីករាយនឹងបរិភោគផ្លែឈើមួយចំណិត ប្រសិនបើលោកអ្នកកាត់ជាចំណិត ហើយចែកឲ្យគេ។ វាក៏ជាវិធានការណ៍មួយដ៏ល្អ ដើម្បីប្រើប្រាស់មួយបុរសនៅក្នុងគ្រួសារផងដែរ - ការស្រាវជ្រាវស្តីពីទម្លាប់បរិភោគអាហារបានរកឃើញថា បុរសជាច្រើនទំនងជាកាន់តែបរិភោគផ្លែឈើ ប្រសិនបើបានកាត់ជាចំណិត។ សំរាប់ពេលក្រោយដែលលោកអ្នកគិតថាមានពេលវេលាខ្លីពេក មិនអាចបរិភោគបានត្រឹមត្រូវ សូមចងចាំថាផ្លែឈើ ហើយនិងបន្លែអាចជាចំណីអាហារក្នុងចំណោមម្ហូបអាហារដែលងាយស្រួលបំផុតទាំងឡាយ។ ផ្លែឈើធានាដូចជាផ្លែចេក ផ្លែប៉ោម ផ្លែតែរ ឬផ្លែក្រូចឃ្វិច វាងាយស្រួលណាស់ក្នុងការយកទៅតាមខ្លួន ហើយឥតត្រូវការពេលដើម្បីរៀបចំឡើយ ហើយលោកអ្នកអាចចំអិនបន្លែភាគច្រើន ក្នុងរយៈពេលពីរទៅបីនាទីតែប៉ុណ្ណោះ ប្រសិនបើលោកអ្នកចំហុយ ឆា ឬចំអិននៅក្នុងចក្រភ្នំឆាម៉ាយក្រូវើវ។

**ព័ត៌មានច្រើនថែមទៀត**

ដើម្បីទទួលយកព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីការបរិភោគដែលផ្តល់នូវសុខភាពល្អ ហើយនិងសកម្មភាពរាងកាយសំរាប់លោកអ្នក និងគ្រួសាររបស់លោកអ្នក សូមបើកមើលវីប៊ីសាយ៖

- [www.gofor2and5.com.au](http://www.gofor2and5.com.au) • [www.livelifewell.nsw.gov.au](http://www.livelifewell.nsw.gov.au) • [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au) • [www.cancerinstitute.org.au](http://www.cancerinstitute.org.au)

ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវការជំនួយដើម្បីទូរស័ព្ទជាភាសាអង់គ្លេស សូមទូរស័ព្ទកិច្ចបំរើបកប្រែភាសាសរសេរ និងភាសាធិបាយ (TIS) លេខ 131 450។ លោកអ្នកអាចរកបានព័ត៌មានអំពីសុខភាពបន្ថែមទៀត ជាភាសារបស់លោកអ្នកនៅតាមវីប៊ីសាយ ទំនាក់ទំនងពហុវប្បធម៌ (Multicultural Communication) [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au) លេខទូរស័ព្ទគ្រឹមត្រូវនៅចំពេលបោះពុម្ពផ្សាយ ក៏ប៉ុន្តែពុំបានបញ្ជាក់សម្រាប់ប្រទេសទាំងពេលឡើយ។ លោកអ្នកប្រហែលជាត្រូវរំលែកបញ្ជាក់លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះ នៅក្នុងសៀវភៅរាយលេខទូរស័ព្ទ។ កិច្ចបំរើទំនាក់ទំនងសុខភាពពហុវប្បធម៌រដ្ឋនូវសៅរ៉ែល (NSW Multicultural Health Communication Service) វីប៊ីសាយ: [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au) • អ៊ីម៉ែល: [mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au) • ទូរស័ព្ទ: (02) 9816 0347 ដាក់បញ្ចូលបន្លែ និងផ្លែឈើបន្ថែមទៅក្នុងអាហាររបស់លោកអ្នក: [www.mhcs.health.nsw.gov.au/mhcs/topics/Nutrition.html](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/mhcs/topics/Nutrition.html)

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

