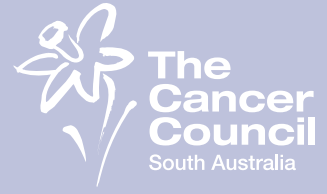


ការទទួលបានដើម្បីមានសុខភាពល្អដើម្បី បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃពេកមហារីក



ដើម្បីបន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃពេកមហារីកខ្លះ, ក្រុមប្រឹក្សាពេកមហារីកឱ្យបានទានសុខភាពល្អដែលដើម្បីមានសុខភាពល្អ, ការហាត់ប្រាណឡើងវិញនិងការហាត់ប្រាណដែលដើម្បីមានសុខភាពល្អ ។ គណនីនេះ គឺជាឯកសារផ្តល់ជូនស្តីពីរបៀបគេធម្មតា ការហាត់ប្រាណដែលយើងគួរតែបញ្ចូលប្រើក្នុងការសម្រេចបាន ដើម្បីបន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃពេកមហារីក ។

បន្លែ ហើយនិងផ្លែឈើ

ការបរិភោគបន្លែហើយនិងផ្លែឈើច្រើនប្រហែលជាអាចជួយ បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃពេកមហារីកនៃបំពង់អាហារ, ក្រពះ, ពោះវៀនហើយនិងសួត ។

អនុសាសន៍

សូមទទួលបានបន្លែ គ្រាប់ផ្លែឈើនិងសណ្តែកហើយនិងផ្លែឈើ ច្រើន ។ មនុស្សពេញវ័យ គួរទទួលបានបន្លែយ៉ាងតិចចំនួន ៥ serves ហើយផ្លែឈើ ២ serves ក្នុងមួយថ្ងៃ ។ ចំនួន serves ដែលគេត្រូវខិតខំរាប់ប្រើមានផ្លែពោះ ឬបំបៅកូនដោយដោះ គឺ ច្រើនជាងនេះ, ហើយខិតខំរាប់កូនក្មេងគឺតិចជាងនេះបន្តិច ។ សូមទទួលបានបន្លែហើយនិងផ្លែឈើច្រើនប្រាប់មុខ ។ មិនថាប្រភេទនៃបន្លែនិងផ្លែឈើទាំងនោះស្រស់, ដាក់កំប៉ុង, កក ឬគ្រឿងទេ-ទុកជាបានការទាំងអស់ ។

តើអ្វីទៅ serve?

- បន្លែ ១ serves =
 - បន្លែឆ្អិនចំនួន ១/២ ពែងរង្វាស់
 - សាឡាត់ ១ ពែងរង្វាស់
 - បន្លែ(ដូចជា lentils and chickpeas) ១/២ ពែងរង្វាស់
 - ដីឡូងប្រាំងតូចល្មមមួយ
- ផ្លែឈើ ១ serves =
 - ផ្លែឈើ ២ ចំណិតតូច(ដូចជា apricot, plums និង kiwi-fruit)
 - ផ្លែឈើកាត់លាយគ្នា ឬចំណិតផ្លែឈើ ១ ពែងរង្វាស់
 - មួយចំណិតតូចល្មម (ដូចជា ផ្លែប្រាំង ឬក្រូចជាដើម)

នំប៉័ង ហើយនិង ធុញជាតិ

ទោះមានការស្រាវជ្រាវយ៉ាងច្រើនទៅលើការទាក់ទងគ្នារវាង អាហារដែលមានសរសៃច្រើននិងការចុះថយនៃគ្រោះថ្នាក់នៃពេក មហារីកពោះវៀនក៏ដោយ, ការទាក់ទងនេះដូចជាមិនសូវខ្លាំងដូច កាលគេគេបានគិតពីមុននោះទេ ។

អនុសាសន៍

ជាផលប្រយោជន៍ដល់សុខភាពល្អ, ក្រុមប្រឹក្សាពេកមហារីកឱ្យ ខិតខំទទួលបាននំប៉័ងនិងធុញជាតិច្រើន, ជាពិសេស wholegrain ជាភាគមួយនៃអាហារទាំងអស់ដែលធ្វើឱ្យមាន សុខភាពល្អ ។ ត្រូវទទួលបាននំប៉័ងយ៉ាងតិច ៤ serves ហើយនិងធុញជាតិ ក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយប្រសិនបើគ្មានទទួលបាន ៥ serves យ៉ាងតិច។

តើអ្វីទៅ serve?

- នំប៉័ង ២ ចំណិត
- បាយ, ប្រាំង ឬគ្រាប់ទាវ ១ ពែងរង្វាស់
- ធុញជាតិសំរាប់បាយព្រឹក ១ ពែងរង្វាស់
- Muesli ១/២ ពែងរង្វាស់

សាច់

ការស្រាវជ្រាវស្នើថាការទទួលបានសាច់ក្រហមហើយនិង, ជាពិសេស, សាច់ចំអិនហើយ, អាចធ្វើឱ្យ គ្រោះថ្នាក់នៃពេកមហារីកពោះវៀនកើនឡើងថែមទៀត ។

អនុសាសន៍

ក្រុមប្រឹក្សាពេកមហារីកទទួលបានស្គាល់ថាសាច់ក្រហមមានសារៈ សំខាន់សំរាប់ផ្តល់ជាតិដែក, ជាតិស៊ុយផ័រ, វីតាមីន “បេ ១២” ហើយនិងជាតិ “ប្រូតេអ៊ីន” នៅក្នុងអាហារអូស្ត្រាលី ។ យ៉ាងណាក៏ដោយ, ដោយសារការទាក់ទងគ្នានិងពេកមហារីក ពោះវៀនអាចមាន, គេត្រូវខិតខំថាកុំទទួលបានសាច់ក្រហម ឆ្អិនហើយច្រើនលើសពី ៣ ទៅ ៤ serves ក្នុងមួយអាទិត្យ ។ នៅថ្ងៃដទៃទៀត សូមសាកល្បងត្រី, មាន់ហើយនិង អ្វីផ្សេងៗទៀត ។ សូមកំរិតទទួលបានសាច់ឆ្អិនហើយ, ដូចជា សាច់ក្រក, frankfurts, bacon និង ham ។

តើអ្វីទៅ serve?

- ៦៥ ទៅ ១០០ក្រាម នៃសាច់ឆ្អិន ឬមាន (ដូចជា សាច់ចិញ្ច្រាំ ១/២ ពែង ឬ ចំណិតសាច់មានឆ្អឹងជំនី ២បន្ទះ, ឬសាច់ខ្លូ ២ ចំណិត)
- ៨០ ទៅ ១២០ ក្រាម នៃត្រី
- ពង ២
- ១/២ ពែងរង្វាស់នៃគ្រាប់ផ្លែឈើនិងសណ្តែកឆ្អិន (ដូចជា chickpeas, lentils, beans)

► Khmer

Healthy eating to reduce cancer risk

ព័ត៌មានអំពីពេកមហារីកអាចរក បានតាមរយៈអ្នកបកប្រែភាសា ។

សូមទូរស័ព្ទលេខ 13 14 50 ហើយស្នើសុំការបន្តទៅលេខទូរ ស័ព្ទខាងផ្តល់ជំនួយពេកមហារីក លេខ 13 11 20

202 Greenhill Road
Eastwood SA 5063
Telephone (08) 8291 4111
Facsimile (08) 8291 4122
tcc@cancersa.org.au
www.cancersa.org.au

August 2005

ការទទួលបានលទ្ធផលសុខភាពល្អដើម្បី បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃពេកមហារីក



ខ្លាញ់

តាមភស្តុតាងថ្មីៗនេះ វាគ្មានការទាក់ទងគ្នាត្រង់ៗរវាងការទទួលបានខ្លាញ់ហើយនិងពេកមហារីកទេ ។ យ៉ាងណាក៏ដោយ, អាហារដែលមានខ្លាញ់ច្រើនអាចបណ្តាលឲ្យមានភាពឆាត់ពេកដែលជាកត្តាមួយនៃគ្រោះថ្នាក់ចំពោះពេកមហារីកជាច្រើនទៀត ។

អនុសាសន៍

ជាភាគមួយនៃអាហារទាំងអស់ដែលបន្ថយការធ្វើឲ្យមានសុខភាពល្អ, សូមកំរិតក្នុងការទទួលបានខ្លាញ់ដែលមានជាតិគីមី (saturated fats) ហើយនិងបន្ថយការទទួលបានខ្លាញ់ (total fat) ផង ។ ខ្លាញ់ (saturated fats) ភាគច្រើនមាននៅក្នុងផលធាតុ និងផលធាតុធ្វើពីទឹកដោះគោ, ក៏ប៉ុន្តែវាក៏មាននៅក្នុងនំ, នំប៊ីស្កិត, ម្ហូបអាហារក្រៅពេលនិងម្ហូបអាហារយកចេញក្រៅដែរ ។ ខ្លាញ់ល្អ "Good Fats" (polyunsaturated និង monounsaturated) មាននៅក្នុងទាប៊ីរីន, គ្រាប់ផ្លែឈើ, ផ្លែ "អារ៉ុកាដូ" ហើយនិងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ ។

អំបិល

គ្រោះថ្នាក់ពេកមហារីកក្រពះដែលកើនឡើងនោះមានការទាក់ទងគ្នានឹងអាហារដែលមានអំបិលច្រើននៅក្នុងប្រទេសដែលគេប្រើអំបិលប្រឡាក់ម្ហូបអាហារដើម្បីរក្សាទុកឲ្យបានយូរ ។ នៅក្នុងប្រទេស ដែលគេប្រើទឹកកកជាទូទៅនោះ, ពេកមហារីកក្រពះក៏មិនសូវមានជាទូទៅផងដែរ ។

អនុសាសន៍

សូមជ្រើសរើសម្ហូបអាហារដែលមានអំបិលតិចតួច ។ ពេលរៀបចំធ្វើម្ហូបអាហារ, លាយវាជាមួយគ្រឿងដី, ទឹកក្រូចឆ្មារ ហើយនិងគ្រឿងទេសស្រស់អំបិលវិញ ។ សូមសាកល្បងកំរិតអាហារក្រៅពេលដែលប្រែ, ម្ហូបអាហារយកចេញក្រៅ, សាច់កំប៉ុង, ឈើស៍ ហើយនិងប៊ីនដែលប្រែ ។

ស្រា

គ្មានភស្តុតាងណាមួយដែលថាពេកមហារីកស្រាប្រើប្រាស់ការពារពេកមហារីកទេ ។ តាមការពិត, សុំវាគឺជាកត្តាដ៏សំខាន់មួយនៃគ្រោះថ្នាក់ពេកមហារីកខ្លះ, ជាពិសេសពេកមហារីកមាត់, ដើមក, ដើមបំពង់ក, បំពង់អាហារ, ថ្លើម ហើយនិងពេកមហារីកដោះ ។

អនុសាសន៍

ក្រុមប្រឹក្សាពេកមហារីកត្រូវបានបង្កើតឡើងដើម្បីបន្ថយគ្រោះថ្នាក់ពេកមហារីក, ការទទួលបានស្រាគួរតែមានកំរិតប្រៀបធៀបរវាងវា ។ ចំពោះអ្នកដែលទទួលបានស្រា, ចំនួនដែលគេទទួលបានគឺ ៖

- ចំពោះបុរស - កុំលើសពី ២ កែវខ្នាតក្នុងមួយថ្ងៃ ។
- ចំពោះស្ត្រី - កុំលើសពី ១ កែវខ្នាតក្នុងមួយថ្ងៃ ។

តើអ្វីទៅខ្នាតស្រា?

- ២៨៥ ម.ល កែវស្រាចៀរធម្មតា
- ១០០ ម.ល កែវស្រាទំពាំងបាយជូរ
- ៣០ ម.ល កែវស្រា

ចំពោះព័ត៌មានថែមទៀត

គោលការណ៍ណែនាំខាងការតមអាហាររបស់ក្រុមប្រឹក្សាខាងសុខភាពជាតិនិងការស្រាវជ្រាវវេជ្ជសាស្ត្រ ផ្តល់នូវឱទ្ធិជំនឿល្អនូវការទទួលបានអាហារដែលធ្វើឲ្យមានសុខភាពល្អសំរាប់ប្រជាជនអូស្ត្រាលីទាំងអស់ ។ គេអាចរកព័ត៌មាននេះបាននៅតាមរូបវន្ត www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/dietsyn.htm

► Khmer

Healthy eating to reduce cancer risk
ព័ត៌មានអំពីពេកមហារីកអាចរកបានតាមរយៈអ្នកបកប្រែភាសា ។

សូមទូរស័ព្ទលេខ 13 14 50
ហើយផ្ញើសំណុំប័ណ្ណទៅលេខទូរស័ព្ទខាងផ្តល់ជំនួយពេកមហារីកលេខ 13 11 20

202 Greenhill Road
Eastwood SA 5063
Telephone (08) 8291 4111
Facsimile (08) 8291 4122
tcc@cancersa.org.au
www.cancersa.org.au

August 2005