



# គម្រោងបង្ការ

# ជំងឺស៊ុគ្រាមីត និង ជំងឺស្រួចស្រាវ



### សិល្បៈរបស់គោលបំណងសុខភាពល្អ

- មិនជក់បារី
- ទទួលបានស្រាវក្នុងកម្រិតតិចតួចបំផុត
- ហាត់ប្រាណយ៉ាងតិច ៣០ នាទី ក្នុងមួយថ្ងៃ យ៉ាងតិច៥ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍
- ទទួលបានអាហារតាមតារាងម្ហូបអាហារខ្មែរសម្រាប់សុខភាពល្អ
  - ក្នុងចំនួនមួយត្រីមត្រូវ
  - អាហារ បន្លែ ផ្លែឈើធម្មជាតិគ្មានជាតិគីមី
  - មានជីវជាតិចំរុះគ្រប់មុខ
  - មានតុល្យភាព
  - ត្រីខ្លាញ់ច្រើនជាងខ្លាញ់សាច់សត្វ
  - កាត់បន្ថយការបន្ថែមអំបិល ឬសារធាតុប្រៃ និងប៊ីចេង

### ការចង្អុលបង្ហាញតាមវិធានសុខភាព និង ព្រំដែនកំណត់

១. សម្ពាធឈាម	ប្រសិនបើគ្មានជំងឺផ្សេងទៀត • ស៊ីស្តូលិក តូចជាង ១៤០ មីលីម៉ែត្រហារត • ឌីយ៉ាស្តូលិក តូចជាង ៩០ មីលីម៉ែត្រហារត
២. កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាម	• ក្រោយហូបអាហារ តូចជាង ១៨០ មីលីក្រាមក្នុងមួយដេស៊ីលីត្រ • មុនហូបអាហារពេលព្រឹក តូចជាង ១១០ មីលីក្រាមក្នុងមួយដេស៊ីលីត្រ
៣. កម្រិតស្ករក្នុងទឹកនោម	• គ្មានស្ករក្នុងទឹកនោម សន្លឹកតេស្តទឹកនោមមិនប្រែពណ៌
៤. សន្ទស្សន៍ទម្ងន់ខ្លួន ប៊ី អ៊ិម អាយ	• មនុស្សពេញវ័យនៅចន្លោះ ១៨.៥០ ដល់ ២២.៩៩
៥. ទំហំចង្កេះ	• តូចជាង ៨០ សង់ទីម៉ែត្រ
<b>កម្រិតខ្លាញ់ក្នុងឈាម</b>	
៦. កូលេស្តេរ៉ូលសរុប	• តិចជាង ២០០ មីលីក្រាមក្នុងមួយដេស៊ីលីត្រ
៧. អេច ឌី អិល (HDL)	• ច្រើនជាង ៤០ មីលីក្រាមក្នុងមួយដេស៊ីលីត្រ
៨. ទ្រីក្លីសេរីដ (Triglyceride)	• តិចជាង ១៥០ មីលីក្រាមក្នុងមួយដេស៊ីលីត្រ

### បង្ការជំងឺស៊ុគ្រាមីត

- ជំងឺទឹកនោមផ្អែម
- ជំងឺលើសឈាម
- ជំងឺដាច់ ឬស្ទះសរសៃឈាមនៅខួរក្បាល
- ជំងឺមហារីក
- ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង
- ជំងឺស្លូតក្រវី ។ល ។

## តារាងម្ហូបអាហារខ្មែរសម្រាប់សុខភាពល្អ



សំគាល់: អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម គួរធ្វើការពិនិត្យរូបវន្តមួយអ្នកជំងឺខាងលើអាហារ ក្នុងការស្រៀមស្រែស និងកំណត់បរិមាណអាហារប្រចាំថ្ងៃតាមតារាងនេះ ។

ក្រុមអាហារ	ទំនៀមស្នើ
គ្រាប់ធញ្ញជាតិ និង ជាតិម្សៅ	បាយ ១ពែង ឬ នំប៉័ង ២បន្ទះ ឬ ដំឡូងបារាំងស្មៅ ២ពែង
បន្លែ	បន្លែនៅ ១ពែង (៥០-៧៥ ក្រាម) ឬ បន្លែឆ្អិន ២ពែង
ផ្លែឈើ	ចេកតូច ១ផ្លែ ឬ បោមទំហំមធ្យម ១ផ្លែ ឬ ត្របែក ១ផ្លែ ឬ ក្រូចពោធិ៍សាត់ ១ផ្លែ ឬ ទំពាំងបាយជូ ២ពែង ឬ ល្អងទុំ ២ពែង ឬ ម្នាស់ ៤ចំណិត
គ្រាប់សណ្តែកគ្រប់មុខ	សណ្តែកបាយស្មៅ (អត់សំបក) ១ពែង ឬ សណ្តែកបាយស្មៅ (ទាំងមូល) ២ពែង
ទឹកដោះ	ទឹកដោះគោ ១ពែង ឬ ទឹកដោះគោជូ ១ពែង ឬ ប្រូម៉ា ១ចំណិត
សាច់	សាច់ត្រី ឬ សាច់មាន់ ឬ សាច់ចៀម (៥០-៧៥ ក្រាម) ឬ ស៊ីត១
ខ្លាញ់ និង ប្រេង	ប្រេងសា ឬ ប៊ី ២ស្លាបព្រាកាហ្វេ ឬ គ្រាប់ធញ្ញជាតិមានជាតិប្រេង ១៥ក្រាម (គ្រាប់ស្វាយចន្ទី ៩-១០ក្រាម សណ្តែកដី ៣ស្លាបព្រាកាហ្វេ គ្រាប់ Almonds ១០-១២ក្រាម)
ស្ករ	ស្ករ ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ ឬ ស្ករម្នាស់ ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ ឬ ទឹកឃ្មុំ ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ

១ពែង = ១៥០មល ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ = ៥មល ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ = ១៥មល