អាហារភូមិខ្ញុំ

គន្លឹះងាយៗសម្រាប់ចម្អិនបន្លែក្នុងភូមិ



THE CHURCH OF JESUS CHRIST OF LATTER-DAY SAINTS

Transforming Lives Through Nutrition

HELEN KELLER INTL | vitamin angels | iDE

ផលិតដោយ៖ iDE កម្ពុជា

សៀវភៅនេះត្រូវបានផលិតឡើងក្រោមការប្រមូលធាតុចូលពីការចុះទៅអង្កេតនៅសហគមន៍ និងការចូលរួមយោបល់ និងបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ពីសហគមន៍ ។ យើងខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណដល់ មន្ទីរសុខាភិបាល ក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ អ្នកទទួលបន្ទុកស្ត្រី និងកុមារ មេចុងភៅណាក់ (Chef Nak) ក្រុមហ៊ុន ១៧ ទ្រីហ្គ័រ ចុងភៅសម្រាប់សាលាមត្តេយ្យសហគមន៍ និងឪពុកម្តាយដែលបានចូលរួមចែករំលែក បទពិសោធន៍ និងធាតុចូលដ៏មានតម្លៃទាំងនេះ ។

សៀវភៅនេះ ជាផ្នែកមួយនៃគម្រោង៖ ការផ្លាស់ប្តូរជីវិតតាមរយៈអាហារូបត្ថម្ភ **(Transforming Lives Through Nutrition ហៅកាត់ TLTN)** រួមគ្នាអនុវត្តដោយ អង្គការចំនួនបីដូចជា អង្គការអាយឌីអ៊ី **(iDE)** អង្គការហេឡែន ខេលល័រ **(Helen Keller Intl)** និងវីតាមីន អ៊ែនជែល **(Vitamin Angels)** ក្នុងគោលបំណង រួមគ្នាដោះស្រាយបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ទារក និងកុមារតូចនៅទូទាំងពិភពលោក ក្រោមមូលនិធិពី សាសនាចក្រនៃព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទនៃពួកបរិសុទ្ធថ្ងៃចុងក្រោយ **(The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints)**។

មាតិកា

ហេតុអ្វីសៀវភៅនេះមានសារៈសំខាន់? 1

របៀបក្នុងការប្រើប្រាស់សៀវភៅណែនាំ 3

- គន្លឹះចម្អិនអាហារងាយៗ ដែលមានសារធាតុចិញ្ចឹមសម្រាប់កុមារ 3
- គន្លឹះក្នុងការជំនួសបន្លែ និងការបន្ថែមបន្លែដើម្បីឱ្យម្ហូបកាន់តែឆ្ងាញ់ 5

បន្លែអស្ចារ្យទាំង៧ប្រភេទ

- ល្ពៅ 7
- ត្រកួន 13
- ផ្លែនរោង 19
- ត្រប់វែង 25
- សណ្តែកកួរ 31
- ស្ពៃ 37
- ដំឡូងផ្ទា 43

គន្លឹះសំខាន់ៗសម្រាប់ការចម្អិនអាហារប្រកបដោយភាពច្នៃប្រឌិត

- ការរៀបចំអាហារសម្រាប់កូនតូច 49
- គន្លឹះក្នុងការបញ្ចុកកុមារតូច 51
- គន្លឹះអនាម័យក្នុងការចម្អិនម្ហូប 52
- គន្លឹះសម្រាប់ការរក្សាទុកអាហារដែលនៅសល់ 53

ចំណាំ 55

សេចក្តីណែនាំ

ហេតុអ្វីសៀវភៅនេះមានសារៈសំខាន់?

តាមរយៈការគាំទ្រដ៏សប្បុរសពីសាសនាចក្រនៃព្រះយេស៊ូវគ្រីស្តនៃពួកបរិសុទ្ធថ្ងៃចុងក្រោយ តាមរយៈគម្រោង **Transforming Lives Through Nutrition (TLTN)** អង្គការ **iDE** កម្ពុជា បានពង្រីកវិសាលភាពកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់ខ្លួនដោយរួមបញ្ចូលកម្មវិធីអាហារូបត្ថម្ភ ចូលទៅក្នុងកម្មវិធីកសិកម្មដើម្បីលើកកម្ពស់គ្រួសារដែលមានកម្រិតជីវភាពទាបឱ្យដាំដុះបន្លែដែលសម្បូរទៅដោយសារធាតុចិញ្ចឹមចាំបាច់ និងផ្លែឈើដែលឆាប់ឱ្យផលសម្រាប់ទុកបរិភោគប្រចាំថ្ងៃ និងរកប្រាក់ចំណូលបន្ថែម។

ចំណុចចម្បងនៃ គំនិតផ្តួចផ្តើមមួយនេះ គឺកម្មវិធីសួនដំណាំគ្រួសារតាមគោលការណ៍កសិកម្មកកើតឡើងវិញ ជាវិធីសាស្ត្រប្រកបដោយនិរន្តរភាព ដែលមិនត្រឹមតែចូលរួមបង្កើនការទទួលបានអាហារូបត្ថម្ភ និងអាហារសុវត្ថិភាពតាមគ្រួសារប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែថែមទាំងជួយបង្កើនភាពធន់នៃបរិស្ថានថែមទៀតផង។ តាមរយៈការលើកស្ទួយការធ្វើសមាហរណកម្ម កសិកម្ម ទៅក្នុងការអនុវត្ត និងបច្ចេកវិទ្យាដែលកាត់បន្ថយការបំភាយកាបូន និងការស្រូបយកកាបូនចូលក្នុងដី កម្មវិធីសួនដំណាំគ្រួសារតាមគោលការណ៍កសិកម្មដែលកកើតឡើងវិញ ចូលរួមយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការកាត់បន្ថយការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ។

សួនបន្លែតាមផ្ទះទាំងនេះ គឺជាឧទាហរណ៍ជាក់ស្តែងនៃការអនុវត្តកសិកម្មល្អដែលបង្កើតឱកាសសម្រាប់ការផ្ទេរចំណេះដឹង និងការរៀនពីគ្នាទៅវិញទៅមករវាងសមាជិកសហគមន៍ជនបទ។ អង្គការ iDE កម្ពុជា ចូលរួមជួយបង្កើតសួនដំណាំគ្រួសារតាមគោលការណ៍កសិកម្មដែលកកើតឡើងវិញ នៅតាមគ្រួសារជនបទក្រីក្រជាច្រើន ជាពិសេសក្រុមគ្រួសារដែលមានសមាជិកគ្រួសារជាកុមារតូចក្រោមអាយុ ៥ឆ្នាំដើម្បីលើកស្ទួយការបរិភោគរបបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ និងពង្រឹងកម្រិតជីវភាពឱ្យកាន់តែរឹងមាំ។

នៅក្នុងពេលបច្ចុប្បន្នទីធ្លាផ្ទះជាច្រើនបានប្រែក្លាយទៅជាសួនដំណាំដែលអាចបង្កបង្កើនផលពេញមួយឆ្នាំដែលពោរពេញទៅដោយរុក្ខជាតិដែលសម្បូរជីវជាតិមានដូចជា ត្រកួន ផ្ទឹ ននោង សណ្តែកកួរ ម្ទេស និងពោត។ ការប្រមូលផលមិនត្រឹមតែអាចផ្តល់នូវអាហារូបត្ថម្ភចាំបាច់ ដល់សមាជិកក្រុមគ្រួសារប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែគ្រួសារជនបទក៏អាចរកប្រាក់ចំណូល បន្ថែមតិចតួចពីទិន្នផលដែលនៅសេសសល់ដើម្បីយកកម្រៃមកទិញរបស់ចាំបាច់ដូចជាសាច់ និងសម្ភារកូនចៅទៅរៀនថែមទៀតផង។





សៀវភៅគន្លឹះងាយៗសម្រាប់ចម្អិនបន្លែក្នុងភូមិ នេះផ្តល់ជាគន្លឹះនៃការចម្អិនអាហារ គន្លឹះអនាម័យ វិធីសាស្ត្រធ្វើម្ហូបសម្រាប់កុមារតូច និងគន្លឹះងាយៗក្នុងការជំនួស ឬបន្ថែមគ្រឿងផ្សំ (បន្លែ) ដែលមានស្រាប់ក្នុងភូមិ។



តាមរយៈការរៀនពីគន្លឹះងាយៗ និងហេតុផលនៃការធ្វើម្ហូបសុខភាពតាមរបៀបណាមួយជាក់លាក់បែបនេះ អាណាព្យាបាលអាចមានទំនុកចិត្តនៅពេលធ្វើម្ហូបដែលមានគុណភាព និងពោរពេញដោយសារធាតុចិញ្ចឹម កាត់បន្ថយការខ្ជះខ្ជាយម្ហូបអាហារ និងជំរុញចិត្តកុមារតូចឱ្យញ៉ាំអាហារដែលល្អដល់សុខភាព និងមានរសជាតិឈ្ងុយឆ្ងាញ់។

សៀវភៅណែនាំអំពី គន្លឹះចម្អិនម្ហូបត្រូវបានបង្កើតឡើងសម្រាប់ជាឯកសារជំនួយស្មារតីដល់៖



ក្រុមទ្រទ្រង់
សុខភាពភូមិ



អ្នកទទួលបន្ទុកកិច្ចការ
នារី និងកុមារ

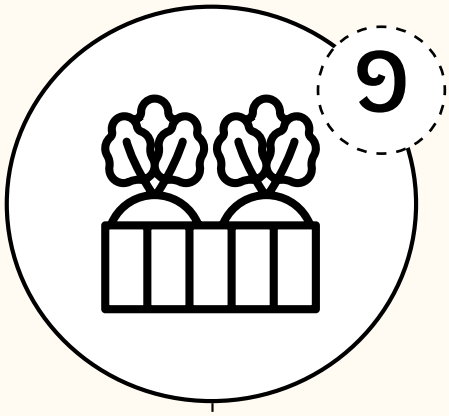
ដើម្បីអប់រំផ្សព្វផ្សាយអំពីអាហារសុខភាពនៅក្នុងសហគមន៍។ សៀវភៅនេះបង្ហាញ និងផ្តល់គន្លឹះចម្អិនអាហារ ដើម្បីបង្កើនសមត្ថភាពចម្អិនអាហារតាមផ្ទះដូចជា ការចម្អិនបែបច្នៃប្រឌិត និងការសម្រេចចិត្តប្រើប្រាស់បន្លែក្នុងសហគមន៍។



របៀបក្នុងការប្រើប្រាស់សៀវភៅណែនាំ

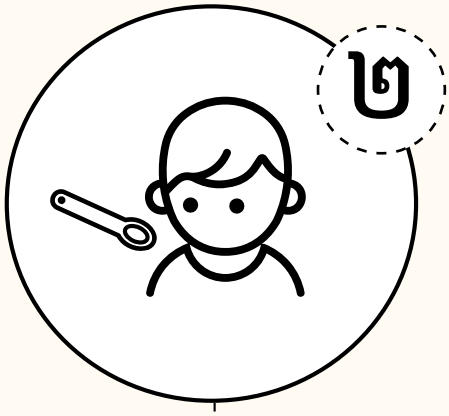
គន្លឹះចម្អិនអាហារងាយៗ ដែលមានសារធាតុចិញ្ចឹមសម្រាប់កុមារ

សៀវភៅគន្លឹះងាយៗសម្រាប់ចម្អិនបន្លែក្នុងភូមិ បង្ហាញពី **«បន្លែសំខាន់ទាំង៧ប្រភេទ»** ដែលជួយគ្រួសារ ឱ្យចម្អិនអាហារសុខភាព និងឈ្ងុយឆ្ងាញ់។



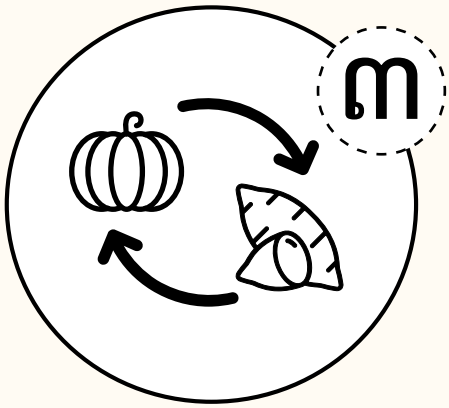
ចាប់ផ្តើមជាមួយបន្លែដែលមានស្រាប់៖

ចាប់ផ្តើមជាមួយបន្លែស្រស់ ដែលអ្នកអាចរកបាននៅជុំវិញផ្ទះ និងនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។



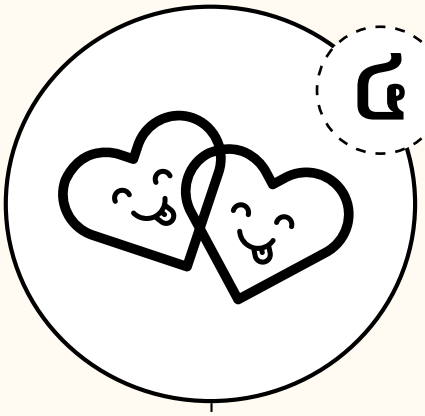
គិតដល់កូនតូច៖

ធ្វើម្ហូបឱ្យទន់ ស្រួលញ៉ាំ មានពណ៌ស្រស់ស្អាត ហើយមានសារធាតុចិញ្ចឹមសម្រាប់កូនតូច។ ប្រើភាសាបែបកំប្លែង និងលើកទឹកចិត្តដើម្បីជំរុញឱ្យកូនញ៉ាំ។



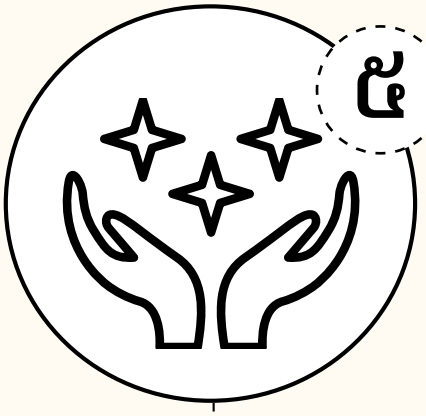
គន្លឹះងាយៗក្នុងការជំនួសបន្លែ៖

បើប្រភេទបន្លែជាក់លាក់ដែលអ្នកចង់ធ្វើម្ហូបមិនអាចរកបាន អ្នកអាចជំនួសបន្លែនោះ ជាមួយប្រភេទបន្លែផ្សេងទៀត ដែលមានរសជាតិ សារធាតុចិញ្ចឹម និងទ្រង់ទ្រាយប្រហាក់ប្រហែលគ្នា។



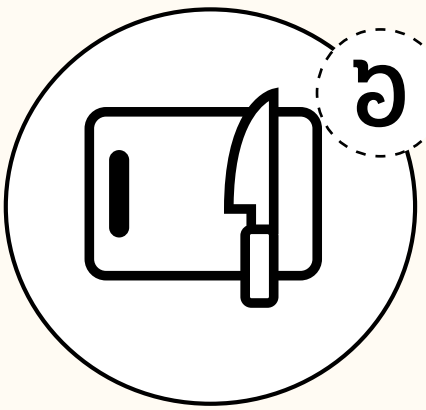
៤ គន្លឹះអនាម័យ៖

ធ្វើតាមការណែនាំ និងគន្លឹះងាយៗ ក្នុងការលាងសម្អាតបន្លែឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ដើម្បីសុវត្ថិភាព និងសុខភាពគ្រួសារ។



៥ គន្លឹះងាយៗក្នុងការបន្ថែមបន្លែឱ្យកាន់តែឆ្ងាញ់៖

បន្ថែមបន្លែយ៉ាងតិចពីរប្រភេទទៅក្នុងម្ហូប ដែលមើលទៅមានពណ៌ចម្រុះ រសជាតិឈ្ងុយឆ្ងាញ់ និងទទួលបានសុខភាពល្អ ។



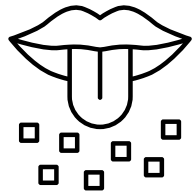
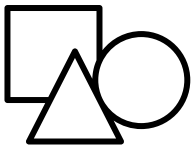
៦ គន្លឹះងាយៗក្នុងការរៀបចំចម្អិន៖

រៀនគន្លឹះងាយៗក្នុងការចិត ឬកាត់បន្លែ និងដាក់ប្រភេទបន្លែដាច់ដោយឡែកពីគ្នារវាងបន្លែឆៅ និងទន់ ក្នុងវិធីផ្សេងៗសម្រាប់ប្រភេទម្ហូបគោក ឬទឹក។ តាមវិធីនេះ អាហារកាន់តែមានជីវជាតិ ពណ៌ចម្រុះ និងរសជាតិឈ្ងុយឆ្ងាញ់។

គន្លឹះក្នុងការជំនួសបន្លែ និងការបន្ថែមបន្លែដើម្បីឱ្យម្ហូបកាន់តែឆ្ងាញ់

ចាប់ផ្តើមជាមួយគ្រឿងផ្សំ (បន្លែ) ដែលស្រស់ ហើយងាយរកជុំវិញផ្ទះ ឬនៅផ្សារក្នុងតំបន់របស់អ្នក។ សូមកុំបារម្ភ បើអ្នករកមិនបានគ្រឿងផ្សំ គ្រប់មុខជាក់លាក់ណាមួយ។

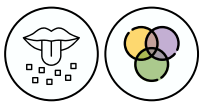
ជំនួសបន្លែ ដោយផ្អែកលើចំណុចដូចខាងក្រោម៖

			
រសជាតិ	ទ្រង់ទ្រាយ	ពណ៌	សារធាតុចិញ្ចឹម

ឧទាហរណ៍៖



បើគ្មានផ្លែល្ហៀ?



រសជាតិ ឬ ពណ៌



ប្រើដំឡូងផ្ទា ឬ ត្រឡាច



បើគ្មានត្រប់វែង?



ទ្រង់ទ្រាយ



ស្ពៃក្រញ៉ាញ់ ឬ ននោង



បើគ្មានត្រកួន?



សារធាតុចិញ្ចឹម



ប្រើស្លឹកម្រុំ
(បន្លែដែលសម្បូរជាតិដែក)

បន្លែពណ៌ចម្រុះនិងទ្រង់ទ្រាយ៖

បន្ថែមបន្លែចូលគ្នា យ៉ាងហោចណាស់

បន្លែពណ៌ស្រស់មួយមុខ (ដូចជាផ្លែល្ពៅ)	**ស្លឹកបៃតងមួយមុខ** (ដូចជាត្រកួន)	**បន្លែស្រួយមួយមុខ** (ដូចជាសណ្តែកកួរ)
		

កុំបារម្ភអំពីឈ្មោះមុខម្ហូបជាក់លាក់៖
ផ្តោតលើការបន្ថែមបន្លែ ដោយមិនចាំបាច់ល្អឥតខ្ចោះនោះទេ ព្រោះសូម្បីការបន្ថែមតិចតួចអាចធ្វើឱ្យម្ហូបក្លាយជាអាហារសុខភាពបាន។

ចំណាំ៖ បើអ្នកមិនមានបន្លែទាំង៧ប្រភេទនោះទេ សូមជំនួសដោយបន្លែណាដែលមាននៅក្នុងចំការរបស់អ្នក។ បន្លែទាំងអស់សុទ្ធតែមានជីវជាតិ និងសារធាតុចិញ្ចឹមល្អៗសម្រាប់សុខភាព។



ល្ពៅ



អត្ថប្រយោជន៍សារធាតុចិញ្ចឹម៖

ល្អសម្រាប់ភ្នែក៖ ជួយភ្នែកឱ្យមើលឃើញកាន់តែច្បាស់ (មានសារធាតុវីតាមីន A ច្រើន)។

ផ្តល់ថាមពល៖ ធ្វើឱ្យកុមារមានភាពរហ័សរហួន និងរឹងមាំ។

ពង្រឹងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ៖ ជួយប្រយុទ្ធប្រឆាំងជំងឺទល់លាមក និងខ្វាក់មាន់។

ជួយដល់ការរំលាយអាហារ៖ ជាតិសរសៃជួយឱ្យក្រពះពោះវៀនមានសុខភាពល្អ និងជៀសវាងពីការទល់លាមក។

រសជាតិ ឬទ្រង់ទ្រាយ៖

ផ្អែម

ទន់

រយៈពេលនៃការចម្អិន៖

ចម្អិនផ្លែល្ពៅឱ្យបានឆ្អិនល្អ ដើម្បីសម្លាប់មេរោគ និងល្អដល់ការរំលាយអាហាររបស់កូនតូចៗ។ ផ្លែល្ពៅអាចឆ្អិនក្នុងរយៈពេលខ្លី ចំហុយឬឆាក្នុង រយៈពេល **៥-១០ នាទី** (ទៅតាមទំហំតូច ឬធំ) នៅតែអាចរក្សារូបរាងរបស់ផ្លែល្ពៅបានដដែល។ ជៀសវាងការចម្អិនយូរពេក ព្រោះវាអាចបាត់បង់នូវរសជាតិផ្អែម និងរូបរាងដើម។

គន្លឹះងាយៗក្នុងការជំនួសបន្លែ

ដោយសារផ្លែល្ពៅ មានរសជាតិផ្អែម និងទន់ សូមរកបន្លែជំនួសដែលប្រហែលគ្នាគឺមានរសជាតិផ្អែមនិងទន់។ ផ្លែល្ពៅមានពណ៌ទឹកក្រូចលាយពណ៌លឿង ដូចនេះអ្នកអាចជំនួសបន្លែផ្សេងតាមពណ៌នេះបាន។



ដំឡូងផ្ទាំ៖

ដំឡូងផ្ទាំ មានលក្ខណៈស្រដៀង នឹងផ្លែល្ពៅ នៅពេលចម្អិនរួចមានរសជាតិផ្អែមនិងទន់ដែលល្អសម្រាប់កុមារ។

គន្លឹះ៖ អ្នកអាចប្រើដំឡូងផ្ទាំជំនួសផ្លែល្ពៅសម្រាប់ម្ហូបទឹក ឬបង្អែម។ ដំឡូងផ្ទាំ អាចប្រើពេលយូរបន្តិចដើម្បីធ្វើឱ្យវាទន់ដូចនេះពេលចម្អិន ត្រូវដាក់ដំឡូងមុន ឬចិតជាចំណិតតូចៗដើម្បីឱ្យវាឆាប់ឆ្អិនល្អ។



ស្វៃតពោត៖

ស្វៃតពោត ជាធម្មជាតិមានរសជាតិផ្អែម និងរឹងតិចៗដែលកុមារចូលចិត្ត។

គន្លឹះ៖ អ្នកអាចប្រើស្វៃតពោតជំនួសឱ្យផ្លែល្ពៅ សម្រាប់ម្ហូបគោក ឬម្ហូបទឹក។ សម្រាប់កូនតូច ត្រូវប្រលេះគ្រាប់ពោតចេញ ហើយចិញ្រ្ចាំឱ្យតូច ឬកិនឱ្យល្អិត ដែលងាយស្រួល និងមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់កូនតូច។



ត្រឡាចៈ

ត្រឡាចមានរសជាតិផ្អែមតិចៗ និងមាន ទឹកច្រើនជាងផ្លែល្ពៅ។

គន្លឹះ៖ ផ្លែត្រឡាចមានសភាពទន់ និងរសជាតិផ្អែមឡែមៗ ដូចជាផ្លែល្ពៅដែរ បន្ទាប់ពីចម្អិនរួច ហើយវាអាចស្រូបយករសជាតិពីស៊ុប និងគ្រឿងឆាៗ។ សម្រាប់ម្ហូបទឹកឬសម្លកកូរ ត្រូវដាក់ត្រឡាចមុន បើអ្នកចង់ឱ្យវាឆាប់ទន់។ តែបើអ្នកចង់រក្សារូបរាងត្រឡាច ត្រូវដាក់វាក្រោយគ្រឿងផ្សំផ្សេងទៀត។

ការចម្អិនសម្រាប់កុមារ៖

វិធីបញ្ចុះបញ្ចូលកុមារ

«បើកូនញ៉ាំល្ពៅ ភ្នែកកូននឹងមើលឃើញច្បាស់កាន់តែភ្លឺច្បាស់ដូចជាភ្នែកកូនឆ្មាអញ្ចឹង!»
«បើកូនញ៉ាំល្ពៅ កូននឹងមានកម្លាំងខ្លាំងក្លាពេញមួយថ្ងៃ!»

វិធីចម្អិនសម្រាប់កុមារ

- សង្កត់ឱ្យម៉ដ្ឋ ដើម្បីឱ្យកូនតូចងាយស្រួលញ៉ាំ
- ចិតជាដុំតូចៗដែលអាចប្រើស្លាបព្រាដួសបាន

អនាម័យ៖

លាងសម្អាត៖
មុនពេលចិតឬកាត់ ត្រូវសម្អាតផ្លែល្ពៅទាំងសម្បកខាងក្រៅ និងគន្លាក់ឱ្យបានស្អាត ដើម្បីកុំឱ្យមានជាប់ដី អាចជាភ្នាក់ងារ បង្កជាគផ្សេងៗដែលគោងជាប់និងសម្បក ឬថ្នាំគីមីកសិកម្ម។ ដែលងាយស្រួល និងមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់កូនតូច។

ប្រើសម្ភារដែលស្អាត៖
ចិតផ្លែល្ពៅ ដោយប្រើកាំចិត និងជ្រុញដែលស្អាត ជៀសវាងប្រើជ្រុញ និងកាំចិតដែលបានប្រើសម្រាប់ហាន់សាច់រួច ដើម្បីបង្ការការឆ្លងមេរោគ។

សម្រាប់ផ្លែល្ពៅខ្ចី៖
អ្នកអាចរក្សាទុកសម្បកខ្លះ ព្រោះវាមានសារធាតុចិញ្ចឹមដែលល្អ។

របៀបចម្អិនផ្លែល្មៅ

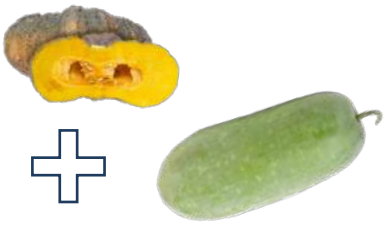


ប្រភេទម្ហូបគោក៖ ឆា ចៀន ចំហុយ និងអាំង



គន្លឹះងាយៗក្នុងការបន្ថែមបន្លែឱ្យកាន់តែឆ្ងាញ់៖

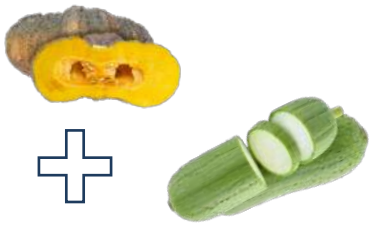
ផ្លែល្មៅ មានរសជាតិផ្អែម និងទន់ ដូចនេះអ្នកអាចចម្អិនជាមួយប្រភេទបន្លែផ្សេងៗនៅជុំវិញផ្ទះដូចជា ផ្លែត្រឡាច នរោង ស្លឹកខ្ចឹម ដើម្បីបង្កើតតុល្យភាពរសជាតិនិងសារធាតុចិញ្ចឹម ដែលល្អសម្រាប់គ្រួសារទាំងមូល។



ត្រឡាច

នៅពេលដែលអ្នកឆាល្មៅ រសជាតិផ្អែមនិងពណ៌ជិតរបស់វាអាចកាន់ តែខ្លាំង។ ចម្អិនជាមួយផ្លែត្រឡាច ជួយឱ្យរសជាតិមានតុល្យភាព និងមានលក្ខណៈស្រួយ។ ការបញ្ចូលគ្នាបែបនេះបន្ថែមនូវសារធាតុចិញ្ចឹមនៃអាហាររបស់អ្នក។

ឧទាហរណ៍៖ ឆាផ្លែល្មៅនិងផ្លែត្រឡាច ជាមួយសាច់ជ្រូកនិងស៊ុត។ -ល-។



នរោង

រសជាតិផ្លែនរោងដាក់បញ្ចូលគ្នាជាមួយគ្រឿងផ្សំដែលមានរសជាតិជិតតិចៗ ជួយធ្វើឱ្យរសជាតិនិងទ្រង់ទ្រាយម្ហូបមានរសជាតិឆ្ងាញ់។ ការបញ្ចូលគ្នានេះក៏ជួយបង្កើន សារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងអាហារប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក។

ឧទាហរណ៍៖ ឆានរោងជាមួយផ្លែល្មៅនិងស៊ុត។ -ល-។



សណ្តែកកួរ

សណ្តែកកួរ មានរសជាតិផ្អែមស្រួយ និងល្វីងតិចៗ ដូចនេះរសជាតិផ្អែមចេញពីផ្លែល្មៅជួយឱ្យរសជាតិមានតុល្យភាពនិងកាត់រសជាតិល្វីង។

ឧទាហរណ៍៖ ឆាផ្លែល្មៅជាមួយសណ្តែកកួរ រួមទាំងសាច់ជ្រូកនិង ឬស៊ុត។ -ល-។



វិធីចិតផ្លែល្ពៅ សម្រាប់ប្រភេទម្ហូបគោក



កាត់ជាចំណិតវែងៗបន្តិច



កាត់ជាចម្រៀកស្តើងៗ

តើអ្នកដឹងទេថា?

គ្រប់ផ្នែកទាំងអស់របស់ល្ពៅគឺអាចបរិភោគបានទាំងអស់ ដូចជាសំបក ស្លឹក គ្រាប់ សាច់និងត្រួយល្ពៅ។

របៀបចម្អិនផ្លែល្មៅ

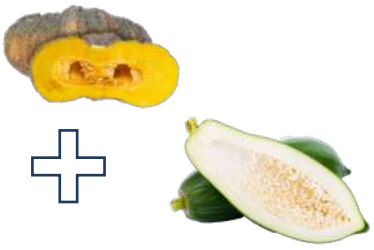


ប្រភេទសម្លទឹក៖ ស្ងោរ ម្ហូរ ស៊ុប និងការី



គន្លឹះងាយៗក្នុងការបន្ថែមបន្លែឱ្យកាន់តែឆ្ងាញ់៖

ផ្លែល្មៅមានរសជាតិផ្អែម និងទន់ អ្នកអាចបន្ថែមវាជាមួយបន្លែផ្សេងទៀតដែលអាចរកបាននៅជុំវិញផ្ទះ ដូចជា ត្រឡាច នខោង ស្លឹកបាស និងបន្លែផ្សេងៗទៀត រួមជាមួយប្រភេទគ្រឿងផ្សំដែលមានប្រូតេអ៊ីន ដូចជា ស៊ុត សាច់ត្រី ឬ សាច់មាន់ ដែលបង្កើតរសជាតិអាហារឱ្យកាន់តែឈ្ងុយឆ្ងាញ់។



ល្មុងខ្ចី

ល្មុងខ្ចីមានលក្ខណៈស្រួយ ហើយនៅពេលចម្អិនក្នុងរយៈពេលយូរ វាមានសភាពទន់ល្មម បន្ថែមភាពស្រស់ស្រាយ និងធ្វើឱ្យម្ហូបមានរសជាតិស្រាលៗ ល្មុងខ្ចីជាបន្លែ ដែលអាចបន្ថែមដ៏ល្អជាមួយល្មៅ ព្រោះវាជា ប្រភេទបន្លែដែលមានរសជាតិស្រាលឡមៗបង្កើតរសជាតិល្មម ក្លាយជាជម្រើសដែលពេញនិយម និងមានសារធាតុចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់ ដែលល្អសម្រាប់ គ្រួសារ និងកុមារ។

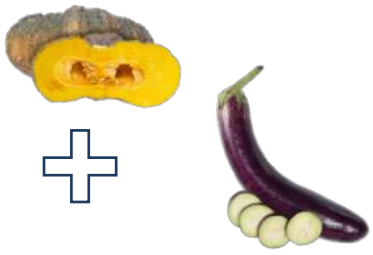
ឧទាហរណ៍៖
សម្លកកូរត្រីៗលៗ



ស្លឹកបាស

ស្លឹកបាសមានរសជាតិស្រាលដែលលុបលើ រសជាតិល្វីង ហើយបន្ថែមរសជាតិ កាន់តែឆ្ងាញ់នៅពេលចម្អិនជាមួយផ្លែល្មៅ និង បន្លែផ្សេងទៀត។ វាជាប្រភេទបន្លែដែលពេញនិយម ក្នុងម្ហូបខ្មែរដូចជា សម្លកកូរ សម្លស្រឡក់ និង សម្លប្រហើរ។

ឧទាហរណ៍៖
សម្លប្រហើរត្រីៗលៗ



ត្រប់វែង

ត្រប់វែងមានរសជាតិផ្អែមពីធម្មជាតិ និងចត់តិចៗ។ ត្រប់វែងគឺទន់ៗ ដែលងាយចម្អិនក្នុង រយៈពេលសមល្មម។ ការដាក់លាយចូលគ្នារវាងត្រប់វែង និងផ្លែល្មៅ នឹងធ្វើឱ្យម្ហូបកាន់តែមានសម្រស់ស្រស់ស្អាត គួរឱ្យចង់ទទួលទាន។

ឧទាហរណ៍៖
ឆាបន្លែល្មៅជាមួយត្រប់វែងៗលៗ



វិធីចិតផ្លែល្ពៅ សម្រាប់ប្រភេទម្ហូបទឹក



ចិតជាដុំតូចៗ



ចិតជាបំណែកធំល្មមរាងត្រីកោណ



ចិតជាដុំជ្រុងធំៗ

ត្រកួន



អត្ថប្រយោជន៍សារធាតុចិញ្ចឹម៖

ជួយដល់ការលូតលាស់ និងការព្យាបាលស្បែក៖
ល្អសម្រាប់ម្តាយនិងកុមារ។

ធ្វើឱ្យឆ្អឹងនិងធ្មេញរឹងមាំ៖
សម្បូរកាល់ស្យូម និងជាតិដែកខ្ពស់។

ជួយដល់សុខភាពឈាម៖
មានសារធាតុជាតិរ៉ែ ដែលល្អដល់សរសៃ ឈាមនិងថាមពល។

ជួយដល់ការរំលាយអាហារ៖
មានជាតិសរសៃខ្ពស់ ដែលល្អ និងជំនួយដល់ក្រពះពោះវៀន

រសជាតិ ឬទ្រង់ទ្រាយ៖

ចត់តិចៗ	ស្រួយ

រយៈពេលនៃការចម្អិន៖

ស្ងោរ ឬស្រុះត្រកួនដើម្បីឱ្យវាមានពណ៌បៃតងខ្ចី និងពោរពេញដោយសារធាតុចិញ្ចឹម។ ចម្អិនយូរពេក អាចធ្វើឱ្យវារលួយជ្រុល និងបាត់រសជាតិ ។ ដូចនេះចម្អិនក្នុងរយៈពេល **២-៣ នាទី** ក្នុងទឹកក្តៅគឺល្អបំផុត!

គន្លឹះងាយៗក្នុងការជំនួសបន្លែ

ភាពទន់ ស្រួយ និង សម្បូរដោយសារធាតុជាតិដែក និងវីតាមីន គឺជាមូលហេតុចម្បងដែលគេ ប្រើប្រាស់ត្រកួនច្រើន។ នៅពេលអ្នកមិនអាចរកត្រកួនបាន អ្នកអាចជំនួសដោយបន្លែស្លឹកផ្សេងទៀតដូចជា ផ្ទឹ និងស្ពៃតឿ។ បន្លែជំនួសទាំងនេះមានទ្រង់ទ្រាយ និងអាហារូបត្តម្ភប្រហាក់ប្រហែលគ្នា និងជាជម្រើសដ៏ល្អ និងជំនួសត្រកួនបានសម្រាប់ម្ហូបទឹក និងគោក។



ស្លឹកបាស៖

ស្លឹកបាសជាប្រភេទបន្លែដែលនិយមដុះស្រាប់ នៅជុំវិញផ្ទះ ហើយជាជម្រើសដ៏ល្អជំនួសឱ្យត្រកួន ដែលនៅតែផ្តល់រសជាតិឆ្ងាញ់ និងងាយស្រួលក្នុងការចម្អិន។

គន្លឹះ៖ សូមចម្អិនស្លឹកបាសក្នុងរយៈពេលខ្លី ដើម្បីរក្សាពណ៌ស្រស់ និងភាពស្រួយ។ សម្រាប់មនុស្សចាស់ និងកុមារតូច អាច ចម្អិនស្លឹកបាសក្នុងរយៈពេលយូរបន្តិច ដើម្បីឱ្យបន្លែទន់ល្អ និង ងាយស្រួលបរិភោគ។



ស្ពៃតឿ៖

ស្ពៃតឿ ជាបន្លែដែលមានសភាពស្វិតល្មម ក្រោយពេលចម្អិនហើយ និងអាចជាជម្រើសជំនួស (ជាពិសេស សម្រាប់ម្ហូបគោក) ល្អ ក្នុងករណីដែលមិនមានត្រកួនសម្រាប់ចម្អិន។

គន្លឹះ៖ សូមប្រើប្រាស់ ភ្លើងក្តៅល្មម ដើម្បីរក្សាស្លឹករបស់ស្ពៃតឿឱ្យនៅ តែស្វិតនិងរក្សារសជាតិរបស់បន្លែ។ សូមជៀសវាងពីការចម្អិនដោយប្រើភ្លើងខ្លាំងពេក ដើម្បីរក្សារសជាតិ ពណ៌ស្លឹក និងអាហារូបត្តម្ភ លើកលែងបើអ្នកចង់ឱ្យវាទន់និងស្វិត។



ផ្ទឹ៖

ផ្ទឹមានរសជាតិខ្ពុលតិចៗនិងទន់នៅពេល ចម្អិន ដែលធ្វើឱ្យវាជាជម្រើសល្អ ជំនួសត្រកួន។ ផ្ទឹ ជាបន្លែដែល ពោរពេញវីតាមីន និងសារធាតុរ៉ែ ដែលជួយដល់សុខភាព ជាទូទៅ។

គន្លឹះ៖ ប្រើប្រាស់ផ្ទឹ ជំនួសត្រកួនព្រោះវាមានរូបរាងទ្រង់ទ្រាយ រសជាតិ និងអាហារូបត្តម្ភស្រដៀងគ្នា។

ការចម្អិនសម្រាប់កុមារ៖

វិធីបញ្ចុះបញ្ចូលកុមារ

«ត្រកួនជួយកូនឱ្យលូតលាស់រឹងមាំក្លាហានដូចជាវីរបុរស ឬនារី »

«ញ៉ាំត្រកួន ធ្វើឱ្យដៃ ជើងកូនរឹងមាំ អាចឡើងភ្នំ និងរត់លឿនជាងគេ!»

វិធីចម្អិនសម្រាប់កុមារ

- ចិត ឬកាត់ត្រកួនជាចំណិតតូចៗខ្លីៗ
- លាយជាមួយបបរខាប់គ្រប់គ្រឿង និងស៊ុត

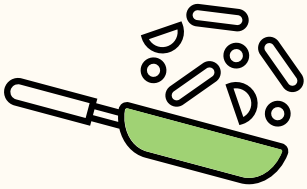
អនាម័យ៖

ជ្រើសរើសយកផ្នែកដែលល្អ៖
ជម្រុះផ្នែកដែលខូចខាត (រលួយ) រក្សាទ្រង់ទ្រាយល្អនៃផ្នែកធាង និងស្លឹក ដែលផ្តល់ឱ្យនូវសារធាតុចិញ្ចឹមល្អ។

លាងសម្អាតឱ្យស្អាត៖
លាងឱ្យស្អាតជាមួយទឹកស្អាត ២ទៅ៣លើក ដើម្បីជម្រុះដី ខ្សាច់ និងសត្វល្អិតផ្សេងៗទៀតដែលនៅជាប់បន្លែ។

ត្រាំទឹកអំបិល ទឹកក្រូចឆ្មារ ឬទឹកខ្មេះ៖
ដើម្បីជម្រុះដីដែលជាប់ស្និត ឬកាត់បន្ថយមេរោគ ត្រូវត្រាំត្រកួនក្នុងទឹកអំបិល ទឹកក្រូចឆ្មារ ឬទឹកខ្មេះរយៈពេល **៥-១០ នាទី** បន្ទាប់មកលាងសម្អាតជាមួយទឹកស្អាត។

របៀបចម្អិនត្រកួន

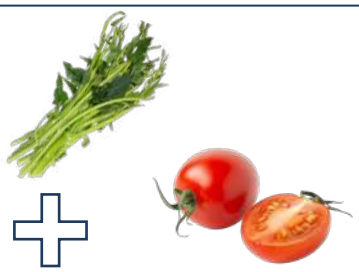


ប្រភេទម្ហូបគោកៈ ឆា ចៀន ចំហុយ និងអាំង



គន្លឹះងាយៗក្នុងការបន្ថែមបន្លែឱ្យកាន់តែឆ្ងាញ់

ត្រកួនគឺជាបន្លែ ដែលមានភាពទន់ ស្រួយតិចៗ និងអាចចម្អិនជាមួយប្រូតេអ៊ីនច្រើនប្រភេទដូចជា ស៊ុត សាច់ត្រី សាច់ជ្រូក និងជាមួយបន្លែដែលមានពណ៌ចម្រុះ ស្រួយ ឬ ផ្អែមតិចៗ ដើម្បីធ្វើឱ្យម្ហូបមានតុល្យភាព និងសម្បូរអាហារូបត្ថម្ភច្រើន។ ដើម្បីឱ្យម្ហូបកាន់តែមានអាហារូបត្ថម្ភ និងឈ្ងុយឆ្ងាញ់ សាកល្បងបន្ថែមបន្លែពីរប្រភេទជាមួយត្រកួនដូចជា ប៉េងប៉ោះទុំ ឬ ត្រសក់។



ប៉េងប៉ោះទុំ

ឆាត្រកួនជាមួយប៉េងប៉ោះទុំ ដើម្បីបន្ថែមរសជាតិមានពណ៌ច្រើន ក្នុងម្ហូបដែលទាក់ទាញសម្រាប់កូនតូច និងគ្រួសារទាំងមូល។

ឧទាហរណ៍៖ ឆាប៉េងប៉ោះទុំជាមួយត្រកួន និងសាច់ជ្រូក។ -ល-។



ត្រសក់

ត្រសក់ជាបន្លែពេញនិយមព្រោះតែភាពស្រួយ និងរសជាតិរបស់វា។ ត្រសក់អាចជាគ្រឿងផ្សំសំខាន់ ដើម្បីបន្ថែមពណ៌ និងរសជាតិបន្ថែមជាមួយនឹងត្រកួន សម្រាប់ការធ្វើជ្រក់ផ្សេងៗ។

ឧទាហរណ៍៖ ឆាត្រកួនជាមួយត្រសក់ ត្រីអាំងជាមួយជ្រក់ត្រកួន និងត្រសក់ (ឬហូបជាមួយសាច់គោឬសាច់ជ្រូកអាំង)។ -ល-។



ផ្សិត

ត្រកួនដាក់ជាមួយផ្សិតគឺពិតជាល្អណាស់ ព្រោះតែទ្រង់ទ្រាយទន់និងរសជាតិរបស់ផ្សិត ធ្វើឱ្យរសជាតិដិតល្អ និងមានទ្រង់ទ្រាយចម្រុះ ដែលធ្វើឱ្យអាហារកាន់តែឈ្ងុយឆ្ងាញ់។

ឧទាហរណ៍៖ បាយឆាជាមួយត្រកួន ផ្សិត ការ៉ុត សាច់ជ្រូក និងស៊ុត។ -ល-។



វិធីចិតត្រកួន សម្រាប់ប្រភេទម្ហូបគោក



កាត់ទទឹងប្រវែងខ្លីល្មម



ឈូសជាសរសៃវែងៗ (ត្រកួនឈូស)



កាត់កង់ៗឱ្យខ្លី

តើអ្នកដឹងទេថា?

ត្រកួនជាបន្លែដែលងាយស្រួលដាំបំផុត និងងាយចម្អិន ដែលត្រូវនឹងមុខម្ហូបជាច្រើនមុខៗ

របៀបចម្អិនត្រកួន



ប្រភេទសម្លទឹក៖ ស្ងោរ ម្ហូរ ស៊ុប និងការី



គន្លឹះងាយៗក្នុងការបន្ថែមបន្លែឱ្យកាន់តែឆ្ងាញ់

សម្រាប់ប្រភេទសម្ល ត្រកួនអាចថែមជាមួយបន្លែទន់ផ្សេងៗដូចជា ត្រប់វែង ផ្សិត និងផ្កាស្ពោ ដើម្បីធ្វើឱ្យអាហារមានតុល្យភាព ទន់និងស្រួយបញ្ចូលគ្នា រួមទាំងរសជាតិផ្អែមនិងមានពណ៌ចម្រុះ ធ្វើឱ្យម្ហូបកាន់តែទាក់ទាញ។



ត្រប់វែង

ត្រកួនមានលក្ខណៈទន់ហើយស្រួយ ជាមួយនឹងរសជាតិល្មមស្របពេលដែលត្រប់វែងក៏មានលក្ខណៈទន់និងមានខ្លឹះហើយរសជាតិផ្អែមតិចៗនៅពេលដែលចម្អិនរួច។ ការលាយបញ្ចូលគ្នានឹងធ្វើឱ្យសម្លមានតុល្យភាពលើទ្រង់ទ្រាយនិងរសជាតិបន្ថែមដែលធ្វើឱ្យសម្លកាន់តែឈ្ងុយឆ្ងាញ់។

ឧទាហរណ៍៖ សម្លម្ហូរគ្រឿងសាច់គោ ជាមួយត្រកួននិងត្រប់វែង។ -ល-។



ផ្សិត

ត្រកួនមានភាពស្រួយ ស្រស់ និងមានរសជាតិចត់តិចៗ។ ចំណែកឯផ្សិត មានលក្ខណៈទន់ និងរសជាតិស្រដៀងនឹងសាច់។ ការដាក់បញ្ចូលគ្នាបង្កើតឱ្យមានតុល្យភាពរសជាតិនៅក្នុងសម្លជាមួយនឹងទ្រង់ទ្រាយបន្លែចម្រុះនិងបង្កើននូវរសជាតិកាន់តែឆ្ងាញ់។

ឧទាហរណ៍៖ ស្ងោរទាជាមួយត្រកួន និងផ្សិត (ប្រភេទសាច់អាចជា សាច់ជ្រូក សាច់មាន់)។ -ល-។



ផ្កាស្ពោ

ផ្កាស្ពោមានរសជាតិផ្អែមតិចៗ និងស្វិត ដាក់បន្ថែមកាន់តែល្អជាមួយ នឹងត្រកួនដែលមានលក្ខណៈស្រួយ។ នៅពេលដាក់បញ្ចូលគ្នាទៅ ក្នុងសម្លជួយបង្កើនរសជាតិឈ្ងុយឆ្ងាញ់ និងមានទ្រង់ទ្រាយចម្រុះ។

ឧទាហរណ៍៖ សម្លម្ហូរត្រកួនផ្កាស្ពោ ជាមួយនឹងត្រីកញ្ឆេះ។ -ល-។



វិធីចិតត្រកួន សម្រាប់ប្រភេទម្ហូបទឹក



កាត់ទទឹងប្រវែងខ្លីល្មម

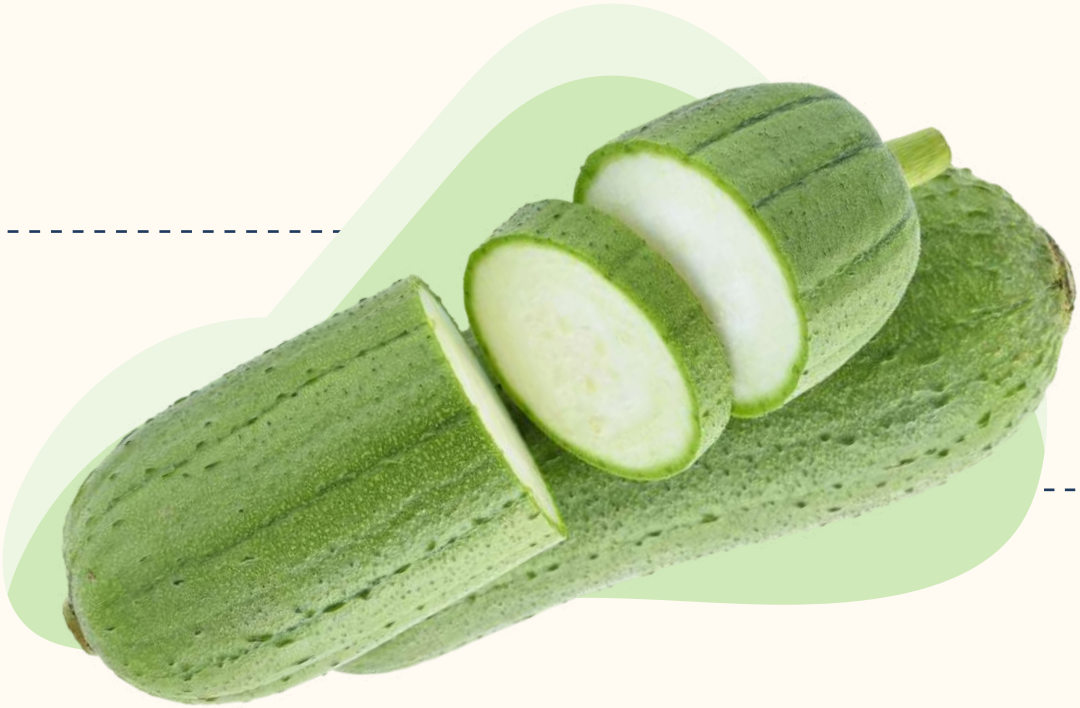


កាត់កង់ៗឱ្យខ្លី
(មានលាយស្លឹកខ្លះ)
សម្រាប់កុមារតូច និងមនុស្សចាស់ៗ



បេះស្លឹកចេញ ទុក
តែដើមខ្លីៗ

ផ្លែនោង



អត្ថប្រយោជន៍សារធាតុចិញ្ចឹម៖

ផ្ទុកជាតិទឹក ប្រមាណ៩០%៖
រក្សារាងកាយឱ្យនៅតែត្រជាក់ និងមានជាតិទឹកៗ

មានជាតិសរសៃពីធម្មជាតិ៖
ជួយដល់ការរំលាយ អាហារ របស់មនុស្ស ចាស់ និង កុមារៗ

មានវីតាមីន C៖
ជួយពង្រឹងនូវប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ និងការពារពីជំងឺផ្សេងៗៗ

មានផ្ទុកបរិមាណជាតិដែក និងកាល់ស្យូមតិចតួច៖
ជួយសុខភាពសរសៃឈាម និងធ្វើឱ្យឆ្អឹងរឹងមាំៗ

រសជាតិ ឬទ្រង់ទ្រាយ៖

ស្វិតតិចៗ

ផ្អែមតិចៗ

រយៈពេលនៃការចម្អិន៖

ចម្អិននោងក្នុងស៊ុប ឬឆាឱ្យបានពីចន្លោះ ៣-៥ នាទី រហូតទាល់តែវាទន់ និងពណ៌រៀងថ្លាបន្តិចៗ កុំចម្អិនឆ្អិនខ្លាំងពេក ព្រោះពេលនោងឆ្អិនជ្រុលពេក ធ្វើឱ្យវារលាយចូលគ្នា ធ្វើឱ្យបន្លែបាត់បង់ជាតិផ្អែមៗ

គន្លឹះងាយៗក្នុងការជំនួសបន្លែ

ដោយសារនោង មានសភាពទន់ ហើយមានសរសៃច្រើននៅពេលចម្អិនរួច វាពិតជាល្អណាស់ក្នុងការជំនួស ជាមួយនឹងប្រភេទបន្លែដែលមានភាពទន់ដូចគ្នា។ អ្នកអាចគិតអំពី ពណ៌បៃតងខ្ចី និងភាពទន់ នៅពេលជ្រើសរើសបន្លែជំនួសដូចជា ត្រឡាច ឬត្រសក់ ដែលមានលក្ខណៈស្រដៀងគ្នាសម្រាប់ធ្វើម្ហូប។



ត្រសក់៖
ផ្លែត្រសក់ និងផ្លែនោងមានផ្ទុកជាតិ ទឹក ដែលជួយឱ្យអាហារនៅតែស្រស់ មានសំណើម និងមានគុណភាព។ បន្លែទាំងពីរនេះមានសភាពស្រួយ និងរសជាតិដិតល្មមជួយឱ្យអាហារមានតុល្យភាពនៅពេលបន្ថែមជាមួយនឹងគ្រឿងផ្សំដែលមានរសជាតិដិត និងសាកសមសម្រាប់ងរដូវកាលក្តៅ។

គន្លឹះ៖ ចម្អិនត្រសក់ក្នុងរយៈពេលខ្លី ដើម្បីរក្សានូវពណ៌ខៀវខ្ចី និងភាពស្រួយរបស់បន្លែ ហើយរក្សានូវវីតាមីន ក៏ដូចជា សារធាតុរ៉ែដែលមានក្នុងត្រសក់។



ត្រឡាច៖
ផ្លែត្រឡាចមានរសជាតិល្មមពោរពេញទៅដោយសារធាតុទឹកដែលល្អសម្រាប់ បង់ជាមួយបន្លែដែលមានរសជាតិផ្អែម និងសារធាតុចិញ្ចឹមខ្ពស់។ វាមានរសជាតិសាបនិង រឹងតិចៗ ធ្វើឱ្យរស់ជាតិស្រាលនៅក្នុងម្ហូបប្រភេទទឹក និងប្រភេទគោក។

គន្លឹះ៖ លាងសម្អាតផ្លែត្រឡាចឱ្យស្អាត ជាពិសេសរោមខាងក្រៅដើម្បីឱ្យអស់ដី។



ពោតបារាំង៖
ពោតបារាំងគឺជាបន្លែដែលអាចជំនួសផ្លែនោងបានយ៉ាងល្អ។ ពោតបារាំងមានលក្ខណៈពិសេសដោយ មានរំអិលតិចៗ។ បន្លែទាំងពីរនេះសុទ្ធតែ មានទូជាតិសរសៃនិងវីតាមីនខ្ពស់ដែលជួយទៅដល់ការរំលាយអាហារ និងសុខភាពទូទៅ។

គន្លឹះ៖ លាងសម្អាតពោតបារាំងឱ្យបានស្អាតល្អ ហើយចម្អិនវាក្នុង រយៈពេលខ្លី ពី **៧-១០ នាទី**។

ការចម្អិនសម្រាប់កុមារ

វិធីបញ្ចុះបញ្ចូលកុមារ

«បន្លែទន់ៗនេះ វាលោតចូលពោះដូចកូនកំពឹសតូចៗលោតចុះលោតឡើង!»
«ននោងធ្វើឱ្យស្បែកកូនរលោងដូចជាពោមរបស់កូនទា!»

វិធីចម្អិនសម្រាប់កុមារ

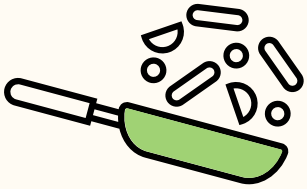
- ជ្រើសរើសនោងខ្ចី
- ពិនិត្យមើលនោងដែលមានភាពស្វិតនិងមានសម្បកស្តើង មិនរឹងពេកហើយក៏មិនទន់ពេក។

អនាម័យ៖

តម្រឹមនិងបោះចោល៖
បោះចោលផ្នែកដែលខូច ឬ រលួយមុនយកមកចម្អិន ដើម្បីទទួលបានភាពស្រស់និងសុវត្ថិភាព។

លាងឱ្យស្អាត៖
តែងតែលាងបន្លែក្នុងទឹកស្អាត ព្រោះវាជួយសម្អាត និងជម្រុះដី និងថ្នាំគីមីកសិកម្ម។

របៀបចម្អិនផ្លែនោង



ប្រភេទម្ហូបគោក៖ ឆា ចៀន ចំហុយ និងអាំង



គន្លឹះងាយៗក្នុងការបន្ថែមបន្លែឱ្យកាន់តែឆ្ងាញ់

ផ្លែនោង ទន់និងមានរសជាតិឆ្ងាញ់ ដែលងាយស្រួលក្នុងការដាក់បញ្ចូលជាមួយបន្លែផ្សេងទៀតនៅជុំវិញផ្ទះ ឬបន្លែដែលដុះតាមធម្មជាតិ។ ចម្អិនជាមួយប្រភេទប្រូតេអ៊ីនដូចជា ស៊ុត សាច់ត្រី សាច់ជ្រូក ឬ សាច់មាន់ គ្រឿងផ្សំទាំងនេះដាក់បញ្ចូលគ្នាដើម្បីបង្កើនរសជាតិកាន់តែឈ្ងុយឆ្ងាញ់សម្រាប់គ្រួសារទាំងមូល។





ផ្សិត

ផ្សិតបន្ថែមនូវរសជាតិដូចជាសាច់ ព្រោះតែភាពស្និត បញ្ចូលគ្នាជាមួយផ្លែនោងដែលជាប្រភេទបន្លែទន់។ បន្លែទាំងពីរនេះ មានរសជាតិពីរផ្សំគ្នា ធ្វើឱ្យរសជាតិក្នុងម្ហូបកាន់តែឈ្ងុយឆ្ងាញ់។ បន្ថែមពីនេះទៀត ផ្សិតពោរពេញដោយសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្ម ដែលជួយកម្ចាត់ជាតិពុលនៅក្នុងរាងកាយ។

ឧទាហរណ៍៖ ឆានោងជាមួយផ្សិត ស៊ុត និងហាយប៊ី។ -ល-។





ស្មៅតពោត

ផ្លែនោងដាក់ជាមួយស្មៅតពោត ព្រោះតែបន្លែទាំងពីរនេះផ្អែមតិចៗ និងមានភាពស្និតដូចគ្នានៅពេលចម្អិន ហើយធ្វើឱ្យម្ហូបមានតុល្យភាពរវាងភាពទន់និងភាពស្រួយ។

ឧទាហរណ៍៖ ឆានោងជាមួយស្មៅតពោត សាច់ជ្រូក ឬស៊ុត និងហាយប៊ី។ -ល-។





ត្រសក់

ផ្លែនោងដែលមានសភាពទន់បញ្ចូលគ្នាជាមួយត្រសក់បានយ៉ាងល្អ ព្រោះតែភាពស្រួយ និងស្រស់របស់វា។ បន្លែទាំងពីរនេះបង្កើតនូវតុល្យភាព រវាងភាពស្និតនិងស្រួយក្នុងម្ហូប ដែលធ្វើឱ្យរសជាតិ កាន់តែឈ្ងុយឆ្ងាញ់។

ឧទាហរណ៍៖ ឆានោងជាមួយត្រសក់ ស៊ុត និងសាច់ជ្រូក។ -ល-។



វិធីចិតផ្លែននោង សម្រាប់ប្រភេទម្ហូបគោក



កាត់ជាចំរៀកដុំៗ



កាត់ជាកង់ៗ ច្រាំវែង



កាត់ជាបន្ទះមូលស្តើងៗ

តើអ្នកដឹងទេថា?

ននោង សម្បូរទៅដោយជាតិទឹក និងស្រូបរសជាតិបានយ៉ាងល្អ។ អ្នកអាចប្រើកាំបិតកោសសំបកថ្នមៗ ប្រសិនបើននោងខ្ចី។

របៀបចម្អិនផ្លែនោង

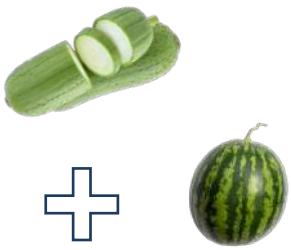


ប្រភេទសម្លទឹក៖ ស្ងោរ ម្ហូរ ស៊ុប និងការី



គន្លឹះងាយៗក្នុងការបន្ថែមបន្លែឱ្យកាន់តែឆ្ងាញ់

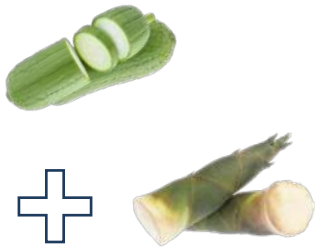
ផ្លែនោង ទន់ៗ ដូចអេប៉ុងចឹង នៅពេលចម្អិន ដូចនេះអ្នកអាចបន្ថែមជាមួយប្រភេទប្រូតេអ៊ីនដូចជា ស៊ុត សាច់ត្រី សាច់ជ្រូក និងជាមួយបន្លែដែលមិនសូវស្រួយ ឬ រសជាតិជិតដើម្បីឱ្យមានតុល្យភាពក្នុងម្ហូប។ សម្រាប់ម្ហូបដែលកាន់តែឆ្ងាញ់ សាកបន្ថែមបន្លែផ្សេងទៀតជាមួយនោងដូចជា ក្តឹបឪឡឹក ឬ ត្រួយដំឡូងជ្វា។



ក្តឹបឪឡឹក

ក្តឹបឪឡឹក មានសភាពស្រួយ ស្រស់ និងផ្អែមល្មម ដែលជាបន្លែបន្ថែមក្នុងការដាក់ជាមួយផ្លែនោង សម្រាប់ម្ហូបទឹក។ បើដាក់បន្លែទាំងពីរនេះ ចូលគ្នាក្នុងសម្ល សម្លនឹងមានរសជាតិ សាបផ្អែម ដែលធ្វើឱ្យម្ហូបកាន់តែឆ្ងាញ់ និងបង្កើនជាតិទឹកសម្រាប់សារពាង្គកាយ។

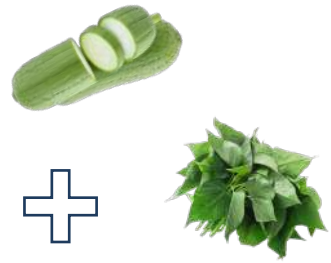
ឧទាហរណ៍៖ ស្រឡក់នោង និងក្តឹបឪឡឹកជាមួយត្រីឆ្អើរ។ -ល-។



ទំពាំង

ទំពាំងផ្តល់នូវភាពស្រួយ និងផ្អែមតិចៗ ដាក់ជាមួយនោងបានយ៉ាងល្អ ដែលទន់និងស្វិត។ ការបញ្ចូលគ្នានេះបន្ថែមនូវភាពផ្ទុយ គ្នានៃទ្រង់ទ្រាយ និងរសជាតិរបស់ម្ហូប។ ទំពាំងមានសារធាតុសរសៃ និងជីវជាតិខ្ពស់រួមមាន ផ្លូស្វរ ទង់ដែង វីតាមីន E វីតាមីន C និងវីតាមីន B6 ដែលជួយដល់សុខភាព និងតុល្យភាពអាហារ។

ឧទាហរណ៍៖ សម្លប្រហើរទំពាំងជាមួយត្រីអណ្តែងអាំង។ -ល-។



ត្រួយដំឡូងជ្វា

ត្រួយដំឡូងជ្វា សម្បូរណាស់នៅតាមសួនបន្លែ ឬ នៅផ្សារ។ ត្រួយដំឡូងជ្វាមានទម្រង់ទ្រង់ទ្រាយ និងរសជាតិផ្អែមដែលអាចដាក់ជាមួយផ្លែនោងបានយ៉ាងល្អព្រោះតែ លក្ខណៈទន់និងឆ្ងាញ់របស់បន្លែ។

ឧទាហរណ៍៖ ស្ងោរនោងត្រួយដំឡូងជ្វា ជាមួយសាច់ជ្រូកចិញ្ច្រាំ។ -ល-។



វិធីចិតផ្លែនៅង សម្រាប់ប្រភេទម្ហូបទឹក



កាត់ជាបន្ទះមូលស្តើងៗ

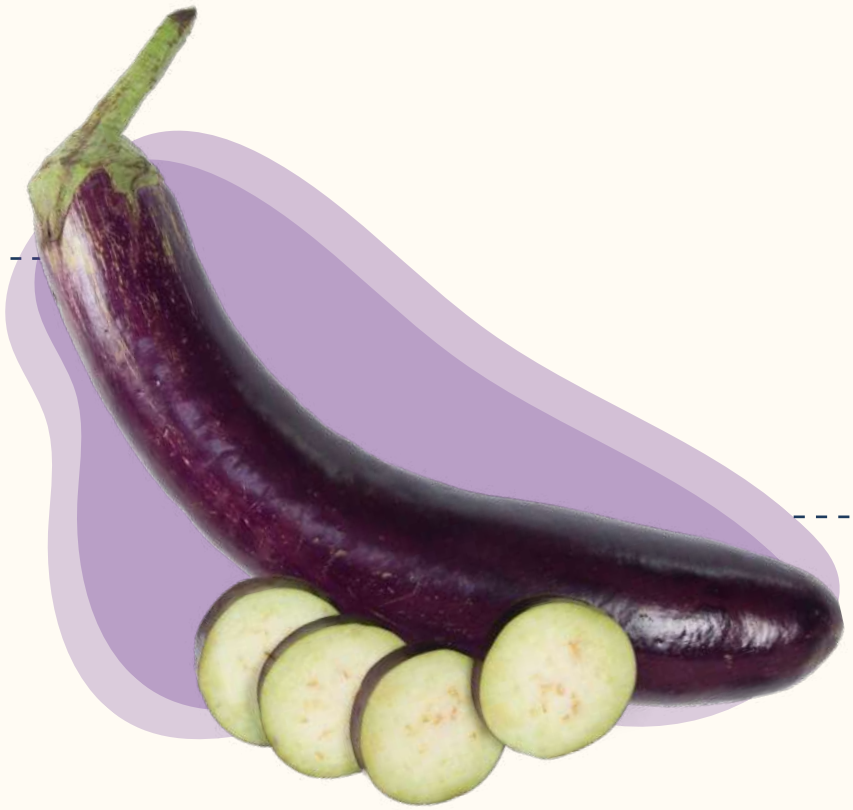


ចិតជាចំណិតលោកខែ



ចិតជាចំណិតត្រីកោណ

ត្រប់វែង



អត្ថប្រយោជន៍សារធាតុចិញ្ចឹម៖

ជួយឱ្យក្រពះពោះវៀនមានសុខភាពល្អ៖
មានជាតិសរសៃដែលធ្វើឱ្យងាយស្រួលក្នុងការបន្ធោរបង់។

គាំទ្រសុខភាពបេះដូងនិងរក្សាលំនឹងជាតិស្ករ៖
ជួយកាត់បន្ថយបរិមាណកូលេស្តេរ៉ុលនៅក្នុងឈាម។

ជួយឱ្យខួរក្បាលផ្ទង់បានល្អ៖
មានសារធាតុចិញ្ចឹមជួយឱ្យខួរក្បាលដំណើរការបានល្អ។

ការពារស្បែករបស់អ្នក៖
មានវីតាមីនដែលជួយឱ្យស្បែករបស់អ្នកមានសុខភាពល្អ និងរលោង។

រសជាតិ ឬទ្រង់ទ្រាយ៖

ផ្អែម

ទន់

រយៈពេលនៃការចម្អិន៖

ចម្អិនត្រប់ឱ្យបានចន្លោះពី **៥-៧ នាទី** ឬរហូតទាល់តែបន្លែមានសភាពទន់។ យើងអាចចំហុយ អាំង ឬឆា ប៉ុន្តែត្រូវជៀសវាង ឆាជ្រុល ឬរយៈពេលយូរ រហូតទាល់តែវាបែករំលាយអស់។

គន្លឹះងាយៗក្នុងការជំនួសបន្លែ

ដោយសារត្រប់វែងមានសភាពទន់ ស្រាល និងមានជាតិម្សៅ នៅពេលចម្អិន វាជាការល្អបំផុតក្នុងការជំនួសវាដោយបន្លែទន់ និងរសជាតិស្រាលផ្សេងទៀត។ ប្រសិនបើត្រូវជំនួសត្រប់វែង លោកអ្នកអាចជំនួសដោយបន្លែផ្សេងៗ ដែលមានភាពស្រដៀងគ្នា រសជាតិប្រហាក់ប្រហែលគ្នា ដូចជា ត្រាវ ត្រយោងចេក ឬផ្កាកំប្លោក ដើម្បីរក្សាភាពស្រដៀងគ្នា និងតុល្យភាពនៅក្នុងម្ហូប។



ត្រាវ៖

ត្រាវមានសារធាតុម្សៅ និងមានសាច់ទន់ល្វើយ ដែលអាចយកមកជំនួសត្រប់វែងបានទៅតាមចំណង់ចំណូលចិត្ត ជាពិសេសសម្រាប់ស៊ុប។ ត្រាវបន្ថែមនូវរសជាតិស្រាល ស្រទន់ ដែលអាចស្រូបយកគ្រឿងទេសបានយ៉ាងល្អ។ បើសម្រាប់អាហារូបត្ថម្ភវិញ ត្រាវគឺជាប្រភពដ៏ល្អនៃកាបូអ៊ីដ្រាត ជាតិសរសៃ វីតាមីន និងសារធាតុរ៉ែសំខាន់ៗ ដែលផ្តល់ថាមពល និងជួយដល់ការរំលាយអាហារ។



ត្រយូងចេក៖

ត្រយូងចេកមានជាតិស្រាលស្រទន់ ប៉ុន្តែមានក្លិនឈ្ងុយ និងមានរសជាតិផ្អែមស្រាល (នៅពេលដែលយកទៅចំហុយ) ហើយអាចជំនួសបាននៅពេលដែលមិនមានត្រប់វែង។ វាបន្ថែមរសជាតិដ៏គួរឱ្យចាប់ អារម្មណ៍ នៅក្នុងម្ហូបខណៈដែលសម្បូរទៅដោយជាតិសរសៃ និងសារធាតុចិញ្ចឹមសំខាន់ៗ ជួយដល់ការរំលាយអាហារ និងសុខភាពទូទៅ។

គន្លឹះ៖ ទឹកគ្រឿង។



ផ្កាកំប្លោក៖

រសជាតិទន់ និងផ្អែមស្រាលធ្វើឱ្យផ្កាកំប្លោក អាចជំនួសត្រប់វែងបាន។ ផ្កាកំប្លោកអាចស្រូបយករសជាតិជុំវិញបានយ៉ាងល្អដែលធ្វើឱ្យម្ហូបសម្បូរបែប និងបង្កើនរសជាតិ។ លើសពីនេះ ផ្កាកំប្លោកមានជីវជាតិ ផ្តល់វីតាមីនA ជួយថែរក្សាសុខភាពភ្នែក និងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ និង មានវីតាមីន C ជួយជួសជុលស្បែក និងការពារជំងឺផ្តាសាយ ដែលជួយដល់សុខភាពទូទៅ។

ការចម្អិនសម្រាប់កុមារ៖

វិធីបញ្ចុះបញ្ចូលកុមារ

«ញ៉ាំត្រប់ពណ៌ស្វាយនេះ ជួយឱ្យខួរក្បាលកូនឆ្លាតភ្នែកមើលឃើញច្បាស់ និងមានកម្លាំងមាំមួន»
«ត្រប់ទន់ឆ្ងាញ់ណាស់ - ញ៉ាំវា ហើយកូននឹងឆ្លាតដូចបង!»

វិធីចម្អិនសម្រាប់កុមារ

- ចម្អិនរហូតដល់ទន់ និងកិនបាន ដោយប្រើប្រាស់វិធីចំហុយ ស្ងោរ ឬចៀន ដូច្នេះវាងាយស្រួលសម្រាប់ក្មេងតូចៗក្នុងការទំពារ និងលេប។
- ចិតសម្បកចេញ សម្រាប់ក្មេងតូចៗ ដើម្បីជៀសវាងរសជាតិល្វីងតិចៗ សម្រាប់ទារក និងកុមារតូចៗ។

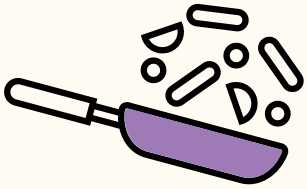
អនាម័យ៖

លាងត្រប់វែង៖
ឱ្យបានល្អជាមួយទឹកស្អាត ដើម្បីលាងសម្អាតនិងជម្រុះភាគល្អិតដីឱ្យបានល្អ។

បកសម្បកចេញ៖
ប្រសិនបើចម្អិនអាហារសម្រាប់ក្មេងតូចៗដើម្បីឱ្យរសជាតិទន់ងាយបញ្ចុក។

ប្រើកាំបិត និងជ្រុញស្អាត៖
ដើម្បីឱ្យអាហារមានសុវត្ថិភាព

របៀបចម្អិនត្រប់វែង

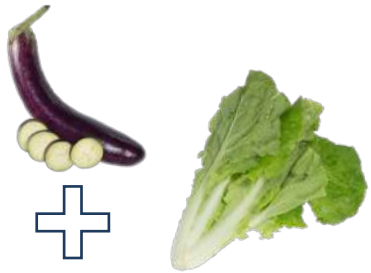


ប្រភេទម្ហូបគោកៈ ឆា ចៀន ចំហុយ និងអាំង



គន្លឹះងាយៗក្នុងការបន្ថែមបន្លែឱ្យកាន់តែឆ្ងាញ់

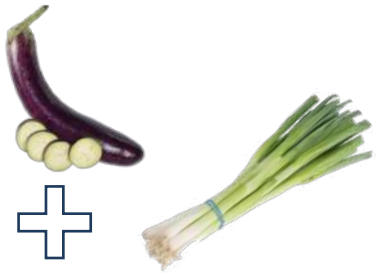
ត្រប់វែងមានរសជាតិទន់ ស្រាល និងមានជាតិខ្លិះ នៅពេលចម្អិន។ ដូច្នេះអ្នកអាចលាយជាមួយប្រូតេអ៊ីនដូចជា សុីត ត្រី ឬសាច់ជ្រូក និងជាមួយបន្លែដែលមានក្លិនឈ្ងុយ ឬផ្អែមបន្តិច ដើម្បីរក្សារសជាតិបន្លែ។ ដើម្បីម្ហូបកាន់តែមានរសជាតិឈ្ងុយឆ្ងាញ់ និងមានតុល្យភាព សាកល្បងបន្ថែមបន្លែយ៉ាងតិចពីរផ្សេងគ្នា រួមជាមួយនឹងត្រប់វែង ដូចជា ស្ពៃក្រញ៉ាញ់ ស្លឹកខ្ចឹម ឬ ពោតបារាំង។



ស្ពៃក្រញ៉ាញ់

សាច់ទន់ៗនៃត្រប់វែង ដែលចំហុយ ឬអាំងចូលជាតិគ្នាបានយ៉ាងល្អជាមួយនឹងស្ពៃក្រញ៉ាញ់ និងអាចហូបជាអន្លក់ផងដែរ។ បន្លែពីរប្រភេទនេះ មានទ្រង់ទ្រាយផ្គុយគ្នា និងបន្ថែមរសជាតិស្រាលៗ បើញ៉ាំជាមួយទឹក ជ្រលក់ខ្មែរ។ ការរួម បញ្ចូលគ្នានេះគឺមានរសជាតិឆ្ងាញ់ និងជីវជាតិ ដែលល្អសម្រាប់អាហារផ្សេងៗ។

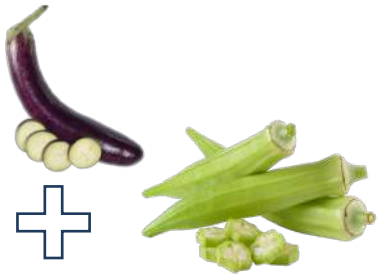
ឧទាហរណ៍ៈ នំបញ្ចុកត្រីអាំង ទឹកត្រីអ៊ុំពិលទុំ ផ្សិត សុីត និងហាយប៊ី។



ស្លឹកខ្ចឹម

ស្លឹកខ្ចឹម បន្ថែមក្លិនខ្ចឹមបារាំងស្រាលៗ និងរសជាតិពណ៌បៃតងស្រស់ ដែលធ្វើឱ្យរសជាតិនៅក្នុងម្ហូបប្រភេទឆាកាន់តែឆ្ងាញ់។ ការរួមបញ្ចូលគ្នានេះនឹងបង្កើនក្លិន និងរសជាតិក្នុងម្ហូប។ ស្លឹកខ្ចឹមក៏ផ្តល់វីតាមីនA ជួយថែរក្សាសុខភាពភ្នែក និងការពារជំងឺ។ វីតាមីន C ជួយជួសជុលស្បែក និងការពារជំងឺផ្តាសាយ និងបន្តយការរលាក។

ឧទាហរណ៍ៈ ឆាត្រប់សាច់ជ្រូក ឬ ជាមួយពងទា។ -ល-។



ពោតបារាំង

សម្រាប់ប្រភេទម្ហូបឆា ពោតបារាំង ចូលជាតិបានល្អជាមួយពងទា និងត្រប់វែង ព្រោះបន្លែទាំងពីរប្រែជាទន់ពេលចម្អិនមានរសជាតិស្រាលនិងស្រូបរសជាតិបានល្អ និងស្អិតបន្តិច ដែលធ្វើឱ្យម្ហូប និងរសជាតិសម្បូរបែប។

ឧទាហរណ៍ៈ ឆាត្រប់ពោតបារាំង ជាមួយសាច់ជ្រូក ឬ ពងទា។ -ល-។



វិធីចិតត្រប់វែង សម្រាប់ប្រភេទម្ហូបគោក



កាត់រាងទ្រវែងស្តើង



កាត់រាងមូលសំប៉ែតៗ

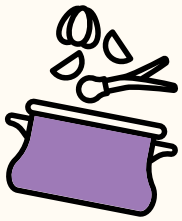


កាត់ជាដុំតូចៗល្មម

តើអ្នកដឹងទេថា?

ត្រប់វែងអាចញ៉ាំបានទាំងសម្បក ប្រសិនបើលាងសម្អាតបានដោយសុវត្ថិភាព។ អ្នកក៏អាចចិតសម្បកតិចៗ ដើម្បីជាម៉ូតទាក់ទាញសម្រាប់មុខម្ហូបផ្សេងៗ។

របៀបចម្អិនត្រប់វែង

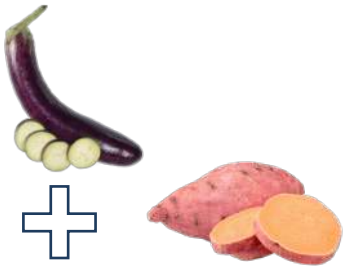


ប្រភេទសម្លទឹក៖ ស្ងោរ ម្ហូរ ស៊ុប និងការី



គន្លឹះងាយៗក្នុងការបន្ថែមបន្លែឱ្យកាន់តែឆ្ងាញ់

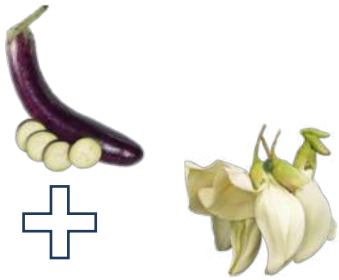
ត្រប់វែង មានរសជាតិស្រួយ។ ដូច្នេះអ្នកអាចលាយជាមួយប្រូតេអ៊ីនដូចជា ស៊ុត ត្រី ឬសាច់ជ្រូក និងជាមួយបន្លែទន់ ឬ រសជាតិស្រាល ដើម្បីធ្វើឱ្យម្ហូបមានតុល្យភាព។ សម្រាប់អាហារកាន់តែឆ្ងាញ់ និងមានពណ៌ចម្រុះ សូមព្យាយាមបន្ថែមបន្លែយ៉ាងតិចពីរផ្សេងទៀត ដូចជាដំឡូងជ្វា ផ្កាអង្គារដី ឬ ត្រួយអំពិល។



ដំឡូងជ្វា

ដំឡូងជ្វា និងត្រប់វែង នាំមកនូវភាពផ្អែមធម្មជាតិ និងជាតិខ្លះៗ ដែលធ្វើឱ្យមានតុល្យភាពនៃរសជាតិដ៏សម្បូរបែប ដែលយើញក្នុងម្ហូបខ្មែរជាច្រើនដូចជាការី។ បន្លែទន់ៗ ទាំងពីរប្រភេទនេះ ស្រូបយកគ្រឿងទេសបានយ៉ាងល្អ បង្កើតជាអាហារដ៏គួរឱ្យចង់ទទួលទាន។ លើសពីនេះ បន្លែទាំងពីរប្រភេទនេះ មានសារធាតុចិញ្ចឹមច្រើន ផ្តល់ជាតិសរសៃ វីតាមីន ដែលជួយបង្កើនអត្ថប្រយោជន៍ដ៏សុខភាព។

ឧទាហរណ៍៖ ការីសាច់មាន់។ -ល-។



ផ្កាអង្គារដី

ផ្កាអង្គារដី មានសភាពទន់ និងមានរសជាតិផ្អែមបន្តិច ដែលស៊ីគ្នាបានយ៉ាងល្អជាមួយបន្លែទន់ៗ ដូចជាត្រប់វែង។ ការរួមបញ្ចូលគ្នានេះបន្ថែមគុណភាពម្ហូប និងបន្ថែមអាហារូបត្ថម្ភច្រើនជាពិសេសសម្រាប់ សម្ល ស៊ុប។ សម្បូរទៅ ដោយវីតាមីន ស្ពឹក ទាំងនេះ ក៏ជួយដល់ការរំលាយអាហារ និងសុខភាពទូទៅ។

ឧទាហរណ៍៖ សម្លកកូរជាមួយឆ្នឹងជំនីជ្រូក។ -ល-។



ត្រួយអំពិល

ត្រួយអំពិល បន្ថែមរសជាតិជូរសម្រាប់សម្លម្ហូរ ដែលបំពេញបន្ថែមនូវភាពទន់ និងជាតិខ្លះរបស់ត្រប់វែង។ រសជាតិជូរគឺជារសជាតិដ៏ពេញនិយម ក្នុងម្ហូបខ្មែរ ហើយនៅពេលដែលផ្សំជាមួយត្រប់វែងនឹងធ្វើឱ្យម្ហូបមានរសជាតិកាន់តែពិសេស។

ឧទាហរណ៍៖ សម្លម្ហូរស្រែ ឬ សម្លម្ហូរស្លឹកអំពិលកូនត្រីជាមួយសាច់ជ្រូក ឬ ពងទា។ -ល-។



វិធីចិតត្រប់វែង សម្រាប់ប្រភេទម្ហូបទឹក



ចិតជារាងដុំៗ ទ្រវែង



ចិតជាចំណិតបញ្ឆិត

សណ្តែកកួរ



អត្ថប្រយោជន៍សារធាតុចិញ្ចឹម៖

ជាតិសរសៃខ្ពស់៖
ជួយដល់ការរំលាយអាហារ។

សម្បូរទៅដោយវីតាមីន A៖
ជំនួយដល់សុខភាពភ្នែក។

ប្រភពដ៏ល្អនៃវីតាមីន C៖
ពង្រឹងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ។

កាល់ស្យូម៖
ជួយពង្រឹងឆ្អឹង និងធ្មេញ។

រសជាតិឬទ្រង់ទ្រាយ៖

ស្រួយ

រសជាតិស្រាល

រយៈពេលនៃការចម្អិន៖

ស្ងោរ ឬឆាសណ្តែកកួរឱ្យបាន **៣-៥ នាទី**ដើម្បីរក្សាភាពស្រួយ និងពណ៌ដើមរបស់បន្លែ។ ការចម្អិនជ្រុលនឹងធ្វើឱ្យសណ្តែកកួរប្រែពណ៌មិនទំនងៗ។ ការចម្អិនតែមួយភ្លែត (៣-៥ នាទី) ជួយរក្សាពណ៌ធម្មជាតិរបស់វា ក៏ដូចជាភាពស្រួយ និងសារធាតុចិញ្ចឹមផ្សេងៗ ផងដែរ។

គន្លឹះងាយៗក្នុងការជំនួសបន្លែ

ដោយសារសណ្តែកកួរ មានសភាពរឹង ស្រួយ ប្រសិនបើចង់ជំនួស សណ្តែកកួរ អ្នកគួរតែជំនួសវាដោយបន្លែផ្សេងទៀត ដោយគិតលើ បន្លែបៃតង និងរូបរាងរបស់បន្លែជំនួស ដូចជាការប្រើសណ្តែកបារាំង ពពាយ ឬ ត្រកួន ដើម្បីរក្សាភាពស្រដៀងគ្នា និងពណ៌ស្រស់នៅក្នុងមួយ។



ត្រកួន៖

ត្រកួនគឺទន់ និងស្រួយ ប៉ុន្តែមានក្លិនឈ្ងុយ ដែលធ្វើឱ្យវាក្លាយជាការជំនួសដ៏ល្អ។ ប្រសិនបើអ្នកចម្អិនវាយ៉ាងឆាប់រហ័ស វារក្សាពណ៌ស្រស់ និងស្រួយ សម្រាប់ម្ហូបរបស់អ្នក។



ពពាយ៖

ពពាយមានភាពស្រួយ និងរសជាតិផ្អែមបន្តិច ដែលអាចជំនួសសណ្តែកកួរ បានយ៉ាងល្អក្នុង ការធ្វើមុខម្ហូបឆា។ ពពាយសម្បូរដោយសារធាតុចិញ្ចឹមដែលផ្តល់ប្រូតេអ៊ីនខ្ពស់ ជាតិសរសៃ និងវីតាមីនសំខាន់ៗ សម្រាប់ទ្រទ្រង់សារពាង្គកាយ។



សណ្តែកបារាំង៖

សណ្តែកបារាំងគឺជាបន្លែជំនួសដ៏ល្អសម្រាប់សណ្តែកកួរ ដោយសារ បន្លែទាំងពីរនេះ មានរសជាតិផ្អែម ស្រដៀងគ្នា។ បន្លែទាំងពីរនេះ អាចយកមកឆាក៏បាន ឬធ្វើជាអន្លក់ក៏បាន។ សណ្តែកបារាំងមានជាតិសរសៃខ្ពស់ វីតាមីនចម្រុះ ដែលគាំទ្រដល់ការរំលាយអាហារ និងសុខភាពទូទៅ។

ការចម្អិនសម្រាប់កុមារ៖

វិធីបញ្ចុះបញ្ចូលកុមារ

«សណ្តែកកួរ ជួយឱ្យកូនលូតកម្ពស់ និងរឹងមាំ!»
«សណ្តែកកួរធ្វើឱ្យកុមារមានកម្លាំង និងរហ័សរហួន!»

វិធីចម្អិនសម្រាប់កុមារ

- កាត់ជាចំណែកតូចៗដើម្បីងាយស្រួលទំពារ
- ចម្អិនរហូតដល់ទន់បន្តិច ប៉ុន្តែនៅតែស្រួយ
- លាយជាមួយស៊ុត ឬសាច់ជ្រូកចិញ្ច្រាំ

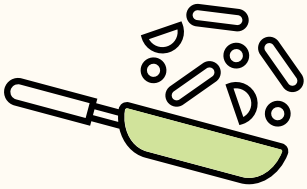
អនាម័យ៖

លាងជម្រះឱ្យបានស្អាតល្អ និងរាល់កំទេចភាគល្អិត ដីផ្សេងៗ (២ ឬ ៣ ទឹក)។

យកផ្នែកដែលខូចចេញមុនពេលចម្អិនអាហារ។

រៀបចំបន្លែដោយកាំបិត និងជ្រុញស្អាត ដើម្បីជៀសវាងការចម្លងរោគ។

របៀបចម្អិនសណ្តែកកួរ

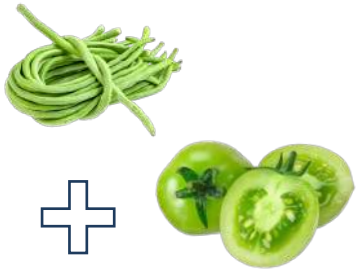


ប្រភេទម្ហូបគោក៖ ឆា ចៀន ចំហុយ និងអាំង



គន្លឹះងាយៗក្នុងការបន្ថែមបន្លែឱ្យកាន់តែឆ្ងាញ់

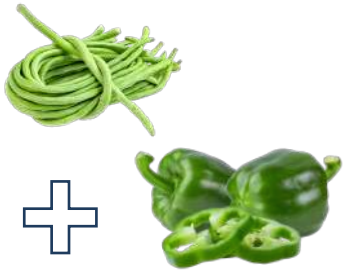
សណ្តែកកួរគឺស្រួយ និងមានរសជាតិឈ្ងុយ ដូច្នេះអ្នកអាចលាយគ្នាជាមួយប្រូតេអ៊ីនដូចជា ស៊ុត ត្រី ឬសាច់ជ្រូក និងជាមួយបន្លែផ្សេងទៀត។ សម្រាប់អាហារកាន់តែឆ្ងាញ់ និងមានពណ៌ចម្រុះ សូមព្យាយាមបន្ថែមបន្លែយ៉ាងតិចពីរផ្សេងទៀតជាមួយសណ្តែកកួរ ដូចជាប៉េងប៉ោះខ្ចី ម្ទេសផ្លោកបៃតង ឬការ៉ុត។



ប៉េងប៉ោះខ្ចី

សណ្តែកកួរ និងប៉េងប៉ោះខ្ចី ត្រូវបានគេនិយមទទួលទានជាបន្លែអន្លក់ ស្រស់ក្នុងម្ហូបខ្មែរ។ រសជាតិដ៏ឈ្ងុយឆ្ងាញ់ និងស្រួយ នៃសណ្តែកកួរ គូនឹងប៉េងប៉ោះខ្ចីដែលមានជាតិជូរ នឹងធ្វើឱ្យការទទួលទានកាន់តែស្រស់ស្រាយ។

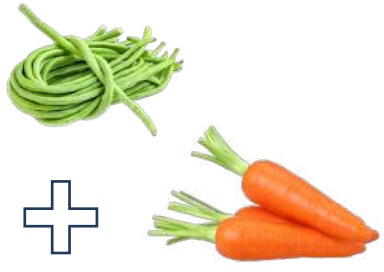
ឧទាហរណ៍៖ ពងទាត្រីប្រម៉ា។ -ល-។



ម្ទេសផ្លោកបៃតង

ម្ទេសផ្លោកបៃតងដែលមានពណ៌បៃតងស្រស់ មានរសជាតិស្រួយ មានជាតិផ្អែមបន្តិចដែលអាចលាយនឹងសណ្តែកកួរបាន។ ការរួមបញ្ចូលគ្នានេះបន្ថែមពណ៌រស់រវើក និងរសជាតិបន្ថែមសម្រាប់ម្ហូបឆា។

ឧទាហរណ៍៖ ឆាគ្រឿងសាច់គោ។ -ល-។



ការ៉ុត

ការ៉ុត និងសណ្តែកកួរ មានរសជាតិផ្អែម និងលាយឡំជាមួយនឹងពណ៌ចម្រុះ រវាងពណ៌ទឹកក្រូច និងបៃតង ធ្វើឱ្យម្ហូបកាន់តែមានភាពទាក់ទាញ និងគួរឱ្យចង់ហូប។

ឧទាហរណ៍៖ បាយឆាសណ្តែកកួរ ការ៉ុត និងពងទា។ -ល-។



វិធីចិតសណ្តែកកួរ សម្រាប់ប្រភេទម្ហូបគោក



កាត់កង់ៗ ប៉ុនចម្ពុលដៃ



កាត់ជាចំណិតតូចៗ



កាត់ជាចំណិតបញ្ឆិត

របៀបចម្អិនសណ្តែកកួរ

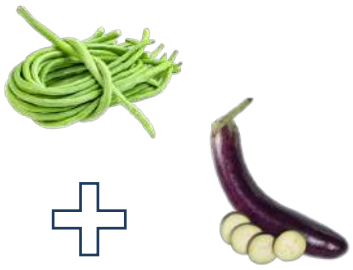


ប្រភេទសម្លទឹក៖ ស្ងោរ ម្ហូរ ស៊ុប និងការី



គន្លឹះងាយៗក្នុងការបន្ថែមបន្លែឱ្យកាន់តែឆ្ងាញ់

សណ្តែកកួរមានភាពស្រួយ និងមានរសជាតិឈ្ងុយ។ ដូច្នេះអ្នកអាចលាយគ្នាជាមួយប្រូតេអ៊ីនដូចជា ស៊ុត ត្រី ឬសាច់ជ្រូក និងជាមួយបន្លែផ្សេងទៀត។ សម្រាប់អាហារកាន់តែឆ្ងាញ់ និងមានពណ៌ចម្រុះ សូមព្យាយាមបន្ថែមបន្លែយ៉ាងតិចពីរផ្សេងទៀតជាមួយសណ្តែកកួរ ដូចជា ត្រប់វែង ត្រួយល្ពៅ និង ត្រប់ស្រួយ។



ត្រប់វែង

ត្រប់វែង គឺទន់ និងមានជាតិខ្ញីៈ ពេលដែលអ្នកបរិភោគ។ ត្រប់វែង អាចលាយគ្នា ជាមួយ សណ្តែកកួរ និងដាក់ចូលក្នុង សម្ល ដែលអាចបង្កើន រសជាតិ បានតែមួយកម្រិតទៀត។

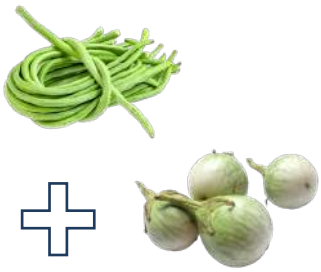
ឧទាហរណ៍៖ ការីសាច់មាន់ ជាមួយ សណ្តែកកួរ និង ត្រប់វែង។ -ល-។



ត្រួយល្ពៅ

ត្រួយល្ពៅ មានភាពស្រួយ និង រសជាតិផ្អែមប្លែក ដែលជា គ្រឿងផ្សំដ៏ល្អជាមួយនឹង សណ្តែកកួរ សម្រាប់ដាក់ ចូលក្នុងសម្ល។ បន្លែទាំងពីរនេះ នឹងបង្កើនអត្ថប្រយោជន៍ សារធាតុចិញ្ចឹម និងល្អសម្រាប់ សុខភាព។

ឧទាហរណ៍៖ កកូរ សាច់ត្រី។ -ល-។



ត្រប់ស្រួយ

សណ្តែកកួរ និង ត្រប់ស្រួយ គឺស្រួយស្រឹប។ បន្លែទាំងពីរនេះ អាចយកមកដាក់ចូលក្នុងសម្ល ដូចជាសម្លកកូរបាន។ រសជាតិ ផ្អែមរបស់វានឹងកាន់តែឆ្ងាញ់ នៅពេលដែលចម្អិនបានសម ល្មម។

ឧទាហរណ៍៖ សម្លកកូរ សម្លម្ហូរ ខ្ញីៈ ឬសម្លម្ហូរគ្រឿង។ -ល-។



វិធីចិតសណ្តែកកួរ សម្រាប់ប្រភេទម្ហូបទឹក



កាត់ជាកង់ៗ វែងៗ



កាត់កង់ៗ ប៉ុនមួយថ្នាំងដៃ

ស្ពៃ



អត្ថប្រយោជន៍សារធាតុចិញ្ចឹម៖

ជួយដល់សុខភាពភ្នែក៖
សម្បូរដោយវីតាមីន A។

ពង្រឹងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ៖
ផ្តល់វីតាមីន C។

ជួយឱ្យធ្មេញនិងឆ្អឹងរឹងមាំ៖
មានផ្ទុកកាល់ស្យូម។

ជួយសុខភាពសរសៃឈាម៖
ផ្តល់សារធាតុពុះ សម្រាប់សរសៃឈាមនិងថាមពល។

រសជាតិ ឬទ្រង់ទ្រាយ៖

ស្រួយមុនចម្អិន

ផ្អែមបន្ទាប់ពីចម្អិនរួច

រយៈពេលនៃការចម្អិន៖

ឆា ឬស្ងោរស្ពៃឱ្យបាន **១-២ នាទី** ដើម្បីឱ្យវាទន់ និងប្តូរទៅជាពណ៌បៃតងស្រស់។ ការចម្អិនមួយភ្លែតជួយរក្សាពណ៌ រសជាតិ និងសារធាតុចំប៉ន។ ការចម្អិនជ្រុលអាចធ្វើឱ្យស្ពៃទន់ជ្រុល បាត់បង់អាហារូបត្ថម្ភ និងលែងឆ្ងាញ់។

គន្លឹះងាយៗក្នុងការជំនួសបន្លែ

ដោយសារប្រភេទស្ពៃស្លឹកដូចជា ស្ពៃគៀ ឬស្ពៃជើងទា មានលក្ខណៈទន់ ស្វិត នៅពេលចម្អិនអ្នកអាចជំនួសស្ពៃបាន ដោយបន្លែដែលមានលក្ខណៈទន់ៗដូចគ្នា។ អ្នកអាចគិតអំពីពណ៌និងទ្រង់ទ្រាយស្ពៃ នៅពេលគិតអំពីបន្លែដែលយកមកជំនួស មានដូចជាស្លឹកងប់ ឬ ផ្ទឹ ដែលមានលក្ខណៈស្រដៀងគ្នាទាំងរសជាតិ ទ្រង់ទ្រាយ និងពណ៌។



ស្លឹកងប់៖

ស្លឹកងប់មានរសជាតិផ្អែមតិចស្វិត និងមានរសជាតិល្មមដែលធ្វើឱ្យបន្លែនេះល្អសម្រាប់ជំនួសស្ពៃ។ ទ្រង់ទ្រាយនិងរសជាតិ របស់ស្លឹកងប់ ត្រូវជាមួយមុខម្ហូបទឹក និងម្ហូបគោកដែលផ្តល់នូវភាពស្រស់ស្រាយ និងអាហារូបត្ថម្ភពោរពេញដោយវីតាមីន និងសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្ម សម្រាប់ទ្រទ្រង់រាងកាយ។



ផ្ទឹ៖

ផ្ទឹមានលក្ខណៈស្វិត និងមានរសជាតិផ្អែមស្រាល ដែលធ្វើឱ្យបន្លែនេះកាន់តែល្អសម្រាប់ជំនួសស្ពៃ។ អ្នកគួរតែចម្អិនផ្ទឹក្នុងរយៈពេលខ្លី ដើម្បីរក្សាពណ៌ និងបន្ថែមអាហារូបត្ថម្ភ សម្រាប់មុខម្ហូប និងការបរិភោគ។



សាឡាដ៖

សាឡាដផ្តល់នូវរសជាតិផ្អែមតិចៗ ស្រួយ ស្រដៀងនឹងស្ពៃគៀដែរ។ បន្លែនេះល្អសម្រាប់មុខម្ហូបប្រភេទ ញាំ អន្លក់ ប្រភេទអាហារទឹក និងអាហារគោក ដែលធ្វើឱ្យម្ហូបកាន់តែទំនងនិងរសជាតិស្រួយស្រឹបរបស់បន្លែ។ សាឡាដ អាចបន្ថែមនូវជាតិទឹក និង វីតាមីនផ្សេងៗ ដែលជាជម្រើសល្អសម្រាប់ជំនួសស្ពៃ។

ការចម្អិនសម្រាប់កុមារ

វិធីបញ្ចុះបញ្ចូលកុមារ

- ស្ពៃជួយឱ្យកូនឆ្ងាតនិងមានស្បែកស្អាត
- ស្ពៃធ្វើឱ្យកុមារមានកម្លាំងមាំមួន និងមានថាមពល

វិធីចម្អិនសម្រាប់កុមារ

- កាត់វាឱ្យតូច ឬចិញ្រ្ចាំ ដើម្បីកុំឱ្យស្ពាក់ ដូច្នេះក្មេងអាចញាំបានយ៉ាងងាយស្រួល
- កិនឱ្យម៉ដ្ឋ ឬលាយចូលទៅក្នុងអង្ករ ឬបបរ ឬស៊ុត

អនាម័យ៖

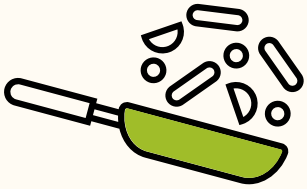
លាងសម្អាតស្លឹកជាមួយទឹកស្អាត៖

ដើម្បីសម្អាតដី និងប្រភេទសត្វល្អិតផ្សេងៗ ដែលមានជាប់ក្នុងស្រទាប់ស្លឹក របស់ស្ពៃ។

កាត់ផ្នែកស្លឹកពណ៌លឿង ឬរលួយចេញ៖

មុនយកទៅចម្អិន។ ផ្នែករលួយ ឬស្លឹកពណ៌លឿងអាចមានផ្ទុកនូវមេរោគ ឬផ្សិតដែលមិនល្អសម្រាប់បរិភោគ ឬចម្អិនម្ហូប។

របៀបចម្អិនស្ពៃ



ប្រភេទម្ហូបគោកៈ ឆា ចៀន ចំហុយ និងអាំង



គន្លឹះងាយៗក្នុងការបន្ថែមបន្លែឱ្យកាន់តែឆ្ងាញ់

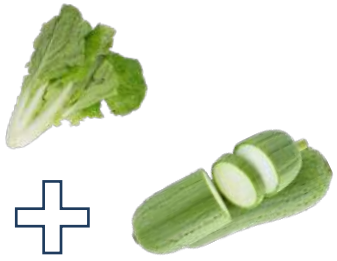
អ្នកអាចចម្អិនវាជាមួយនឹងស៊ុត ត្រី សាច់ជ្រូក និងបន្លែរឹងដើម្បីរក្សាតុល្យភាពរសជាតិម្ហូប។ សម្រាប់ម្ហូបដែលឆ្ងាញ់ និងមានពណ៌ស្រស់ អ្នកអាចថែមបន្លែពីរប្រភេទថែមទៀតដូចជាស្ពៀតពោត និងនៅងជាដើម។



ស្ពៀតពោត

ស្ពៀតពោត បន្ថែមនូវភាពស្រួយ និងរសជាតិផ្អែម ដែលល្អក្នុងការលាយជាមួយស្ពៃ និងធ្វើឱ្យម្ហូបមានពណ៌ចម្រុះ។

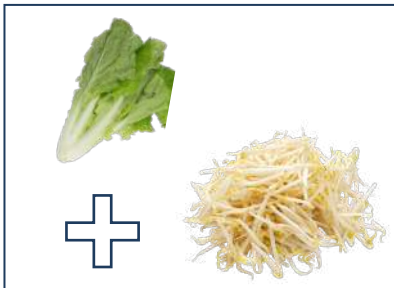
ឧទាហរណ៍៖ ឆាស្ពៃ ជាមួយស្ពៀតពោត ពងទា ឬសាច់ជ្រូក។ល។



ផ្លែនៅង

ផ្លែនៅង មានសភាពទន់នៅពេលបរិភោគ និងមានរសជាតិផ្អែម។ នៅងអាចយកទៅលាយជាមួយ នឹងស្ពៃតឿបានល្អ និងសម្បូរដោយវីតាមីន។ នៅងជាបន្លែសាបដែលងាយស្រួបយកគ្រឿងទេសពេលចម្អិន ដែលធ្វើឱ្យវាជាគ្រឿងផ្សំដ៏ល្អសម្រាប់មុខម្ហូបជាច្រើនយ៉ាង។ ផ្លែនៅងសម្បូរដោយជាតិទឹក និងជាតិសរសៃ ធ្វើឱ្យម្ហូបមានរសជាតិស្រាល មានជាតិទឹក និងសម្បូរអាហារូបត្ថម្ភ។

ឧទាហរណ៍៖ ផ្លែនៅងចំហុយជាមួយស្ពៃ។ -ល-។



សណ្តែកបណ្តុះ

សណ្តែកបណ្តុះមានលក្ខណៈស្រួយ ស្រស់ ជាមួយរសជាតិល្មម និងអាចលាយបានយ៉ាងល្អ ជាមួយនឹងស្ពៃតឿដែលស្វិត និងមានពណ៌បៃតង។ ភាពស្រួយល្មមរបស់សណ្តែកបណ្តុះ បន្ថែមនូវទ្រង់ទ្រាយដែលខុសពីស្ពៃ ដែលផ្តល់ឱ្យនូវវីតាមីន និងសារធាតុរ៉ែ ជួយដល់ការរំលាយអាហារនិងសុខភាពទូទៅ។

ឧទាហរណ៍៖ ត្រីបំពងទឹកត្រីផ្អែម មានអន្លក់ស្ពៃ និងសណ្តែកបណ្តុះ។ -ល-។



វិធីចិតស្ពៃ សម្រាប់ប្រភេទម្ហូបគោក



ចិតជា៣កង់



ចិតជាបន្ទះបញ្ឆិតៗ



ចិតជាសរសៃស្តើងៗ

របៀបចម្អិនស្ពៃ



ប្រភេទសម្លទឹក៖ ស្ងោរ ម្ហូរ ស៊ុប និងការី



គន្លឹះងាយៗក្នុងការបន្ថែមបន្លែឱ្យកាន់តែឆ្ងាញ់

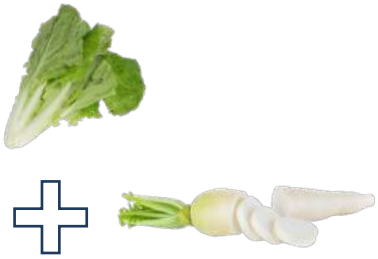
ស្ពៃមានដូចជា ស្ពៃតឿ មានសភាពទន់និងផ្អែមតិចៗនៅពេលប្រើប្រាស់ជាមួយនិងម្ហូបទឹក ដូចនេះអ្នកអាចដាក់ជាមួយប្រភេទប្រូតេអ៊ីនមានដូចជា ស៊ុត សាច់ត្រី ឬ សាច់ជ្រូក រួមជាមួយបន្លែស្រួយផ្សេងទៀត ដើម្បីជួយឱ្យមានតុល្យភាពក្នុងអាហារ។ សម្រាប់រសជាតិកាន់តែឆ្ងាញ់ និងមានពណ៌ស្រស់ អ្នកអាចសាកបន្ថែម ជាមួយមបន្លែដែលមានរសជាតិផ្អែម យ៉ាងតិចពីរប្រភេទដូចជា ត្រាវ ឆៃថាវ។



ត្រាវ

ត្រាវមានលក្ខណៈរមួត សម្បូរដោយជាតិម្សៅដែលផ្តុំ បានល្អឥតខ្ចោះ ជាមួយស្ពៃក្រញ៉ាញ់។ ការចម្អិនទាំងពីរនេះនឹងជួយបន្ថែមនូវអាហារូបត្ថម្ភដូចជាជាតិសរសៃ និងវីតាមីនចាំបាច់ផ្សេងៗ។

ឧទាហរណ៍៖ ត្រាវ និងស្ពៃក្រញ៉ាញ់ស្ងោរ ជាមួយនឹងឆ្អឹងជ្រូក។ -ល-។



ឆៃថាវ

ឆៃថាវមានលក្ខណៈស្រួយ តែទន់ ហើយមានរសជាតិផ្អែមតិចៗ ដែលជួយបន្ថែមភាពច្របូកច្របល់ សម្រាប់អាហារបន្ថែមទៀត។ វាធ្វើល្អជាមួយនឹងបន្លែស្លឹកទន់ៗដែលមានដូចជា ស្ពៃក្រញ៉ាញ់ ដើម្បីធ្វើឱ្យស៊ុប សម្ល ស្ងោរ និងសម្លឆាជាដើមកាន់តែមានឱជារសឈ្ងុយឆ្ងាញ់។

ឧទាហរណ៍៖ ឆៃថាវ ស្ងោរជាមួយស្ពៃក្រញ៉ាញ់ និងសាច់ជ្រូក។ -ល-។



ស្ពៃតឿ

បន្លែទាំងពីរនេះអាចយកមកដាក់ចូលក្នុងសម្លដូចជា សម្លកកូរបានៗ។ រសជាតិផ្អែមរបស់វានឹងកាន់តែឆ្ងាញ់នៅពេលដែលចម្អិនបានសមល្មម។

ឧទាហរណ៍៖ ស្ងោរប្រហិតត្រីជាមួយស្ពៃតឿ និងស្ពៃក្រញ៉ាញ់។ -ល-។



វិធីចិតស្ពៃ សម្រាប់ប្រភេទម្ហូបទឹក



ចិតជាចំណិតតូចៗ
ប្រហែល2-3cm



ចិតជាពីរ



កាត់គល់ចេញ

ដំឡូងជ្វា



អត្ថប្រយោជន៍សារធាតុចិញ្ចឹម៖

ជួយការពារភ្នែក៖
សម្បូរទៅដោយវីតាមីន A។

ពង្រឹងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ៖
រក្សាប្រព័ន្ធការពាររបស់រាងកាយឱ្យបានល្អ។

ផ្តល់កម្លាំង៖
ដែលមានជាតិផ្អែមពីធម្មជាតិ។

ជួយដល់ការរំលាយអាហារ៖
សម្បូរដោយជាតិសរសៃសម្រាប់សុខភាពក្រពះពោះវៀន ឬទល់លាមក។

រសជាតិ ឬទ្រង់ទ្រាយ៖

ផ្អែម និងខ្ទិះ

ទន់

រយៈពេលនៃការចម្អិន៖

ស្ងោរ ចំហុយ ឬដុតដំឡូងជ្វាឱ្យបាន **១៥-២០ នាទី** អាស្រ័យទៅនឹងទំហំនៃដុំដំឡូង។ ដំឡូងឆ្អិននៅពេលដែលយើងអាចកិននឹងស្លាបព្រា ឬសមៗ។

គន្លឹះងាយៗក្នុងការជំនួសបន្លែ

ដោយសារដំឡូងមានរសជាតិផ្អែម ទន់ និងសម្បូរទៅដោយសារធាតុម្សៅស្រាប់ពេលចម្អិនរួច បើអ្នកចង់ប្តូរយកបន្លែផ្សេងមកជំនួសដំឡូងផ្ទាំ អ្នកគប្បីជំនួសវាដោយមើមបន្លែ ដែលទន់ផ្សេងៗ មានពណ៌ទឹកក្រូច ដូចជាល្ពៅ ត្រាវ ឬការ៉ុត ជាដើម។



ល្ពៅ៖

ល្ពៅគឺជាប្រភេទបន្លែដែលល្អបំផុត សម្រាប់ជំនួសដំឡូងផ្ទាំ ដោយសារវាមានសាច់ទន់ ពេលចម្អិនរួច ហើយមានរសជាតិផ្អែមពីធម្មជាតិ ដែលធ្វើឱ្យវាជាជម្រើសដ៏ល្អមួយ សម្រាប់ប្រើក្នុងសម្ល សម្រាប់កុមារបរិភោគ។



ត្រាវ៖

ត្រាវមានសាច់ដូចជាដំឡូងផ្ទាំដែរ ហើយវាមានសភាពទន់ក្រោយពីចម្អិនរួចដូចគ្នា។ វាជួយបន្ថែមរសជាតិខ្ទិះទៅក្នុងសម្ល និងបង្អែម។

គន្លឹះ៖ ត្រាវត្រូវការពេលយូរដើម្បីចម្អិនបើប្រៀបទៅនឹងល្ពៅ ដូច្នេះឆាប់ដាក់វាចូលទៅមុនគេពេលចម្អិន។ ត្រាវល្អបំផុតសម្រាប់មុខម្ហូបផ្សេងៗ ដូចជាបង្អែម។ល។



ការ៉ុត៖

ការ៉ុតមានជាតិផ្អែម និងពណ៌ឆើត ហើយទន់បន្ទាប់ពីចម្អិនរួច និងវាជាអាហារដែលល្អ សម្រាប់កុមារតូច និងល្អសម្រាប់ស៊ុបស្ងោរ និងម្ហូបឆា។

ការចម្អិនសម្រាប់កុមារ៖

វិធីបញ្ចុះបញ្ចូលកុមារ

«ដំឡូងផ្ទាំធ្វើឱ្យកូនរត់លឿនដូចជាទន្សាយអញ្ចឹង!»
«ដំឡូងផ្ទាំទន់ ផ្អែមដូចជាស្ករគ្រាប់ពីសួនអញ្ចឹង!»

វិធីចម្អិនសម្រាប់កុមារ

- ចំហុយ ដុត ឬស្ងោររហូតដល់ទន់
- ប្រើស្លាបព្រាដើម្បីកិន ដោយមិនចាំបាច់ប្រើស្លរ ព្រោះដំឡូងមានជាតិផ្អែមស្រាប់

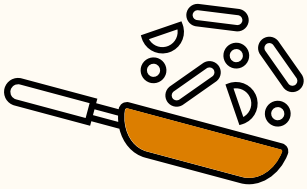
អនាម័យ៖

ដុសសម្អាតសម្បកដំឡូងផ្ទាំឱ្យបានស្អាត៖
យកច្រាសស្អាតមួយ ឬដៃរបស់អ្នកទៅដុសខាត់សម្អាតដំឡូងផ្ទាំនឹងទឹកបើសិនជាអ្នកចង់ចម្អិនទាំងសម្បកវា។

ចិតសម្បកដោយដៃ ឬប្រើឧបករណ៍ឈូសបន្លែ៖
ត្រូវប្រើកាំបិត ឬកាំបិតឈូសដែលបានសម្អាត ស្អាតដើម្បីការពារមេរោគ។

រក្សាទុកនៅកន្លែងស្ងួត និងត្រជាក់៖
រក្សាដំឡូងផ្ទាំនៅក្នុងកន្ត្រកដែលស្ងួត និងស្អាត (មិនមែនក្នុងទូភ្លាសេនោះទេ) ដើម្បីការពារផ្សិត និងការរលួយ។

វិធីចម្អិនដំឡូងជ្វា

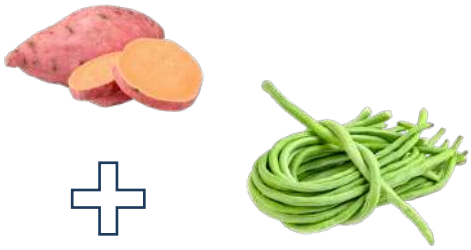


ប្រភេទម្ហូបគោក៖ ឆា ចៀន ចំហុយ និងអាំង



គន្លឹះងាយៗក្នុងការបន្ថែមបន្លែឱ្យកាន់តែឆ្ងាញ់

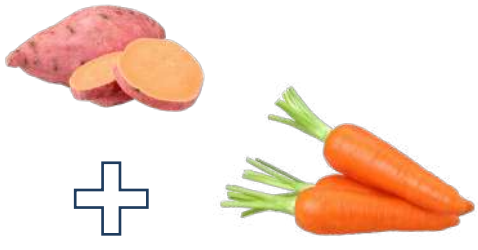
ដំឡូងជ្វាមានរសជាតិផ្អែម ទន់នៅពេលចម្អិនរួច ដូច្នេះអ្នកអាចលាយវាជាមួយនឹងប្រតេអ៊ីនដូចជា ស៊ុត ត្រី ឬសាច់ជ្រូក ក៏ដូចជាបន្លែស្រួយៗដើម្បីឱ្យអាហារមានតុល្យភាព។ ដើម្បីរៀបចំមុខម្ហូបដែលមានឱជារស និងមានពណ៌ស្រស់ស្អាត សាកបន្ថែមបន្លែយ៉ាងហោចណាស់ពីរយ៉ាងដែលមានដូចជា ដំឡូងជ្វា ល្ពៅ ត្រាវ និងដំឡូងមីជាដើមដើម្បីបន្ថែមភាពទន់ និងសារជាតិផ្អែមបន្ថែម។



សណ្តែកកួរ

ដំឡូងជ្វា និងសណ្តែកកួរ គឺអាចលាយចូលគ្នាបានទឹងមានរសជាតិឆ្ងាញ់ទៀតផង។ ដំឡូងជ្វាផ្អែម និងទន់ ក្នុងពេលដែល សណ្តែកកួរមានរសជាតិផ្អែម តែចត់តិចៗ ដាក់បញ្ចូលគ្នានឹងធ្វើមុខម្ហូបសម្បូរទៅដោយរសជាតិ និងពោរពេញទៅដោយសារធាតុចិញ្ចឹម ជាតិសរសៃ វីតាមីន ដែលជួយបង្កើនអត្ថប្រយោជន៍ចំពោះសុខភាពផងដែរ។

ឧទាហរណ៍៖ ឆាសណ្តែកកួរ និងដំឡូជ្វា និងបាយឆា។ល។



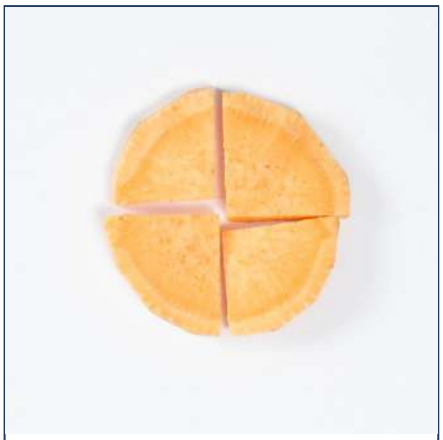
ការ៉ុត

ការ៉ុត និងដំឡូងជ្វា គឺជាគ្រឿងផ្សំដែលលាយបញ្ចូលគ្នាបានយ៉ាងល្អទៅក្នុងម្ហូបជាប្រចាំ។ បន្លែទាំងពីរគឺទន់ និងងាយទទួលទានបន្ទាប់ពីចម្អិនរួច។ អ្នកក៏អាចកិនឱ្យម៉ដ្ឋដោយប្រើ សម ឬស្លាបព្រា ដើម្បីបញ្ចុកកុមារតូច។ ការ៉ុតជួយដល់ភ្នែក ក្នុងពេលដែលដំឡូងជ្វាសម្បូរទៅដោយជាតិសរសៃ។ បន្លែទាំងពីរនេះជួយដល់សុខភាព និងឆ្ងាញ់ថែមទៀតផង។

ឧទាហរណ៍៖ សម្លការីសាច់មាន់។ល។



វិធីចិតដំឡូងជ្វា សម្រាប់ប្រភេទម្ហូបគោក



កាត់ជារាងត្រីកោណ



ចិតជាដុំវែងៗ



ចិតជាបន្ទះតូចៗ

តើអ្នកដឹងទេថា?

ដំឡូងជ្វាមិនត្រឹមតែយកមកឆា ឬធ្វើជាសម្ហនោះទេ ប៉ុន្តែក៏អាចជាអាហារក្រៅពេលដែលល្អសម្រាប់សុខភាព ជាពិសេសកុមារៗ

វិធីចម្អិនដំឡូងជ្វា

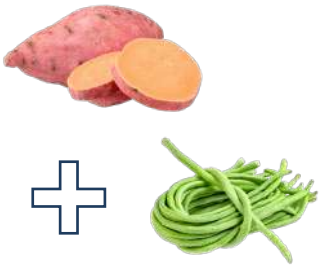


ប្រភេទសម្លទឹកៈ ស្ងោរ ម្ហូរ ស៊ុប និងការី



គន្លឹះងាយៗក្នុងការបន្ថែមបន្លែឱ្យកាន់តែឆ្ងាញ់

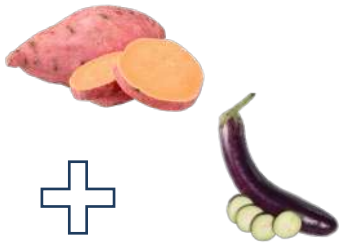
ដំឡូងជ្វា មានរសជាតិផ្អែម និងទន់នៅពេលចម្អិននៅក្នុងស៊ុប ដូច្នេះអ្នកអាចចម្អិនវាជាមួយប្រភេទប្រូតេអ៊ីន ដូចជា ត្រី សាច់ជ្រូក និងស៊ុត ក៏ដូចជាបន្លែស្រួយៗ ឬបន្លែស្លឹកផ្សេងៗដើម្បីធ្វើឱ្យអាហារឆ្ងាញ់ មានតុល្យភាពរសជាតិ ខាប់ល្មម។ ដើម្បីធ្វើឱ្យសម្លនោះកាន់តែមានរសជាតិ និងចម្រុះពណ៌គួរឱ្យចង់បរិភោគ អ្នកក៏អាចបន្ថែមបន្លែយ៉ាងហោចណាស់ពីរមុខបន្ថែមពីលើដំឡូងជ្វាបន្ថែមទៀត ដែលមានដូចជា សណ្តែកកួរ ឬត្រប់ ក៏បានដើម្បីឱ្យសម្លខាប់បន្តិច។



សណ្តែកកួរ

ដំឡូងជ្វា និងសណ្តែកកួរមានលក្ខណៈបញ្ចូលគ្នាដោយមួយរសជាតិផ្អែម និងទន់ ហើយមួយស្រួយច្របាប់។ ល្បាយបន្លែនេះល្អឥតខ្ចោះ សម្រាប់ម្ហូបឆាដោយវាមិនត្រឹមតែសម្បូរដោយសារធាតុបំប៉នប៉ុណ្ណោះទេ វាថែមទាំងមានរសជាតិគ្រប់មុខទៀតផង។ វាសម្បូរទៅដោយជាតិសរសៃ វីតាមីន និងសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្ម ដែលជួយដល់ការរំលាយ អាហារ និងសុខភាពទូទៅ។

ឧទាហរណ៍ៈ
ការីសាច់មាន់។ល។



ត្រប់វែង

ដំឡូងជ្វា និងត្រប់បន្សុីគ្នាដោយបន្លែទាំងពីរមានជាតិ ខ្ញីៈ និងផ្អែមតិចៗ។ ល្បាយនេះស៊ីគ្នាជាពិសេសពេលចម្អិនក្នុងការីមុខម្ហូបស្ងោរ និងដុតជាដើម ដែលធ្វើឱ្យរសជាតិរបស់គ្រឿងផ្សំទាំងនេះរលាយបញ្ចូលគ្នាបានយ៉ាងល្អ។ បន្លែទាំងពីរមុខសម្បូរទៅដោយ ជាតិបំប៉ន ជាតិសរសៃ វីតាមីន និងជាតិប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្ម ដែលជួយគាំទ្រសុខភាពទូទៅ និងបន្ថែមរសជាតិឈ្ងុយឆ្ងាញ់ទៅម្ហូបអាហារផងដែរ។

ឧទាហរណ៍ៈ
ការីសាច់ជ្រូក។ល។



សណ្តែកខៀវ

ដំឡូងជ្វា និងសណ្តែកខៀវគឺជាគ្រឿងផ្សំដែលគេនិយម ប្រើក្នុងការធ្វើបង្អែមប្រពៃណីនៅប្រទេសកម្ពុជា។ រសជាតិនៃធាតុផ្សំ ទាំងពីរ ខ្ញីៈផ្អែមរបស់ដំឡូង និងភាពមូតរបស់សណ្តែកខៀវ ធ្វើឱ្យបង្អែម មានតុល្យភាពរសជាតិល្អ។ វាក៏សម្បូរទៅដោយជាតិសរសៃ ប្រូតេអ៊ីន និងវីតាមីនផងដែរ ដែលធ្វើឱ្យបង្អែមនេះមានទាំងឱជារស ឈ្ងុយឆ្ងាញ់ និងចម្អែតទៀត។

ឧទាហរណ៍ៈ
បបរដំឡូងជ្វា។ល។



វិធីចិតដំឡូងជ្វា សម្រាប់ប្រភេទម្ហូបទឹក



ចិតជាដុំតូចៗ
រាងដូចត្រីកោណ



ចិតជាបន្ទះរាងមូល



ចិតជាដុំធំៗល្មម

គន្លឹះសំខាន់ៗសម្រាប់ការចម្អិនអាហារប្រកបដោយភាពច្នៃប្រឌិត

ការរៀបចំអាហារសម្រាប់កូនតូចៗ

ការយល់ដឹងអំពីបរិមាណដែលត្រូវបញ្ចុកកូនអាចការពារពីការខ្ជះខ្ជាយ និងធ្វើឱ្យអ្នកមើលថែទាំកុមារមានភាពជឿជាក់ ជាងមុន។ សៀវភៅណែនាំនេះជួយឱ្យអ្នកមើលថែទាំកុមាររៀបចំផែនការចំណីអាហារឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ល្មមដែលសមស្របសម្រាប់កុមារតាមអាយុរបស់ពួកគាត់។

កុមារត្រូវបរិភោគអាហារដែលធម្មជាតិ មិនមានជាតិស្ករ អំបិល និងប៊ីចេងៈ

៦ ខែ



២ ទៅ ៣ ស្លាបព្រាបាយ រាល់ពេលទទួលទានអាហារ

+



ទឹកដោះម្តាយ

៧ ទៅ ៨ ខែ



កន្លះចានចង្កឹះ ៣ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ

+



ទឹកដោះម្តាយ

ចាប់ផ្តើមឱ្យបរិភោគអាហារតែមួយ ជាមួយគ្រួសារ៖

៩ ទៅ ១១ ខែ



មួយចានចង្កឹះពេញ ៣ ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ

+



និងឱ្យអាហារសម្រន់ម្តងពេលរសៀល ដែលមានដូចជា ល្អុង ចេក ស្វាយ

+



ទឹកដោះម្តាយ

ចាប់ផ្តើមឱ្យបរិភោគអាហារតែមួយ ជាមួយគ្រួសារ៖

១២ ទៅ ២៤ ខែ



មួយចានចង្កឹះពេញ ៣ ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ

+



អាហារសម្រន់ ២ ដង

+



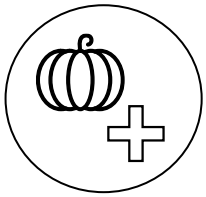
ទឹកដោះម្តាយ

គន្លឹះក្នុងការបញ្ចុកកុមារតូចៗ

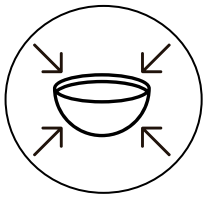
កុំបោះបង់! កុមារត្រូវការសាកអាហារច្រើនដងមុននឹងពួកគាត់ទម្លាប់ និងចូលចិត្តអាហារនោះ។ នៅពេលដែលយើងចាប់ផ្តើមធ្វើម្ហូបអ្វីថ្មីមួយជាលើកដំបូង ឧទាហរណ៍ដូចជាការលាយ ឬប្តូរបន្លែដែលយើងមិនធ្លាប់ប្រើ យើងប្រហែលជាមិនសូវចូលចិត្តរសជាតិអាហារថ្មីនោះទេ តែយើងមិនគួរបោះបង់នោះឡើយ។ យើងត្រូវតែទម្លាប់អណ្តាតរបស់យើងឱ្យទម្លាប់ទៅនឹងរសជាតិថ្មី នោះរហូតទាល់តែវាធ្លាប់។ ដូច្នេះយើងត្រូវមានភាពអត់ធ្មត់ និងព្យាយាមសាកល្បងដដែលៗរហូតទាល់ តែអណ្តាតរបស់អ្នកទម្លាប់នឹងរសជាតិថ្មីដែលប្រកបដោយសុខភាពជាងមុន។



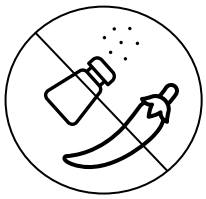
លើកទឹកចិត្តដោយការញញឹម និងសរសើរ។ ជៀសវាងការបង្ខំឱ្យពួកគាត់បរិភោគ។



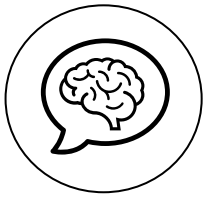
បន្ថែមគ្រឿងផ្សំអ្វីមួយចូលក្នុងមុខម្ហូបដែលអ្នកឧស្សាហ៍ចម្អិន។ ឧទាហរណ៍ បន្ថែមល្ពៅទៅក្នុងឆាត្រកួន។



ផ្តល់បរិមាណអាហារឱ្យត្រូវតាមកម្រិតដែលពួកគាត់ត្រូវបរិភោគ ឱ្យត្រូវតាមអាយុដើម្បីកុំឱ្យឆ្អែតជ្រុលពេក។



ជៀសវាងអាហារហិរ ប្រៃ និងខ្លាញ់ច្រើនសម្រាប់កុមារតូច ពិសេសកុមារដែលមានអាយុក្រោម ៨ ខែ។



និយាយលើកទឹកចិត្ត ដូចជា៖

«បន្លែបៃតងធ្វើឱ្យកូនមានឆ្អឹងរឹងមាំ ឆ្លាតដូចបងទន្សាយ!»

«បន្លែនេះគឺជាអាហារសម្រាប់ខួរក្បាល!»

«បន្លែនេះធ្វើឱ្យកូនកាន់តែស្អាត ឬសង្ហា»

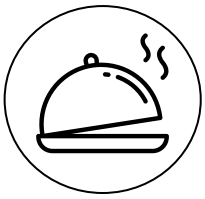
គន្លឹះអនាម័យក្នុងការចម្អិនម្ហូបៈ



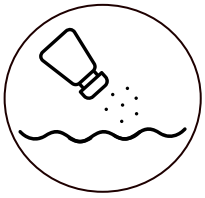
ចូរលាងដៃជាមួយសាប៊ូនឹងទឹកស្អាត មុននឹងរៀបចំធ្វើម្ហូប ឬហូបអាហារ ។



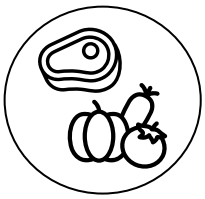
សូមប្រាកដថាកាំបិត ជ្រុញ ចាន លាងសម្អាតបានត្រឹមត្រូវ ដើម្បីជៀសវាងពីការចម្លងមេរោគ។



ចូរគ្រប ឬទុកដាក់ម្ហូបអាហារឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ការពារពីសត្វល្អិត ឬសត្វផ្សេងៗ។



គួរត្រាំបន្លែជាមួយទឹកអំបិល ទឹកក្រូចឆ្មារ ឬទឹកខ្មេះ មួយសន្ទុះសិន សឹមលាងជាមួយទឹកស្អាតពីរបីដងឱ្យបានស្អាត។



ចូរលាងបន្លែ និងសាច់ដោយឡែកពីគ្នា។

មេរោគនៅលើសាច់ឆៅ អាចរាលដាលទៅអាហារផ្សេងៗទៀត ដូច្នេះៈ

- ត្រូវរៀបចំទុកដាក់សាច់ឆៅដោយឡែក និងប្រយ័ត្នកុំឱ្យស្រក់ទឹក ប៉ះអាហារដទៃ
- ចៀសវាងកុំឱ្យអាហារចម្អិនរួច ប៉ះពាល់លើផ្ទៃ ឬសម្ភារដែលបានប្រើជាមួយសាច់ឆៅ
- ចូរប្រើជ្រុញ កាំបិត ចាន ដោយឡែកពីគ្នាសម្រាប់សាច់ឆៅ
- ចូរសម្អាតជ្រុញ និងកាំបិតកាត់សាច់ឆៅ ឱ្យស្អាតជាមួយសាប៊ូ និងទឹកក្តៅ។

គន្លឹះសម្រាប់ការរក្សាទុកអាហារដែលនៅសល់៖

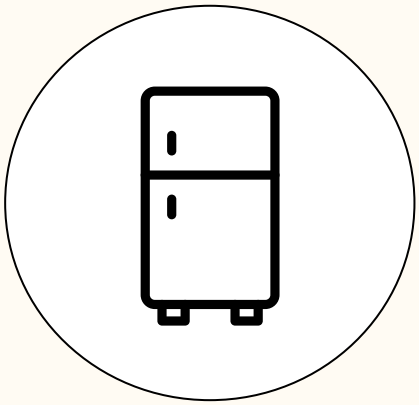
តើអ្នកអាចទុកអាហារសល់បានរយៈពេលយូរប៉ុនណា?

ការប៉ះពាល់ និងរក្សាអាហារដែលនៅសល់មានសារៈសំខាន់ក្នុងការធានាថាវាមានសុវត្ថិភាព និងមិនបង្កឱ្យកើតជំងឺ ក្រពះពោះវៀន ក៏ដូចជាការពារសុខភាពរបស់កុមារតូចៗផងដែរ។ ទាំងនេះគឺជាព័ត៌មានដែលគ្រួសារនីមួយៗត្រូវដឹង៖



បើសិនជាទុកនៅកន្លែងដែលត្រជាក់ និងស្អាត (ដោយមិនដាក់ក្នុងទូភ្លាសេ)

- ដាក់អាហារក្នុងប្រអប់ស្អាតមានគម្របត្រឹមត្រូវ
- បរិភោគក្នុងអំឡុងពេល ៤ ទៅ ៦ ម៉ោងក្រោយពីចម្អិនរួច។

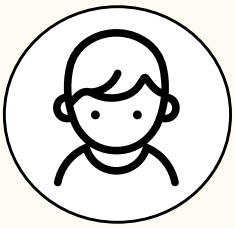


បើរក្សាទុកក្នុងទូភ្លាសេ ឬទូទឹកកក

- ទុកអាហារឱ្យត្រជាក់បន្តិចសិន សឹមដាក់ចូលក្នុងប្រអប់ស្អាតមានគម្រប ហើយដាក់ចូលក្នុងទូត្រជាក់
- បរិភោគក្នុង ២៤ ម៉ោង (១ ថ្ងៃ)
- តែងតែកម្តៅអាហាររហូតទាល់តែក្តៅសព្វមុននឹងបរិភោគ ជាពិសេសបើបញ្ចុកកុមារតូច។

ហេតុអ្វីបានជាការកម្តៅម្ហូបឡើងវិញមានសារៈសំខាន់៖ ការក្លាសេជួយកាត់បន្ថយបាក់តេរីកុំឱ្យកើតបាន តែវាមិនសម្លាប់បាក់តេរីនោះឡើយ។ ការកម្តៅអាហារសល់ឡើងវិញជួយសម្លាប់បាក់តេរី និងធ្វើឱ្យអាហារមានសុវត្ថិភាព ជាពិសេសសម្រាប់កុមារដែលមានអាយុក្រោម ៥ ឆ្នាំពីព្រោះពោះវៀនពួកគាត់នៅខ្សោយ និងងាយប្រតិកម្ម។

ការការពារកុមារតូចជាពិសេស៖

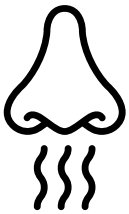
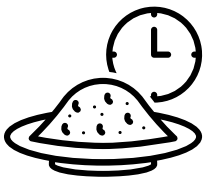
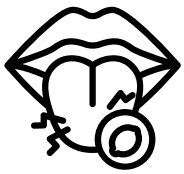


ការរៀបចំអាហារដែលចម្អិនថ្មីៗ ល្អបំផុតសម្រាប់កុមារដែលមានអាយុក្រោម ៥ ឆ្នាំ។



កម្តៅម្ហូបតែម្តងបានហើយ យើងមិនគប្បីកម្តៅម្ហូបដដែលៗច្រើនដងពេកទេ។

ពិនិត្យមើលថាម្ហូបមាន៖

			
ក្លិនផ្អូម	ប្រែពណ៌	រសជាតិជូរ	សញ្ញាថាម្ហូបគឺជូរផ្អូម

បើសិនជាអ្នកមិនប្រាកដថាអាហារនោះនៅល្អឬក៏អត់នោះទេ វាប្រសើរជាងបើសិនជាអ្នកបោះវាចោល ឬចូលក្នុងប្រអប់ជីកំប៉ុសវិញល្អជាង។

ចំណាំ

THE CHURCH OF
JESUS CHRIST
OF LATTER-DAY SAINTS

Transforming Lives
Through Nutrition

