



ព្រឹត្តិបត្របច្ចេកទេស លេខ ១៦

# ជីវជាតិអាវុធ៖ ជីវជាតិដ៏សំខាន់សម្រាប់សុខភាពពលករកាស

**តើជីវជាតិអាវុធចូលថែទាំសុខភាពពលករកាសរបស់អ្នកបានដូចម្តេចខ្លះ?**

- វាជួយឱ្យភ្នែករបស់អ្នកមានសុខភាពល្អ និងមើលបានច្បាស់នៅពេលយប់។
- វាការពាររាងកាយរបស់អ្នកពីជម្ងឺផ្សេងៗ និងជួយឱ្យអ្នកឆាប់ជាសះស្បើយពីជម្ងឺ។
- វាជួយពង្រឹង និងរក្សាសុខភាពឆ្អឹង ធ្មេញ ស្បែក និងសរីរាង្គខាងក្នុងទាំងឡាយ ដូចជា ក្រពះ និងសួត។

**តើអ្វីខ្លះជាផលប៉ះពាល់នៃកង្វះជីវជាតិអាវុធ?**

- កង្វះជីវជាតិអា ឬ Vitamin A Deficiency (VAD) គឺជាមូលហេតុចម្បងនៃជម្ងឺខ្វះអាវុធ។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងកុមារ គឺជាក្រុមដែលប្រឈមមុខនឹងជម្ងឺនេះជាងគេ។
- កង្វះជីវជាតិអា ក៏អាចបណ្តាលឱ្យប្រឈមមុខច្រើននឹងជម្ងឺផ្សេងៗដែរ។

**តើអាហារអ្វីខ្លះដែលមានផ្ទុកជីវជាតិអាវុធច្រើន?**

- បន្លែ និងផ្លែឈើជាច្រើនដែលអ្នកដាំនៅក្នុងសួនរបស់អ្នក ឬដែលមានលក់នៅផ្សារ សុទ្ធតែជាប្រភពដ៏ល្អនៃជីវជាតិអា។ បន្លែ ផ្លែឈើទាំងនោះរួមមាន៖

**បន្លែដែលមានស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់៖**

- ត្រកួន
- ផ្លែវ
- ខាត់ណា
- ស្ពៃចង្កឹះ
- ស្លឹកម្រុំ
- ស្ពៃចិន
- ស្លឹកណ្តៅ
- ស្លឹកបាស





**បន្លែដែលមានពណ៌លឿង ទឹកក្រូច និងក្រហម**

- ណ្តៅ
- ដំឡូងជ្វា
- ម្ទេសប្លោកក្រហម
- ការ៉ុត



**ផ្លែឈើដែលមានពណ៌លឿង ទឹកក្រូច**

**និងក្រហម**

- ល្អុងទុំ
- ស្វាយទុំ
- ខ្នុរ
- ត្របែក



ជីវជាតិអាក៏មាននៅក្នុងអាហារដែលធ្វើពីសត្វដែរ ដូចជា សាច់ក្រហម ឆ្អើម និងត្រលៀន ត្រី បង្កា និងគ្រុំ និងស៊ុតក្រហម។

**ការទទួលបានអាហារដែលមានជីវជាតិអាត្រូវត្រូវបាន**

កត្តាសំខាន់គឺ សមាជិកក្នុងគ្រួសារទាំងអស់របស់អ្នកគួរតែទទួលបានផ្លែឈើ និងបន្លែ ឲ្យបានច្រើនរាល់ថ្ងៃ។ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកបានជ្រើសរើសបន្លែដែលមានប្រភេទ និងពណ៌ខុសៗគ្នា។

- សម្រាប់ទារកដែលមានអាយុតិចជាង ៦ ខែ ទឹកដោះម្តាយគឺជាប្រភពជីវជាតិអា ដ៏ល្អបំផុត។
- បន្ថែមត្រី ឬសាច់ឆ្កិនបន្តិចបន្តួច ណ្តៅឆ្កិន ឬស្លឹកបន្លែបៃតងទៅក្នុងបបរ ដើម្បីផ្តល់ ជីវជាតិដល់ទារក ដែលមានអាយុលើសពី ៦ ខែ។
- កុមារគួរតែទទួលបានផ្លែឈើ និងបន្លែផ្សេងៗ ឲ្យបានយ៉ាងហោចណាស់ ២ ទៅ ៤ ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ។ អាហារមួយពេលស្មើនឹង ១២៥ ម.ល.។



- ក្មេងវ័យជំទង់ និងមនុស្សពេញវ័យ គួរតែទទួលបានបន្ថែមបាន ៣ ទៅ ៥ ដង និងផ្ទៃឈើស្រស់ ២ ទៅ ៤ ដង រាល់ថ្ងៃ។ អាហារមួយពេលស្មើនឹងស្លឹកបន្លែនៅ ២៥០ ម.ល. ឬបន្លែនៅ ឬផ្លែឈើស្រស់ ១២៥ ម.ល.។
- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរតែទទួលបានអាហារដែលមានជីវជាតិអា ឱ្យបានច្រើនជាងធម្មតាជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ស្ត្រីដែលបំបៅ កូនដោយទឹកដោះ គួរតែទទួលបានអាហារដែលសម្បូរជីវជាតិអា ឱ្យបានពីរដងលើសពីធម្មតា។
- នៅប្រទេសកម្ពុជា មណ្ឌលសុខភាពនៅតាមមូលដ្ឋានមានផ្តល់នូវថ្នាំគ្រាប់ជីវជាតិអា ដល់កុមារ និងស្ត្រី សម្រាលកូនរួច។
- ទារក និងកុមារដែលមានអាយុពី ៦ខែ ទៅ ៥ ឆ្នាំ គួរតែទទួលបានគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ឱ្យបានរៀងរាល់ ៦ ខែម្តង។
- មាតាដែលទើបនឹងសម្រាលកូនរួច គួរតែទទួលបានគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអានៅក្នុងចន្លោះពេល ៦ សប្តាហ៍ក្រោយពី សម្រាលកូនរួច។

**របៀបរៀបចំ និងទុកដាក់ផ្លែឈើ និងបន្លែ ដើម្បីរក្សាស្ថានភាព**

ផ្លែឈើ និងបន្លែកាន់តែបាត់បង់នូវសារធាតុបំប៉ន នៅពេលដែលផ្លែឈើ និងបន្លែទាំងនោះ ប្រឈមនឹងខ្យល់ ពន្លឺ និងកំដៅកាន់តែយូរ។ ខាងក្រោមនេះគឺជាអនុសាសន៍ណែនាំ ដើម្បីរក្សាស្ថានភាពបំប៉នដែលមាននៅក្នុងផ្លែឈើ បន្លែ និងអាហារផ្សេងទៀត ដែលសម្បូរជីវជាតិអា។

- បេះផ្លែឈើ និងបន្លែ ឬទិញពីផ្សារ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ បើសិនជាបានទទួលបានភ្លាមៗបន្ទាប់ពីបេះរួច អ្នកនឹងទទួលបាននូវជីវជាតិច្រើនបំផុត ហើយផ្លែឈើ និងបន្លែទាំងនោះក៏មានរសជាតិឆ្ងាញ់ខ្លាំងដែរ។
- ផ្លែឈើ និងបន្លែជាច្រើន បាត់បង់នូវជីវជាតិយ៉ាងលឿន។ ឧទាហរណ៍ បន្លែពណ៌បៃតងអាច បាត់បង់នូវជីវជាតិរហូតដល់ ៨០% នៅក្នុងរយៈពេល ២ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីបេះឬកាត់ពីចម្ការរួច។
- ពពួកមើមដូចជា ដំឡូងជ្វា ការ៉ុត ខ្លឹមបារាំង ឬមើមដៃថាវ អាចទុកបានរយៈពេលយូរនៅក្នុងទឹកត្រជាក់ និង ត្រជាក់។
- ចៀសវាងការដុសផ្លែឈើ និងបន្លែ។ នៅពេលដែលសម្បូរផ្លែឈើនិងបន្លែត្រូវបានបំផ្លាញ ជីវជាតិជីវជាតិនឹងបាត់ បង់ច្រើនពេលដែលត្រូវខ្យល់។
- កាត់បន្លែជាដុំធំៗនៅពេលចម្អិន បន្ទាប់មកសឹមកាត់ជាដុំតូចៗដើម្បីទទួលបាន។ ការកាត់បន្លែជាដុំតូចៗមុននឹងចម្អិន ធ្វើឱ្យផ្លែឈើអាចធ្វើឱ្យជីវជាតិជ្រៀតចេញមានទំហំកាន់តែធំ។
- វិធីល្អបំផុតដើម្បីចម្អិនបន្លែគឺ ការចំហុយ។ ការចំហុយទប់ស្កាត់ជីវជាតិកុំឱ្យចេញពីក្នុងបន្លែ។ ការចៀសវាងកុំឱ្យ បន្លែប៉ះជាមួយទឹក ក៏ជួយការពារកុំឱ្យជីវជាតិ និងសារធាតុវីទាំងឡាយចេញពីបន្លែ នៅក្នុងពេលចម្អិនដែរ។



- ប្រសិនបើអ្នកចម្អិនបន្លែនៅក្នុងទឹក សូមប្រើទឹកក្នុងបរិមាណតិចតួចប៉ុណ្ណោះ ហើយសូមចម្អិនដោយគ្រប គម្របជិតក្នុងពេលវេលាខ្លីបំផុត។ ការចំហុយគឺជាវិធីដ៏ល្អមួយទៀត ដើម្បីចម្អិនបន្លែដោយរក្សាជីវជាតិអា។
- សូមកុំចាក់ទឹកដែលប្រើដើម្បីចម្អិនបន្លែចោល។ បន្ទាប់ពីចម្អិនរួច ទឹកនោះសម្បូរទៅដោយជីវជាតិ សូមប្រើទឹកនោះសម្រាប់ធ្វើជាទឹកជ្រលក់ ឬបន្ថែមទៅក្នុងស៊ុប។
- ប្រសិនបើអាចធ្វើបាន សូមទទួលទានបន្លែ ឲ្យបានភ្លាមៗបន្ទាប់ពីចម្អិនរួច។
- សូមកុំទុកបន្លែដែលបានចម្អិនរួចយូរពេក។
- សាច់ និងបន្លែឆាគឺជាវិធីចម្អិនដ៏ល្អសម្រាប់សុខភាព ដោយសារតែអាហារត្រូវបានចម្អិន ដោយមិនប្រើទឹក ប្រើប្រេងឆាបន្តិចបន្តួច និងចំណាយពេលតែពីរទៅបីនាទីប៉ុណ្ណោះនៅក្រោមកំដៅខ្លាំង។ ការធ្វើឲ្យផ្នែកខាងក្រៅ ឆ្អិនលឿន ដូច្នោះហើយ ជីវជាតិត្រូវបានយ៉ាងទុកនៅខាងក្នុង។
- នៅពេលឆា គួរតែហាន់សាច់ និងបន្លែឲ្យស្តើង ដើម្បីឲ្យឆាបឆ្អិន។

**ការប្រើប្រាស់ប្រេង ឬខ្លាញ់ នៅពេលចម្អិនអាហារដែលសម្បូរជីវជាតិអា**

ការចម្អិនសាច់និងបន្លែជាមួយប្រេងឬខ្លាញ់សត្វ និងជួយដល់រាងកាយរបស់អ្នកក្នុងការ ស្រូបយកជីវជាតិអា និងផ្តល់នូវថាមពលបន្ថែម។ នៅពេលចម្អិនអាហារឲ្យទារក សូមប្រើប្រេងឆាតែបន្តិចបានហើយ។

**ហាវេស ហ្វីណាស**  
 ផ្ទះលេខ ៤៦ ផ្លូវ ៣១០ សង្កាត់បឹងកេងកង១ ខណ្ឌចំការមន  
 ក្រុងភ្នំពេញ  
 ទូរស័ព្ទ ០២៣ ៩៩៦ ៤១៩  
 harvest@fintrac.com

ព្រឹត្តិបត្រនេះរៀបចំឡើងក្រោមការឧបត្ថម្ភពីប្រជាពលរដ្ឋអាមេរិកតាម  
 រយៈទឹកដាក់ងារសហរដ្ឋអាមេរិកដើម្បីអភិវឌ្ឍន៍អន្តរជាតិ (USAID)។  
 ខ្លឹមសារនៅក្នុងឯកសារនេះគឺជាការទទួលខុសត្រូវទាំងស្រុងរបស់ក្រុមហ៊ុន  
 ហ្វីណាស Fintrac Inc. និងមិនបានផ្តុះបញ្ជាំងពីទស្សនៈរបស់ USAID ឬ  
 រដ្ឋាភិបាលសហរដ្ឋអាមេរិកឡើយ ។