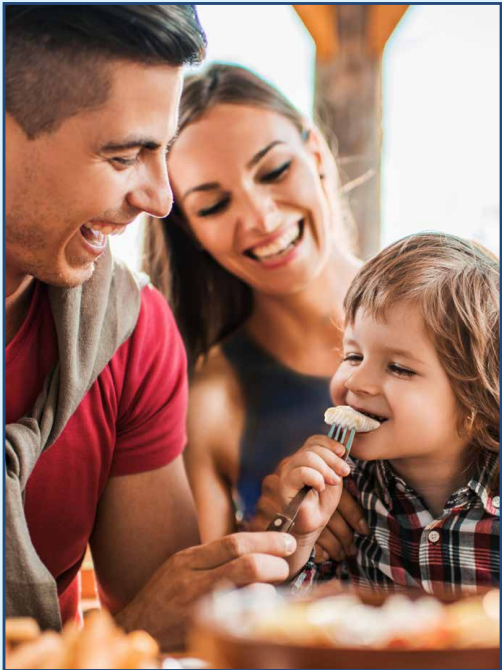


ដំបូន្មានអំពីការបរិភោគត្រី

សម្រាប់ស្ត្រី ដែលមានផ្ទៃពោះ ឬអាចមានផ្ទៃពោះ ម្តាយ យំបំបៅកូនដោយទឹកដោះ និងកូនតូចៗ

ការបរិភោគត្រីនៅពេលមានផ្ទៃពោះ ឬការបំបៅកូនដោយទឹកដោះអាចផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់សុខភាព។

ត្រីនិងអាហារសម្បូរ ប្រូតេអ៊ីនផ្សេងទៀត មានសារធាតុចិញ្ចឹម ដែលអាចជួយដល់ការរីកលូតលាស់ និងការរីកចម្រើន ក្នុងកូនអ្នក។ ជាផ្ទៃក្នុង កម្រិតនៃការបង្ហាញពីការបរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អ ការបរិភោគត្រីក៏អាចផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់សុខភាពបេះដូង និងកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការធ្លាក់ចុះដែរ។



គុណសម្បត្តិ អាហារូបត្ថម្ភ របស់ត្រី។

គោលការណ៍ណែនាំស្តីពីរបបអាហារឆ្នាំ 2015-2020 សម្រាប់ជនជាតិអាមេរិកណែនាំ

- យ៉ាងហោចណាស់ត្រូវមានអាហារសម្បូរ 8 អោន (តិចជាងសម្រាប់កុមារតូចៗ) ក្នុងមួយសប្តាហ៍ដោយផ្អែកលើរបបអាហារ 2,000 កាឡូរី ។
- ត្រូវមានផ្ទៃពោះ ឬបំបៅកូនដោយទឹកដោះ ត្រូវញ៉ាំអាហារសម្បូរច្រើនប្រភេទពី 8 ទៅ 12 អោន ក្នុងមួយសប្តាហ៍ ដែលផ្តល់ជម្រើសដែលមានជាតិប្រូតេអ៊ីន។

ត្រីគឺជាផ្នែកមួយនៃការបង្ហាញពី ការបរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អ និងផ្តល់ជូន៖

- ប្រូតេអ៊ីន
- ខ្លាញ់អូមេហ្គា-3 ដែលមានសុខភាពល្អ (ហៅថា DHA និង EPA)
- មាឌីន B12 និងមាឌីន D ច្រើនជាងប្រភេទអាហារដទៃទៀត។
- ជាតិដែកដែលមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ទារក ក្មេងតូច និងស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះ ឬអាចមានផ្ទៃពោះ។
- សារធាតុផ្សេងទៀត ដូចជាសេលេញ៉ូម ស៊ីនីស៊ី និងអ៊ីយ៉ូត។

ព្រឹសទីសត្រីជាច្រើនប្រភេទដែលមានជាតិប្រូតេអ៊ីន។ (សូមមើលតារាងនៅផ្នែកម្ខាងទៀតនៃទំព័រ។)

ខណៈពេលដែលវាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការកំណត់កម្រិត មានផ្ទៃពោះ និងបំបៅកូនដោយទឹកដោះ និងកូនក្មេង ត្រីជាច្រើនប្រភេទមានទាំងជីវជាតិ និងមានជាតិប្រូតេអ៊ីនជាង។

ដំបូន្មាននេះគាំទ្រអនុសាសន៍នៃគោលការណ៍ណែនាំស្តីពីរបបអាហារឆ្នាំ 2015-2020 សម្រាប់ជនជាតិអាមេរិកដែលបានបង្កើតឡើងសម្រាប់មនុស្សអាយុ 2 ឆ្នាំឡើងទៅ ដែលបង្ហាញពីវិទ្យាសាស្ត្របច្ចុប្បន្នស្តីពីអាហារូបត្ថម្ភ ដើម្បីលើកកម្ពស់សុខភាពសាធារណៈ។ គោលការណ៍ណែនាំស្តីពីរបបអាហារសម្រាប់ជនជាតិអាមេរិកផ្តោតលើការបង្ហាញពីរបបអាហារ និងផលប៉ះពាល់នៃលក្ខណៈចំណីអាហារ និងសារធាតុចិញ្ចឹមទៅលើសុខភាព។ សម្រាប់ដំបូន្មានអំពីការផ្តល់អាហារដល់កុមារអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំ អ្នកអាចពិគ្រោះយោបល់ជាមួយ បណ្ឌិតសភាផ្នែកវិជ្ជាពេទ្យកុមារអាមេរិក។

† ដំបូន្មាននេះសំដៅចំពោះការនេសាទត្រី និងខ្យងរួមគ្នាថាជា “ត្រី”។ / បានកែសម្រួល ខែកក្កដា ឆ្នាំ 2019

អ្នកអាចប្រើតារាងនេះ ដើម្បីជួយអ្នកក្នុងការជ្រើសរើសយកត្រីណាមួយដើម្បីបរិភោគ និងបរិភោគត្រីជាញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា ដោយផ្អែកលើកម្រិតបារីតរបស់វា។

តើអ្វីជាបរិមាណអាហារ? ដើម្បីរកឱ្យយើង យើងសូមប្រើប្រទេសដើមរបស់អ្នក



សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ 4 អាស

បរិភោគត្រី 2 ទៅ 3 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ហ៊ុនតាមបញ្ជី “ជម្រើសល្អ បំផុត” ឬបរិភោគ 1 ដង តាមបញ្ជី “ជម្រើសល្អ” ។



សម្រាប់កុមារត្រូវបាន លំដាប់ 1 អាសនៅរាយ 2 ឆ្នាំ ហើយ **កើនឡើង** ដល់

ប្រសិនបើអ្នកបរិភោគត្រីដែលចាប់បានដោយក្រុមគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិនោះ សូមពិនិត្យមើល **ការប្រឹក្សាយោបល់អំពីត្រី**។ ប្រសិនបើមិនមានការប្រឹក្សាយោបល់ទេ សូមបរិភោគតែមួយដងប៉ុណ្ណោះ ហើយគ្មានត្រីផ្សេងទៀតនៅសប្តាហ៍នោះ។*

ជម្រើសល្អបំផុត បរិភោគ 2 ទៅ 3 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍			ឬ	ជម្រើសល្អ បរិភោគ 1 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍		
ត្រីរានតូច (Anchovy)	ត្រីសមុទ្រហោក (Hake)	ត្រីសាឌីន (Sardine)	ត្រីប្លូហ្វីស (Bluefish)	ត្រីដុលហ្វីន (dolphinfish)	ថែលហ្វីស Tilefish (សមុទ្រអាត្លង់ទិក)	
ត្រីក្រូកប៉េរីអាត្លង់ទិក (Atlantic croaker)	ត្រីសាឌីន (Herring)	លៀសសមុទ្រខ្មៅ (Scallop)	ត្រីបាហ្វេឡូហ្វីស (Buffalofish)	ត្រីសមុទ្រម៉ុងហ្វីស (Monkfish)	ត្រីត្រូណា (Tuna), ត្រីអាសាល់បាយរី (albacore) / ត្រីត្រូណាស (white tuna), ត្រីខ្មៅប្រអប់ និងត្រីត្រូណាស/ត្រីត្រូណាសទឹកកក	
ត្រីស្បែកអាត្លង់ទិក (Atlantic mackerel)	បង្កងអាមេរិកនិងមានបន្លាច្រើន (American lobster and spiny lobster)	ត្រីសមុទ្រសេត (Shad)	ត្រីកាបទឹកសាប (Carp)	ត្រីសមុទ្ររ៉ុកហ្វីស (Rockfish)	ត្រីត្រូណា (Tuna), ត្រីយ៉េឡូហ្វីន (yellowfin)	
ត្រីបាសសមុទ្រខ្មៅ (Black sea bass)	ត្រីសមុទ្រម៉ូលឡេត (Mullet)	ព្រូនបូបង្កា (Shrimp)	បាសសមុទ្រឈីលីន (Chilean sea bass) / ត្រីប៉ាតាហ្គូញេន ធ្នូហ្វីស (Patagonian toothfish)	ត្រីសមុទ្រសេបេឡូហ្វីស (Sablefish)	ត្រីត្រូណា (Tuna), ត្រីយ៉េឡូហ្វីន (yellowfin)	
ត្រីបាត់ផែរហ្វីស (Butterfish)	ងារ (Oyster)	ត្រីបំបែល (Skate)	ត្រីសមុទ្រស្មែល (Smelt)	ត្រីសមុទ្រស្នេបតេ (Snapper)	ត្រីវិកហ្វីស (Weakfish) / ត្រីស៊ីត្រាត (seatrout)	
ត្រីរតែងប្លូត្រីផ្លាង (Catfish)	ត្រីស្បែកដំបៅបំប៉ៅស៊ីហ្វិក (Pacific chub mackerel)	ត្រីរតែងណាត្រីសមុទ្រ (Sole)	ត្រីរតែងណាត្រីសមុទ្រ (Sole)	ត្រីស្បែកអាស្ប៉ាញេ (Spanish mackerel)	ត្រីវីត្រូយ៉ែរ (White croaker) / ត្រីយ៉េឡូហ្វីន (Pacific croaker)	
លៀសសមុទ្រ (Clam)	ត្រីសមុទ្រតេច (Perch), ត្រីទឹកសាប និងត្រីសមុទ្រ	មីក (Squid)	ត្រីរតែងណាត្រីសមុទ្រ (Sole)	បាសត្រូណា (Striped bass)		
ត្រីម៉ែរុយ (Cod)	ត្រីសមុទ្រតេច (Perch), ត្រីទឹកសាប និងត្រីសមុទ្រ	ត្រីទីឡាបតីយ៉ា (Tilapia)	ត្រីទ្រូត (Trout) ទឹកសាប			
ក្តាបសមុទ្រ (Crab)	ត្រីសមុទ្ររិកកេនេល (Pickerel)	ត្រីទីឡាបតីយ៉ា (Tilapia)	ត្រីត្រូណា, ត្រីខក់ប៉ុង (រួមមានត្រីស្គីប៊ាក់ skipjack)			
បង្កង (Crawfish)	ត្រីសមុទ្រផ្លាយ (Plaice)	ត្រីទីឡាបតីយ៉ា (Tilapia)	ត្រីវីត្រូហ្វីស (Whitefish)			
ត្រីរតែងណាត្រីផ្លាង (Flounder)	ត្រីសមុទ្រប៉ូឡុក (Pollock)	ត្រីវីត្រូហ្វីស (Whitefish)	ត្រីវីត្រូអ៊ែង (Whiting)			
ត្រីសមុទ្រហាតដុក (Haddock)	ត្រីសាម៉ុង (Salmon)					

ការជ្រើសរើសដើម្បីជៀសវាង កម្រិតបារីតខ្ពស់បំផុត

ត្រីស្បែកយ៉ែង (King mackerel)	ត្រីឆ្កាម (Shark)	ត្រីថែលហ្វីស (Tilefish) (ល្បួងសមុទ្រម៉ិកស៊ីកូ)
ត្រីសមុទ្រម៉ាលីន (Marlin)	ត្រីស្វតឌីស (Swordfish)	ត្រីត្រូណា (Tuna), ត្រីសមុទ្រប៊ីករាយហ្វីស (bigeye)
ត្រីសមុទ្រអរនេញវ៉ាហ្គី (Orange roughy)		

* ត្រីមួយចំនួនដែលបានចាប់ដោយក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ ដូចជាត្រីកាបធំៗ (larger carp), ត្រីរតែងណាត្រីសមុទ្រ (catfish), ត្រីទ្រូត (trout) និងត្រីតេចសមុទ្រ (perch) គឺហាក់ដូចជាមានការប្រឹក្សាយោបល់អំពីត្រី ដោយសារមានសារធាតុបារីត ឬសារធាតុខ្លះផ្សេងទៀត។ ជាដាច់ខាតការប្រឹក្សាយោបល់អំពីត្រី នឹងប្រាប់អ្នកអំពីរបៀបដែលអ្នកអាចបរិភោគត្រីទាំងនោះដោយសុវត្ថិភាព។



ដំបូន្មាននេះគឺជាផ្នែកនៃការណែនាំសុខភាពសាធារណៈ 2015-2020 សម្រាប់ជនជាតិអាមេរិកដែលបានបង្កើតឡើងសម្រាប់មនុស្សរាយ 2 ឆ្នាំឡើងទៅ ដែលបង្ហាញពីទិសដៅសុខភាពសាធារណៈ ឬនូវការណែនាំសុខភាពសាធារណៈ។ គោលការណ៍ណែនាំសុខភាពសាធារណៈសម្រាប់ជនជាតិអាមេរិកផ្តោតលើការបង្ហាញពីរបបអាហារ និងផលប៉ះពាល់នៃលក្ខណៈចំណីអាហារ និងសារធាតុចិញ្ចឹមទៅលើសុខភាព។ សម្រាប់ដំបូន្មានអំពីការផ្តល់អាហារដល់កុមារអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំ អ្នកអាចពិនិត្យយោបល់ជាមួយ **បណ្ឌិតសភាផ្នែកវិជ្ជាពេទ្យកុមារអាមេរិក**។