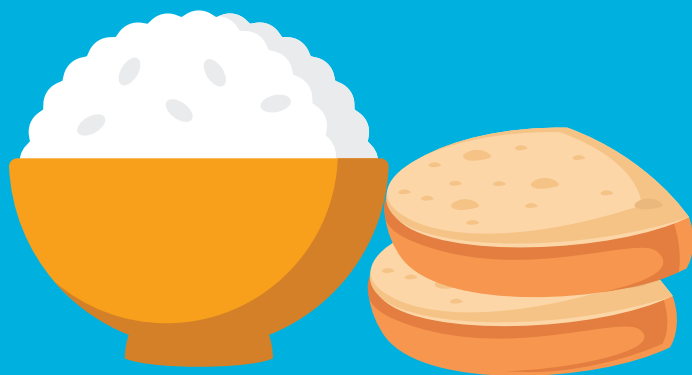




# អាហារូបត្ថម្ភ និង លំហាត់ប្រាណ

## តើអាហារូបត្ថម្ភជាអ្វី?

អាហារត្រូវបានរួមផ្សំដោយអាហារូបត្ថម្ភ៣ប្រភេទសំខាន់ៗមាន៖  
**កាបូអ៊ីដ្រាត ខ្លាញ់ និងប្រូតេអ៊ីន** រួមជាមួយអាហារូបត្ថម្ភ  
តូចៗផ្សេងទៀតដូចជា**វីតាមីន និងសារធាតុរ៉ែ**។ វាសំខាន់ណាស់  
ដែលរបបអាហារប្រចាំថ្ងៃផ្អាកនូវសារធាតុជាតិចិញ្ចឹមទាំងនេះ  
ក្នុងបរិមាណសមស្រប។



**កាបូអ៊ីដ្រាត៖**  
ជាប្រភពថាមពលសំខាន់សម្រាប់  
ខួរក្បាល និងរាងកាយ



**ខ្លាញ់៖**  
ផ្តល់ថាមពលសម្រាប់ការលូតលាស់ និង  
សកម្មភាពរាងកាយ



**ប្រូតេអ៊ីន៖**  
ជួយដល់ការលូតលាស់ និង  
ជួសជុលជាលិកា

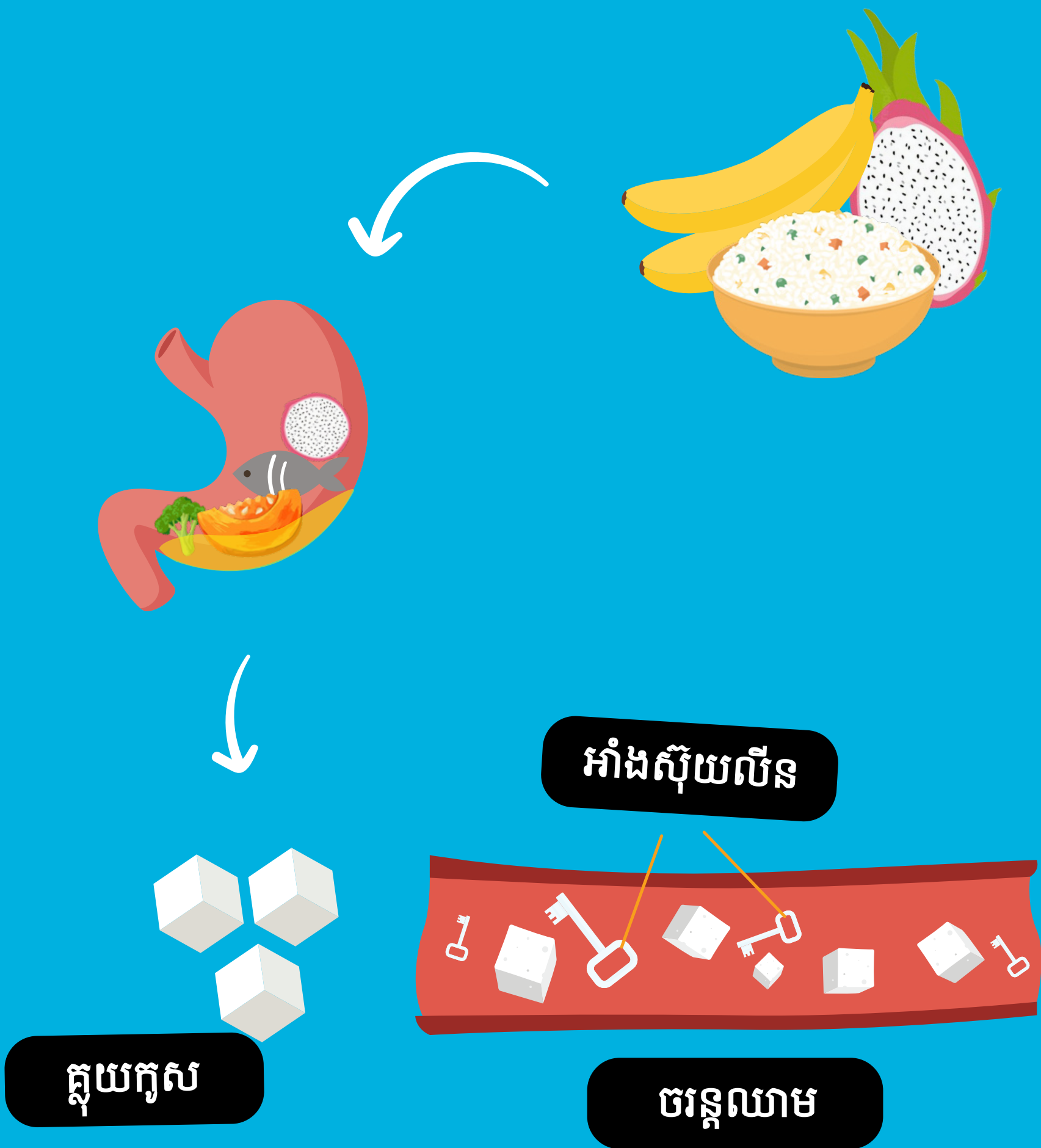


**វីតាមីន និងសារធាតុរ៉ែ៖**  
ជួយតម្រូវមុខងារនៃរាងកាយជាច្រើន និងរក្សា  
អាយុខ្លួនប្រាណមានសុខភាពល្អ



# អាហារូបត្ថម្ភ និង លំហាត់ប្រាណ

ក្រោយបរិភោគអាហារ កាបូអ៊ីដ្រាត បម្លែងយ៉ាងរហ័ស ជាជាតិស្ករមួយប្រភេទហៅថាគ្លុយកូស បន្ទាប់មកវាត្រូវបាន ស្រូបចូលក្នុងសរសៃឈាម។ នេះជាមូលហេតុនាំអោយកំរិត ជាតិស្ករក្នុងឈាមកើនឡើង។ អ្នកត្រូវតែប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះ ប្រភេទ និងបរិមាណរបស់កាបូអ៊ីដ្រាតដែលអ្នកញ៉ាំដើម្បី គ្រប់គ្រងកំរិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក។





# អាហារូបត្ថម្ភ និង លំហាត់ប្រាណ

## កាបូអ៊ីដ្រាត



អ្នកមិនគួរជៀសវាងកាបូអ៊ីដ្រាតទាំងអស់ទេ។ ប៉ុន្តែវាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកត្រូវរៀនពីរបៀបញ្ជាំវាក្នុងកំរិតមួយសមស្រប។

អ្នកអាចសំគាល់កាបូអ៊ីដ្រាតណាដែលល្អ និងអាក្រក់ដែលអាចធ្វើអោយមានហានិភ័យចំពោះការគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក។



កាបូអ៊ីដ្រាតល្អដូចជាបន្លែបៃតង និងបន្លែដែលមានជាតិស្ករធម្មជាតិ ធ្វើអោយកំរិតជាតិស្ករក្នុងឈាមកើនឡើងយឺតៗ



កាបូអ៊ីដ្រាតអាក្រក់ដូចជាបង្កែម និងភេសជ្ជៈផ្អែមៗនឹងធ្វើអោយកំរិតជាតិស្ករក្នុងឈាមកើនឡើងយ៉ាងរហ័ស។





# អាហារូបត្ថម្ភ និង លំហាត់ប្រាណ

តើកាបូអ៊ីដ្រាតមាននៅក្នុងអ្វីខ្លះ?



**គ្រាប់ធញ្ញជាតិ និងអាហារប្រភេទម្សៅ**  
ឧទាហរណ៍៖ អង្ករ មី គុយទាវ នំប៉័ង  
ជំទូងចារាំង ពោត ត្រាវ ល្ពៅ



**ទឹកដោះគោ និងអាហារធ្វើពីទឹកដោះគោ**  
ឧទាហរណ៍៖ ទឹកដោះគោ ទឹកសណ្តែក



**ផ្លែឈើ**  
ឧទាហរណ៍៖ លុង ស្វាយ ម្នាស់  
ឪឡឹក ក្រូច



**បន្លែគ្មានជាតិម្សៅ**  
ឧទាហរណ៍៖ ក្របំ ប៉េងប៉ោះ ក្រសក់  
ផ្កាស្ពៃ រឺផ្សិត



**អាហារ និងភេសជ្ជៈផ្អែម**  
ឧទាហរណ៍៖ កូកាកូឡា ទឹកផ្លែឈើ  
ទឹកដោះគោផ្អែម ស្ករគ្រាប់ នំខេក

# អាហារូបត្ថម្ភ និង លំហាត់ប្រាណ

តើត្រូវរៀបចំអាហារសុខភាពដោយរបៀបណា?

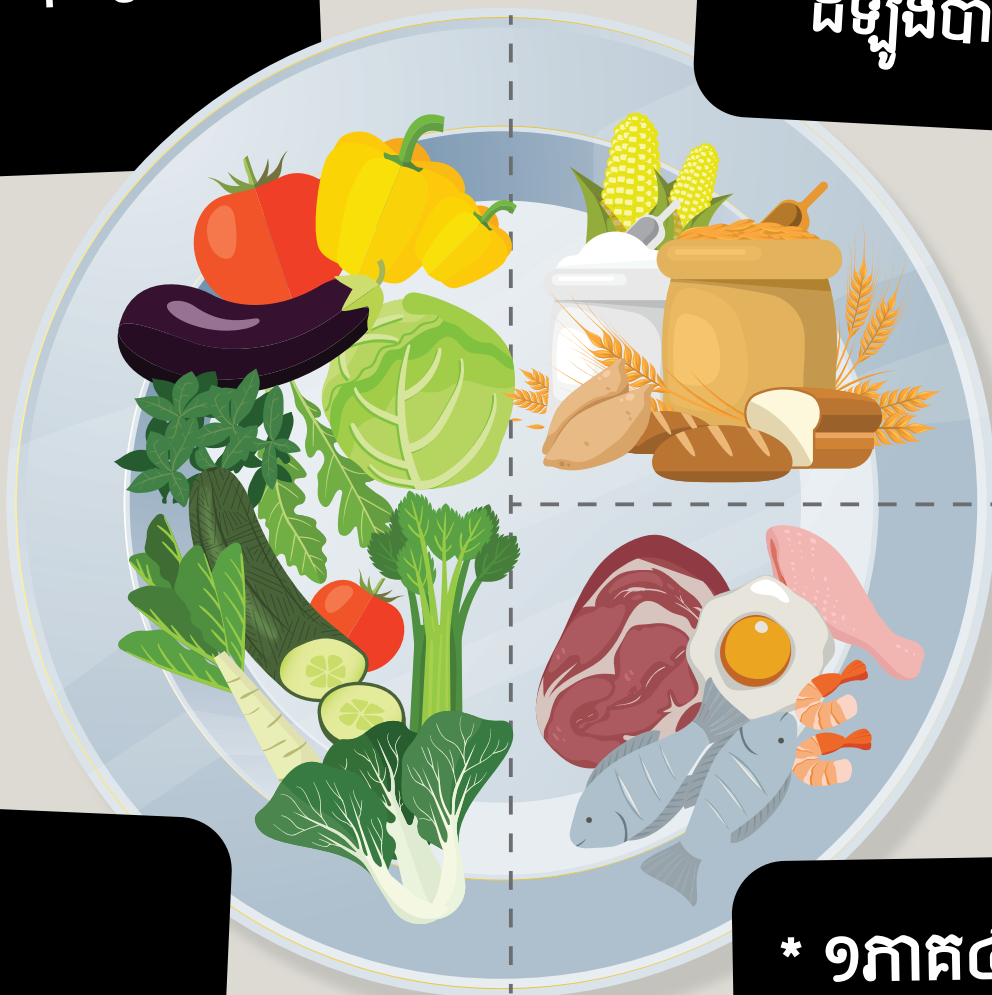
## វិធីសាស្ត្រប្រើបានវាល៖

\* ១ភាគ២បាន៖

បន្លែស្លឹកបៃតង និងបន្លែគ្មានជាតិម្សៅ ដូចជា ឆៃត្រាប ប្រូខូលី កាប៉ូត ត្រសក់ រ៉ូតកូន

\* ១ភាគ៤បាន៖

កាបូអ៊ីដ្រាត(គ្រាប់ធញ្ញជាតិ បន្លែ មានជាតិម្សៅ) ដូចជា អង្ករ នំប៉័ង ពោត ជំទូងបារាំង រ៉ូតាវ



ជម្រើសផ្សេងៗ៖

អាចបន្ថែមទឹកដោះគោមួយកែវ (ទឹកដោះគោមានជាតិខ្លាញ់ទាប) រឺផ្លែឈើស្រស់ខ្លះៗ

\* ១ភាគ៤បាន៖

ប្រូតេអ៊ីន ដូចជា សាច់សុទ្ធ ត្រី រឺស៊ីត

## គន្លឹះបន្ថែម

ដឹកទឹកអោយបានច្រើន។ ជៀសវាងភេសជ្ជៈ ផ្អែម(ឧទាហរណ៍ ស្ករ រឺទឹកផ្លែឈើ) លើកលែងតែករណីដែលជាតិស្ករក្នុង ឈាមមានកំរិតទាបយើងអាចញ៉ាំបាន។



ជៀសវាងអាហារសម្រន់ ផ្អែម និងបង្កែម។



ត្រូវញ៉ាំអាហារជាប្រចាំ។ បរិភោគ បរិមាណកាបូអ៊ីដ្រាតក្នុងកំរិតសមស្រប រៀងរាល់ថ្ងៃ ហើយព្យាយាមបរិភោគ អាហារអោយទៀងពេលរៀងរាល់ថ្ងៃ។



# អាហារូបត្ថម្ភ និង លំហាត់ប្រាណ

## លំហាត់ប្រាណ និងជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ ១

លំហាត់ប្រាណធ្វើអោយអ្នកមានថាមពលបន្ថែម ជួយ  
រក្សាទម្ងន់សុខភាពល្អ និងជួយធ្វើអោយការគ្រប់គ្រងជំងឺ  
ទឹកនោមផ្អែមកាន់តែល្អប្រសើរ។



ត្រូវហាត់ប្រាណអោយបាន  
៣០នាទីរៀងរាល់ថ្ងៃ។



## វិធីសាស្ត្រលំហាត់ប្រាណសម្រាប់អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម ប្រភេទ ១ ៖



ធ្វើតេស្តជាតិស្ករក្នុងឈាមមុនពេលធ្វើលំហាត់  
ប្រាណ ដើម្បីបានប្រមាណបរិមាណអាហារត្រូវញ៉ាំ  
មុនពេលចាប់ផ្តើមហាត់ប្រាណ។



ត្រូវត្រៀមអាហារបំរុងសម្រាប់ពេលកំរិតជាតិស្ករ  
ក្នុងឈាមធ្លាក់ចុះទាបនៅពេលហាត់ប្រាណ  
(ឧទាហរណ៍ ទឹកផ្លែឈើ និងទំនុក)



ត្រូវប្រាប់គ្រូបង្វឹក ដើម្បីអោយគាត់អាចជួយ  
ក្នុងករណីដែលអ្នកមានកំរិតជាតិស្ករក្នុងឈាម  
ធ្លាក់ចុះទាប រឺកើនឡើងខ្ពស់។



ការចាក់អាងស៊ុយលីន៖ ជៀសវាងហាត់ប្រាណក្នុងរយៈពេល  
២ម៉ោងក្រោយចាក់អាងស៊ុយលីនពីព្រោះវាអាចធ្វើអោយកំរិត  
ជាតិស្ករក្នុងឈាមធ្លាក់ចុះលឿនខ្លាំង។