

ការប្រើក្បាល យោងល់ស្តីពីការទទួលទានត្រី

សម្រាប់អ្នកដែលអាចមានផ្ទៃពោះ ឬកំពុងមានផ្ទៃពោះ ឬកំពុងបំបៅដោះកូន និងកុមារដែលមានអាយុ 1-11ឆ្នាំ។

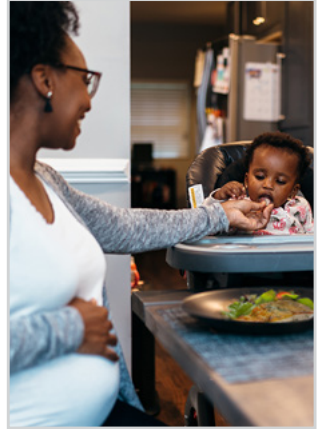


ត្រីក្នុង ផ្តល់នូវអាហារូបត្ថម្ភចម្បងដែលគាំទ្រដល់ការលូតលាស់ខួរក្បាលរបស់កុមារ។

ត្រីគឺជាផ្នែកមួយនៃ ទម្រង់នៃការទទួលទានដែលល្អចំពោះសុខភាព និងផ្តល់ជូនអាហារូបត្ថម្ភនៅអំឡុងពេលនៃការមានផ្ទៃពោះ ការបំបៅដោះកូន និង/ឬនៅអំឡុងពេលនៅជាកុមារតូច ដើម្បីគាំទ្រដល់ការលូតលាស់ខួរក្បាលរបស់កុមារ។

- អូមេហ្គា-3 (ហៅផងដែរថា DHA និង EPA) និងខ្លាញ់អូមេហ្គា-6
- ជាតិដែក
- អ៊ីយ៉ូត (នៅអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ)
- កូលីន

កូលីនជួយដល់ការលូតលាស់ខួរក្បាលរបស់ទារក។ ត្រីផ្តល់នូវជាតិដែកនិងសំប្តុនដើម្បីទ្រទ្រង់ដល់ប្រព័ន្ធប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់កុមារ។ ត្រីគឺជាប្រភពនៃអាហារូបត្ថម្ភផ្សេងទៀត មានដូចជា ប្រូតេអ៊ីន វីតាមីន B12 វីតាមីន D និង សារធាតុសេសេណូមីត មធ្យមផងដែរ។



ការជ្រើសរើសប្រភេទត្រីដែលមានកម្រិតជាតិបារ៉ាតទាប។

ពិតមែនតែចាំបាច់នៅក្នុងការកម្រិតបរិមាណបារ៉ាតឱ្យមានតិចតួចក្នុងរបបអាហាររបស់អ្នកដែលមានផ្ទៃពោះ ឬកំពុងបំបៅដោះកូន និងរបបអាហាររបស់កុមារក្តី ប៉ុន្តែត្រីជាច្រើនប្រភេទមានឱជារស ហើយថែមទាំងមានជាតិបារ៉ាតតិចទៀតផង។

តារាងនេះជួយអ្នកឱ្យជ្រើសរើសថាតើត្រីប្រភេទណាមួយដែលត្រូវទទួលទាន ហើយតើត្រូវទទួលទានរាល់ប្រាំបីថ្ងៃ ផ្អែកលើកម្រិតបារ៉ាតរបស់ពួកវា។

តើអាហារទទួលទានក្នុងមានចំនួនប៉ុន្មាន? សូមប្រើប្រាស់តារាងសម្រាប់ជំនួយ។

ការមានផ្ទៃពោះ និងការបំបៅដោះកូន
អាហារទទួលទាន 1 ដងគឺមានចំនួន 4 ឆោនស៍

ទទួលទានអាហារ 2 ទៅ 3 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ពីចញ្ជីរយមុខអាហារដែលជា “ជម្រើសល្អបំផុត”។
(ឬ អាហារទទួលទាន 1 ដងពីចញ្ជីរយមុខអាហារដែលជា “ជម្រើសល្អបំផុត”។)

កុមារភាព
ជាមធ្យម អាហារមួយពេលគឺមានចំនួនប្រហែល៖

- 1 ឆោនស៍ នៅអាយុពី 1 ដល់ 3 ឆ្នាំ
- 2 ឆោនស៍ នៅអាយុពី 4 ដល់ 7 ឆ្នាំ
- 3 ឆោនស៍ នៅអាយុពី 8 ដល់ 10 ឆ្នាំ
- 4 ឆោនស៍ នៅអាយុ 11 ឆ្នាំ

ទទួលទានអាហារ 2 ទៅ 3 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ពីចញ្ជីរយមុខអាហារដែលជា “ជម្រើសល្អបំផុត”។

ជម្រើសល្អបំផុត			ជម្រើសល្អ		
ត្រីឆានឆូរី	ត្រីសាឌីន	លៀសសមុទ្រខ្យងក្រែង	ត្រីប្លូហ្វីស	ត្រីម៉ុងហ្វីស	ត្រីធ្នូណា, ត្រីសាល់បាយរ / ត្រីធ្នូណាស
ត្រីត្រូកយ៉ែរអាត្លង់ទិក	ចង្កង អាមេរិកនិងមានបន្លា	ត្រីសមុទ្រសេត ក្រោន ឬបង្កា	ត្រីប៉ាហ្គេតូហ្វីស	ត្រីរ៉ុកហ្វីស	ត្រីខ្យងប្រអប់
ត្រីស្បែកអាត្លង់ទិក	ត្រីសមុទ្រម៉ូលទ្វេត	ត្រីប៊ែល	ត្រីកាប	ត្រីសេបប្លេហ្វីស	និងត្រីស្រស់/ត្រីក្លាសេទិក
ត្រីបាលសមុទ្រខ្មៅ	ងាវ	ត្រីសមុទ្រស្នូល	ត្រីបាលសមុទ្រលើមីន / ត្រីបាតា ហ្គ ឃៀន ធូសហ្វីស	ត្រីសមុទ្រស៊ីបេរី	ត្រីធ្នូណា ក្រុយលើង
ត្រីបាត់អ៊ែរហ្វីស	ត្រីស្បែកដប់នៅតំបន់ប៉ាស៊ីហ្វិក	ត្រីអណ្តាតផ្លែ ទឹក	ត្រីសមុទ្រក្រុងកើត	ត្រីស្បែកអេស្ត្រាឡា	ត្រីរ៉ុកហ្វីស/ ត្រីស៊ីត្រាត
លៀសសមុទ្រ	ត្រីសមុទ្រកើត	ត្រីទីឡាបដីយ៉ា	ត្រីហាមីបាត់	ត្រីបាលឆ្នួត (សមុទ្រ)	ត្រីវែក្រយ៉ែរ
ត្រីមីរុយ	ត្រីទឹកសាបនិងត្រីសមុទ្រ	ត្រីទ្រូត ទឹកសាប	ត្រីម៉ាហ្វី-ម៉ាហ្វី / ត្រីដុលហ្វីស	ត្រីចេលីហ្វីស (សមុទ្រអាត្លង់ទិក)	ត្រីត្រូយ៉ែរហ្វីស
ក្តាមសមុទ្រ	ត្រីភិកកេរលេ	ត្រីធ្នូណា ត្រីខក់ប៉ុង (ទូមមានត្រីស្ត្រីព្យាក)	ជម្រើសដែលត្រូវជៀសវាង កម្រិតជាតិបារ៉ាតខ្ពស់		
ចង្កងសមុទ្រ	ត្រីសមុទ្រឆ្លាយ	ត្រីអណ្តាតផ្លែ ទឹក			
ត្រីអណ្តាតផ្លែ ទឹក	ត្រីសមុទ្រប្លូឡូក	ត្រីវីហ្វីស			
ត្រីសមុទ្រហាតដុក	ត្រីសាម៉ុង	ត្រីវីដង			
ត្រីហោក	ត្រីសាឌីន		ត្រីស្បែកយ៉ែង	ត្រីឆាម	ត្រីចេលីហ្វីស (លក់សមុទ្រទឹកស្អុយ)
			ត្រីសមុទ្រម៉ាលីន	ត្រីស្លូតហ្វីស	ត្រីធ្នូណា
			ត្រីសមុទ្រអេរ៉េញរ៉ូរ៉ូ		ត្រីសមុទ្រប៊ី កអាយហ្វីស

ចុះចំណែកត្រីដែលត្រូវសម្រាកកម្រិតបារ៉ាត? ពិនិត្យមើល **សេចក្តីណែនាំអំពីត្រីនិងពពួកខ្យងខ្មៅ** ដើម្បីឱ្យអ្នកបានជ្រាបថាតើអ្នកអាចទទួលទានត្រីទាំងនោះដោយសុវត្ថិភាពបានប៉ុន្មានដង។ ប្រសិនបើគ្មានសេចក្តីណែនាំទេ សូមទទួលទានអាហារតែមួយដងប៉ុណ្ណោះ និងគ្មានប្រភេទត្រីផ្សេងទៀតទេនៅសប្តាហ៍នោះ។ ត្រីមួយចំនួនដែលត្រូវសម្រាកកម្រិតបារ៉ាតខ្ពស់ ដូចជា ត្រីកាប ត្រីអណ្តាត-ត្រីឆ្លាំង ត្រីទ្រូត (trout) ត្រីសមុទ្រកើត (perch) គឺអាចនឹងមានលក្ខណៈខ្ពស់ទទួលបានសេចក្តីណែនាំអំពីត្រី ដោយសារតែជាតិបារ៉ាតនិងសារធាតុពុលផ្សេងទៀត

ការណែនាំនេះសំដៅដល់ត្រីនិងពពួកខ្យងខ្មៅ ហៅជាទូទៅថា “ត្រី” / ការណែនាំដែលបានកែប្រែនៅខែតុលា ឆ្នាំ2021



កិច្ចការប្រឹក្សា យោបល់ស្តីពីការទទួលទានត្រី

សម្រាប់អ្នកដែលអាចមានផ្ទៃពោះឬកំពុងមានផ្ទៃពោះ ឬកំពុងបំបៅដោះកូន និងកុមារដែលមានអាយុ 1 - 11ឆ្នាំ។



គោលការណ៍ណែនាំអំពីរបបអាហារសម្រាប់ពលរដ្ឋអាមេរិកាំង ណែនាំឱ្យទទួលទានត្រីសម្រាប់ជាផ្នែកមួយនៃទម្រង់នៃការទទួលទានមួយដែលល្អចំពោះសុខភាព។

គោលការណ៍ណែនាំអំពីរបបអាហារសម្រាប់ពលរដ្ឋអាមេរិកាំងណែនាំថា៖

- គ្រឿងសមុទ្រយ៉ាងតិច ៨អានស៍ (តិចជាងនេះសម្រាប់កុមារ) ក្នុងមួយសប្តាហ៍ ផ្អែកតាមរបបអាហារមួយដែលមានកាឡូរីចំនួន 2,000។
- អ្នកដែលមានផ្ទៃពោះឬបំបៅដោះកូន ទទួលទានបរិមាណគ្រឿងសមុទ្រចន្លោះពី ៨ ទៅ 12 អានស៍ក្នុងមួយសប្តាហ៍ ពីជម្រើសនានាដែលមានជាតិប្រូតេអ៊ីន។



ការទទួលទានត្រីអាចផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍សុខភាពផ្សេងទៀតផងដែរ។

ការទទួលទានត្រីនៅអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះត្រូវបានណែនាំ ដោយសារតែភស្តុតាងវិទ្យាសាស្ត្រកម្រិតមធ្យម បង្ហាញថា វាអាចជួយឱ្យមានការលូតលាស់ផ្នែកសតិបញ្ញារបស់ទារក។

ភស្តុតាងសំខាន់បង្ហាញថា ការទទួលទានត្រី សម្រាប់ជាផ្នែកមួយនៃទម្រង់នៃការទទួលទានដែលល្អចំពោះសុខភាព អាចនឹងមានអត្ថប្រយោជន៍សម្រាប់សុខភាពបេះដូង។ ទម្រង់នៃការទទួលទានដែលល្អចំពោះសុខភាពរួមបញ្ចូលទម្រង់ដែលមានអត្ថប្រយោជន៍ផ្សេងទៀតផងដែរ។ ភស្តុតាងបែបវិទ្យាសាស្ត្រកម្រិតមធ្យមបង្ហាញថា ទម្រង់នៃការទទួលទានដែលសម្បូរដោយសាច់ត្រី ព្រមទាំងសម្បូរដោយអាហារផ្សេងទៀត មានដូចជា បន្លែផ្លែឈើ គ្រាប់ធញ្ញជាតិទាំងមូល ទឹកដោះមានជាតិខ្លាញ់ទាបឬគ្មានជាតិខ្លាញ់ សាច់សុទ្ធនិងសាច់មាន់ទា គ្រាប់ផ្លែឈើ និងប្រេងបន្លែមិនផ្លែឆៃ និងមានសាច់ក្រហមឬសាច់ក្រច្នៃតិចតួច អាហារនិងភេសជ្ជៈផ្អែមមានជាតិស្ករ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិដែលបានសម្រិត គឺមានជាប់ពាក់ព័ន្ធនឹង៖

ទម្រង់នៃការទទួលទានដែលល្អចំពោះសុខភាព មានជម្រើសជាច្រើននៅក្នុងចំណោមក្រុមអាហារទាំងអស់ (បន្លែ ផ្លែឈើ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ ទឹកដោះ និងអាហារប្រូតេអ៊ីនដែលរួមបញ្ចូលទាំងសាច់ត្រីផងដែរ) ត្រូវបានទទួលទានក្នុងបរិមាណដែលបានណែនាំ និងក្នុងកម្រិតនៃតម្រូវការកាឡូរី។ ទម្រង់នៃការទទួលទានដែលល្អសម្រាប់សុខភាពរួមមានអាហារដែលផ្តល់វីតាមីន សារធាតុរ៉ែ និងសមាសធាតុដែលជួយលើកកម្ពស់សុខភាពហើយគ្មានឬមានបន្ថែមជាតិស្ករ ខ្លាញ់ផ្លែឆៃ និងសូដ្យូមតិចតួច។



ការលើកកម្ពស់សុខភាពផ្លូវចិត្ត - បន្ថយហានិភ័យប្រឈមនឹងការស្រាំផ្លឹងត្រចៀក*



កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការលើកទម្ងន់ ឬធាត់លើសកំណត់*



កាត់បន្ថយហានិភ័យប្រឈមនឹងមហារីកពោះវៀនធំនិងពោះវៀនធំ*

ឯកសារនេះគាំទ្រដល់ការណែនាំរបស់ *គោលការណ៍ណែនាំអំពីរបបអាហារសម្រាប់ពលរដ្ឋអាមេរិកាំង* ដែលឆ្លុះបញ្ចាំងអំពីវិទ្យាសាស្ត្រច្នៃផលស្តីពីអាហាររួមផ្សំផ្សេងៗដើម្បីកែលម្អសុខភាពសាធារណៈ។ *គោលការណ៍ណែនាំអំពីរបបអាហារសម្រាប់ពលរដ្ឋអាមេរិកាំង* ផ្តោតលើទម្រង់របបអាហារ និងការឆ្លុះបញ្ចាំងពីខ្លួនឯងចំណីអាហារនិងអាហាររួមផ្សំទៅលើសុខភាព។

S សម្រាប់កុមារមួយចំនួន បរិមាណសាច់ត្រីនៅក្នុងគោលការណ៍ណែនាំអំពីរបបអាហារសម្រាប់ពលរដ្ឋអាមេរិកាំង គឺមានកម្រិតខ្ពស់ជាបរិមាណដែលមាននៅក្នុងការណែនាំរបស់ FDA/EPA។ *គោលការណ៍ណែនាំអំពីរបបអាហារសម្រាប់ពលរដ្ឋអាមេរិកាំង* ចែងថា ដើម្បីទទួលបានបរិមាណអាហារដ៏ច្រើនទាំងនោះបាន កុមារគួរតែបញ្ចុះកម្រិតសាច់ត្រីពីបញ្ជីមធ្យម "ជម្រើសល្អបំផុត" ដែលមានជាតិប្រូតេអ៊ីនតិចតួច។ ត្រីទាំងនោះរួមមាន ត្រីអានធរី ត្រីក្រកយរ ត្រីក្រកយរ ត្រីមីណូ ត្រីអណូម ត្រីអណូម លៀសសមុទ្រ ក្ដាមសមុទ្រ បង្កងសមុទ្រ ត្រីសណ្ដិតផ្លែ ត្រីសមុទ្របាតដុក ត្រីសមុទ្រម៉ូលឡេត ឆាវ ត្រីសមុទ្រឆ្មាយ ត្រីសមុទ្រប្រៃ ត្រីសាម៉ុង ត្រីសាឌីន លៀសសមុទ្រប្រៃ ត្រីសមុទ្រស្រែត ប្រោនបង្កា ត្រីអណូមត្រីក ត្រីទិឡាបេរី ត្រីទ្រូត និងត្រីរ៉ែវីង។

* មាន ភស្តុតាងវិទ្យាសាស្ត្រកម្រិតមធ្យមអំពីទំនាក់ទំនងរវាងទម្រង់នៃការទទួលទានជាទូទៅ និងអត្ថប្រយោជន៍សុខភាពជាសក្ដានុពល។
 † ការណែនាំនេះសំដៅលើត្រីតិចតួចខ្លះៗ ហៅជាទូទៅ "ត្រី" / ការណែនាំដែលបានកែប្រែនៅខែតុលា ឆ្នាំ2021