Dr. Robert C. and Veronica Atkins
Center for Weight & Health
University of California, Berkeley
College of Natural Resources
School of Public Health

ការជ្រើសរើសអាហារដ៏ល្អផ្តល់សុខភាព

អ្វីដែលត្រូវបរិភោគច្រើន និង អ្វីដែលត្រូវបរិភោគតិច

តាមធម្មតា ម្ហូបរបស់ខ្មែរសុទ្ធសាធ ពុំសូវមានខ្លាញ់ច្រើនទេ និងមានជាតិសរសៃច្រើន ព្រោះកាលណាបរិភោគបន្លែ ផ្លែឈើច្រើនទៅ គឺពិតជាបន្ថយសាច់បាន ។ តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏ក្មេងដែលធំដឹងក្តីនៅសហរដ្ឋអាមេរិក តែងតែបរិភោគម្ហូបទាំងពីរប្រភេទនេះ គឺម្ហូបខ្មែរ និង ម្ហូបបរទេសនោះយ៉ាងញឹកញាប់ ។ ម្ហូបទាំងអស់នេះ អាចមានជាតិខ្លាញ់ ទឹងស្ករច្រើនដែរ ។ ការបរិភោគម្ហូបទាំងនេះច្រើនពេក គឺអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់ក្មេង ហើយក៏អាចក្លាយទៅជាធាត់ហួសកំរិតបានដែរ ។ ការជ្រើសរើស និងការរៀបចំអាហារដែលផ្តល់សុខភាពឲ្យបានគ្រប់មុខទៅតាមម្ហូបខ្មែរ និងបរទេសនោះគឺអាចជួយកូនរបស់អ្នកឲ្យធំលូតលាស់ មាំទាំបានផង ។

ពាក្យកអាហារ : នំប័ុង ម្សៅសម្បៅ ជាយ និងគុយទាវ

ផលិតផលនៃអង្ករសំឡី មានជាតិសរសៃ ។ ជាតិសរសៃជួយបន្ថយជាតិខ្លាញ់នៅក្នុងសរសៃឈាម ហើយបង្កើនការជួយនៅក្នុងពោះវៀន និងជួយបន្ថយបញ្ហានាំឲ្យកើតជម្ងឺមហារីក និងធាត់បាន

ញឹកញាប់

- ជាយអង្ករសំរូប និងអង្ករស
- ជាយអង្ករដំណើប
- សំបកពែម
- គុយទាវអង្ករ ម៉ីសួ
- ម្សៅ (អង្ករ ម្សៅជ្រៃ ម៉ី និងម្សៅពោត)
- គុយទាវអង្ករសំឡី / ស្តេហ្គាឌ្ធី
- អង្ករសំឡី / នំបាំងណ្ណ
- នំបេកហ្គាល
- នំក្រៀប (ជាតិធាត់តិច ឬពោត)
- ជបរសៃម្សៅធ្ងិន (ត្រីត ម្សៅសម្បៅ)
- ម្សៅសម្បៅធ្ងិនស្រាប់ អាចញ៉ាំបាន (ជាតិសរសៃច្រើន អង្ករសំឡី ចំណីដែលគ្មានជាតិផ្អែម)

ពាលខ្លះ

- ជាយលីង ឬគុយទាវ
- គុយទាវទឹក
- នំផេនខេក
- នំពុម
- នំប្រ៊ីតស្ពែល
- នំប៊ីស្ស៊ីត
- នំក្រាហាមក្រៀម
- អង្ករក្រេណូឡា
- នំក្រេកយើរ ជាតិធាត់តិច

ម្តងម្តាល

- នំបង់ខ្លាញ់ / ពែមចៀន
- មីបំពង
- នំបញ្ចុក
- នំគ្រ៉ាសង់
- នំប៉ុងផ្អែម
- ម្សៅសម្បៅដែលអាចញ៉ាំបាន
- នំដែលធ្វើពីអង្ករសំឡី
- នំក្រេណូឡា
- នំផ្អែម

ពាក្យកអាហារ : ផ្លែឈើ និង បន្លែ

ញឹកញាប់

- គ្រប់ផ្លែឈើ និងបន្លែស្រស់ៗ
- បន្លែកំប៉ុង
- ផ្លែឈើកំប៉ុង និងទឹកវា
- ផ្លែឈើក្រៀម (មិនផ្អែម)
- បន្លែត្រាំទឹកកកធម្មតា
- ទឹកបានពីកិនបន្លែ
- ទឹកស៊ីបធ្វើពីបន្លែ
- ទឹកផ្លែឈើសុទ្ធ (100 %)

ពាលខ្លះ

- ផ្លែឈើកំប៉ុង និងទឹកសេរ៉ូស្ករតិច

ម្តងម្តាល

- ផ្លែឈើកំប៉ុង និងស៊ីរ៉ូ ស្ករច្រើន
- បន្លែកកជាមួយប៊ើ និងទឹកជ្រលក់
- បន្លែដាក់គ្រឹម
- បន្លែបំពងម្សៅ
- ដំឡូងឈូសឆ្ងៃន
- គ្រសក់ជ្រក់ម៉ាស្តា សណ្តែកបណ្តុះ
- គ្រប់ដែង ខ្ទឹមបារាំង
- ផ្លែអូលីវ
- ជ្រក់ម្យ៉ាងសំរាប់ដាក់ក្នុងហាតដក

ពាក្យកអាហារ : បង្អែម អាហារសម្បូណ៌ខ្លាញ់ ប្រៃ និងចំណីបន្ទាប់បន្សំ

ញឹកញាប់
គ្រឿងស្ងួ

- ប៊ីរគ្មានជាតិធាត់ ឬ ប្រេងបាញ់ចំអិន
- ប្រេងអូលីវ ឬ ប្រេងកាណូឡា

ពាលខ្លះ
គ្រឿងស្ងួ

- ប្រេងសណ្តែកឬ ប្រេងបន្លែ
- ប្រេងម៉ាស្យារីន

ម្តងម្តាល
គ្រឿងស្ងួ

- ខ្លាញ់ជ្រូក
- ប្រេងដូង
- ម៉ាយអូណេស៍
- ស្ករ ទឹកឃ្មុំ
- ដំណាប់ក្ងូធ្វើពីផ្លែក្រូច និង សំបក
- ទឹកត្រី ទឹកស៊ីអីវ កាពិ

ចំណីបន្ទាប់បន្សំ / ភេសជ្ជៈ

- ពោតលីងគ្មានប៊ីរ
- ការ៉ែមទឹកផ្លែឈើកក
- ចំណីមានជាតិធាត់តិច ឬគ្មានសោះ
- (សូមមើលពាក្យកចំណីអាហារដែលមានក្នុងទំព័រ
  សណ្តែកកូមិនដាក់ខ្ទិះដូង

ចំណីបន្ទាប់បន្សំ / ភេសជ្ជៈ

- នំឃុគឃីមិនរោយស្ករ
- បង្អែម អាក្លាៗ (ចាហួយ)
- ស្ករគ្រាប់ជាតិផ្លែឈើ
- ទឹកញ្ជាំមានគ្រាប់សាគូធំមកជាមួយ
- សណ្តែកកូមិនដាក់ខ្ទិះដូង

ចំណីបន្ទាប់បន្សំ / ភេសជ្ជៈ

- ដំឡូងឆាប និងពោតឆាប
- នំក្រាកឃើរ
- ស្ករបន្ទះដែង
- ស្ករធ្លកខូលិត
- នំដូណាត់
- នំដុត
- ចំណីដែលធ្វើពីខ្ទិះដូង ទឹកដោះគោផ្អែម
- ភេសជ្ជៈ (ទឹកក្រូច ស្រាយ ក្ងូរីក្ងូ
  ទឹកក្រូចមោនថិនឌូ ដកទើភេបភើរ
- ទឹកក្រូចដែលមានរស់ជាតិផ្លែឈើ
  (ថាង សាន់ឌីឌ្ឍាយ)
- ទឹកសំរាប់ផឹកពេលលេងកីឡា
  (ទឹកក្លេតថូរ៉ែត)

ពាក្យកអាហារ : ទឹកដោះគោ និងអាហារដែលធ្វើពីទឹកដោះគោ

មិនត្រូវឲ្យទារកបៅទឹកដោះគោពីដុង មុនពេលអាយុ ១ឆ្នាំឡើយ ។ ទឹកដោះគោ ពិបាកដល់ការរំលាយអាហាររបស់គេ ។ ទារកដែលមានអាយុតិចជាង ១ ឆ្នាំ គួរតែបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយវិញទើបល្អ ។ នេះជាដំបូន្មានទូទៅចំពោះទារកដែលមានអាយុក្រោមពីរឆ្នាំ ត្រូវផឹកទឹកដោះគោពីដុង ។

ពាលញ៉ឹកញ្ជាប់

- ទឹកដោះគោពុំសូវធាត់ ឬគ្មានជាតិធាត់ (1%)
- ទឹកដោះគោម្សៅ ទឹកដោះគោកំប៉ុង
- ទឹកសណ្តែកដែលមានជីវជាតិកាល់ស្យូម
- ទឹកដោះគោឡាក់ថេត
- យូហ្គាត់ពុំសូវធាត់ ឬគ្មានជាតិធាត់
- គ្រីមជូពុំសូវធាត់ ឬគ្មានជាតិធាត់
- ឈីសជាតិធាត់តិច (ម៉ូស្សារីឡា រីកូតា)

ពាលខ្លះ

- ឈីសដែលធ្វើពីទឹកដោះគោ
- ទឹកដោះគោ 2 %
- ធកកូលេតមានជាតិធាត់តិច
- យូហ្គាត់ពក
- ស្សៀបើត
- នំកូធ្វើពីទឹកដោះគោគ្មានជាតិធាត់
- នំកូម្សៅអង្ករ និងទឹកដោះគ្មានជាតិធាត់

ពាលកម្រ

- ការ៉ែម
- ចំណីដែលធ្វើពីទឹកដោះគោសុទ្ធ
- គ្រីម
- ទឹកដោះគោកន្ទ្ទ និង កន្ទ្ទ
- ទឹកធកខូលេត
- ទឹកដោះគោកំប៉ុងផ្ទែម
- ទឹកដោះគោសុទ្ធ
- គ្រីមឈីស

ពាក្យកអាហារ : សាច់ មាន់ ត្រី ស៊ុត សណ្តែកដី សណ្តែកគ្រាប់

ពាលញ៉ឹកញ្ជាប់

- សាច់មាន់ សាច់មាន់ទោ (គ្មានស្បែក)
- សាច់គោ និងជ្រូកដែលកាត់ដុំល្អ
- ត្រីចំហុយ / ត្រីស្ងោរ
- ត្រីកំប៉ុង មានទឹក
- គៅហ៊ូ
- សណ្តែកក្រហម ខ្មៅ ខ្យេវ ម៉ុង
- សណ្តែកអង្គុយភ្នែកខ្មៅ
- សាច់ធ្វើពីសណ្តែក
- ទឹកសណ្តែក

ពាលខ្លះ

- ស៊ុត ស៊ុតលាយ ស៊ុតប្រៃ
- កំពិស ល្ងៃស ខ្យង ក្តាម
- សណ្តែកដី គ្រាប់ស្វាយចន្ទី ផ្លែម៉ាកាដាមា គ្រាប់ពីស្ពាស៊ីយូ

ម្តងម្តាល

- សណ្តែកកូជាមួយខ្ទិះដូង
- គៅហ៊ូដាក់ទឹកស្ករ
- សាច់ក្រកចិន
- ត្រី និងសាច់បំពង
- សាច់ហ៊ាម
- សាច់ជ្រូកចៀន
- អាហារសមុទ្រក្រៀម និងប្រៃ
- សាច់បេកកិនស្រស់
- សាច់ត្រ្ងៀងក្ទុង
- សាច់ក្រកហាតដក
- សាច់បូឡូញ្ញ៉ា ប៉ាស្ត្រាមី សាឡាមី
- ត្រីកំប៉ុងឈ្លាយប្រេង

ជួយគ្រួសារអ្នកឲ្យបរិភោគអាហារណាដែលមានជាតិខ្លាញ់ និង ស្ករតិច

ជ្រើសអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់តិច ។ ជ្រើសផលិតផលណាដែលពុំសូវមានជាតិខ្លាញ់ច្រើន ។

ពេលចំអិនអាហារ សុំជ្រើសយកការដុត ឬ អាំងវិញប្រសើរជាងចៀន ។ ពេលបរិភោគ អាហារកញ្ចប់ អាហារឆ្អិនស្រាប់ អាហារងាយស្រួល និងអាហារតាមភោជនីយដ្ឋាន សុំជ្រើសយកអាហារណាដែលមានជាតិខ្លាញ់តិច ។ ប្តូរយកការបរិភោគបន្លែ ផ្លែឈើ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ សណ្តែកវិញ ប្រសើរជាងការបរិភោគអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ច្រើន ។ ជាងនេះទៅទៀតគួរតែពិសារទឹកដោះគោ យូហ្គាត់និង ឈីសដែលមានជាតិធាត់តិច ឬគ្មានសោះ ។

ការបរិភោគសាច់ ត្រូវមានកំរិត ។ ត្រូវបរិភោគតែសាច់សុទ្ធ តែកុំច្រើនពេក ។ ជ្រើសយកការបរិភោគសាច់មាន់ និងត្រីវិញ ប្រសើរជាជាងសាច់គោ និងជ្រូក ។

របៀបចំអិនម្ហូបអាហារ គឺជាកត្តាមួយខុសគ្នាសម្រាប់មណាស់ ។ មុនពេលចំអិនម្ហូបអាហារត្រូវកាត់យកខ្លាញ់ណាដែលយើងមើលឃើញចេញ ។ ការចំហុយ ស្ងោ អាំង គឺប្រសើរជាងការចៀន ។ សូមបន្ថយការបរិភោគ សាច់ បាបើយ៉ូដែលអប់ផ្ទៃង និងម្ហូបឆារ ។

ការទទួលទានទឹកក្រូច និងចំណីបន្ទាប់បន្សំខ្លះដូចជា ដំឡូងឆាប ស្ករ និងនំជាដើមនោះ គួរមានកំរិត ។

Childhood Obesity Prevention with Asian Families
Published by the University of California, Berkeley
July 2007

Developed by
Kim-Phuc Nguyen, MS
May C. Wang, DrPH
Joanne P. Ikeda MA, RD
Vinita Kylin

Cambodian text by
Jeffrey Ek and Vinita Kylin

Design by
Glassblue Design
Timmy Nguyen

This project was funded by the Food Stamp Nutrition Education, USDA.

The Food Stamp program provides nutrition assistance to people with low-income. It can help families buy nutritious foods for a better diet.

The University of California prohibits discrimination against or harassment or any person on the basis of race, color, national origin, religion, sex, physical or mental disability, medical condition (cancer related or genetic characteristics), ancestry, marital status, age, sexual orientation, citizenship, or status as a covered veteran (especially disable veteran, Vietnam-era veteran or any other veteran who served on active duty during a war or in a campaign or expedition for which a campaign badge has been authorized). University policy intended to be consistent with provision of applicable State and Federal laws.

Inquiries regarding the University's nondiscrimination policies may be directed to the Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 111 Franklin St.
6tth Floor, Oakland, CA 94607-5200 (510) 987-0096.