



វិទ្យាស្ថានជាតិកសិកម្ម ព្រែកលៀប
Prek Leap National Institute Of Agriculture



អាហាររូបត្ថម្ភ និងប្រយោជន៍សុខភាព



រៀបរៀងដោយ : បណ្ឌិត ធន់ វឌ្ឍនា
: លោក ពៅ សំរិត

មាតិកា

សេចក្តីផ្តើម 1

ជំពូក ១ ៖ បន្ថែម លេខារប្រកួត និងប្រយោជន៍សុខភាព 2

១. បន្ថែមត្រកូន..... 2

 ១.១. តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់ត្រកូន..... 2

 ១.២. គុណប្រយោជន៍ត្រកូនសម្រាប់សុខភាព..... 3

២. រុក្ខជាតិបន្ថែមបាស 3

 ២.១. តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់បន្ថែមបាស..... 3

 ២.២. គុណប្រយោជន៍បាសសម្រាប់សុខភាព..... 4

៣. បន្ថែមសាឡាដ 9

 ៣.១. តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់សាឡាដ..... 9

 ៣.២. គុណប្រយោជន៍សាឡាដសម្រាប់សុខភាព..... 10

៤. បន្ថែមផ្លី 12

 ៤.១. តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់ផ្លី..... 12

 ៤.២. គុណប្រយោជន៍ផ្លីសម្រាប់សុខភាព 13

៥. មើមដំឡូងជ្វា..... 16

 ៥.១. តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់ដំឡូងជ្វា 16

 ៥.២. គុណប្រយោជន៍ដំឡូងជ្វាសម្រាប់សុខភាព 17

៦. រុក្ខជាតិបន្ថែមផ្សិត 23

 ៦.១. តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់ផ្សិត 23

 ៦.២. គុណប្រយោជន៍ផ្សិតសម្រាប់សុខភាព 24

៧. បញ្ញាវាតិសណ្តែកសៀង	27
៧.១. តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់សណ្តែកសៀង	27
៧.២. គុណប្រយោជន៍សណ្តែកសៀងសម្រាប់សុខភាព	28
ជំពូក ២ ៖ ផ្លែឈើ អេហាររូបត្ថម្ភ និងប្រយោជន៍សុខភាព	32
១. ផ្លែឈូងទុំ	32
១.១. តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់	32
១.២. គុណប្រយោជន៍បាសសម្រាប់សុខភាព	32
២. ផ្លែស្វាយទុំ	36
២.១. តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់ស្វាយទុំ	36
២.២. គុណប្រយោជន៍ស្វាយទុំសម្រាប់សុខភាព	37
៣. ផ្លែក្រូច	40
៣.១. តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់ក្រូច	40
៣.២. គុណប្រយោជន៍ក្រូចសម្រាប់សុខភាព	40
៤. ផ្លែត្រសក់ផ្អែម	44
៤.១. តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់ត្រសក់ផ្អែម	44
៤.២. គុណប្រយោជន៍ត្រសក់ផ្អែមសម្រាប់សុខភាព	44
៥. ផ្លែឪឡឹកទុំ	47
៥.១. តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់ឪឡឹក	47
៥.២. គុណប្រយោជន៍ឪឡឹកសម្រាប់សុខភាព	47
៦. ផ្លែទឹកដោះគោ	51
៦.១. តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់ទឹកដោះគោ	51
៦.២. គុណប្រយោជន៍ទឹកដោះគោសម្រាប់សុខភាព	51

ជំពូក ៣ ៖ សាច់ អេហាររូបត្ថម្ភ និងប្រយោជន៍សុខភាព	55
១.សាច់គោ	55
១.១.តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់សាច់គោ.....	55
១.២.គុណប្រយោជន៍សាច់គោសម្រាប់សុខភាព.....	56
២.សាច់ជ្រូក	59
២.១.តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់សាច់ជ្រូក.....	59
២.២.គុណប្រយោជន៍សាច់ជ្រូកសម្រាប់សុខភាព	59
៣.សាច់មាន់	63
៣.១.តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់សាច់មាន់	63
៣.២.គុណប្រយោជន៍សាច់មាន់សម្រាប់សុខភាព.....	63
៤.សាច់ក្រូច	66
៤.១.តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់សាច់ក្រូច	66
៤.២.គុណប្រយោជន៍សាច់ក្រូចសម្រាប់សុខភាព	66
ជំពូក ៤ ៖ សត្វទឹក អេហាររូបត្ថម្ភ និងប្រយោជន៍សុខភាព	69
១.សាច់កង្កែប	69
១.១.តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់សាច់កង្កែប	69
១.២.គុណប្រយោជន៍សាច់កង្កែបសម្រាប់សុខភាព.....	70
២.សាច់ត្រី	73
២.១.តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់សាច់ត្រី.....	73
២.២.គុណប្រយោជន៍សាច់ត្រីសម្រាប់សុខភាព.....	73
៣.សាច់អន្ទង	77
៣.១.តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់អន្ទង	77

៣.២.គុណប្រយោជន៍សាច់អន្លងសម្រាប់សុខភាព	78
៤.សាច់បង្កា	80
៤.១.តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់សាច់បង្កា	80
៤.២.គុណប្រយោជន៍សាច់បង្កាសម្រាប់សុខភាព	80
៥.សាច់ខ្យង	83
៥.១.តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់សាច់ខ្យង	83
៥.២.គុណប្រយោជន៍សាច់ខ្យងសម្រាប់សុខភាព	84
៦.កសារយោង	89

សេចក្តីផ្តើម

អាហាររូបត្ថម្ភគឺជាវិទ្យាសាស្ត្រ ឬការសិក្សាអំពី សារធាតុចិញ្ចឹម ព្រមទាំងសារធាតុផ្សេងៗ ដែលមាន ក្នុងអាហារ និងអំពីដំណើរនៃការផ្តល់ឱ្យ ឬទទួលយកសារធាតុទាំងនោះ សម្រាប់ការរស់រាន ការរីកលូត លាស់របស់សរីរាង្គ និងសុខភាព។ វិទ្យាសាស្ត្រអាហាររូបត្ថម្ភ គឺជាជំនាញមួយដែលថ្មីគួរសម ជាពិសេស នៅក្នុងប្រទេសកំពុងអភិវឌ្ឍដូចជាកម្ពុជា វៀតណាម ឡាវ ថៃ ភូមាជាដើម។ នៅក្នុងអាហារមានម៉ាក្រូសារ ធាតុចិញ្ចឹម ដែលរួមមានប្រូតេអ៊ីន កាបូអ៊ីដ្រាត និងខ្លាញ់ សម្រាប់ការរីកលូតលាស់ និងផ្តល់ថាមពល ព្រមទាំងដើរតួនាទីរក្សាសុខភាពផងដែរ។ អាហារក៏មាន មីក្រូសារធាតុចិញ្ចឹម (វីតាមីន និងវ៉ែ) ដែលជាស មាសធាតុមិនផ្តល់ថាមពល ប៉ុន្តែមានតួនាទីចាំបាច់ក្នុងការធ្វើឱ្យប្រាកដថា សរីរាង្គដំណើរការបានល្អបំផុត។

សៀវភៅនេះផ្តោតជាពិសេសលើ សារធាតុចិញ្ចឹមដែលមានក្នុងអាហារ ដោយពន្យល់អំពីប្រយោជន៍ សុខភាពដែលផ្តល់ឱ្យដោយធាតុចិញ្ចឹមទាំងនោះ។ វាផ្តោតលើអាហារសំខាន់ៗ និងពន្យល់អំពី ម៉ាក្រូសារ ធាតុចិញ្ចឹម និងមីក្រូសារធាតុចិញ្ចឹម ព្រមទាំងតួនាទីរបស់សារធាតុចិញ្ចឹមទាំងនោះ។ តើអ្នកមានដែលឆ្ងល់ ទេថា តើ មនុស្សអាយុវែង និងមនុស្សសុខភាពល្អ ពិសាអ្វី? តើអ្នកប្រាថ្នាចង់ដឹងឬទេអំពី អាហារណាគួរ ពិសា និងអាហារណាគួរជៀសវាង? បើអ្នកប្រាថ្នាចង់ដឹងថា តើ អាហារដែលអ្នកពិសាចូលទៅក្នុងខ្លួន ជះ ឥទ្ធិពលអ្វីខ្លះដល់សុខភាពរបស់អ្នក សៀវភៅនេះជាគម្ពីរ ដែលងាយអាន ងាយយល់ និងអាចផ្តល់ជូនអ្នក នូវចំណេះដឹងអំពី អាហារ អាហាររូបត្ថម្ភ និងប្រយោជន៍សម្រាប់សុខភាពដែលអាចទទួលបានពីអាហារ។

សៀវភៅនេះបែងចែកជា៥ជំពូក ផ្អែកតាមក្រុមឬប្រភេទអាហារ ដោយជំពូក១ផ្តោតលើបន្លែ ជំពូក២ ផ្តោតលើផ្លែឈើ ជំពូក៣ផ្តោតលើសាច់ និងជំពូក៤ផ្តោតលើត្រី។ ជំពូកនីមួយៗពន្យល់អំពី សារធាតុ ចិញ្ចឹមដែលមានក្នុងអាហារក្នុងក្រុមនីមួយៗ និងប្រយោជន៍សុខភាពរបស់សារធាតុចិញ្ចឹម ដែលបានពីអា ហារ។ ក្នុងពេលមនុស្សណាម្នាក់គិតថា អាហារណាមួយល្អសម្រាប់ខ្លួន ក៏មានមនុស្សផ្សេងទៀតគិតផ្សេង ផងដែរ។ ហេតុដូច្នោះហើយ អ្នកនិពន្ធបានសិក្សាស្រាវជ្រាវ និងប្រឹក្សាយោបល់ជាមួយអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រផ្សេ ងៗ ដើម្បីចងក្រងសៀវភៅមួយនេះ ដែលមានមូលដ្ឋានវិទ្យាសាស្ត្រច្បាស់លាស់ ដែលអាចជួយអ្នកអាន ឱ្យយល់ និងអាចជួយគ្រប់គ្រងសុខភាពរបស់ខ្លួនបាន។

ជំពូក ១ ៖ បន្លែ អាហាររូបត្ថម្ភ និងប្រយោជន៍សុខភាព

បន្លែគឺជារុក្ខជាតិ និងមានច្រើនប្រភេទ ជាពិសេសនៅក្នុងតំបន់ត្រូពិច។ វាជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់ក្នុង របបអាហារប្រចាំថ្ងៃរបស់មនុស្សគ្រប់រូប ដោយសារវាសម្បូរធាតុចិញ្ចឹមដូចជាវីតាមីន ប៊ែរ និងសរសៃ។ វាក៏ មានផងដែរនូវប្រូតេអ៊ីន និងថាមពល ក៏ប៉ុន្តែជាទូទៅគឺស្ថិតក្នុងកម្រិតទាប បើប្រៀបធៀបជាមួយប្រភេទ អាហារផ្សេងៗទៀត។ បន្លែមានប្រយោជន៍សុខភាពជាច្រើនដូចជាបន្ថយហានិភ័យនៃការធាត់ជ្រុល ជំងឺបេះដូង ជំងឺលើសឈាម បញ្ហាប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ និងការធ្លាក់ចុះសុខភាពផ្សេងៗទៀត។

គេអាចយកបន្លែទៅធ្វើជាអាហារបានច្រើនយ៉ាង ដែលជាទូទៅគេច្រើនយកទៅស្ងោរ ឆា និងបរិភោគ នៅជាសាលាដំ។ កំដៅខ្លាំងពេលស្ងោរឬឆា ធ្វើឱ្យធាតុចិញ្ចឹមប្រចនាសម្ព័ន្ធនៃធាតុចិញ្ចឹមក្នុងបន្លែប្រែប្រួល និងបាត់បង់ខ្លះ ប៉ុន្តែវាងាយស្រួលក្នុងការរំលាយ។ បន្លែនៅឬបន្លែស្រស់ មានធាតុចិញ្ចឹមច្រើនជាបន្តិច ប៉ុន្តែការបរិភោគបន្លែនៅអាចធ្វើឱ្យសរីរាង្គពិបាករំលាយ និងស្រូបយកធាតុចិញ្ចឹម។ បើលោកអ្នកមិនមាន បញ្ហាប្រព័ន្ធរំលាយអាហារទេ លោកអ្នកគួរព្យាយាមបរិភោគបន្លែនៅខ្លះ ដើម្បីទទួលបានធាតុចិញ្ចឹមធម្ម ជាតិសុទ្ធ។

នៅក្នុងសៀវភៅនេះ បន្លែត្រូវបានបែងចែកចេញជាប្រាំប្រភេទរួមមាន ប្រភេទបៃតង ប្រភេទពណ៌លឿង ប្រភេទម្សៅ ប្រភេទសណ្តែក និងបន្លែផ្សេងៗទៀតដូចខាងក្រោម។ បន្លែបៃតង ភាគច្រើនជាប្រភេទស្លឹក ដូចជាត្រកួន ស្លឹកខ្ចឹមពិសេសពពួកស្ពៃ។ វាមានធាតុចិញ្ចឹម និងប្រយោជន៍សុខភាពផ្សេងៗ អាស្រ័យទៅ តាមរុក្ខជាតិនីមួយៗ។ ខាងក្រោមនេះគឺជាតារាងបញ្ជាក់ពីធាតុចិញ្ចឹម និងប្រយោជន៍សុខភាពរបស់វា។

១. បន្លែត្រកួន

១.១. តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលបានប្រចាំថ្ងៃរបស់ត្រកួន

ត្រកួនត្រូវបានគេហៅឈ្មោះភាសាអង់គ្លេសថា water convolvulus ឬ water spinach ឬ swamp morning-glory។ វាមានធាតុចិញ្ចឹមសំខាន់ៗដូចមានក្នុងតារាងខាងក្រោម ដែលតារាងនេះបង្ហាញពីធាតុ ចិញ្ចឹម (គិតជាក្រាម) ដែលមាននៅក្នុងត្រកួន១០០ក្រាម ព្រមទាំងបង្ហាញពី ភាគរយនៃតម្រូវការប្រចាំថ្ងៃ ដែលយើងអាចទទួលបានពីការបរិភោគបន្លែនេះ ក្នុងបរិមាណ១០០ក្រាម។

តារាងទី១ ៖ ត្រកូន (ក្នុង១០០ក្រាម) មាន ១៩ កាឡូរី

បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	% ប្រចាំថ្ងៃ	ធាតុចិញ្ចឹម	% ប្រចាំថ្ងៃ
Total Carbohydrate (3,1g)	1	Vitamin C	91
Protein (2,6g)	5	Vitamin D	0
Total Fat (0,2g)	0	Vitamin B-6	6
Cholesterol (0g)	0	Iron	9
Dietary Fiber	-	Calcium	7
Sodium (113g)	4	Magnesium	17
Potassium (312g)	8		

១.២.គុណប្រយោជន៍ត្រកូនសម្រាប់សុខភាព

ដោយសារសម្បូរធាតុដេក ត្រកូនអាចបង្កើនកោសិកាឈាមក្រហម ដែលធ្វើឱ្យលោកអ្នកជឿសផុតពីសភាពស្លេកស្លាំង អារម្មណ៍អស់កម្លាំង និងជឹងជោង។

២. រុក្ខជាតិបន្លែបាស

២.១.តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលបានប្រចាំថ្ងៃរបស់បន្លែបាស

ស្លឹកបាស ជាបន្លែម្យ៉ាងសម្រាប់ចម្អិនធ្វើជាម្ហូបអាហារ និងមានផលប្រយោជន៍សុខភាពជាខ្លាំង។ ស្លឹកបាសមិនត្រឹមតែជាបន្លែដ៏ពេញនិយមបំផុតសម្រាប់អាហារប្រចាំថ្ងៃនោះទេ ប៉ុន្តែវាបានផ្តល់នូវអត្ថប្រយោជន៍ដល់សុខភាពទូទៅរបស់មនុស្សយើងផងដែរ។ លើសពីនេះទៅទៀត ស្លឹកបាសក៏ត្រូវបានបណ្តាប្រទេសមួយចំនួនប្រើជាឱសថធម្មជាតិក្នុងការព្យាបាលជំងឺមួយចំនួនទៀតផង។ ទាំងនេះក៏ព្រោះតែស្លឹកបាសមានផ្ទុកទៅដោយសារធាតុបំប៉ន និងសារធាតុសំខាន់ៗជាច្រើនដែលរាងកាយត្រូវការ។

វាមានធាតុចិញ្ចឹមសំខាន់ៗដូចមានក្នុងតារាងខាងក្រោម ដែលតារាងនេះបង្ហាញពីធាតុចិញ្ចឹម (គិតជាក្រាម) ដែលមាននៅក្នុងត្រកូន១០០ក្រាម ព្រមទាំងបង្ហាញក្នុងតារាងទី២ ពីភាគរយនៃតម្រូវការប្រចាំថ្ងៃដែលយើង អាចទទួលបានពីការបរិភោគបន្លែនេះ ក្នុងបរិមាណ១០០ក្រាម។

តារាងទី២៖ ស្លឹកបាស (ក្នុង១០០ក្រាម) មាន ២១ កាឡូរី

បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	% ប្រចាំថ្ងៃ	បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	% ប្រចាំថ្ងៃ
Total Carbohydrate (3,4g)	2.6	Carotene-β (2.24mg)	-
Protein (0,2g)	1	Lycopene (5.68mg)	-
Total Fat (0,2g)	1	Iron (0.9mg)	11
Cholesterol (0g)	0	Calcium (24mg)	2.4
Dietary Fiber (2.9g)	7.6		

២.២.គុណប្រយោជន៍បាសសម្រាប់សុខភាព

ដោយសារសម្បុរធាតុផ្សេងៗ ដែលមាននៅក្នុងស្លឹកបាស អ្នកបរិភោគស្លឹកបាស អាចទទួលបានផល ប្រយោជន៍សុខភាពសំខាន់ៗមួយចំនួន ដូចខាងក្រោម៖

ក.ស្លឹកបាសជួយបង្កើនដល់សុខភាពភ្នែក

នៅក្នុងស្លឹកបាស មានវីតាមីន A ចំនួនច្រើនគួរសម ដែលយើងងាយស្រួលរកបាន ហើយក្រៅពី វីតាមីន A ហើយនោះ បេតាខ្សែរ៉ូទីន (Beta Carotene) ដែលមាននៅក្នុងស្លឹកបាស គឺជាសារធាតុវិធានសេរី ដែលអាចបំប្លែងខ្លួនឱ្យទៅជាវីតាមីន A បានថែមទៀតផង។ ដូច្នោះ ស្លឹកបាស ជាបន្លែដែលជួយដល់ ភ្នែកមួយប្រភេទ ដែលអ្នកងាយរកទទួលទាន។

ខ.ស្លឹកបាសជួយបង្កើតប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ

ដូចបានដឹងថា ស្លឹកបាសមានវីតាមីន A និង បេតាខ្សែរ៉ូទីន ដែលជាសារធាតុបង្កើតវីតាមីន A កម្រិត ខ្ពស់នៅក្នុងរាងកាយ។ ដោយឡែក វាក៏បានជួយបង្កើនប្រព័ន្ធភាពស៊ាំបន្ថែមឱ្យអ្នក ធ្វើឱ្យអ្នកមិនងាយឈឺ

ថ្នាំតម្កល់ផ្លាស្ទិក។ ជាពិសេសអាចការពារជំងឺគ្រុនឆ្កាសាយ ទើបប្រសិនបើរាងកាយរបស់អ្នកខ្វះខាតវីតាមីន A នោះនឹងមានឱកាសឈឺ ឬគ្រុនបានដោយងាយបំផុត។

គ.ស្លឹកបាសអាចការពារជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម

បើតាមអ្នកជំនាញខាងសុខភាព និងមហាវិទ្យាល័យស្រាវជ្រាវសុខាភិបាលពិភពលោក បានអះអាងថា នៅក្នុងស្លឹកបាសមានសារធាតុប្រឆាំងរ៉ាំរ៉ៃកាល់សេរី ដូចជា Flavonoid ច្រើនគួរសម អាចជួយព្យាបាល និងការពារជំងឺផ្សេងៗបាន ទាំងជំងឺទឹកនោមផ្អែមផងដែរ។ ក្រៅពីបានធ្វើការស្រាវជ្រាវរកឃើញថា ស្លឹកបាស មានចំណែកជួយកាត់បន្ថយជាតិស្ករនៅក្នុងឈាម ហើយនៅក្នុងស្លឹកបាសមានសារធាតុប្រឆាំងរ៉ាំរ៉ៃកាល់ សេរីជាច្រើនទៀត ដែលជួយការពារការកើតជំងឺមហារីកផងដែរ។

ឃ.ស្លឹកបាសជួយធ្វើឲ្យឆ្អឹងរឹងមាំឆ្អឹង

ការរួមផ្សំនៃជាតិកាល់ស្យូម និងជាតិដែក ដែលត្រូវបានរកឃើញនៅក្នុងស្លឹកបាស ជាហេតុផលដែល អាចជួយដល់សុខភាពឆ្អឹងរបស់អ្នកយ៉ាងល្អ។ លើសពីនេះទៅទៀតស្លឹកបាសក៏ត្រូវបានគេណែនាំដល់ស្ត្រី មានផ្ទៃពោះឱ្យទទួលបានផងដែរ ដើម្បីបង្កើនប្រសិទ្ធភាពក្នុងការលូតលាស់របស់គភ៌ និងទារកក្នុងផ្ទៃ។ ចំពោះអ្នកដែលមានអាការចាញ់ទឹកដោះគោ ឬពិសាទឹកដោះគោហើយបណ្តាលឱ្យរាក អ្នកអាចងាកមក ទទួលបានស្លឹកបាសជំនួសវិញ។

ង.ស្លឹកបាសអាចបន្ស្សាពិសដោយសារសត្វល្អិតខាំ

ស្លឹកបាស មានធាតុត្រជាក់ ជួយបន្ស្សាពិសក្តៅចេញពីសត្វល្អិតបានក្នុងមួយកម្រិត ដោយអ្នកធ្វើការ លាងសាច់របួសដោយទឹកស្អាតឱ្យបានស្អាត រួចយកស្លឹកបាសចាស់ មកទំពាឱ្យល្អិត ហើយញើពីលើស្នាម របួសដែលសត្វល្អិតខាំ។ បន្ទាប់មកបិទកម្ទេចស្លឹកបាសដែលបានទំពាឱ្យល្អិតមួយសន្ទុះនោះអាការរមាស់ នឹងមានភាពសះស្បើយប្រសើរឡើងវិញ។

ច.ស្លឹកបាសជួយដល់ប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ

ស្លឹកបាសក៏ជាប្រភពនៃវីតាមីន B1 ឬជាតិ Thiamine ដែលមានតួនាទីក្នុងការស្រូបយកសារធាតុ ចិញ្ចឹម និងបង្កើនថាមពលជំនួសឱ្យកោសិកាខ្លាញ់ដែលរាងកាយមិនត្រូវការផងដែរ។ លើសពីនេះទៅទៀតស្លឹក បាសក៏ជួយចែកចាយអុកស៊ីហ្សែន និងសារធាតុចិញ្ចឹមដល់រាងកាយបានល្អប្រសើរទៀតផង។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ ស្លឹកបាស មានអង់ស៊ីម អាម៉ាយលែសជាច្រើន ដែលជួយជំរុញដល់ការរំលាយអាហារ ដែលការពាររាល់ ជំងឺតឹងពោះ ចុកសៀតណែន និងល្មុសម្រាប់អ្នកនិយមបរិភោគអាហារម្សៅ។

ឆ.ស្លឹកបាសជួយការពារបញ្ហាធាតុផ្រុល

អ្នកត្រូវដឹងថា ការធាតុហួសកំណត់មិនមែនបណ្តាលមកពីការទទួលបានច្រើនពេកទាំងស្រុងនោះទេ វាអាចបណ្តាលមកពីការរំលាយអាហារមិនបានល្អ ឬកត្តាផ្សេងៗមួយចំនួនទៀត។ ហេតុនេះស្លឹកបាស អាចជួយអ្នកក្នុងការការពារបញ្ហាធាតុហួសកំណត់តាមរយៈការជំរុញល្បឿនរំលាយអាហារ។

មិនត្រឹមតែស្លឹក និងដើមមានអត្ថប្រយោជន៍ប៉ុន្មោះទេតែផ្លែរបស់វាក៏មានគុណប្រយោជន៍ដែរ។ ផ្លែបាស គេអាចយកទៅធ្វើជាបន្លែដែលមានរសជាតិឈ្ងុយឆ្ងាញ់បានផងដែរហើយក៏មានអត្ថប្រយោជន៍សុខភាព របស់លោកអ្នកដែលបានប្រើប្រាស់។ ខាងក្រោមនេះគឺជាអត្ថប្រយោជន៍សុខភាពដ៏ល្អបំផុតរបស់ផ្លែ Ivy Gourd ដែលអ្នកទទួលបានផ្លែនាសអាចទទួលបាន៖

ជ.ផ្លែបាសជួយស្រង់ជាតិស្ករក្នុងឈាម

ផ្លែ Ivy Gourd ត្រូវបានគេប្រើនៅក្នុងឱសថ Ayurvedic ដើម្បីព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ ដើមរបស់ វាក្រុមជាតិឡើងវិញនិងស្លឹកនេះត្រូវបានចម្អិននិងទទួលបានប្រទេសទៅស៊ុប។ ស្លឹកនៅរបស់ផ្លែ Ivy Gourd បាន បង្ហាញលទ្ធផលជោគជ័យក្នុងការបង្កើនភាពអត់ធ្មត់ចំពោះជាតិគ្រុយកូស។ តាមរយៈការទទួលបានបន្ថែម Kundru ក្នុងរបបអាហាររបស់អ្នកពីរបីដងក្នុងមួយសប្តាហ៍អាចធ្វើឱ្យមានភាពអស្ចារ្យក្នុងការគ្រប់គ្រងកម្រិត ជាតិស្ករនៅក្នុងឈាម។

ឈ.ផ្លែបាសអាចការពារការធាតុ

ការសិក្សាស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញថាផ្លែ Ivy Gourd មានលក្ខណៈប្រឆាំងភាពធាតុ។ អ្វីដែលវាធ្វើនោះគឺ វាការពារកោសិកាមុនពីការបង្កើនទៅជាកោសិកាខ្លាញ់។ Ivy Gourd ថែមទាំងបង្កើនអត្រាមេតាប៉ូលីសនិង មានឥទ្ធិពលកាត់បន្ថយកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាម។ ជាបន្តបន្ទាប់វាត្រូវបានគេប្រើនៅក្នុងរូបមន្តជាច្រើន។

ញ.ផ្លែបាសសម្រាប់ការអស់កម្លាំង

ជាតិដែកគឺជាធាតុសំខាន់សម្រាប់មុខងាររាងកាយល្អបំផុត។ ការរួមបញ្ចូលអាហារសម្បូរជាតិដែកនៅ ក្នុងរបបអាហារគឺជាគន្លឹះដើម្បីចៀសវាងការអស់កម្លាំង។ ភាពស្លេកស្លាំងច្រើនតែបណ្តាលមកពីកង្វះជាតិ ដែកនៅក្នុងខ្លួន។ ផ្លែទំពាំងបាយជូរអាយុមានជាតិដែក ១,៤ មីលីក្រាមហើយដូច្នោះគឺជាប្រភពដ៏មានតម្លៃ នៃជាតិដែក។ បន្ថែមនេះនឹងធ្វើឱ្យអ្នកមានថាមពលមានសុខភាពល្អនិងមានរាងសម។ កង្វះជាតិដែកអាចនាំ ឱ្យមានជំងឺសុខភាពជាច្រើនដែលអាចកែបានប្រសិនបើបន្ថែមនេះត្រូវបានគេប្រើប្រាស់។

កង្វះជាតិដែកអាចនាំឱ្យមានជំងឺសុខភាពជាច្រើនដែលអាចកែបានប្រសិនបើបន្ថែមនេះត្រូវបានប្រើប្រាស់។
កង្វះជាតិដែកនាំឱ្យមានជំងឺសុខភាពជាច្រើនដែលអាចកែបានប្រសិនបើបន្ថែមនេះត្រូវបានគេប្រើប្រាស់។

ជ.ផ្លែបាសអាចការពារប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ

ដូចជាផ្លែឱឡឹកដែល ផ្លែ Ivy Gourd មានវីតាមីនរលាយក្នុងទឹកដូច B₂ ។ វីតាមីននេះដើរតួយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការរក្សាកម្រិតថាមពលរបស់អ្នក។ Kundruមានសារធាតុវីសារធាតុចិញ្ចឹមនិងសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មដែលអាចជួយធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទរឹងមាំ។

ថ.ផ្លែបាសអាចក៏ជួយរាងកាយទប់ទល់នឹង

ជំងឺឆ្លាតជ្រួកជំងឺក្រិនសរសៃឈាមនិង Alzheimer ផងដែរ។ នៅពេលផ្សំជាមួយវីតាមីនបេ ៦ Kundru ក៏មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការព្យាបាលរោគសញ្ញានៃរោគសញ្ញាស្កុះសរសៃឈាម ។

ខ.ផ្លែបាសអាចបង្កើនការរំលាយអាហារ

ជាតិ Thiamine គឺជាសារធាតុចិញ្ចឹមដែលបំបែកកាបូអ៊ីដ្រាតទៅជាគ្លុយកូសដែលរក្សាកម្រិតថាមពលនៅក្នុងខ្លួនខ្ពស់និងគ្រប់គ្រងការរំលាយអាហារ។ នៅពេលទទួលបានផ្លែ Ivy Gourd ជាតិ thiamine ចូលទៅក្នុងប្រព័ន្ធសរសៃឈាមដែលបង្កើតថាមពលច្រើន។ សារធាតុចិញ្ចឹមនេះក៏ជួយផលិតកោសិកាឈាមក្រហមផងដែរ។ Ivy Gourd គឺជាបន្ថែមដែលជួយបង្កើនថាមពលនិងព្យាបាលជំងឺហ្វែរមួយចំនួនដែរ។

ឆ.ផ្លែបាសអាចធ្វើអោយប្រសើរឡើងនូវការរំលាយអាហារ

ផ្លែ Ivy Gourd ជួយសម្រួលដល់ការរំលាយអាហារ។ វាមានជាតិសរសៃដែលជួយដល់ការរំលាយអាហារ។ដូច្នេះបន្ថែមនេះបន្ថែមជាតិកខ្វក់ទៅក្នុងលាមកហើយអាចជួយកំចាត់ជាតិខ្លាញ់បានយ៉ាងរលូន។ Ivy Gourd ក៏ព្យាបាលជំងឺក្រពះពោះវៀនផ្សេងៗទៀតដូចជា ជំងឺទល់លាមកនិងដំបៅ ។

ន.ផ្លែបាសអាចសម្រាប់គ្រួសក្នុងតម្រងនោម

គ្រួសក្នុងតម្រងនោមគឺជាទម្រង់កាល់ស្យូមកាល់ស្យូមនិងសារធាតុវីដទៃទៀតដែលត្រូវបានគេយកទៅដាក់ក្នុងបំពង់ទឹកនោម។ប្រសិនបើអ្នកបិទលើសពីអត្រាដែលអាចទទួលយកបានវាអាចបង្កឱ្យមានគ្រួសក្នុងតម្រងនោម។កាល់ស្យូមដែលមាននៅក្នុងផ្លែ Ivy Gourd នេះមានសុខភាពល្អហើយអាចត្រូវបានផ្សំជាមួយបន្ថែមដទៃទៀតដូចជា Spinach ដើម្បីព្យាបាលគ្រួសក្នុងតម្រងនោម។

ប.ផ្លែបាសអាចព្យាបាលជំងឺ

ផ្លែ Ivy Gourd លក្ខណៈសម្បត្តិប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មហើយវាទទួលខុសត្រូវចំពោះការសម្លាប់កោសិកាដែល
សេរីដែលទទួលខុសត្រូវចំពោះភាពចាស់និងជំងឺផ្សេងៗទៀត។ ផ្លែ Ivy Gourd ត្រូវបានគេប្រើដើម្បីព្យាបាល
គ្រុនក្តៅ ហឺត ជម្ងឺខាន់លៀង ជំងឺឃ្នងនិងដោះស្រាយបញ្ហាពោះវៀន។ វាជាការចាំបាច់ដែលអ្នកត្រូវធ្វើ
តាមរបបអាហារដែលត្រឹមត្រូវជាមួយផ្លែ Ivy Gourd ដែលបានរួមបញ្ចូលក្នុងរយៈពេលពីរបីសប្តាហ៍ដើម្បី
ទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍របស់វា។

ជ.ផ្លែបាសអាចការពារការពារប្រឆាំងនឹងអាឡែហ្ស៊ី

បន្ថែមផ្លែ Ivy Gourd មានបរិមាណខ្ពស់នៃ Saponin, Steroids, Flavonoids និង Glycosides ។
សារធាតុចិញ្ចឹមទាំងនេះការពាររាងកាយពីស្ថានភាពអាណាហ្វ៊ីឡាក់ទិចនិងអាឡែហ្ស៊ីផ្សេងៗផងដែរ។

គ.ផ្លែបាសអាចព្យាបាលការឆ្លងមេរោគ

មើម ផ្លែឈើនិងស្លឹករបស់វាល្អ Ivy Gourd ត្រូវបានគេយកទៅធ្វើម្ហូបដើម្បីព្យាបាលរោគខាន់ស្លាក់និង
រោគឃ្នង។ ខណៈពេលដែលឱសថជាច្រើនមានលក់នៅលើទីផ្សារប៉ុន្តែផ្លែ Ivy Gourd គឺជាឱសថធម្ម
ជាតិដ៏មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតមួយ។ វាមានប្រសិទ្ធភាពល្អជាងទីបីយ៉ូទិកប្រឆាំងការបង្ករោគដោយបាក់តេរី។

ក.ផ្លែបាសអាចការពារជំងឺមហារីក

លក្ខណៈប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មរបស់ផ្លែ Ivy Gourd និងបរិមាណ beta-carotene ខ្ពស់អាចជួយការពារ
ជំងឺមហារីក។ សារធាតុចិញ្ចឹមទាំងនេះត្រូវបានគេដឹងថាអាចទប់ស្កាត់ការលូតលាស់របស់កោសិកាដុំ
សាច់ហើយដូច្នេះវាជួយបញ្ឈប់ការបែងចែកកោសិកាមហារីក។ រួមបញ្ចូលរុក្ខជាតិ Ivy Gourd នៅក្នុង
របបអាហាររបស់អ្នកដើម្បីកាត់បន្ថយឱកាសនៃការកើតជំងឺមហារីក។

ម.ផ្លែបាសអាចធ្វើអោយប្រសើរឡើងនូវសុខភាពបេះដូង

Ivy Gourd គឺជាប្រភពសម្បូរប៉ូតាស្យូម។ សារធាតុនេះមានសារៈសំខាន់សម្រាប់សុខភាពបេះដូង
ដោយគ្រប់គ្រងលំហូរឈាមនិងការពារជំងឺបេះដូងផងដែរ។

៣. បន្លែសាឡាដ

៣.១. តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលបានប្រចាំថ្ងៃរបស់សាឡាដ

សាឡាដត្រូវបានចាត់ចូលជាបន្លែមួយដែលផ្តល់សុខភាពល្អបំផុតចំពោះមនុស្ស។ បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងមួយប្រភេទនេះមានគុណប្រយោជន៍ជាច្រើនចំពោះសុខភាពដូចជា រក្សាកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមឱ្យធម្មតា ប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងការរលាក កាត់បន្ថយហានិភ័យជំងឺបេះដូង និងជួយមនុស្សសម្រកទម្ងន់។ សាឡាដមានច្រើនប្រភេទខុសៗគ្នាដូចជា Romaine lettuce, Butterhead lettuce, Leaf lettuce, Stem lettuce និង Iceberg lettuce ជាដើម។ សាឡាដ Romaine មានផ្ទុកប្រូតេអ៊ីន វីតាមីន K ជាតិដែក វីតាមីនសេ និង វីតាមីនអា ច្រើនជាងដែលសាឡាដ Iceberg ផ្តល់ឱ្យដូចក្នុងតារាងទី ៣ បានបង្ហាញ។

តារាងទី៣៖ សាឡាដ (ក្នុង ១០០ ក្រាម) មាន ១៥ គីឡូកាឡូរី

បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ	បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ
Energy 15Kcal	1	Carbohydrate 2.87g	2
Protein 1.36g	2	Total Fat 0.15g	0.5
Cholesterol 0mg	0	Dietary Fiber 1.3g	3
Folates 38mcg	9.5	Vitamin A 7405IU	247
Vitamin C 9.2mg	15	Vitamin K 126.3mcg	105
Sodium 28mg	2	Potassium 194mg	4
Calcium 36mg	3.5	Copper 0.029mg	3
Iron 0.86mg	10	Zinc 0.18mg	1.5

៣.២.គុណប្រយោជន៍សាឡាដសម្រាប់សុខភាព

ដោយឃើញថាសាឡាដមានសារធាតុចិញ្ចឹមច្រើនអញ្ចឹងហើយទើបការទទួលទានសាឡាដបានផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍សុខភាពជាច្រើនដល់សុខភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ហើយខាងក្រោមនេះជា អត្ថប្រយោជន៍របស់សាឡាដ៖

ក.សាឡាដជាអាហារសម្រាប់ជីវិតទាំងមូល

សាឡាដភាគច្រើនគេបរិភោគនៅ ព្រះផ្តល់ឱ្យយើងនូវមីក្រូសារជាតិច្រើនជាងពេលដែលយើងចម្អិនវា។ តែអ្នកត្រូវប្រាកដថាអ្នកលាងស្លឹកវាបានស្អាតដើម្បីកម្ចាត់ជាតិគីមី និងបាក់តេរី។

ខ.សាឡាដល្អសម្រាប់បេះដូង

សាឡាដ Romaine ត្រូវបានគេចាត់ទុកថាជាអាហារមួយដែលមានសុខភាពល្អបំផុតដែលអ្នកអាចទទួលទានបាន។ សាឡាដនេះ គឺជាប្រភពដ៏សំបូរបែបនៃវីតាមីនសេ និងបេតាការ៉ូទីនដែលជួយបន្ថយសម្ពាធឈាមប្រឆាំងនឹងការបង្កើតជួរកែតនៅក្នុងបេះដូង និងកាត់បន្ថយហានិភ័យសម្រាប់ជំងឺបេះដូង។

គ.សាឡាដជួយសម្រកទម្ងន់

បរិមាណជាតិសរសៃខ្ពស់ដែលមាននៅក្នុងបន្លែស្លឹកបៃតងជួយលើកកម្ពស់ការរំលាយអាហារ និងជំនួយក្នុងការសម្រកទម្ងន់។ សាឡាដក៏ជាអាហារសម្រន់ដ៏ប្រសើរដែលជួយដល់ស្រកទម្ងន់។

ឃ.សាឡាដមានផ្ទុកកាឡូរីទាប

សាឡាដ Iceberg មានផ្ទុកប្រមាណកាឡូរី និងគ្មានខ្លាញ់។ ការផ្ទុកកាឡូរីទាបធ្វើឱ្យវាក្លាយជាអាហារសម្រន់ដែលផ្តល់សុខភាពល្អបំផុតក្នុងការញ៉ាំអាហារពេលថ្ងៃបុព្វលោកដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ថាឃ្នានបន្តិចបន្តួច។

ង.សាឡាដជួយប្រឆាំងនឹងការគេងមិនលក់

សាឡាដ Iceberg មួយបានអាចជួយឱ្យអ្នកដេកលក់ស្រួលនៅពេលយប់។ សាឡាដមានផ្ទុកសារធាតុ Niacin ដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការសំយោគសារធាតុ serotonin ដែលមាននាទីជួយដល់ការគេងលក់។

ច.សាឡាដជាប្រភពដ៏អស្ចារ្យនៃប្រូតេអ៊ីន

សាឡាដ Romaine មានប្រូតេអ៊ីន ដែលល្អសម្រាប់ការជួសជុលជាលិកាសាច់ដុំដែលខូច និងការពារការរលាក។ អ្នកអាចបង្កើនការទទួលទានជាតិប្រូតេអ៊ីនដោយញ៉ាំសាឡាដនេះជាមួយសណ្តែក សាច់ និងផលិតផលទឹកដោះគោ។

ឆ.សាឡាដមានសន្ទស្សន៍ Glycemic ទាប

សន្ទស្សន៍ glycemic គឺជាការវាស់វែងមួយដែលធ្វើឡើងលើអាហារដែលមានជាតិកាបូអ៊ីដ្រាត និង ផលប៉ះពាល់របស់វាទៅលើកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាម។ អាហារដែលមានសន្ទស្សន៍ glycemic ទាបកាត់ បន្ថយយ៉ាងខ្លាំងនូវហានិភ័យនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២ជំងឺជាចំណាត់ថ្នាក់សរសៃឈាមខ្វះខាត និងជំងឺសរសៃ ឈាមបេះដូង។សាឡាដមានកម្រិត glycemic ទាបជាង ១៥ ។

ជ.សាឡាដមានរសជាតិឆ្ងាញ់

ភាពស្រួយ និងរសជាតិឆ្ងាញ់របស់សាឡាដធ្វើឱ្យវាជាអាហារសម្រន់ដ៏សមស្របក្នុងអំឡុងពេលរដូវ ក្តៅ ឬពេលអ្នកមានអារម្មណ៍ខ្សោះជាតិទឹកបន្តិច។ សាឡាដអាចបង្កើនរសជាតិរបស់ទ្វារគឺសាច់មាន់ ឬត្រី ធូណាធម្មតា។ និយាយដោយសាមញ្ញសាឡាដមានរសជាតិឆ្ងាញ់។

ឈ.សាឡាដសម្បូរដោយ Omega 3

សាឡាដ Romaine មានសមាមាត្រ ១:២ នៃអាស៊ីតខ្លាញ់អូមេហ្គា ៣ និងអាស៊ីតខ្លាញ់អូមេហ្គា ៦ ដែលជួយព្យាបាលជំងឺដូចជាជំងឺរលាកសន្លាក់រ៉ាំរ៉ៃ ជំងឺក្លេចក្លាំង និងជំងឺហឺត។ អាស៊ីតខ្លាញ់អូមេហ្គា ៣ ក៏ ការពារការកកឈាម និងជួយលើកកម្ពស់សុខភាពបេះដូងផងដែរ។

ញ.សាឡាដបង្កើតអាល់កាឡាំង

សារធាតុអាល់កាឡាំងដែលមាននៅក្នុងសាឡាដជួយបណ្តេញជាតិពុលដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ចេញពី រាងកាយរបស់អ្នកធ្វើឱ្យការចងចាំរបស់អ្នកល្អ និងផ្តល់ថាមពលបានលឿននៅពេលអ្នកមានអារម្មណ៍ ងងឹតយក្រ។

៤. បន្ថែម

៤.១. តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់ផ្លី

ផ្លីជាបន្ថែម្យ៉ាងដែលយើងអាចយក ដើម ស្លឹក របស់ទៅធ្វើជាបន្ថែមសម្រាប់ ស្បែក ឆា ហើយវាសំបូរ ណាស់ និងងាយស្រួលរកបំផុតនៅប្រទេសអាស៊ីអាគ្នេយ៍។ ហើយគេឃើញថាដែលថាផ្លីសំបូរនូវសារធាតុចិញ្ចឹមជាច្រើនសម្រាប់អ្នកទទួលបាន។ ហើយសារធាតុចិញ្ចឹមទាំងនេះរួមមាន ប្រូតេអ៊ីន ជាតិសរសៃ វីតាមីន និងសារធាតុដីជាច្រើនទៀតដូចដែលបង្ហាញក្នុងតារាងទី ៤។

តារាងទី៤៖ ផ្លី(ក្នុង ១០០ ក្រាម) មាន ២៣ គីឡូកាឡូរី

បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ	បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ
Energy(23Kcal)	1	Folates(85μg)	21
Carbohydrates(4.02g)	3	Niacin(0.658mg)	4
Protein(2.46g)	4	Pantothenic acid(0.065mg)	1
Total Fat (0.33g)	1.5	Pyridoxine(0.192mg)	15
Cholesterol(0mg)	0	Riboflavin(0.158mg)	12
Dietary Fiber(2.2g)	6	Thiamin(0.027mg)	2
Vitamin A(2917IU)	97	Sodium(20mg)	1.3
Vitamin C(43.3mg)	70.5	Potassium(611mg)	13
Vitamin K(1140μg)	95	Calcium(215mg)	21.5
Copper(0.162mg)	18	Manganese(0.885mg)	38
Iron(2.32mg)	29	Phosphorus(50mg)	7

៤.២.គុណប្រយោជន៍ផ្លូវសម្រាប់សុខភាព

អ្នកស្រាវជ្រាវជាច្រើនបានរកឃើញថាការទទួលបានផ្លូវមានអត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើនសម្រាប់សុខភាព ពីព្រោះផ្លូវសម្បូរសារធាតុចិញ្ចឹមជាច្រើន។ ហើយសារធាតុទាំងនេះជាអត្ថប្រយោជន៍នៃការបរិភោគផ្លូវ៖

ក.ផ្លូវសំបូរទៅដោយប្រូតេអ៊ីន

នេះពិតជាចំណុចមួយធំបំផុតនៃផ្លូវដែលធ្វើឱ្យវាក្លាយជាប្រភពអាហារដ៏មានតម្លៃសម្រាប់មនុស្សជា តិ។ កំហាប់ប្រូតេអ៊ីនខ្ពស់មានន័យថារាងកាយអាចបំបែកប្រូតេអ៊ីនរុក្ខជាតិទាំងនោះទៅជាអាស៊ីដអាមី ណែដែលអាចប្រើបាន។ ប្រូតេអ៊ីនគឺចាំបាច់សម្រាប់ការលូតលាស់ និងការបង្កើតកោសិកា និងជាលិកាថ្មី ក៏ដូចជាសម្រាប់តម្រូវការថាមពលឱ្យកាន់តែលឿន និងមុខងាររំលាយអាហារ។ ផ្លូវផ្ទុកកំហាប់ប្រូតេអ៊ីន ខ្ពស់ជាងគ្រាប់ធញ្ញជាតិស្ទើរតែទាំងអស់ដែលមាននៅលើទីផ្សារ។ លើសពីនេះទៅទៀតសូម្បីតែស្លឹករបស់ ផ្លូវក៏មានផ្ទុកប្រូតេអ៊ីនមានប្រយោជន៍ដែរ។

ខ.ផ្លូវជាភ្នាក់ងារប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្ម

មនុស្សភាគច្រើនយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះផ្លូវដោយសារជាតិប្រូតេអ៊ីនខ្ពស់ ធ្វើឱ្យវាក្លាយជាប្រភព ជីវជាតិដ៏សំខាន់សម្រាប់មនុស្ស។ មានការស្រាវជ្រាវថ្មីមួយបានបង្ហាញថាវាមានផ្ទុកនូវសារធាតុ Peptide ជាក់លាក់មួយ ដែលវាក៏ត្រូវបានគេរកឃើញនៅក្នុងសណ្តែកសៀងដែរ ព្រោះវាអាចកាត់បន្ថយការរលាក នៅក្នុងខ្លួន និងថែមទាំងការពារសកម្មភាពរបស់វ៉ិឌីកាល់សេរីដែលអាចបណ្តាលឱ្យកោសិកាដែលមាន សុខភាពល្អប្រែទៅជាកោសិកាមហារីក។ ម៉ូលេគុលប្រឆាំងនឹងការរលាកនេះក៏អាចជួយបន្ថយលក្ខខណ្ឌ ដូចជាជំងឺរលាកសន្លាក់ឆ្អឹង និងបញ្ហាដែលទាក់ទងនឹងការរលាកផ្សេងៗទៀត។

គ.ផ្លូវជួយធ្វើអាយប្រសើរឡើងនូវគុណភាពឆ្អឹង

ស្លឹកផ្លូវមានផ្ទុកសារធាតុចិញ្ចឹមច្រើនប្រភេទទូទាំងកំហាប់កាល់ស្យូមខ្ពស់។ មានបន្ថែមស្លឹកតិចតួចណាស់ ដែលផ្ទុកកម្រិតកាល់ស្យូមខ្ពស់ ដែលធ្វើឱ្យវាក្លាយជាអាហារដែលអាចជួយបានល្អក្នុងការបង្កើនកម្លាំងឆ្អឹង និងការពារជំងឺពុកឆ្អឹង។ កាល់ស្យូម គឺជាសារធាតុចិញ្ចឹមដ៏សំខាន់មួយសម្រាប់ការពារ ការធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវ ឆ្អឹង ធ្វើឱ្យសកម្មរបស់អ្នកល្អនៅពេលមានអាយុកាន់តែចាស់។

ឃ. ផ្លូវធ្វើអោយប្រសើរឡើងនូវការរំលាយអាហារ

ចំពោះការបរិភោគផ្លូវមានអត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើនដល់ក្រពះពោះវៀនដោយសារជាតិសរសៃខ្ពស់របស់វាដែលធ្វើឱ្យការរំលាយអាហារបានល្អ និងជួយសម្រួលដល់ការស្រូបយកសារធាតុវីឌីប្រូសិទ្ធភាព។

ង. ផ្លូវមិនមានផ្ទុកជាតិ Gluten

ផ្លូវក៏ជាក្នុងគ្នាជាតិស្ថិតផងដែរដែលមានន័យថាសម្រាប់មនុស្សរាប់លាននាក់ដែលទទួលរងពីជំងឺ Celiac ឬភាពមិនធន់នឹង Gluten វាក៏នៅតែអាចប្រើបានដូចជាប្រភពគ្រាប់ធញ្ញជាតិដែរ។

ច. ផ្លូវអាចជួយកាត់បន្ថយកម្រិតកូឡេស្តេរ៉ុល

អាហារបំប៉នជាតិសរសៃដែលបានរៀបរាប់ខាងលើក៏ជួយធ្វើឱ្យមានតុល្យភាពកូឡេស្តេរ៉ុលក្នុងរាងកាយដោយបំបាត់កូឡេស្តេរ៉ុលអាក្រក់ចេញពីប្រព័ន្ធសរសៃឈាមបេះដូង។ លើសពីនេះទៅទៀតផ្លូវមានបរិមាណដ៏ច្រើននៃវីតាមីន K ដែលជាថ្នាំជំនួយដ៏ល្អសម្រាប់សុខភាពបេះដូង។

ឆ. ផ្លូវអាចជួយការពារជំងឺក្រិនសរសៃឈាម

ជាតិប៉ូតាស្យូមនៅក្នុងផ្លូវអាចជួយបញ្ជុះសម្ពាធឈាមតាមរយៈការច្របាច់សរសៃឈាម និងកាត់បន្ថយភាពតានតឹងនៅលើប្រព័ន្ធសរសៃឈាមបេះដូងដោយហេតុនេះអាចកាត់បន្ថយឱកាសនៃការវិវត្តទៅជាជំងឺក្រិនសរសៃឈាម។ មាតិកាខ្ពស់នៃសារធាតុ Phytosterols ដែលមាននៅក្នុងវាក៏រួមចំណែកដល់ការកាត់បន្ថយកូឡេស្តេរ៉ុលអាក្រក់ផងដែរ។

ជ. ផ្លូវអាចជួយលុបបំបាត់ជំងឺហើមសរសៃឈាម

ផ្លូវមានផ្ទុកសារជាតិ Flavonoids ជាច្រើនរួមមាន Rutin ដែលត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់ដោយផ្ទាល់ក្នុងការលុបបំបាត់ជំងឺហើមសរសៃឈាមដោយពង្រឹងជញ្ជាំងសរសៃឈាមតូចៗ។ ទាំងនេះក៏ត្រូវបានជួយដោយការប្រមូលផ្តុំវីតាមីន C ខ្ពស់ដែលជាសមាសធាតុសំខាន់ក្នុងការផលិតកូឡាជែនដែលជួយជួសជុលនិងពង្រឹងជញ្ជាំងសរសៃឈាមផងដែរ។

ឈ. ផ្លូវធ្វើអោយប្រសើរឡើងនូវចក្ខុ

កំរិតសំខាន់នៃការ៉ូណូទីន និងវីតាមីន A ដែលត្រូវបានរកឃើញនៅក្នុងស្លឹកផ្លូវ គឺជាការជំរុញដ៏សំខាន់សម្រាប់សុខភាពភ្នែកព្រោះថាសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មទាំងនេះអាចការពារការចុះខ្សោយនៃភ្នែក និងកាត់បន្ថយការវិវត្តនៃជំងឺភ្នែកឡើងបាយ។ តាមរយៈការបន្ថយស្រ្តេសអុកស៊ីតកម្មនៅក្នុងប្រព័ន្ធកែវភ្នែកវាអាចជួយឱ្យចក្ខុវិស័យរបស់អ្នកមានសុខភាពល្អ និងរឹងមាំសម្រាប់ពេលក្រោយ។

ញ. ផ្ទៃអាចជួយកាត់បន្ថយពិការភាពពីកំណើត

Folate ត្រូវបានគេមើលរំលងជាញឹកញាប់ទាក់ទងនឹងសារធាតុវីតាមីនចាំបាច់ ប៉ុន្តែវាមានសារៈសំខាន់ជា ពិសេសសម្រាប់ម្តាយដែលមានផ្ទៃពោះ។ កង្វះ Folate អាចបណ្តាលឱ្យមានពិការភាពបំពង់សរសៃប្រសាទ ចំពោះទារកទើបនឹងកើត។ ដូច្នេះបន្ថែមធញ្ញជាតិ ឬស្លឹកផ្លែខ្លះទៅក្នុងរបបអាហាររបស់អ្នក។

ដ. ផ្ទៃអាចជួយដល់ការស្រកទម្ងន់

ការបញ្ចូលប្រូតេអ៊ីនដែលមាននៅក្នុងផ្លែទៅក្នុងរបបអាហារនឹងបញ្ចេញនូវអម្រូនដែលជួយទប់ស្កាត់ ការឃ្លានអាហារអាចជួយឱ្យអ្នករក្សាបាននូវគោលដៅនៃការសម្រកទម្ងន់។

ច. ផ្ទៃអាចជួយថែទាំសុខភាពរបស់សក់

ប្រសិនបើអ្នកចង់ការពារភាពស្រស់ស្អាត និងរូបរាងសក់របស់អ្នក សូមបរិភោគផ្លែព្រោះវាផ្ទុកអាស៊ីតអា មីណូដ័កម្រមួយដែលហៅថា Lysine ដែលរាងកាយមិនអាចផលិតដោយធម្មជាតិ។ វាជួយបង្កើនប្រសិទ្ធ ភាពស្រូបយកជាតិកាល់ស្យូមរបស់អ្នក និងជួយសក់របស់អ្នកដោយពង្រឹងប្រសិទ្ធភាព និងការពារការទំពែក។ អ្នកក៏អាចយកទឹកចេញពីស្លឹកផ្លែយកទៅលាបលើសក់របស់អ្នកបន្ទាប់ពីកក់សក់ដើម្បីពង្រឹងសក់របស់អ្នក និងការពារការជ្រុះសក់។

៥.មើមដំឡូងជ្វា

៥.១.តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់ដំឡូងជ្វា

ដំឡូងជ្វាជាបន្លែជាមើមដែលមានជីវជាតិនិងឆ្ងាញ់។ ដំឡូងជ្វាមានជាតិក្រែមនិងទន់ល្មមធ្វើជាគ្រឿងផ្សំនៅក្នុងរូបមន្តធ្វើនំជាច្រើនហើយមនុស្សភាគច្រើនគិតថាបន្លែនេះគ្រាន់តែជាគ្រឿងផ្សំបំប៉នប៉ុណ្ណោះ។ ទោះយ៉ាងណាអ្នកវិទ្យាសាស្ត្របានរកឃើញថាដំឡូងជ្វាស្ថិតក្នុងចំណោមប្រភពដ៏ល្អបំផុតនៃវីតាមីនអា ។ ដំឡូងជ្វាក៏សំបូរដោយវីតាមីន B₅, Riboflavin, Niacin, Thiamin និង Carotenoids ដោយសារពណ៌ទឹកក្រូចធម្មជាតិហើយក្នុងតារាងទី៥ បានបង្ហាញពីបរិមាណនិងការទទួលទានប្រចាំថ្ងៃក្នុងដំឡូងជ្វា ១២៤ក្រាម។

តារាងទី៥៖ ដំឡូងជ្វា(ក្នុង ១២៤ក្រាម) មាន ១០៨កាឡូរី

បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	បរិមាណប្រចាំថ្ងៃ	បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	បរិមាណប្រចាំថ្ងៃ
Energy(108កាឡូរី)	1600-3000	Choline (14.4mg)	425-550
Carbohydrates(18.7g)	130	Vitamin A(823mcg)	700-900
Protein (2g)	46-56	Beta-carotene(9470mcg)	—
Fiber (2.48g)	22.4-33.6	Vitamin K(5.1mcg)	90-120
Cholesterol(1.24mg)	—	Sodium(306mg)	2300
Folate (7.44mcg)	400	Potassium(259mg)	4700
Calcium(50.8mg)	1000-1200	Selenium(0.9mcg)	55
Fat(3g)	360-1050	Phosphorus(50.8mg)	1000-1200
Iron(0.7mg)	8-18	Vitamin C(12.8mg)	75-90
Magnesium(19.8mg)	310-420		

៥.២.គុណប្រយោជន៍ដំឡូងជ្វាសម្រាប់សុខភាព

ដោយបរិមាណនៃសារធាតុចិញ្ចឹមច្រើននេះ ជាគុណសម្បត្តិដែលលោកអ្នកទទួលបានបន្ទាប់ពីទទួលបានដំឡូងជ្វា ទោះជាស្តុទទួលបានចំហុយ ឬស្ងោរក៏ដោយមានច្រើនដូចតទៅ៖

ក.ដំឡូងជ្វាជួយការពារកង្វះវីតាមីនអា

កង្វះវីតាមីនអាគឺជាបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរជាពិសេសនៅក្នុងប្រទេសកំពុងអភិវឌ្ឍន៍ជុំវិញពិភពលោក។ ផលប៉ះពាល់សុខភាពនៃកង្វះវីតាមីនអាគឺធ្ងន់ធ្ងរហើយអាចរួមបញ្ចូលការថយចុះនៃភាពធន់ទ្រាំទៅនឹងជំងឺឆ្លងការកើនឡើងនៃជំងឺឆ្លងក្នុងក្រុមគ្រួសារដូចជាបង្កើនការស្លាប់ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងបំបៅដោះកូននិងកូនៗ របស់ពួកគេ។ ដំឡូងជ្វាគឺជាប្រភពដ៏សំខាន់នៃវីតាមីនអាព្រោះវាផ្ទុកនូវកម្រិត Beta-carotene ខ្ពស់។ Beta-Carotene ត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរទៅជាវីតាមីន A នៅក្នុងថ្លើមរបស់យើងដោយរាល់ម៉ូលេគុលនៃ beta-carotene ផលិតម៉ូលេគុលពីរនៃវីតាមីន A ។

ខ.ដំឡូងជ្វាក៏អាចជួយគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែមបានដែរ

ដំឡូងជ្វាត្រូវបានគេចាត់ថ្នាក់ថាទាបទៅខ្ពស់នៅលើមាត្រដ្ឋានសន្ទស្សន៍ Glycemic ហើយការស្រាវជ្រាវជាច្រើនបានបង្ហាញថាវាអាចកាត់បន្ថយការកើនឡើងនៃភាពធន់នឹងអាំងស៊ុយលីននិងកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមទាបក៏ដូចជាជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់ចំពោះអ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ។ សន្ទស្សន៍ Glycemic ទាបរបស់ពួកគេមានន័យថាដំឡូងជ្វាបញ្ចេញជាតិស្ករចូលទៅក្នុងចរន្តឈាមយឺត ៗ មិនដូចអាហាររម្យដទៃទៀតទេ។ ការបញ្ចេញជាតិស្ករដែលមានស្ថិរភាពនេះគឺជាអ្វីដែលជួយគ្រប់គ្រងកម្រិតជាតិស្ករនៅក្នុងឈាមរបស់មនុស្សដើម្បីកុំឱ្យវាឡើងទាបឬខ្ពស់។ ដូច្នេះដំឡូងជ្វាអាចត្រូវបានគេប្រើក្នុងការគ្រប់គ្រងកម្រិតជាតិស្ករនៅក្នុងឈាមជាពិសេសចំពោះអ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ បទបញ្ជានេះត្រូវបានគេសង្កេតឃើញនៅក្នុងជំងឺទឹកនោមផ្អែមទាំងពីរប្រភេទពោលគឺប្រភេទទី ១ និងប្រភេទទី ២ ការសិក្សាអំពីពូជដំឡូងជ្វាបានបង្ហាញថា Beaugard គឺជាមធ្យមនៃដំឡូងជ្វាដែលមានប្រសិទ្ធភាពបំផុតនៅពេលនិយាយអំពីការគ្រប់គ្រងជាតិស្ករក្នុងឈាម។ លើសពីនេះតម្លៃត្រូវបានគេបង្ហាញថាមានលំនាំប្រូតេអ៊ីនប្រហាក់ប្រហែលនឹង Caiapo ដែលជាការដកស្រង់ចេញពីដំឡូងជ្វាពណ៌ស។ Caiapo ត្រូវបានគេកត់ត្រាទុកថាជាការធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវកម្រិតជាតិគ្រួសកូសនិងកូឡេស្តេរ៉ុលរបស់បុគ្គលដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី ២ ហើយដូច្នេះត្រូវបានប្រើជាការគ្រប់គ្រងរបបអាហារនៃជំងឺនេះ។

គ. ដំឡូងជាអាចជួយគ្រប់គ្រងកម្រិតស្រួស

ដំឡូងជាមានបរិមាណម៉ាញ៉េស្យូមយ៉ាងសំខាន់ដែលជាសារធាតុវីតាមីនចាំបាច់សម្រាប់ដំណើរការធម្មតា របស់រាងកាយ។ អត្ថប្រយោជន៍ដ៏សំខាន់បំផុតមួយនៃម៉ាញ៉េស្យូមគឺវាជួយកាត់បន្ថយភាពតានតឹងនិងការថប់ បារម្ភ។ ការសិក្សាបានបង្ហាញថាការកើនឡើងនៃកង្វះម៉ាញ៉េស្យូមនៅក្នុងរបបអាហារទំនើបបានបណ្តាលឱ្យ មានការកើនឡើងគួរឱ្យកត់សម្គាល់នៅក្នុងករណីជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តដែលបានរាយការណ៍នៅទូទាំងពិភព លោក ។ ឧទាហរណ៍ការស្រាវជ្រាវដែលបានត្រួតពិនិត្យខ្លះបានបង្ហាញថាកង្វះម៉ាញ៉េស្យូមបង្កើនការធ្លាក់ ទឹកចិត្តចំពោះស្ត្រីដែលមានរោគសញ្ញាមុនពេលមានផ្ទៃ ។

ដំឡូងគឺជាប្រភពដ៏សំខាន់នៃម៉ាញ៉េស្យូមដែលកង្វះរបស់វាត្រូវបានគេរាយការណ៍ថាមានជាប់ទាក់ទង នឹងហានិភ័យខ្ពស់នៃជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តស្រួសនិងថប់បារម្ភ។ ដូច្នេះដំឡូងអាចបំពេញបន្ថែមកម្រិតម៉ាញ៉េ ស្យូមរបស់រាងកាយនិងជួយកាត់បន្ថយរោគសញ្ញានៃជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តនិងអាកប្បកិរិយាទាក់ទងនឹងការថប់ បារម្ភចំពោះមនុស្សម្នាក់ៗ។

ឃ. ដំឡូងជាមានសកម្មភាពប្រឆាំងនឹងការរលាក

ដំឡូងជាផ្ទុកនូវវីតាមីនដ៏ច្រើនដែលភាគច្រើនមានលក្ខណៈប្រឆាំងនឹងការរលាក។ ការសិក្សាដែលធ្វើ ឡើងលើដំឡូងជាពណ៌ស្វាយបានបង្ហាញយ៉ាងច្បាស់ថាសារធាតុចម្រាញ់ពីបន្លែមានសមត្ថភាពរារាំង ការផលិតសមាសធាតុរលាកសកម្មនៅក្នុងរាងកាយ ។

លើសពីនេះដំឡូងជាមានកំហាប់កូលីនខ្ពស់ដែលជាសារធាតុចិញ្ចឹមល្អ អត្ថប្រយោជន៍ដ៏សំខាន់មួយនៃកូ លីនគឺវាជួយកាត់បន្ថយការឆ្លើយតបរលាកនៅក្នុងរាងកាយដែលបណ្តាលឱ្យរលាកតិចជាងមុន។ ការសិក្សាលើ គំរូសត្វបានបង្ហាញថាកូលីនមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការទប់ស្កាត់ការព្យាបាលនៃការរលាកក្នុងខ្លួន

ង. ដំឡូងជាអាចជួយការពារគ្រប់គ្រងជំងឺមហារីក

ការសិក្សាក៏បានបង្ហាញផងដែរថាដំឡូងជាដែលមានសាច់ពណ៌ស្វាយមានប្រសិទ្ធភាពជាពិសេស ក្នុងការប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងជំងឺមហារីក ។ ការប្រែប្រួលនៃដំឡូងនេះមានធាតុផ្សំដែលអាចរារាំងការ លូតលាស់នៃជំងឺមហារីកជាក់លាក់ដែលរួមមានមហារីកដោះមហារីកក្រពះនិងមហារីកពោះវៀនធំដោយ ជំរុញឱ្យកោសិកាដាច់នៃកោសិកាមហារីកទាំងនេះ។ មាតិកាអាន់តូស៊ីយ៉ាស៊ីនខ្ពស់របស់បន្លែត្រូវបានគេជឿ ថាជាមូលហេតុនៅពីក្រោយសកម្មភាពប្រឆាំងមហារីករបស់ដំឡូងនៅពេលនិយាយអំពីមហារីកក្រពះ និងមហារីកដោះ។ ដំឡូងជាមានផ្ទុក beta-carotene ដែលជាសារធាតុ carotenoid ដែលមានសារៈ

សំខាន់ក្នុងការការពារបុរសពីការវិវត្តទៅជាជំងឺមហារីកក្រពេញប្រូស្តាត។ លើសពីនេះការដកស្រង់ចេញពី ផ្នែកផ្សេងៗនៃដំឡូងជាត្រូវបានបង្ហាញដើម្បីពន្លឿនការស្លាប់របស់មហារីកក្រពេញពោះវៀនធំនិងមហារីក ក្រពេញប្រូស្តាតដែលកំណត់ការលូតលាស់និងការរីករាលដាលនៃជំងឺមហារីកទាំងនេះ។

ច. ដំឡូងជាអាចជួយការពារដំបៅក្រពះ

ដំបៅកើតឡើងនៅពេលដែលជាលិការលាកត្រូវបានហូរចេញពីភ្នាសរំអិលឬចេញពីស្បែកហើយវា អាចមានការឈឺចាប់ខ្លាំង។ ការសិក្សាលើគំរូសត្វបានបង្ហាញថាការដកស្រង់មេតាណុលពីដំឡូងជាអាច ការពារជាលិកាក្រពះពោះវៀនពីដំបៅដែលបណ្តាលមកពីអាស៊ីរីន។ លទ្ធផលនៃការស្រាវជ្រាវទាំងនេះ បានបង្ហាញថាដំឡូងជាអាចប្រើក្នុងការព្យាបាលនិងគ្រប់គ្រងដំបៅក្រពះ។

ការសិក្សាមួយផ្សេងទៀតបានបង្ហាញថាម្សៅនៅមើមសនៃដំឡូងជាអាចជួយក្នុងការការពារដំបៅទាក់ទង នឹងអេតាណុលនៅក្នុងក្រពះក្នុងគំរូសត្វ ។ ម្សៅពីបន្លែត្រូវបានគេរាយការណ៍ថាជួយបំបាត់ការរលាកក្រពះ ខកាត់បន្ថយការហើមនៅក្នុងជាលិកាជុំវិញនិងការពារភាពជ្រើវជ្រួញនៃក្រពះ។

លើសពីនេះសារធាតុចម្រាញ់ពីបន្លែត្រូវបានគេបង្ហាញថាមានសារធាតុវ៉ាឌីកាល់សេរីដែលមានសារៈ សំខាន់ក្នុងការព្យាបាលរបួសនៅខាងក្នុងរាងកាយ។

ឆ. ដំឡូងជាអាចជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង

អុកស៊ីតកម្មនៅក្នុងរាងកាយនាំឱ្យមានផលវិបាកដូចជាជំងឺក្រិនសរសៃឈាមដែលអាចនាំឱ្យមានការវិ វត្តនៃជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងមួយចំនួន។ ការដកស្រង់ស្លឹកពីដំឡូងជាត្រូវបានសាកល្បងហើយអ្នកវិទ្យា សាស្ត្របានរកឃើញថាកម្រិតប៉ូលីហ្វេណុលខ្ពស់នៅក្នុងសារធាតុចម្រាញ់ពីស្លឹកអាចទប់ស្កាត់ការកត់ស៊ី នៅក្នុងខ្លួនកាត់បន្ថយឱកាសនៃការវិវត្តនៃជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រជឿថាស្លឹករបស់បន្លែ មានលក្ខណៈប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មគួរឱ្យកត់សម្គាល់ដោយសារតែកម្រិតនៃសកម្មភាពកំចាត់វ៉ាឌីកាល់ខ្ពស់ ក៏ដូចជាសមាសធាតុប៉ូលីហ្វេណុលក្នុងបរិមាណខ្ពស់។ លើសពីនេះដំឡូងជាអាចមានសរសៃអាហាររលាយ ដែលត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់យ៉ាងខ្លាំងទៅនឹងការកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង។ សរសៃ, Anthocyanin, polyphenols, និងសកម្មភាពបោសសំអាតវ៉ាឌីកាល់ខ្ពស់ដែលមាននៅក្នុងដំឡូងជាសុទ្ធតែមាន សារៈសំខាន់ក្នុងការប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង។

ជ. ដំឡូងជាមានលក្ខណៈសម្បត្តិប្រឆាំងមេរោគ

ទោះបីជាការពិតដែលថាការសិក្សាអំពីលក្ខណៈសម្បត្តិប្រឆាំងមេរោគរបស់ដំឡូងត្រូវបានកំណត់ក៏ដោយក៏របាយការណ៍វិទ្យាសាស្ត្រមួយចំនួនបានសន្និដ្ឋានថាដំឡូងជាមានកម្រិតសកម្មភាពប្រឆាំងនឹងមេរោគ ។ ជាពិសេសនៅក្នុងដំឡូងជ្រូកត្រូវបានគេចងក្រងជាឯកសារដើម្បីរារាំងការលូតលាស់របស់បាក់តេរីក្នុងអាហារ។ ការសិក្សាផ្សេងទៀតបានរកឃើញថាម្សៅស្លឹកដំឡូងជ្រូកនិងទឹករបស់វាអាចបំបាត់បាក់តេរី peptone មានសកម្មភាពប្រឆាំងមេរោគប្រឆាំងនឹងមេរោគ Salmonella typhi, E.coli និង Klebsiella pneumoniae។ ដំឡូងជ្រូកនិងសារធាតុចម្រាញ់របស់វាមានសកម្មភាពប្រឆាំងមេរោគដែលអាចប្រើក្នុងការការពារនិងព្យាបាលពពួកបាក់តេរីបង្ករោគនិងការបង្ករោគផ្សេងៗ។

ឈ. ដំឡូងជាអាចជួយកែលម្អសក់និងស្បែក

ដូចដែលបានរៀបរាប់ខាងលើដំឡូងជាសម្បូរទៅដោយវីតាមីនអា។ បន្ថែមក៏សំបូរទៅដោយវីតាមីន C និងវីតាមីនអ៊ី។ ការសិក្សាបានបង្ហាញថាការប្រើប្រាស់អាហារបំប៉នឬការបន្ថែមវីតាមីនអ៊ីមានសក្តានុពលនៃការបង្កើនចំនួនសក់យ៉ាងខ្លាំងចំពោះបុគ្គលដែលមានបញ្ហាជ្រុះសក់។ នេះក៏ព្រោះតែវីតាមីនអ៊ីមានសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មដែលជួយកាត់បន្ថយភាពតានតឹងអុកស៊ីតកម្មដែលជាមូលហេតុចំបងនៃការកើតអាឡាក់ស៊ី។ វីតាមីនសេត្រូវបានគេដឹងថាជាការព្យាបាលរោគសើស្បែកដ៏មានប្រសិទ្ធភាពដែលអាចប្រើក្នុងការព្យាបាលការថតរូបនិងស្នាមជ្រួញ។ វីតាមីនសេក៏មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការបន្សាបភាពតានតឹងអុកស៊ីតកម្មដែលបណ្តាលមកពីការប៉ះពាល់នឹងពន្លឺកាំរស្មីយូរ។ ដំឡូងជ្រូកទៅដោយវីតាមីន A, C និង E ខ្ពស់ដែលសារធាតុទាំងអស់នេះមានប្រយោជន៍ក្នុងការលើកកម្ពស់សុខភាពស្បែកនិងសក់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ វីតាមីនទាំងនេះមានប្រយោជន៍ក្នុងការជួសជុលស្បែកដែលខូចដោយសារការប៉ះពាល់នឹងពន្លឺកាំរស្មីយូរ។ វីតាមីននេះក៏ជួយបន្ថយដំណើរការចាស់នៃកោសិកានៅក្នុងស្បែកជួយឱ្យអ្នករក្សាសម្រស់ក្មេងជាងវ័យ។ លើសពីនេះវីតាមីនអ៊ីមានប្រយោជន៍ជាពិសេសក្នុងការការពារនិងព្យាបាលអាឡាក់ស៊ីនិងថែរក្សាសុខភាពសក់ឱ្យបានល្អ។

ញ. ដំឡូងជាគីល្លូសម្រាប់ការរំលាយអាហារ

ដំឡូងជាមានជាតិសរសៃច្រើនដែលត្រូវបានគេស្គាល់ជាយូរមកហើយសម្រាប់ការកែលម្អសុខភាពពោះវៀនក៏ដូចជាការរំលាយអាហារ។ ថ្នាំបញ្ចុះលាមកជាច្រើនដែលកំពុងប្រើសព្វថ្ងៃត្រូវបានផលិតចេញពីសរសៃមានន័យថាការប្រើប្រាស់ដំឡូងអាចបង្កើនការទទួលទានជាតិសរសៃដែលត្រូវការដើម្បីលើក

កម្ពស់ការរំលាយអាហារបានត្រឹមត្រូវ។ មាតិកាជាតិសរសៃខ្ពស់នៃដំឡូងជ្វាក៏អាចជួយការពារការទល់លាមក ទាំងចំពោះកុមារនិងមនុស្សធំ។ ដំឡូងជ្វាមានជាតិសរសៃខ្ពស់ដែលមានសារៈសំខាន់ក្នុងការលើកកម្ពស់ ប្រព័ន្ធរំលាយអាហារដែលដំណើរការបានល្អដូចជាការពារការទល់លាមក។

ជ. ដំឡូងជ្វាអាចជួយគ្រប់គ្រងសម្ពាធឈាម

ដំឡូងជ្វាអាចជួយគ្រប់គ្រងសម្ពាធឈាមព្រោះវាសម្បូរទាំងម៉ាញ៉េស្យូមនិងប៉ូតាស្យូម។ ការសិក្សាបាន បង្ហាញថាការទទួលបានប៉ូតាស្យូមខ្ពស់នាំឱ្យមានការថយចុះសម្ពាធឈាម ដែលកាត់បន្ថយយ៉ាងខ្លាំងនូវ ឱកាសនៃការវិវត្តទៅជាជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលឬបញ្ហាសរសៃឈាមបេះដូង។

ដំឡូងជ្វាមានបរិមាណម៉ាញ៉េស្យូមនិងប៉ូតាស្យូមច្រើនដែលទាំងពីរនេះមានសារៈសំខាន់ក្នុងការប្រយុទ្ធ ប្រឆាំងនឹងជំងឺលើសសម្ពាធឈាម។ ពួកគេក៏ជួយគ្រប់គ្រងសម្ពាធឈាមផងដែរដែលកាត់បន្ថយឱកាស របស់បុគ្គលដែលទទួលរងពីជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង។

ច. ដំឡូងជ្វាអាចជួយបង្កើនការមានកូន

កំរិតខ្ពស់នៃវីតាមីនអាណាតូលីនក្នុងដំឡូងជ្វាធ្វើឱ្យបន្ថែមល្អបំផុតសម្រាប់ស្ត្រីទទួលបាននៅពេល សម្រាលកូនដើម្បីបង្កើនការមានកូន។ ការសិក្សាលើគំរូសត្វបានបង្ហាញថាវីតាមីនអាណាតូលីនយ៉ាងសំខាន់ ក្នុងការធ្វើអោយប្រសើរឡើងនូវមុខងារបន្តពូជ។ ការស្រាវជ្រាវក៏បានបង្ហាញផងដែរថាកង្វះវីតាមីនអាណាតូលីន អាចនាំឱ្យមានកូនបន្ទាប់បន្សំចំពោះស្ត្រីអាយុបង្កើតកូន ។

ដំឡូងជ្វាក៏មានផ្ទុកជាតិដែកដែលមានសុខភាពល្អដែលជាសារធាតុដ៏សំខាន់ក្នុងការលើកកម្ពស់ការមាន កូនចំពោះស្ត្រីដែលមានកូន។ ជាតិដែកមានសារៈសំខាន់ក្នុងការលើកកម្ពស់ការមានកូនក្នុងចំណោមស្ត្រី។ ប្រភពដ៏សំខាន់នៃជាតិដែកនៅក្នុងរបបអាហារគឺដំឡូងផ្អែម។ ការសិក្សាបានបង្ហាញថាការកើនឡើងនៃ ការទទួលបានជាតិដែកពីប្រភពអាហារដូចជាដំឡូងជ្វាអាចជួយបញ្ជ្រាសការមានកូនបន្ទាប់បន្សំក៏ដូចជា កាត់បន្ថយឱកាសរបស់ស្ត្រីដែលបញ្ចប់ដោយការមានកូនអរុវល។

លើសពីនេះដំឡូងជ្វាមានផ្ទុកវីតាមីន A ខ្ពស់ដែលមានសារៈសំខាន់ក្នុងការធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវមុខងារ បន្តពូជចំពោះស្ត្រីដែលមានកូន។

ខ. ដំឡូងជ្វាមានសារៈសំខាន់ចំពោះចក្ខុវិស័យល្អ

ដំឡូងជ្វាផ្ទុកទៅដោយវីតាមីន A ច្រើនហើយយើងភាគច្រើនដឹងថាវីតាមីនអាគីណូសម្រាប់ចក្ខុវិស័យ របស់យើងប៉ុន្តែយើងប្រហែលជាមិនដឹងច្បាស់ថាវីតាមីនជួយកែលម្អចក្ខុវិស័យរបស់យើងយ៉ាងដូចម្តេច។

ការសិក្សាបានបង្ហាញថាវីតាមីនមានសារៈសំខាន់ក្នុងការបង្កើតសារធាតុពណ៌ដែលទទួលខុសត្រូវចំពោះការស្រូបយកពន្លឺ ។ លើសពីនេះវីតាមីនអាក់សំខាន់ផងដែរក្នុងការរក្សាចរនាសម្ព័ន្ធត្រឹមត្រូវនៃវីទីណា។ កង្វះវីតាមីនអាអាចបណ្តាលឱ្យមានចក្ខុវិស័យខ្សោយហើយក្នុងករណីខ្លះពិការភ្នែក។ កង្វះវីតាមីនក៏អាចនាំឱ្យងងឹតភ្នែកពេលយប់ ។ ដំឡូងជាមានបរិមាណវីតាមីន A, C និង E ខ្ពស់ដែលទាំងអស់នេះមានសារៈសំខាន់ក្នុងការលើកកម្ពស់ចក្ខុវិស័យល្អ។ កង្វះវីតាមីនអានាំឱ្យងងឹតភ្នែកពេលយប់ពិការភ្នែកទាំងស្រុងក៏ដូចជាខូចទ្រង់ទ្រាយវីទីណា។ កង្វះវីតាមីន C ភាគច្រើនទាក់ទងនឹងការវិវត្តនៃជំងឺភ្នែកឡើងបាយ។

ឆ. ដំឡូងជាអាចជួយគ្រប់គ្រងទម្ងន់

ដំឡូងជាមានជាតិសរសៃរលាយនិងអាចរលាយបានដែលបង្កើនភាពឆ្លែតឆ្លន់និងផ្តល់ឱ្យរាងកាយនូវយន្តការទ្រទ្រង់ធម្មជាតិសម្រាប់ការគ្រប់គ្រងទម្ងន់រាងកាយ។ ការសិក្សាបានបង្ហាញថាសរសៃចំណីអាហាររលាយដ៏សំខាន់មួយនៅក្នុងដំឡូងគឺជាសារជាតិ pectin មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការកាត់បន្ថយការទទួលទានអាហារកាត់បន្ថយការឡើងទម្ងន់និងបង្កើនសកម្មភាពអរម៉ូនតប់ប្រមល់នៅក្នុងរាងកាយ។ ជាតិសរសៃនៅក្នុងដំឡូងជាអាចជួយរក្សាភាពឆ្លែតក៏ដូចជាកាត់បន្ថយទំងន់របស់មនុស្សម្នាក់ៗ។ អ្នកមានអារម្មណ៍ឆ្លែតពេញមួយថ្ងៃអ្នកនឹងញ៉ាំអាហារតិចដែលនឹងជួយអ្នកគ្រប់គ្រងទម្ងន់របស់អ្នកប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព។

ន. ដំឡូងជាក៏ជាអាហារជួយបង្កើនការចងចាំផងដែរ

ការសិក្សាបានបង្ហាញថាអង់តូស៊ីយ៉ានដែលមាននៅក្នុងដំឡូងជាពណ៌ស្វាយមានលក្ខណៈសម្បត្តិជួយបង្កើនការចងចាំ ។ ជំនឿនៅទីនេះគឺថាលក្ខណៈសម្បត្តិប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មរបស់អង់តូស៊ីយ៉ានីនគឺជាអ្វីដែលធ្វើឱ្យដំឡូងជាជួយបង្កើនការចងចាំ។

៦. រុក្ខជាតិបន្លែផ្សិត

៦.១. តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលបានប្រចាំថ្ងៃរបស់ផ្សិត

នៅជុំវិញពិភពលោកបានបរិភោគប្រើផ្សិតជាឱសថអស់ជាច្រើនសតវត្សរ៍កហើយតាំងពីសម័យអេហ្ស៊ីបបុរាណមកម៉្លោះ។ រឿងព្រេងនិទានបាននិយាយថាជាដំបូងចូលចិត្តរសជាតិដ៏រស់ពួកគេខ្លាំងណាស់ពួកគេបានប្រកាសម្ហូបអាហាររាជវង្សពីផ្សិតហើយហាមឃាត់មនុស្សសាមញ្ញមិនឱ្យប៉ះពាល់ពួកគេ។ ជាដំបូងដែលលោកលន់ទាំងនោះបានរក្សាការផ្គត់ផ្គង់ទាំងមូលសម្រាប់ខ្លួនឯង។

ឆ្ពោះទៅមុខយ៉ាងលឿន ៥.០០០ ឆ្នាំដល់សតវត្សរ៍ទី ១៩ នៅពេលដែលការផលិតផ្សិតបានធ្វើដំណើរពីប្រទេសបារាំង (ដែលវាបានចាប់ផ្តើមនៅទសវត្សរ៍ ១៦០០ ក្រោមស្តេចល្វីសទី ១៤) ឆ្លងកាត់អាត្លង់ទិកទៅអាមេរិក។ សព្វថ្ងៃនេះខុស្សហាកម្មដែលមានប្រាក់រាប់ពាន់លានដុល្លារលូតលាស់ផ្សិតជិត ៩០០ លានដោលរៀងរាល់ឆ្នាំហើយយើងជាអ្នកដាំផ្សិតឈានមុខគេទី ២ នៅលើពិភពលោកបន្ទាប់ពីប្រទេសចិននេះបើយោងតាមមជ្ឈមណ្ឌលធនធានទីផ្សារកសិកម្ម។ ម្យ៉ាងទៀតគេឃើញនៅក្នុងផ្សិតមានសារធាតុចិញ្ចឹមជាច្រើន រួមមាន ប្រូតេអ៊ីន វីតាមីន និងវីតាមីនជាច្រើនផងដែរដូចតារាងទី ៦។

តារាងទី៦៖ ផ្សិត (ក្នុង ៩៦ ក្រាម) មាន ២១.១ កាឡូរី

បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	បរិមាណប្រចាំថ្ងៃ	បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	បរិមាណប្រចាំថ្ងៃ
Energy(21.1កាឡូរី)	1600–3200	Magnesium(8.6មីលីក្រាម)	310– 420
Protein(3ក្រាម)	46–56	Phosphorus(82.6មីលីក្រាម)	700– 1250
Carbohydrate(3.1ក្រាម)	130	Potassium(305មីលីក្រាម)	4700
Calcium(2.9មីលីក្រាម)	1000–1300	Sodium(4.8មីលីក្រាម)	2300
Iron(0.5មីលីក្រាម)	8– 18	Zinc(0.5មីលីក្រាម)	8 – 11
Selenium(8.9មីលីក្រាម)	55	Niacin(3.5មីលីក្រាម)	14 – 16
Vitamin C(2មីលីក្រាម)	65 – 90	Copper(305មីលីក្រាម)	890 – 900

Vitamin D(0.2មីលីក្រាម)	15	Choline(16.6មីលីក្រាម)	400 – 550
Folate(16.3មីលីក្រាម)	400		

៦.២.គុណប្រយោជន៍ផ្សិតសម្រាប់សុខភាព

យោងតាមសាកលវិទ្យាល័យអែដាហ្វបានប៉ាន់ស្មានឱ្យដឹងថាមានពូជផ្សិតជាច្រើនលាក់បាំងមហាអំណាចអាហារូបត្ថម្ភក្រោមម្លូកពណ៌សឬពណ៌ត្នោត។មិនថាអ្នកញ៉ាំវានៅឬឆ្នាំណាមួយនេះគឺជាអត្ថប្រយោជន៍សុខភាពមួយចំនួនដែលអ្នកទទួលបាននៅពេលអ្នកបន្ថែមផ្សិតក្នុងរបបអាហាររបស់អ្នក។

ក.រុក្ខជាតិផ្សិតមានលក្ខណៈសម្បត្តិប្រឆាំងមហារីក

ការសិក្សាមួយដែលត្រូវបានបោះពុម្ពផ្សាយនៅក្នុងទិន្នន័យប្រវត្តិពិសោធន៍ជីវវិទ្យានិងវេជ្ជសាស្ត្របានធ្វើតេស្តទៅលើផ្សិតចំនួន ៥ ប្រភេទ (maitake, crimini, portabella, oyster and white button) ហើយបានរកឃើញថាពួកវាបានរារាំងយ៉ាងខ្លាំងដល់ការលូតលាស់កោសិកាមហារីកសុដន់និងការបន្តពូជដោយបង្ហាញថាផ្សិតអាចមានលក្ខណៈពិសេសនិងពិសេស ត្រូវការការជាតិគីមីប្រឆាំងមហារីកដោះ។ ដូចគ្នានេះផងដែរផ្សិត shiitake មាន lentinan ដែលជាប្រភេទម៉ូលេគុលស្ករយោងតាមមជ្ឈមណ្ឌលមហារីក Memorial Sloan Kettering ដែលបន្ថែមថា lentinan អាចជួយពន្យារការរស់រានមានជីវិតរបស់អ្នកជំងឺដែលមានជំងឺមហារីកមួយចំនួននៅពេលប្រើជាមួយការព្យាបាលដោយគីមី។ តាមពិតទៅវាត្រូវបានគេអនុម័តថាជាថ្នាំជំនួយមហារីកក្រពះនៅប្រទេសជប៉ុនតាំងពីឆ្នាំ ១៩៨៥ ចាប់តាំងពីវាមានឥទ្ធិពលប្រឆាំងជុំសាច់។ អ្នកដែលទទួលបានផ្សិតបីដងឬច្រើនដងក្នុងមួយសប្តាហ៍មានហានិភ័យទាបជាងអ្នកដែលញ៉ាំផ្សិតតិចជាង ១ ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍។ វាមានសារៈសំខាន់ជាពិសេសចំពោះបុរសអាយុ ៥០ ឆ្នាំឬចាស់ជាងនេះ។ លទ្ធផលត្រូវបានបោះពុម្ពផ្សាយនៅក្នុងទិន្នន័យប្រវត្តិអន្តរជាតិមហារីក។

ខ.រុក្ខជាតិផ្សិតអាចបង្កើតភាពស្ងប់រំញោច

ឥឡូវនេះយើងដឹងហើយថា Lentinan អាចជួយបង្កើនប្រព័ន្ធការពាររាងកាយរបស់អ្នកប៉ុន្តែវាក៏មានអ្នកជួយផងដែរ។ Beta-glucan គឺជាជាតិស្ករដែលមាននៅក្នុងជញ្ជាំងកោសិកានៃផ្សិត (ក្នុងចំណោមរុក្ខជាតិដទៃទៀត) ដែលជួយបង្កើនប្រព័ន្ធភាពស្ងប់រំរបស់អ្នកផងដែរ។ Lentinan មកពីផ្សិត shiitake ប៉ុន្តែ beta-glucan ត្រូវបានគេរកឃើញនៅក្នុងពូជជាច្រើនគឺផ្សិតប៊ូតុងទូទៅ។

គ.រុក្ខជាតិផ្សិតអាចជួយបញ្ចុះកូឡេស្តេរ៉ូល

ជាទូទៅផ្សិតមិនមានកូឡេស្តេរ៉ូលទេប៉ុន្តែវាក៏ជាប្រភពដ៏ល្អនៃ chitin និង beta-glucan ដែលជាសរសៃដែលបន្ថយកូឡេស្តេរ៉ូល។ ការសិក្សាស្រាវជ្រាវមួយនៅក្នុងទស្សនាវដ្តីអន្តរជាតិនៃឱសថឱសថនៅក្នុងទស្សនាវដ្តីអន្តរជាតិឱសថផ្សិតបានរកឃើញថាផ្សិតអយស្ត្រូណាម៉ាផ្កាឈូកបានកាត់បន្ថយកូឡេស្តេរ៉ូលសរុបនិង LDL (កូឡេស្តេរ៉ូលអាក្រក់) នៅក្នុងកណ្តុរដែលមានកូឡេស្តេរ៉ូលខ្ពស់។

យោងតាមលោក Andrew Weil, MD, ស្ថាបនិកនិងជានាយកមជ្ឈមណ្ឌលវេជ្ជសាស្ត្រ សមាហរណកម្មអារីហ្សូណានៃមជ្ឈមណ្ឌលវិទ្យាសាស្ត្រសុខាភិបាលនៃសាកលវិទ្យាល័យអារីហ្សូណាបានឱ្យដឹងថាផ្សិត Shiitake មានសមាសធាតុដែលជួយធ្វើដំណើរការកូឡេស្តេរ៉ូលនិងយកវាចេញពីចរន្តឈាម។ ហើយចូសអេកឌីអិនអិមអ្នកនិពន្ធនិងអ្នកជំនាញផ្នែកអាហារូបត្ថម្ភលក់ដាច់ជាងគេសរសេរថាផ្សិត“ មានផ្ទុកសារជាតិ phytonutrients ដែលជួយការពារកោសិកាមិនឱ្យជាប់នឹងជញ្ជាំងសរសៃឈាមនិងបង្កើតការបង្កើតប៉េស្តដែលរក្សាសម្ពាធឈាមឱ្យមានសុខភាពល្អនិងធ្វើអោយឈាមរត់បានប្រសើរឡើង” ។

ឃ.រុក្ខជាតិផ្សិតមានផ្ទុកវីតាមីន B និង D ខ្ពស់

ផ្សិតគឺជាប្រភពអាហារមួយក្នុងចំណោមប្រភពអាហារតិចតួចសម្រាប់វីតាមីនឌីដែលជាវីតាមីនរលាយជាតិខ្លាញ់ដែលរាងកាយរបស់យើងអាចបង្កើតបាននៅពេលត្រូវនឹងពន្លឺព្រះអាទិត្យពីព្រោះអ្នកដាក់ពុងដាក់ផលដំណាំរបស់ពួកគេទៅនឹងពន្លឺអ៊ុលត្រាវីយូតិច។ ផ្សិតរីកនិងផ្សិតក្តោបមានមានវីតាមីន D ខ្ពស់ប៉ុន្តែគ្រឹមនីសក៏មានវីតាមីនសំខាន់មួយទៀតដែរគឺវីតាមីនបេ ១២ ដែលជាគន្លឹះសំខាន់សម្រាប់អ្នកទទួលទានបន្លែព្រោះវាត្រូវបានគេរកឃើញជាញឹកញាប់នៅក្នុងផលិតផលសត្វ។ វីតាមីនបីមានសារសំខាន់ព្រោះវាបង្កើនអាហារទៅជាឥន្ធនៈសម្រាប់រាងកាយរបស់យើងផ្តល់ថាមពលដល់យើង។ វីតាមីន D មានសារសំខាន់ព្រោះវាជួយរាងកាយយើងស្រូបយកជាតិកាល់ស្យូមនិងជំរុញការលូតលាស់ឆ្អឹង។ វីសស៊ីសគឺជាផ្សិតដែលមានសាច់រឹងដែលមានរសជាតិល្ងឹងដែលនេះជាមូលហេតុដែលមនុស្សខ្លះចូលចិត្តវាស្ងួតហួតហែងនិងជាថ្លៃត្រូវ។

ង.រុក្ខជាតិផ្សិតអាចប្រឆាំងនឹងការរលាក

Axe និយាយថាផ្សិតមានសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មដ៏មានឥទ្ធិពលមួយហៅថា Ergothioneine ដែលជួយបន្ថយការរលាកទូទាំងរាងកាយ។ Weil បន្ថែមថាជាពិសេសផ្សិត Reishi ដែលត្រូវបានគេប្រើជាឱសថនៅអាស៊ីរាប់ពាន់ឆ្នាំក៏មានឥទ្ធិពលប្រឆាំងនឹងការរលាកផងដែរ។ ការស្រាវជ្រាវជាច្រើនបាន

បង្ហាញថាផ្សិត Reishi មានអត្ថប្រយោជន៍ច្រើនយ៉ាងចំពោះសុខភាព វាប្រឆាំងនឹងជំងឺបន្ថយការរលាក បំបាត់ប្រតិកម្មអាស៊ីតកាត់បន្ថយការលូតលាស់ដុំសាច់និងអ្វីៗជាច្រើនទៀត។

ច.រុក្ខជាតិផ្សិតអាចជួយអ្នកជម្ងឺមហារីក

នៅក្នុងការសាកល្បងគ្លីនិកដាច់ដោយឡែកមួយនៅសាលាវេជ្ជសាស្ត្រសាកលវិទ្យាល័យ Johns Hopkins និងមជ្ឈមណ្ឌលវេជ្ជសាស្ត្រសាកលវិទ្យាល័យញូវយ៉កអ្នកជម្ងឺមហារីក ៨០ នាក់ដែលទទួលបានការថែទាំ បានម្តាយកាត់ទឹកចិត្តប្រការភ័យខ្លាចនៃការស្លាប់ត្រូវបានគេផ្តល់ឱ្យ Psilocybin ដែលជាសមាសធាតុចិត្ត សាស្ត្រដែលមាននៅក្នុងធម្មជាតិប្រហែល ២០០ ប្រភេទផ្សិត។ ប្រហែល ៨០% នៃពួកគេជួបប្រទះ“ ការ កើនឡើងនូវសុខុមាលភាពនិងយមន្តនៃការតភ្ជាប់ជាមួយមនុស្សផ្សេងទៀតនិងបទពិសោធន៍អាថ៌កំបាំងនិង វិញ្ញាណ។ ការស្រាវជ្រាវដែលត្រូវបានបោះពុម្ពផ្សាយនៅក្នុងទិន្នន័យប្រវត្តិសាស្ត្របានបង្ហាញថា Psilocybin អាចមានប្រយោជន៍ចំពោះអ្នកដែលមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តឬជំងឺស្រួសក្រោយពេលមានរបួស។

ឆ.រុក្ខជាតិផ្សិតអាចជួយប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងភាពចាស់

នៅក្នុងការសិក្សាមួយនៅ Penn State អ្នកស្រាវជ្រាវបានរកឃើញថាផ្សិតមានបរិមាណខ្ពស់នៃសារ ធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មពីរគឺ Ergothioneine និង Glutathione ដែលទាំងពីរនេះមានទំនាក់ទំនង ប្រឆាំងនឹងភាពចាស់។ លោក Robert Beelman សាស្ត្រាចារ្យផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រចំណីអាហារនិងជា នាយកបាននិយាយថា“ អ្វីដែលយើងបានរកឃើញនោះគឺថាផ្សិតគឺជាប្រភពនៃរបបអាហារខ្ពស់បំផុតនៃសារ ធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មទាំងពីរប្រភេទនេះហើយប្រភេទខ្លះត្រូវបានគេដាក់បញ្ចូលទៅក្នុងអាហារទាំងពីរ ប្រភេទ។ នៅក្នុងសេចក្តីថ្លែងការណ៍មួយរបស់មជ្ឈមណ្ឌលវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់ផលិតផលរុក្ខជាតិនិងផ្សិត សម្រាប់សុខភាព។ បរិមាណអង់ទីអុកស៊ីដង់ប្រែប្រួលតាមប្រភេទសត្វ។ អ្នកឈ្នះបាននិយាយថា“ រហូត មកដល់ពេលនេះ” គឺផ្សិតផូស៊ីនីព្រៃ។

៧. ផលិតផលស្រោចស្រាវ

៧.១. តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលបានប្រចាំថ្ងៃរបស់ស្រោចស្រាវ

ស្រោចស្រាវ គឺជាប្រភេទគ្រាប់ពូជមួយប្រភេទ ដែលមានមនុស្សជាច្រើននាក់ចូលចិត្តទទួលបានជាបង្កើត ឬក្នុងអាហារប្រចាំថ្ងៃ ហើយវាក៏មានផ្ទុកនូវសារធាតុចិញ្ចឹមចាំបាច់ជាច្រើនដូចជា ជាតិសរសៃ វីតាមីន ជាតិប៊ែរ និងសារធាតុផ្សេងៗ។ ហើយមានអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រមួយចំនួនគាត់បានសិក្សាពី Isoflavones របស់ស្រោចស្រាវឃើញថាវាមានសារធាតុចិញ្ចឹមផងដែរដូចដែរបង្កាញក្នុងតារាងទី៧។

តារាងទី៧៖ ស្រោចស្រាវ(ក្នុង ២៨ក្រាម) មាន ១៧៣ កាឡូរី

បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ	បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ
Total Fat 14g	21	Potassium 191 mg	—
Saturated Fat 3.2g	16	Total Carbohydrates 9g	3
Cholesterol 0 mg	0	Dietary Fiber 9g	4
Sodium 107 mg	4	Sugar 17g	—
Protein 5g	10	Vitamin A	72
Calcium	1	Vitamin C	2
Iron	10	Monounsaturated Fat 7g	—
Magnesium	20	Vitamin B ₆	5

៧.២.គុណប្រយោជន៍សណ្តែកសៀងសម្រាប់សុខភាព

Isoflavones របស់សណ្តែកសៀងគឺអ៊ីសូស្ត្រូសែនពីរក្នុងជាតិ ហើយវាជាអ្នកសម្របសម្រួលកម្រិតអ៊ីសូស្ត្រូសែនរបស់រាងកាយឲ្យមកបិតនៅក្រោមការគ្រប់គ្រង។ ករណីដែលអ៊ីសូស្ត្រូសែននៅក្នុងខ្លួនឡើងខ្លាំងពេកដូចជាករណីស្ត្រីដែលស្ថិតក្នុងដំណាក់កាលត្រៀមអស់រដូវ នោះ Isoflavones នឹងធ្វើការរារាំងឥទ្ធិពលដ៏លើសលុបរបស់អ៊ីសូស្ត្រូសែនទៅលើកោសិកា។ ដោយឡែក ករណីដែលអ៊ីសូស្ត្រូសែនពុំមានកម្រិតគ្រប់គ្រាន់ដូចជាក្នុងករណីស្ត្រីអស់រដូវ នោះ Isoflavones នឹងបន្សំខ្លួនឲ្យដូចនឹងអ៊ីសូស្ត្រូសែនក្នុងខ្លួន តែបញ្ចេញឥទ្ធិពលក្នុងកម្រិតស្រាលជាងដែលមានអត្ថប្រយោជន៍យ៉ាងច្រើនសម្រាប់សុខភាព។ គុណប្រយោជន៍នៃសណ្តែកសៀងរួមមាន៖

ក.សណ្តែកសៀងជួយបញ្ចុះ Cholesterol

ការសិក្សាមួយចំនួនបានបង្ហាញថា ការបរិភោគសណ្តែកសៀងច្រើន អាចជួយបញ្ចុះសារធាតុកូឡេស្តេរ៉ែលមិនល្អ (LDL cholesterol) និងជួយបង្កើនសារធាតុកូឡេស្តេរ៉ែលដែលមានប្រយោជន៍ (HDL cholesterol) ។ ប្រសិនអ្នកទទួលបានជាតិប្រូតេអ៊ីនរបស់សណ្តែកសៀងបាន ២៥ ក្រាមជាប្រចាំ នោះសារធាតុកូឡេស្តេរ៉ែលដែលមិនមានប្រយោជន៍នឹងធ្លាក់ចុះចំនួន ៣ ភាគរយ។

ខ.សណ្តែកសៀងជួយដល់សុខភាពបេះដូង

សណ្តែកសៀងអាចជួយការពារអ្នកពីបញ្ហាជំងឺបេះដូងៗផ្សេងៗបាន ដោយសារតែនៅក្នុងសណ្តែកសៀងមានផ្ទុកនូវសារធាតុ Isoflavone ដែលជួយក្នុងការកាត់បន្ថយកម្ដៅនៅក្នុងសរសៃឈាម និងជួយសម្រួលដល់ដំណើរការនៃសរសៃឈាម។ ការសិក្សាបានឲ្យដឹងថា ការបរិភោគសណ្តែកសៀងអាចជួយកាត់បន្ថយអត្រានៃការកើតជំងឺស្រួកបាន ២០ ភាគរយ និងជំងឺបេះដូងបាន ១៦ ភាគរយ។

គ.សណ្តែកសៀងជួយកាត់បន្ថយសម្ពាធឈាម

នៅក្នុងសណ្តែកសៀងសម្បូរទៅដោយ arginine ដែលជាអាមីណូអាស៊ីត (amino acid) មានសមត្ថភាពក្នុងការគ្រប់គ្រងសម្ពាធឈាម។ សារធាតុ អាយសូហ្គេរីន ដែលមាននៅក្នុងសណ្តែកក៏អាចជួយដល់ការគ្រប់គ្រងលំនឹងរបស់សម្ពាធឈាមបានដែរ។

ឃ.សណ្តែកសៀងជួយបញ្ចុះជាតិស្ករ

នៅកំឡុងពេលអស់រដូវ បរិមាណអរម៉ូន Estrogen ធ្លាក់ចុះ ដែលជាហេតុបណ្តាលឲ្យសារធាតុកាល់ស្យូម បាត់បង់ពីក្នុងឆ្អឹងដែលនាំឲ្យស្ត្រីឈានទៅរកបញ្ហាឆ្អឹងពុកផុយ ឬខ្សោយឆ្អឹង។ ដើម្បីជៀសវាងនូវបញ្ហានេះ អ្នកគួរធ្វើការទទួលទានសណ្តែកសៀងឲ្យបាន ៤០ ទៅ ១១០ មីលីក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ ដើម្បីជួយឲ្យឆ្អឹងមានសុខភាពល្អ និងការពារពីបញ្ហាផ្សេងៗ។

ង.សណ្តែកសៀងជួយកាត់បន្ថយការប្រឈមមុខនិងជំងឺមហារីក

នៅក្នុងការសិក្សាស្រាវជ្រាវបានឲ្យដឹងថា ការទទួលទានសណ្តែកសៀងអាចជួយការពារអ្នក ពីការប្រឈមមុខនឹងជំងឺមហារីកស្បូនបាន ១៩ ភាគរយ និងជំងឺមហារីកពោះវៀនធំបានពី ៨ ទៅ ១២ ភាគរយ ជាពិសេសសម្រាប់ស្ត្រី។ វាក៏អាចបញ្ចុះហានិភ័យនៃជំងឺមហារីកក្រពេញប្រួស្តាត ចំពោះបុរសបានផងដែរ។

ច.សណ្តែកសៀងជួយធ្វើឲ្យឆ្អឹងរឹងមាំ

តាមការសិក្សានៅតាមបណ្តាអាស៊ានប្រទេសបានឲ្យដឹងថាស្ត្រីអស់រដូវដែលបានទទួលទានអាហារដែលសម្បូរដោយ Isoflavones មានដង់ស៊ីតេឆ្អឹងខ្ពស់ជាងនៅឆ្អឹងខ្ពង់ខ្ពស់ផ្នែកខាងក្រោម បើធៀបនឹងស្ត្រីដែលមិនសូវបានទទួលទាន។ ភស្តុតាងដែលបង្ហាញថា Isoflavones មានសកម្មភាពការពារឆ្អឹងត្រូវបានបង្ហាញឡើងដោយសមត្ថភាពក្នុងការភ្ជាប់ដោយជម្រើសទៅនឹងធរណីមូលដ្ឋានអ៊ីសូសូន។ ករណីដែលសកម្មភាពក្នុងការការពារឆ្អឹងនេះត្រូវបានបន្តរហូតដល់អាយុច្រើន នោះវាក៏អាចធ្វើឲ្យថយចុះនូវហានិភ័យនៃជំងឺពុកឆ្អឹងនិងអត្រាប្រេះបែកឆ្អឹងផងដែរ។

ឆ.សណ្តែកសៀងជួយប្រឆាំងនឹងអុកស៊ីតកម្ម

ក្នុងចំណោមអត្ថប្រយោជន៍ពីឥទ្ធិពលប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្ម Isoflavones ត្រូវបានដឹងថាជាការការពារប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទដ៏សំខាន់ក្នុងករណីស្ទះសរសៃឈាមខួរក្បាលបណ្តោះអាសន្ន (TFCI) នេះបើតាមការពិសោធន៍លើកណ្តុរឈ្មោល និងកណ្តុរញីដែលបានកាត់សរីរាង្គអូរ៉ែចេញ។ Isoflavonesត្រូវបានបង្ហាញថាអាចជួយដល់បញ្ហាស្វិតសាច់ដុំដែលជាបញ្ហាកើតឡើងលើមនុស្សចាស់ និងអ្នកដែលមិនសូវមានការរស់នៅសកម្មទៀតផង។

ជ.សណ្តែកសៀងជួយប្រឆាំងនឹងជំងឺលើសទម្ងន់

ជំងឺលើសទម្ងន់ ជាភាពខុសប្រក្រតីនៃតុល្យភាពថាមពល និងមានទំនាក់ទំនងផងដែរទៅនឹងភាព

លើសនៃអាំងស៊ុយលីនក្នុងឈាម ភាពស្តាំនៃអាំងស៊ុយលីន ព្រមទាំងភាពខុសធម្មតានៃមេតាបូលីសទៅលើលីពីត។ Isoflavones ត្រូវបានជឿថាអាចមានអន្តរអំពើជាមួយនឹងធូលីបទម្រង់អ៊ីសូស្ត្រូសែនដែលមាននៅក្នុងកោសិកា ដែលជាលទ្ធផលធ្វើឲ្យមានការថយចុះនូវការប្រមូលផ្តុំនៃជាតិលីពីត និងការចែកចាយនៃជាលិកាខ្លាញ់។

ឈ.សណ្តែកសៀងជួយប្រឆាំងនឹងជំងឺទឹកនោមផ្អែម

Isoflavones ត្រូវបានបង្ហាញថាមានសារប្រយោជន៍ចំពោះជំងឺទឹកនោមផ្អែម ដោយសារសកម្មភាពដូចនឹងអ៊ីសូស្ត្រូសែនរបស់រាងកាយ និងសមត្ថភាពក្នុងការការពារប្រតិកម្មអុកស៊ីតកម្មនៃខ្លាញ់ចេញដោយសារស្ត្រុយតុយកូស ព្រមទាំងរារាំងការចាប់យកគ្រួសកូសនៅក្នុងពោះវៀនតូចដោយកាត់បន្ថយភ្នាក់ងារដឹកជញ្ជូនគ្រួសកូសដែលពឹងផ្អែកលើសូដ្យូមផងដែរ។ ជាលទ្ធផលវាជួយកាត់បន្ថយនូវអត្រាកើននៃជាតិស្ករក្នុងឈាមក្រោយទទួលទានអាហារ។

ញ.សណ្តែកសៀងជួយប្រឆាំងនឹងជំងឺមហារីក

ការប្រើប្រាស់ Isoflavones ជាការព្យាបាលដ៏មានអានុភាពនៅក្នុងករណីជំងឺមហារីក គឺមានទំនាក់ទំនងនឹងសកម្មភាពប្រឆាំងការលូតលាស់មិនប្រក្រតីនៃកោសិកាឬការលូតលាស់នៃកោសិកាមិនប្រក្រតី(antineoplastic)របស់វា។ វាក៏ត្រូវបានដឹងថាអាចរារាំងនឹងដំណើរកើតឡើងនៃដុំសាច់ដោយសារចលនការមួយចំនួនទៀតផងដែរ។

ដ.សណ្តែកសៀងផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍លើស្បែក

ភាពខូចខាតសុខភាពស្បែកចំពោះស្ត្រីអស់រដូវអាចមានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងដំណើរចាស់ជរាទៅតាមអាយុ ការប៉ះពាល់នឹងកម្ដៅថ្ងៃ និងមួយចំណែកជាលទ្ធផលនៃការថយចុះនូវអ៊ីសូស្ត្រូសែនក្នុងខ្លួន។ Isoflavones ជាពិសេស Genistein មានភាពជាប់ខ្ពស់នឹងធូលីបទម្រង់ប្រភេទ B ដែលច្រើនមាននៅក្នុងឆ្អឹងស្បែក និងប្រព័ន្ធសរសៃឈាមបេះដូង ជាមួយនឹងសកម្មភាពប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្ម និងសកម្មភាពដូចនឹងអ៊ីសូស្ត្រូសែនអាចជួយក្នុងបញ្ហានេះបាន។

ច.សណ្តែកសៀងផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍លើភាពរួមស្និទ្ធនៃទ្វារមាស

ភាពរួមនៃទ្វារមាសជាបញ្ហារួមមួយសម្រាប់ស្ត្រីជាច្រើននៅក្នុងវ័យអស់រដូវដែលផ្តល់ជាផលរំខានជាច្រើនរួមមាន ភាពស្ងួត រមាស់ រលាកក្តៅក្រហាយ ឈឺ ធ្លាក់ស និងឈឺចាប់ពេលរួមភេទជាដើម។ នៅក្នុង

ការចុះផ្សាយនៅក្នុងព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាន Obstetrics & Gynaecology (2016) Isoflavones ត្រូវបាន
បង្ហាញថាអាចធ្វើឲ្យប្រសើរឡើងលើអាការៈទៅលើទ្វារមាសដែលបានរៀបរាប់ខាងលើជាបន្តបន្ទាប់។

ខ.សណ្តែកសៀងផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍លើមុខងារនៃការគិត

ការរៀនសូត្រ ភាពចង់ដឹង ការចងចាំ គឺសុទ្ធសឹងទាក់ទងនឹងមុខងារនៃការគិត ដែលមុខងារទាំងនេះ
ត្រូវបានបង្ហាញនៅក្នុងព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាន Menopause ថាអាចមានការប្រសើរឡើងចំពោះស្ត្រីក្រោយអស់រ
ដូវដែលបានប្រើប្រាស់ Isoflavones។

ជំពូក ២ ៖ ផ្លែឈើ អាហាររូបត្ថម្ភ និងប្រយោជន៍សុខភាព

ផ្លែឈើមានសារប្រយោជន៍ណាស់សម្រាប់សុខភាពនៃអ្នកប្រើប្រាស់ តាមការទទួលទានតាមទម្រង់ ជាភេសជ្ជៈ ឬស្រស់ក្តី។ ជាពិសេសផ្លែឈើសម្បូរនូវសារធាតុចិញ្ចឹមជាច្រើនដូចជា ជាតិសរសៃ ស្ករ ប្រូតេអ៊ីន វីតាមីន និងជាតិប៊ែរ ដែលវាមានតួនាទីក្នុងការជួយដល់ សុខភាព ស្បែក សក់...ល...។

១. ផ្លែឈើ

១.១. តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់

ការទទួលទានផ្លែឈើមានអត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើន។ ផ្លែឈើគឺជាប្រភពដ៏ប្រសើរនៃវីតាមីន C, វីតាមីន A, វីតាមីន B, វីតាមីន E, និងវីតាមីនខេហ្វិយក្នុងតារាងទី ៨ បានបង្ហាញពីសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយ ប្រចាំថ្ងៃនៃល្អិតទំព័រ ១៤៥ ក្រាម។

តារាងទី៨៖ ល្អិតទំព័រ(ក្នុង ១៤៥ក្រាម) មាន ៦២ កាឡូរី

បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ	បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ
Total Fat 0.4g	1	Sugar 11g	-
Saturate Fat 0.1g	0	Protein 0.7g	1
Sodium 12mg	1	Vitamin D 0mcg	0
Total Carbohydrate 16g	6	Calcium 29mg	2
Dietary Fiber 2.5g	9	Iron 0.36mg	2
Potassium 264mg	6		

១.២. គុណប្រយោជន៍បាសសម្រាប់សុខភាព

ផ្លែឈើនេះពោរពេញទៅដោយសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មដែលអាចជួយកាត់បន្ថយការរលាកប្រយុទ្ធ ប្រឆាំងនឹងជំងឺផ្សេងៗនិងជួយឱ្យក្មេងជាងវ័យដោយរក្សាភាពជឿវជ្ជញ។ ខាងក្រោមនេះជាអត្ថប្រយោជន៍៖

ក. ផ្លែល្អុងទុំជួយបញ្ចុះកូឡេស្តេរ៉ូល

ផ្លែល្អុងសម្បូរទៅដោយជាតិសរសៃសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មនិងវីតាមីន C ដែលជួយការពារការកើនឡើងកូឡេស្តេរ៉ូលនៅក្នុងសរសៃឈាមរបស់អ្នក។ កូឡេស្តេរ៉ូលច្រើនពេកនាំឱ្យមានជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងរួមទាំងគាំងបេះដូងដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលនិងលើសឈាម។

ខ. ផ្លែល្អុងទុំជាថ្នាំបង្កើនភាពស្អាត

ផ្លែល្អុងមានផ្ទុកវីតាមីនស៊ីច្រើនជាង ២០០% ជារៀងរាល់ថ្ងៃរបស់អ្នក។ វាមានអត្ថប្រយោជន៍សម្រាប់ការការពារជំងឺមួយចំនួនរួមទាំងជំងឺស្បូនផងដែរ។ វីតាមីនសេ មានសារៈសំខាន់ក្នុងការបង្កើត ខូឡាជែនដែលជួយដល់ការតភ្ជាប់ជាលិកាភាវកាយ។ កង្វះវីតាមីនសេនាំឱ្យមានរោគសញ្ញាមួយចំនួនដូចជាភាពស្លេកស្លាំងភាពទន់ខ្សោយបញ្ហាស្បែកនិងជំងឺអញ្ចាញធ្មេញ។ ដូច្នេះយកល្អុងមកគូរទទួលទានល្អុងមួយចានជាប្រចាំដើម្បីរក្សាបញ្ហាសុខភាពបែបនេះ។

គ. ផ្លែល្អុងទុំអាចជួយដល់ការសម្រកទម្ងន់

ផ្លែល្អុងជួយសម្រកទម្ងន់ព្រោះវាមានកាឡូរីទាបនិងជាប្រភពជីល្អនៃជាតិសរសៃរួមជាមួយ GI ទាប។ មាតិកាជាតិសរសៃដែលមាននៅក្នុងផ្លែល្អុងធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ឆ្អែតបានយូរដូច្នេះកាត់បន្ថយការឃ្នានអាហារ។

ឃ. ផ្លែល្អុងទុំជួយដល់អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម

រោគសញ្ញាមួយក្នុងចំណោមរោគសញ្ញាធំបំផុតនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមគឺការឃ្នានអាហារផ្អែម។ អត្ថប្រយោជន៍ផ្លែល្អុងរួមមាន ប្រយោជន៍យ៉ាងច្រើនចំពោះអ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមព្រោះផ្លែឈើមាន GI ទាបនិងមានជាតិសរសៃខ្ពស់ដូច្នេះការពារជាតិស្ករក្នុងឈាមកើនឡើងចំពោះអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

ង. ផ្លែល្អុងទុំការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺរលាកសន្លាក់

មនុស្សដែលទទួលរងពីជំងឺរលាកសន្លាក់បានជួបប្រទះការឈឺចាប់ជាច្រើនដោយសារចនាសម្ព័ន្ធជឺងរបស់ពួកគេកាន់តែខ្សោយទៅៗ។ ផ្លែល្អុងផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់មនុស្សដែលមានហានិភ័យនៃការវិវត្តទៅជាជំងឺរលាកសន្លាក់នាពេលអនាគតព្រោះវាការពារឆ្អឹងពីការរលាក។ វិធីនេះទម្រង់ផ្សេងៗនៃជំងឺរលាកសន្លាក់ត្រូវបានរក្សាទុក។

ច.ផ្លែល្អុងទុំជួយសម្រួលដល់ការរំលាយអាហារ

ការទទួលទានផ្លែល្អុងជាងរាល់ថ្ងៃផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់អ្នកដោយជួយធ្វើមរបស់អ្នករំលាយអាហារឃាស់និងខ្លាញ់ឆ្អែតធ្វើឱ្យរាងកាយអ្នកមានសុខភាពល្អ។ ផ្លែល្អុងមានអង់ស៊ីមរំលាយអាហារមួយដែលមានឈ្មោះថា Papain រួមជាមួយជាតិសរសៃដែលជួយរាងកាយរបស់អ្នកក្នុងការបំបែកអាហារ។

ឆ.ផ្លែល្អុងទុំជួយការពារចក្ខុវិញ្ញាណ

អត្ថប្រយោជន៍សុខភាពផ្លែល្អុងក៏រួមបញ្ចូលទាំងការមើលឃើញរបស់អ្នកផងដែរ។ ផ្លែឈើសម្បូរទៅដោយវីតាមីនអាដែលជួយដល់ភ្នែកអ្នកយ៉ាងខ្លាំង។ អាយុចុះខ្សោយចក្ខុវិញ្ញាណច្រើនដោយសារអាយុចុះខ្សោយ។ ការទទួលទានផ្លែល្អុងជួយការពារបញ្ហានេះខណៈពេលដែលរក្សាភាពពិការភ្នែកផងដែរ។

ជ.ផ្លែល្អុងទុំអាចការពារភាពជ្រីវជ្រួញនិងសញ្ញានៃភាពចាស់

ផ្លែល្អុងផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់អ្នកដោយធ្វើឱ្យអ្នកមើលទៅក្មេងជាងវ័យ។ ផ្លែឈើគឺជាប្រភពដ៏ល្អនៃវីតាមីនC ជាជួយបង្កើតខ្ទេច្នាជែននៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកដែលជាលទ្ធផលជាលិការបស់អ្នកត្រូវបានភ្ជាប់គ្នា។ សរុបមកការទទួលទានផ្លែល្អុងមួយចានជាងរាល់ថ្ងៃអាចធានាថាអ្នកមើលទៅក្មេងជាងអាយុយ៉ាងតិច ៥ ឆ្នាំ។

ឈ.ផ្លែល្អុងទុំជួយកាត់បន្ថយភាពតានតឹង

អត្ថប្រយោជន៍សុខភាពផ្លែល្អុងក៏រួមបញ្ចូលទាំងស្ថានភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកផងដែរ។ វាត្រូវបានគេរំលែកនាំឱ្យញ៉ាំផ្លែល្អុងមួយចានជាងរាល់ថ្ងៃជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកមានកន្លែងធ្វើការតានតឹង។ ផ្លែល្អុងជួយក្នុងការគ្រប់គ្រងលំហូរអរម៉ូនស្រ្តូសតាមរយៈវីតាមីនសេ។

ញ.ផ្លែល្អុងទុំអាចការពារការពារជំងឺមហារីក

ការសិក្សាបានបង្ហាញថាការបង្កើតកោសិកាមហារីកអាចត្រូវបានការពារតាមរយៈកម្រិតសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មសារជាតិ Flavonoids និង Phytonutrients ប្រចាំថ្ងៃ។ ករណីមហារីកពោះវៀនធំនិងក្រពេញប្រស្តាតចំពោះមនុស្សត្រូវបានបង្ហាញថាត្រូវបានកាត់បន្ថយតាមរយៈការទទួលទានផ្លែល្អុងជាងរាល់ថ្ងៃ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយការសិក្សាទាំងនេះនៅតែស្ថិតក្នុងវ័យកុមារនៅឡើយ។ វាមិនមែនជារឿងឈ្លាសវៃទេក្នុងការចាប់ផ្តើមតាមដានពួកគេដោយគ្មានការស្រាវជ្រាវត្រឹមត្រូវនិងពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យជំនាញខាងជំងឺមហារីក។

ដ.ផ្លែល្អុងទំជួយបំបាត់ការឈឺចាប់ពេលមករដូវ

ស្រ្តីគ្រប់រូបអាចផ្តល់សក្ខីកម្មថាការឈឺចាប់ពេលមករដូវគឺជាពេលវេលាដែលគួរឱ្យខ្លាចបំផុតប្រចាំខែ។ ស្រ្តីដែលទទួលរងពីការរមួលក្រពើធ្ងន់ធ្ងរគួរទទួលទានផ្លែល្អុងជាប្រចាំ។ ប្រយោជន៍ដ៏សំខាន់មួយរបស់ល្អុង ចំពោះស្រ្តីគឺផ្លែឈើជួយដល់លំហូរឈាមរដូវ។ ផ្លែល្អុងមានអង់ស៊ីមមួយឈ្មោះថា Papain ដែលជួយក្នុងការហូរឈាមចេញពីស្បូនរបស់អ្នកដោយរលូន។

២.ផ្លែស្វាយទុំ

២.១.តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលបានប្រចាំថ្ងៃរបស់ស្វាយទុំ

ផ្លែស្វាយមានដើមកំណើតនៅប្រទេសឥណ្ឌា ត្រូវបានដាំដុះដំបូងនៅភាគឥសាន្តប្រទេសឥណ្ឌា ប្រទេសបង់ក្លាដែស និងប្រទេសមីយ៉ាន់ម៉ា ប្រហែល 25-30 លានឆ្នាំមុនមកហើយ។ផ្លែស្វាយត្រូវបានប្រជាជនឥណ្ឌាហៅថាជាស្តេចផ្លែឈើ ដែលមាននៅក្នុងប្រវត្តិសាស្ត្រប្រទេសឥណ្ឌានិងមានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងពិភពលោក។ស្វាយគឺជាផ្លែឈើត្រូពិចដ៏សំខាន់បំផុតមួយដែលត្រូវបានគេពេញនិយមហើយអាចធ្វើអាជីពកម្មនិងប្រើប្រាស់ទូទាំងពិភពលោកដែលវាសំបូរដោយជាតិសរសៃនិងសមាសធាតុជីវសាស្ត្រជាច្រើនទៀតដូចជា វីតាមីន សេ ,វីតាមីន អា,វីតាមីន បេ១២ ,កាល់ស្យូម,ដែក,ម៉ាញ៉េស្យូម,ផូស្វរ,ប៉ូតាស្យូម,សូដ្យូម,ស្ករ,ទង់ដែង,សរសៃ,ប្រូតេអ៊ីន ,ស្ករ,ទឹកដូចបញ្ជាក់តារាងទី ៩។

តារាងទី៩៖ ស្វាយទុំ(ក្នុង ១០០ ក្រាម) មាន ៦០ គីឡូកាឡូរី

បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ	បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ
Total Fat 0.38g	2	Potassium 168 mg	3.7
Saturated Fat 0.3g	2	Total Carbohydrates 50g	17
Cholesterol 0 mg	0	Dietary Fiber 1.60g	4.1
Sodium 1mg	0	Folates 43mcg	11
Protein 0.82g	1.5	Vitamin A 1080IU	36
Calcium11mg	1	Vitamin C 36.4mg	60
Iron0.16mg	2	Copper 11mg	12

២.២.គុណប្រយោជន៍ស្វាយទុំសម្រាប់សុខភាព

ដោយសារតែភាពសម្បូរបែបនៃសារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងផ្លែស្វាយទុំបានធ្វើឲ្យអ្នកទទួលបានទទួលបាន គុណប្រយោជន៍ជាច្រើនពីផ្លែស្វាយទុំ។ ខាងក្រោមនេះហើយជាសារសំខាន់សំរាប់អ្នកទទួលបានស្វាយទុំ

ក.ស្វាយទុំជួយក្នុងការរំលាយអាហារ

ផ្លែស្វាយអាចជួយសម្រួលទៅដល់ការរំលាយអាហារដោយធ្វើឲ្យមានសុខភាពល្អ។នេះបើយោង តាមសៀវភៅ“Healing Foods” ដោយ DK Publishing បានបោះពុម្ពផ្សាយ ផ្លែស្វាយមានផ្ទុកនូវអង់ស៊ី មដែលជួយទៅដល់ការបំបែកនិងការរំលាយប្រូតេអ៊ីន ហើយនិងជាតិសរសៃផងដែរ ដែលធ្វើអោយប្រព័ន្ធ រំលាយអាហារដំណើរការបានល្អ។ជាតិសរសៃរបស់ផ្លែស្វាយអាចជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជម្ងឺបេះដូង ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី ២ ។ រីឯស្វាយពណ៌បៃតង ឬស្វាយខ្ចី មានជាតិសរសៃ pectin ច្រើនជាងផ្លែ ស្វាយទុំទៅទៀត។

ខ.ស្វាយទុំជួយការពារជំងឺពោះវៀន

បើយោងតាមសៀវភៅ “Healing Foods” សាច់ស្វាយមានផ្ទុកនូវជាតិសរសៃអាហារ prebiotic ដែលជួយចិញ្ចឹមបាក់តេរីល្អៗ ដែលមាននៅក្នុងពោះវៀន។ ដំបៅពោះវៀនគឺជាផ្នែកមួយដែលមកពីប្រព័ន្ធ រំលាយអាហារខ្សោយ ជាហេតុធ្វើឲ្យស្បែកមានជម្ងឺដូចជា IBS ជំងឺហឺត ការរំលាយអាហារយឺតនិងបញ្ហា សុខភាពផ្សេងៗទៀត។

គ.ស្វាយទុំអាចបង្កើនភាពស្ងប់

ផ្លែស្វាយមានផ្ទុកវីតាមីនC។ អ្នកអាចទទួលបានផ្លែស្វាយជាមធ្យមលើសពី 2/3 ជាងរាល់ថ្ងៃ។ សារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មដ៏មានប្រសិទ្ធភាពរបស់ផ្លែស្វាយអាចជួយបង្កើនប្រព័ន្ធភាពស្ងប់និងការពារ ជំងឺផ្តាសាយបានផងដែរ។

ឃ.ស្វាយទុំជំនួសដល់សុខភាពភ្នែក

ការទទួលបានផ្លែស្វាយនៅក្នុងរបបអាហារក៏អាចជួយលើកកម្ពស់ដ៏សុខភាពភ្នែករបស់អ្នកផងដែរ។ ផ្លែស្វាយសម្បូរទៅដោយសារធាតុ បេតាខារ៉ូទីនដែលជួយក្នុងការផលិតវីតាមីនA។សារធាតុប្រឆាំងអុក

ស៊ីតកម្មដ៏មានឥទ្ធិពលរបស់ផ្លែស្វាយ ជួយធ្វើឱ្យប្រសើរឡើង នូវចក្ខុវិស័យបង្កើនសុខភាពភ្នែក ហើយ ថែមទាំងការពារការចុះខ្សោយនៃភ្នែកដែលទាក់ទងនឹងអាយុ។

ង.ស្វាយទុំជួយកាត់បន្ថយកូឡេស្តេរ៉ូល

ការទទួលទានផ្លែស្វាយក៏អាចជួយគ្រប់គ្រងកម្រិតកូឡេស្តេរ៉ូលបានអ្នកផងដែរ។

ច.ស្វាយទុំជួយដល់សុខភាពស្បែក

ផ្លែស្វាយត្រូវបានបំពេញដោយវីតាមីនC និងវីតាមីនA។ វីតាមីនទាំងពីរនេះមានសារៈសំខាន់ណាស់ សម្រាប់ជួសជុលស្បែកដែលខូចនិងធ្វើឱ្យស្បែកមានសុខភាពល្អ។ការបរិភោគផ្លែស្វាយក្នុងកម្រិតល្មមក៏ អាចជួយពន្លឿននិងបំបាត់រន្ធគ្រើសដែលងាប់ផងដែរ។

ឆ.ស្វាយទុំជួយដល់អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម

ការបរិភោគផ្លែស្វាយក្នុងកម្រិតល្មមមិនធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ទៅដល់អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមទេ។គ្លីសេរីនៃផ្លែ ស្វាយមានចន្លោះពី 41 ទៅ 60 ដែលអត្រាជាមធ្យម គឺ51។ ដូចនេះអាហារដែលមានគ្លីសេរីនទាបជាង 55គឺមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ក្រៅពីនេះផ្លែស្វាយក៏សំបូរទៅដោយជាតិសរសអាហារ កើតឡើងវិញដើម្បីជួយគ្រប់គ្រងកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាម។

ជ.ស្វាយទុំជួយដល់ការសម្រកទម្ងន់

ការបរិភោគផ្លែស្វាយក្នុងកម្រិតមធ្យមក៏អាចជួយក្នុងការសម្រកទម្ងន់ផងដែរ។ជាតិសរសរបស់ផ្លែ ស្វាយធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ថាឆ្អែត។នៅដែលញ៉ាំបន្ថែមផ្លែឈើ ដែលមាជ្ជកជាតិសរសច្រើនធ្វើឱ្យអ្នកមាន អារម្មណ៍ថាឆ្អែតបានយូរ និងធ្វើឱ្យអ្នកមិនចង់ញ៉ាំអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ខ្ពស់។

ឈ.ស្វាយទុំជួយការពារជំងឺក្រពះ

អស់រយៈពេលជាច្រើនទសវត្សមកហើយស្វាយត្រូវបានគេប្រើដើម្បីបំបាត់ជំងឺក្រពះ។ ស្រដៀងគ្នា ទៅនឹងផ្លែល្អងស្វាយមានអង់ស៊ីមមួយចំនួនដែលមានលក្ខណៈសម្បត្តិជួយដល់ក្រពះ។

ញ.ស្វាយទុំជួយទប់ស្កាត់ជំងឺមហារីក

អត្ថប្រយោជន៍ដ៏គួរឱ្យភ្ញាក់ផ្អើលរបស់ផ្លែស្វាយចំពោះសុខភាពមួយទៀតគឺវាអាចទប់ស្កាត់ជំងឺ មហារីក ព្រោះសមាសធាតុ Phenolic ដែលត្រូវបានរកឃើញនៅក្នុងផ្លែស្វាយត្រូវបានគេបង្ហាញថាវា

មានសារធាតុប្រឆាំងប្រតិកម្មអុកស៊ីតបានយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព និង មានផ្ទុកនូវសារជាតិប្រឆាំងនឹងជំងឺមហារីកបាន។

ដ.ស្វាយទុំជួយការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺបេះដូង

វីតាមីន A (beta-carotene), វីតាមីន E និងវត្ថុមាន Selenium នៅក្នុងផ្លែស្វាយ បានផ្តល់នូវការការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺបេះដូងផងដែរ។

ច.ស្វាយទុំជួយសម្រាលដល់ជំងឺហឺត

សារធាតុប្រឆាំងនឹងការរលាក ដែលមាននៅក្នុងផ្លែស្វាយ ក៏អាចជួយសម្រាលដល់រោគសញ្ញានៃជំងឺហឺតផងដែរ។

៣.ផ្លែក្រូច

៣.១.តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់ក្រូច

ក្រូចជាផ្លែឈើម្យ៉ាងដែលសំបូរនូវសារធាតុចិញ្ចឹម ដែលជួយដល់សារពាង្គកាយដែលមាន វីតាមីន ប៊ែរ ស្ករ និងខ្លាញ់ដូចក្នុងតារាងទី ១០។ ហើយសារធាតុចិញ្ចឹមទាំងនេះមានតួនាទីនិងមុខងារខុសៗគ្នាដើម្បី ជួយដល់សារពាង្គកាយ។

តារាងទី១០៖ ទឹកក្រូច(ក្នុង ២៤៨ ក្រាម) មាន ១១២ កាឡូរី

បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ	បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ
Total Fat(0.5g)	1	Sugar(21g)	—
Saturated Fat(0.1g)	0	Protein(1.7g)	3
Sodium(2.5mg)	0	Vitamin D(0mg)	0
Total Carbohydrate(26g)	9	Calcium(27.28mg)	2
Dietary Fiber(0.5g)	2	Iron(0.5mg)	3
Potassium(496mg)	11		

៣.២.គុណប្រយោជន៍ក្រូចសម្រាប់សុខភាព

យោងតាមឯកសារមួយបានបង្ហាញឲ្យដឹងពីអត្ថប្រយោជន៍សំខាន់ៗនៃការទទួលទានផ្លែក្រូច ឬ ទឹកក្រូច ចំពោះសុខភាព ៖

ក.ផ្លែក្រូចជួយការពារជំងឺដាច់ស្រែឈាមខួរក្បាល

សមាគមន៍បេះដូងអាមេរិកបានផ្តល់អនុសាសន៍ថា អ្នកគួរទទួលទានផ្លែក្រូចឲ្យបានច្រើន ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺដាច់ស្រែឈាមខួរក្បាលបានដល់ទៅ ១៩ ភាគរយ។

ខ.ផ្លែក្រូចជួយបញ្ចុះសម្ពាធឈាម

តាមរយៈការទទួលទានអាហារមានជាតិស៊ូដ្យូមទាប និងផ្លែក្រូច ឬទឹកក្រូចជាប្រចាំនោះកម្រិតនៃសម្ពាធឈាមរបស់អ្នកនឹងថយចុះគួរឲ្យកត់សម្គាល់ ធ្វើឲ្យអ្នកជៀសឆ្ងាយពីជំងឺសម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់។ ផ្លែក្រូច មានផ្ទុកនូវជាតិប៉ូតាស្យូមដែលមានប្រសិទ្ធិភាពកាត់បន្ថយអាត្រានៃការស្លាប់ដោយសារបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗបានដល់ទៅ ២០ ភាគរយ។

គ.ផ្លែក្រូចជួយការពារជំងឺមហារីក

ផ្លែក្រូច និងទឹកក្រូច អាចកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការវិវត្តន៍ជំងឺមហារីកគ្រាប់ឈាមចំពោះកុមារ ជាពិសេសប្រសិនបើពួកគេបានទទួលទានចាប់ពីវ័យ ២ឆ្នាំឡើង។ ក្រូចមានផ្ទុកនូវវីតាមីន C ដែលជាសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មមួយមានប្រសិទ្ធិភាពកម្ចាត់រ៉ាំរ៉ៃកាលសេរីដែលបង្កជំងឺមហារីក។ ផ្លែក្រូចក៏មានផ្ទុកជាតិស៊ែល ហើយការទទួលទានអាហារមានជាតិស៊ែលខ្ពស់ជាប្រចាំអាចជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺមហារីកចុងពោះវៀនធំ។

ឃ.ផ្លែក្រូចជួយដល់សុខភាពបេះដូង

សុខភាពបេះដូងល្អ គឺសំខាន់ណាស់សម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូប។ ក្រូចមានប្រសិទ្ធិភាពរក្សាសុខភាពបេះដូងបានតាមរយៈសារធាតុចិញ្ចឹមជាច្រើនដែលវាមានផ្ទុករួមបញ្ចូលទាំងវីតាមីន C, ជាតិស៊ែល និងប៉ូតាស្យូម។

ង.ផ្លែក្រូចការពារជំងឺទឹកនោមផ្អែម

ផ្លែក្រូច អាចជួយកម្ចាត់ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជាពិសេសជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី ១ ក៏ព្រោះបរិមាណនៃជាតិស៊ែលដែលវាមានផ្ទុក។ ការទទួលទានអាហារផ្លែឈើដែលសម្បូរទៅដោយជាតិស៊ែលជាប្រចាំ គឺអាចជួយកាត់បន្ថយកម្រិតនៃជាតិស្ករក្នុងឈាមប្រកបដោយប្រសិទ្ធិភាព។ ក្រូច ក៏មានប្រយោជន៍ និងជាជម្រើសនៃផ្លែឈើដ៏ល្អសម្រាប់អ្នកកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី ២ ផងដែរ តាមរយៈជាតិស៊ែលដែលវាមានផ្ទុកជួយរក្សាភាពប្រក្រតីនៃកម្រិតជាតិខ្លាញ់, អាំងស៊ុយលីន និងជាតិស្ករក្នុងឈាម។

ច.ផ្លែក្រូចជួយដល់សុខភាពស្បែក

ផ្លែក្រូច មានផ្ទុកនូវវីតាមីន C កម្រិតខ្ពស់ដែលជាសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មមួយជួយការពារប្រឆាំងការបំផ្លាញស្បែកដោយសារជាតិពុល និងពន្លឺព្រះអាទិត្យ។ វីតាមីន C ជួយកាត់បន្ថយការលេចឡើងស្នាមជ្រើរផ្លែព្រលើផ្ទៃមុខ និងបន្តឹងស្បែកដែរ។ វីតាមីនC គឺចាំបាច់ណាស់ក្នុងការបង្កើតកូឡាជែនដែល ទទួលខុសត្រូវទប់ស្កាត់បញ្ហាចាស់តាមរយៈ។

ឆ.ផ្លែក្រូចផ្ទុក វីតាមីនសេដែលជួយដល់រាងកាយ

ការពារកោសិការបស់អ្នកពីការខូចខាត។ជួយរាងកាយរបស់អ្នកបង្កើតខូឡាជែនដែលជាប្រូតេអ៊ីនព្យាបាលរបួសនិងផ្តល់ឱ្យស្បែករលោងធ្វើឱ្យវាងាយស្រួលក្នុងការស្រូបយកជាតិដែកដើម្បីប្រឆាំងនឹងភាពស្លេកស្លាំង។ពង្រឹងប្រព័ន្ធការពាររាងកាយការពាររាងកាយពីមេរោគ។បន្ថយល្បឿនការខ្វះជីវជាតិ Macular ទាក់ទងនឹងអាយុដែលជាមូលហេតុនាំឱ្យបាត់បង់ចក្ខុវិញ្ញាណ។ជួយប្រឆាំងវាឌីកាល់សេរីបង្កមហារីក។នៅពេលអ្នកមានការថប់បារម្ភវីតាមីន C ក៏អាចបន្ថយកម្រិតអរម៉ូនកូរតីសូល Cortisol និងសម្ពាធឈាមរបស់អ្នកផងដែរ។

ជ.ផ្លែក្រូចមានវីតាមីន សេ អាចជួយប្រឆាំងនឹងការរលាក

អាហារខ្លះប្រាប់ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នកថាវាកំពុងរងការវាយប្រហារនេះបណ្តាលឱ្យរលាក។ នៅពេលការរលាកប្រែទៅជាបញ្ហារយៈពេលវែងវាអាចបង្កឱ្យមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមជំងឺបេះដូងជំងឺរលាកសន្លាក់មហារីកនិងជំងឺ Alzheimer។

ឈ.ផ្លែក្រូចមានជាតិសរសៃ

ជាតិសរសៃ ៣ ក្រាមនៅក្នុងផ្លែក្រូចមធ្យមជួយរក្សាពោះវៀនរបស់អ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អកូលេស្តេរ៉ុលនិងហានិភ័យនៃជំងឺបេះដូងទាបនិងដំបៅក្រពះ។ ជាតិសរសៃក៏ធ្វើឱ្យវិធីដែលរាងកាយរបស់អ្នកស្រូបយកជាតិស្ករចម្រុះដែលជារង្វាន់ធំប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

ញ.ផ្លែក្រូចមានជាតិកាល់ស្យូម

ផ្លែក្រូចសម្បូរទៅដោយសារធាតុចិញ្ចឹមដ៏សំខាន់នេះដែលធ្វើឱ្យឆ្អឹងសរីរាង្គនិងសាច់ដុំរបស់អ្នករឹងមាំ។

ដ.ផ្លែក្រូចមានជាតិ Folate សម្រាប់ម្តាយនិងទារក

ផ្លែក្រូចគឺជាវិធីដ៏ល្អមួយដើម្បីទទួលបានជាតិ Folate ច្រើនតាមធម្មជាតិ។ រាងកាយរបស់អ្នកប្រើវា

ដើម្បីបែងចែកកោសិកានិងបង្កើត DNA។ ដោយសារវាជួយការពារពីភាពមិនប្រក្រតីពីកំណើតវាជា វីតាមីន B ដ៏សំខាន់ជាពិសេសសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។

ច.ផ្លែក្រូចមានជាតិស្ករល្អ

ស្ករ ១២ ក្រាមនៅក្នុងផ្លែក្រូចគឺជារបស់ធម្មជាតិទាំងអស់។ វាខុសពីប្រភេទស្ករដែលអ្នកទទួលបាន នៅក្នុងបារស្កាគ្រាប់។ លើសពីនេះជាតិសរសៃវីតាមីននិងសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មទាំងអស់ដែលភ្ជាប់ មកជាមួយផ្លែក្រូចគឺជាជម្រើសដ៏ល្អសម្រាប់រាងកាយរបស់អ្នក។ ជ្រើសរើសផ្លែក្រូចដែលមានជាតិស្ករតិច ជាងប្រភេទស្ករ។

ខ.ផ្លែក្រូចមានជាតិប៉ូតាស្យូម

សារធាតុចិញ្ចឹមនេះបន្ថយសម្ពាធឈាមរបស់អ្នកហើយផ្លែក្រូចមានបណ្តុំរបស់វា។

៤.ផ្លែត្រសក់ផ្អែម

៤.១.តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់ត្រសក់ផ្អែម

ផ្លែត្រសក់ផ្អែម (Honeydew Melon) អាចញ៉ាំជាផ្លែស្រស់ ធ្វើជាបង្អែម សាលាដ អាហារសម្រន់ និងស៊ុបបាន។ ផ្លែនេះមានរសជាតិផ្អែម និងមានសារធាតុចិញ្ចឹមច្រើនដែលមានប្រយោជន៍ដល់រាងកាយ។ ជាក់ស្តែងដូចឃើញស្រាប់ក្នុងតារាងទី ១១បានបង្ហាញពីសារធាតុចិញ្ចឹមនិងបរិមាណជាភាគរយក្នុងការទទួលទានប្រចាំថ្ងៃ។

តារាងទី១១៖ ត្រសក់ផ្អែម(ក្នុង ១៧០ ក្រាម) មាន ៦១ កាឡូរី

បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ	បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ
Total Fat(0.2g)	0	Saturated Fate(0.1g)	0
Carbohydrates(15g)	5	Calcium (10.20mg)	1
Dietary Fiber(1.4g)	5	Iron(0.29g)	2
Protein(0.9g)	2	Vitamin D(0mg)	0
Sugar(14g)	—	Potassium(388mg)	8

៤.២.គុណប្រយោជន៍ត្រសក់ផ្អែមសម្រាប់សុខភាព

ផ្លែត្រសក់ផ្អែមសំបូរសារធាតុចិញ្ចឹមដែលផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើនដល់សុខភាពនៃការទទួលទានដូចការបង្ហាញខាងក្រោម៖

ក.ត្រសក់ផ្អែមជួយបន្ថយសម្ពាធឈាម

ជាទូទៅ របបអាហារដែលសម្បូរដោយបន្លែ និងផ្លែឈើអាចជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យសម្ពាធឈាមខ្ពស់ និងជំងឺបេះដូង។ ជាពិសេសរបបអាហារដែលមានជាតិសូដ្យូមទាប និងការទទួលបានប៉ូតាស្យូមគ្រប់គ្រាន់អាចរក្សាលំនឹងសម្ពាធឈាម។ ផ្លែត្រសក់ផ្អែមគឺជាផ្លែឈើដែលមានសូដ្យូមទាប និងមានប៉ូតាស្យូមច្រើនដែលអាចជួយរក្សាកម្រិតសម្ពាធឈាមបាន។

ខ.ត្រួតសក់ផ្អែមជួយដល់សុខភាពរបស់ឆ្អឹង

ផ្លែត្រួតសក់ផ្អែមមានសារធាតុចិញ្ចឹមជាច្រើនសំខាន់ក្នុងការជួសជុលជាលិកាឆ្អឹង និងធ្វើឲ្យឆ្អឹងរឹងមាំ។ សារធាតុចិញ្ចឹមទាំងនោះរួមមាន Folate វីតាមីន K និងម៉ាញ៉េស្យូម។

Folate មានតួនាទីសំខាន់ក្នុងការបំបែកអាស៊ីតអាមីណូ Homocysteine ។ នៅពេលកម្រិតអាស៊ីតអាមីណូណេច្រើនអាចធ្វើឲ្យបាត់បង់សារធាតុដែលមានក្នុងឆ្អឹង។ ទោះបីជាត្រូវការការសិក្សាបន្ថែមទៅលើទំនាក់ទំនងរវាង Folate និងសុខភាពឆ្អឹងក៏ដោយ ការញ៉ាំអាហារមាន Folate ដូចជាផ្លែត្រួតសក់ផ្អែមអាចជួយដល់សុខភាពឆ្អឹងដោយរក្សាអាស៊ីតអាមីណូ Homocysteine ឲ្យនៅកម្រិតធម្មតា។

ចំណែកវីតាមីន K គឺមានចំណែកក្នុងការផលិតប្រូតេអ៊ីនសំខាន់ក្នុងឆ្អឹងឈ្មោះ Osteocalcin។ ដូចនេះការញ៉ាំវីតាមីន K គ្រប់គ្រាន់គឺមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ឆ្អឹង។ បន្ថែមពីនេះទៀត កោសិកាដែលមានតួនាទីបង្កើត និងបំបែកជាលិកាឆ្អឹងត្រូវការម៉ាញ៉េស្យូមដើម្បីដំណើរការត្រឹមត្រូវ។ ហេតុនេះហើយ ម៉ាញ៉េស្យូមគឺជាសារធាតុចិញ្ចឹមសំខាន់មួយទៀតសម្រាប់សុខភាពឆ្អឹង។ ផ្លែត្រួតសក់ផ្អែមក៏មានផ្ទុកនូវសារធាតុចិញ្ចឹមដែលជួយទ្រទ្រង់ដល់ឆ្អឹងក្នុងកម្រិតទាបដែលមានដូចជា កាល់ស្យូម ផូស្វ័រ និងស័ង្កសី។

គ.ត្រួតសក់ផ្អែមជួយរក្សាលំនឹងជាតិស្ករក្នុងឈាម

ការសិក្សាជាច្រើនបានឲ្យដឹងថាអ្នកដែលញ៉ាំផ្លែឈើស្រស់រាល់ថ្ងៃអាចកាត់បន្ថយការកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែម១២% បើប្រៀបធៀបទៅនឹងអ្នកដែលមិនសូវញ៉ាំផ្លែឈើ។ ក្នុងចំណោមអ្នកចូលរួមដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមស្រាប់ក្នុងពេលចាប់ផ្តើមការសិក្សាបានញ៉ាំផ្លែឈើយ៉ាងតិចបីដងក្នុងមួយសប្តាហ៍រកឃើញថាអាចកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការប្រឈមនឹងផលវិបាកពីជំងឺទឹកនោមផ្អែមពី១៣% ទៅ២៨%។ ទោះបីផ្លែត្រួតសក់ផ្អែមមានកាបូអ៊ីដ្រាតដែលអាចធ្វើឲ្យជាតិស្ករក្នុងឈាមឡើងជាបណ្តោះអាសន្នក៏ដោយផ្លែនេះក៏មានជាតិសរសៃ និងសារធាតុចិញ្ចឹមផ្សេងទៀតអាចជួយក្នុងការគ្រប់គ្រងកម្រិតជាតិស្ករដែរ។

ឃ.ត្រួតសក់ផ្អែមជួយដល់សុខភាពស្បែក

ញ៉ាំផ្លែត្រួតសក់ផ្អែមអាចជួយទ្រទ្រង់ដល់សុខភាពស្បែកដោយសារវីតាមីន C ដែលមានក្នុងផ្លែនេះ។ ការញ៉ាំវីតាមីន C ឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់អាចជួយដល់ការផលិត Collagen ដែលសំខាន់ក្នុងការជួសជុល និងរក្សាជាលិកាស្បែក។ វីតាមីន C ក៏ជាសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មអាចការពារស្បែកខូចខាតពីកម្ដៅថ្ងៃ។

ង.ត្រសក់ផ្អែមជួយពង្រឹងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ

ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់មនុស្សយើងត្រូវការសារធាតុចិញ្ចឹមច្រើនដើម្បីដំណើរការ ហើយវីតាមីន C គឺជាសារធាតុចិញ្ចឹមសំខាន់ដែលប្រព័ន្ធភាពស៊ាំត្រូវការ។ ការស្រាវជ្រាវបានរកឃើញថាការញ៉ាំវីតាមីន C គ្រប់គ្រាន់អាចជួយបង្ការ និងព្យាបាលការឆ្លងមេរោគនៅប្រព័ន្ធផ្លូវដង្ហើម និងប្រព័ន្ធផ្សេងៗទៀតដូចជា ជំងឺរលាកសួត និងជំងឺផ្តាសាយ។

ច.ត្រសក់ផ្អែមជួយសម្រួលដល់ការរំលាយអាហារ

ផ្លែត្រសក់ផ្អែមមានផ្ទុកជាតិសរសៃដែលអាចជួយឱ្យសុខភាពប្រព័ន្ធរំលាយអាហារប្រសើរឡើង។ ការញ៉ាំអាហារជាតិសរសៃគ្រប់គ្រាន់អាចពន្លឺតការឆ្លើយតបជាតិស្ករក្នុងឈាម សម្រួលដល់ការបន្ទោរបង់ឱ្យបានទៀងទាត់ និងការលូតលាស់របស់បាក់តេរីល្អក្នុងពោះវៀន។

ឆ.ត្រសក់ផ្អែមជួយដល់សុខភាពភ្នែក

ផ្លែត្រសក់ផ្អែមផ្ទុកនូវសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មពីរ គឺ Lutein និង Zeaxanthin។ សារធាតុទាំងពីរនេះត្រូវបានគេស្គាល់ថាជាសារធាតុជួយទ្រទ្រង់ដល់សុខភាពភ្នែក និងការពារការបាត់បង់ចំណុះដោយកត្តាអាយុទៀតផង។ ការស្រាវជ្រាវបានបញ្ជាក់ថា ការញ៉ាំអាហារដែលមានសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មទាំងពីរនេះដូចជា ផ្លែត្រសក់ផ្អែម ទឹកក្រូចស្រស់ ផ្លែគីវី និងផ្លែទំពាំងបាយជូរជាដើម អាចជួយរក្សាដល់ដំណើរការរបស់ភ្នែកពេញមួយជីវិត។

៥.ផ្លែឪឡឹកទុំ

៥.១.តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់ឪឡឹក

ផ្លែឪឡឹកគឺជាផ្លែឈើដែលឆ្ងាញ់និងស្រស់ស្រាយដែលល្អសម្រាប់អ្នកផងដែរ។ វាផ្ទុកតែ ៤៦ កាឡូរី ប៉ុណ្ណោះក្នុងមួយពែងប៉ុន្តែមានវីតាមីន C ខ្ពស់វីតាមីន A និងសមាសធាតុរ៉ែមួយចំនួនដែលមានសុខភាពល្អជាច្រើន។ ហើយតារាងទី ១២ ខាងក្រោមនេះនិងបង្ហាញពីបរិមាណធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយនៃការបរិភោគប្រចាំថ្ងៃ។

តារាងទី១២៖ ឪឡឹកទុំ(ក្នុង ១៥៤ ក្រាម) មាន ៤៦ កាឡូរី

បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ	បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ
Total Fat(0.2g)	0	Water Content(139g)	—
Carbohydrates(12g)	4	Calcium (10.78mg)	1
Dietary Fiber(0.6g)	2	Iron(0.37g)	2
Protein(0.9g)	2	Magnesium(15mg)	3.75
Sugar(9.6g)	—	Potassium(172mg)	4
Vitamin C(12.3mg)	20.5	Vitamin A(865IU)	17.3

៥.២.គុណប្រយោជន៍ឪឡឹកសម្រាប់សុខភាព

អត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើនសុខភាពនៃការទទួលបានផ្លែឪឡឹកនិងបង្ហាញនៅក្នុងអត្ថបទខាងក្រោមនេះ៖

ក.ឪឡឹកទុំជួយអ្នកផ្តល់ជាតិទឹក

ការទទួលបានឪឡឹកគឺជាវិធីសំខាន់ដើម្បីរក្សារាងកាយរបស់អ្នកឱ្យមានជាតិទឹក។ ទោះយ៉ាងណាការញ៉ាំអាហារដែលមានជាតិទឹកខ្ពស់ក៏អាចជួយបានដែរ។ គួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍ផ្លែឪឡឹកមានជាតិទឹក ៩២% ។លើសពីនេះទៅទៀតបរិមាណទឹកខ្ពស់គឺជាមូលហេតុមួយដែលផ្លែឈើនិងបន្លែជួយឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ថាស្អាត។ ការរួមបញ្ចូលគ្នារវាងទឹកនិងជាតិសរសៃមានន័យថាអ្នកកំពុងញ៉ាំអាហារបានល្អដោយមិនមានកាឡូរីច្រើន។

ខ. ឪឡឹកទុំមានផ្ទុកសារធាតុចិញ្ចឹមមានប្រយោជន៍

ផ្លែឪឡឹកគឺជាផ្លែឈើដែលមានកាឡូរីទាបបំផុត មានតែ ៤៦ កាឡូរីក្នុង ១៥៤ ក្រាម ។ វាទាបជាងផ្លែឈើដែលមានជាតិស្ករទាបដូចជាប៊ឺរី ។ ឪឡឹក ១៥៤ ក្រាម មានសារធាតុចិញ្ចឹមជាច្រើនផ្សេងទៀតរួមទាំងវីតាមីននិងសារធាតុរ៉ែ។ ឪឡឹកក៏មានផ្ទុកសារធាតុ Carotenoids ខ្ពស់ផងដែររួមទាំង Beta-carotene និង Lycopene ។ លើសពីនេះវាមានCitrulline ដែលជាអាស៊ីតអាមីណូដ៏សំខាន់។

គ. ឪឡឹកទុំមានសមាសធាតុដែលអាចជួយការពារជំងឺមហារីក

អ្នកស្រាវជ្រាវបានសិក្សាពីសារធាតុ Lycopene និងសមាសធាតុរុក្ខជាតិផ្សេងៗទៀតនៅក្នុងផ្លែឪឡឹកចំពោះឥទ្ធិពលប្រឆាំងមហារីក។ ទោះបីជាការទទួលបាន Lycopene ត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់ជាមួយនឹងហានិភ័យទាបនៃប្រភេទមហារីកមួយចំនួនក៏ដោយលទ្ធផលនៃការសិក្សាត្រូវបានលាយបញ្ចូលគ្នា។ ទំនាក់ទំនងដែលខ្លាំងបំផុតរហូតមកដល់ពេលនេះហាក់ដូចជារវាង Lycopene និងមហារីកនៃប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ។ វាហាក់ដូចជាកាត់បន្ថយហានិភ័យមហារីកដោយបន្ថយកត្តាលូតលាស់ដូចអាំងស៊ុយលីន (IGF) ដែលជាប្រូតេអ៊ីនពាក់ព័ន្ធនឹងការបែងចែកកោសិកា។ កម្រិត IGF ខ្ពស់ត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងជំងឺមហារីក។ លើសពីនេះ Cucurbitacin E ត្រូវបានគេស៊ើបអង្កេតពីសមត្ថភាពរបស់វាក្នុងការទប់ស្កាត់ការលូតលាស់ដុំសាច់ ។

ឃ. ឪឡឹកទុំអាចធ្វើឱ្យសុខភាពបេះដូងប្រសើរឡើង

ជំងឺបេះដូងគឺជាបុព្វហេតុទី ១ នៃការស្លាប់នៅទូទាំងពិភពលោក ។ កត្តារបៀបនៃការរស់នៅរួមទាំងរបបអាហារអាចបន្ថយហានិភ័យនៃការគាំងបេះដូងនិងដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលដោយកាត់បន្ថយសម្ពាធឈាមនិងកម្រិតកូឡេស្តេរ៉ុល។ សារធាតុចិញ្ចឹមជាច្រើននៅក្នុងផ្លែឪឡឹកមានអត្ថប្រយោជន៍ជាក់លាក់ចំពោះសុខភាពបេះដូង។ ការសិក្សាបានបង្ហាញថា Lycopene អាចជួយបញ្ចុះកូឡេស្តេរ៉ុលនិងសម្ពាធឈាម។ វាក៏អាចជួយការពារការបំផ្លាញអុកស៊ីតកម្មចំពោះកូលេស្តេរ៉ុល ។ យោងតាមការស្រាវជ្រាវលើស្រ្តីធាត់ ស្រ្តីអស់រដូវ និងបុរសជនជាតិហ្វាំងឡង់ សារធាតុ Lycopene ក៏អាចជួយកាត់បន្ថយភាពរឹងនិងក្រាស់នៃជញ្ជាំងសរសៃឈាម។ ឪឡឹកក៏មានផ្ទុកនូវសារធាតុ Citrulline ដែលជាអាស៊ីតអាមីណូដែលអាចបង្កើនកម្រិត នីត្រិកអុកស៊ីតក្នុងរាងកាយ។ នីត្រិកអុកស៊ីតជួយឱ្យសរសៃឈាមរបស់អ្នកពង្រីកដែលបន្ថយសម្ពាធឈាម ។ វីតាមីននិងសារធាតុរ៉ែផ្សេងទៀតនៅក្នុងផ្លែឪឡឹកក៏ល្អសម្រាប់បេះដូងរបស់អ្នកដែរ។ ទាំងនេះរួមមានវីតាមីន A, B6, C, ម៉ាញ៉េស្យូមនិងប៉ូតាស្យូម ។

ង. ឌីឡីកទុំបន្ថយការរលាកនិងស្រួសអុកស៊ីតកម្ម

ការរលាកគឺជាកត្តាចំបងនៃជំងឺរ៉ាំរ៉ៃជាច្រើន។ ឌីឡីកអាចជួយបន្ថយការរលាកនិងការខូចខាតអុកស៊ីតកម្មព្រោះវាសំបូរទៅដោយសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មប្រឆាំងនឹងការរលាកលើកូពីននិងវីតាមីនសេ ។ នៅក្នុងការសិក្សាឆ្នាំ ២០១៥ កណ្តុរមន្ទីរពិសោធន៍ត្រូវបានគេផ្តល់ម្សៅឌីឡីកដើម្បីបន្ថែមរបបអាហារដែលមិនមានសុខភាពល្អ។ បើប្រៀបធៀបទៅនឹងក្រុមត្រួតពិនិត្យពួកគេបានបង្កើតកម្រិតទាបនៃប្រូតេអ៊ីន C-reactive រលាកនិងភាពតានតឹងអុកស៊ីតកម្មតិច។ នៅក្នុងការសិក្សាដំបូងមនុស្សត្រូវបានគេផ្តល់ឱ្យនូវទឹកប៉េងប៉ោះដែលសំបូរ Lycopene ជាមួយនឹងការបន្ថែមវីតាមីនសេ។ នៅក្នុងឌីឡីកមានទាំងលីកូពីននិងវីតាមីនសេ ។ ក្នុងនាមជាអង់ទីអុកស៊ីដង់សារធាតុលីកូពីនក៏អាចផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់សុខភាពខួរក្បាលផងដែរ។ ឧទាហរណ៍វាអាចជួយពន្យារពេលការចាប់ផ្តើមនិងការរីករាលដាលនៃជំងឺ Alzheimer ។

ច. ឌីឡីកទុំអាចជួយការពារការចុះខ្សោយនៃកោសិកាភ្នែក

Lycopene ត្រូវបានគេរកឃើញនៅផ្នែកខ្លះនៃភ្នែកដែលវាជួយការពារប្រឆាំងនឹងការខូចខាតអុកស៊ីតកម្មនិងការរលាក។ វាក៏អាចការពារការខ្វះជីវជាតិ Macular ទាក់ទងនឹងអាយុផងដែរ (AMD) ។ នេះគឺជាបញ្ហាភ្នែកទូទៅដែលអាចបណ្តាលឱ្យងងឹតភ្នែកចំពោះមនុស្សចាស់ ។ តួនាទីរបស់ Lycopene ជាសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មនិងប្រឆាំងការរលាកអាចជួយការពារ AMD ពីការរីករាលដាលនិងកាន់តែអាក្រក់ទៅ ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីវិធីថែរក្សាភ្នែករបស់អ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អសូមពិចារណាអានវីតាមីនសំខាន់បំផុតទាំង ៩ សម្រាប់សុខភាពភ្នែក។

ឆ. ឌីឡីកទុំអាចជួយបំបាត់ការឈឺសាច់ដុំ

Citrulline ដែលជាអាស៊ីតអាមីណូនៅក្នុងឌីឡីកអាចកាត់បន្ថយការឈឺសាច់ដុំ។ វាក៏អាចប្រើបានជាការបន្ថែមផងដែរ។ គួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍ទឹកឌីឡីកហាក់ដូចជាជួយបង្កើនការស្រូបយកសារធាតុ Citrulline។ ការសិក្សាតូចមួយបានផ្តល់ឱ្យអត្តលិកនូវទឹកឌីឡីកធម្មតា ទឹកឌីឡីកលាយជាមួយ Citrulline ឬភេសជ្ជៈ Citrulline។ ភេសជ្ជៈឌីឡីកទាំងពីរបានធ្វើឱ្យសាច់ដុំឈឺតិចនិងជួយអោយចង្វាក់បេះដូងលោតបានលឿនបើប្រៀបធៀបទៅនឹង Citrulline ដោយខ្លួនឯង ។ អ្នកស្រាវជ្រាវក៏បានធ្វើការពិសោធន៍បំពង់តេស្តដោយធ្វើការស៊ើបអង្កេតទៅលើការស្រូបយកសារធាតុ Citrulline ។ ការរកឃើញរបស់ពួកគេបង្ហាញថាការស្រូបយកសារធាតុ Citrulline មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតនៅពេលដែលវាត្រូវបានគេប្រើប្រាស់ជាសមាសធាតុនៃទឹកឌីឡីក។ ការស្រាវជ្រាវផ្សេងទៀតក៏បានពិនិត្យមើលសក្តានុពលរបស់ Citrulline ដើម្បីបង្កើនការ

ស្តីទ្រាំនិងការធ្វើលំហាត់ប្រាណ។ រហូតមកដល់ពេលនេះ Citrulline ហាក់ដូចជាមិនធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវ
ការធ្វើលំហាត់ប្រាណក្នុងបរិមាណដែលបានសិក្សានោះទេប៉ុន្តែវានៅតែជាតំបន់ដែលមានចំណាប់
អារម្មណ៍ស្រាវជ្រាវ។

ជ. ឌីឡីកទំល្លសម្រាប់ស្បែកនិងសក់

វីតាមីនពីរនៅក្នុងផ្លែឡឺក វីតាមីនអានិង វីតាមីនសេ មានសារៈសំខាន់សម្រាប់សុខភាពស្បែកនិងសក់។
វីតាមីនសេជួយរាងកាយរបស់អ្នកបង្កើត ខូឡាជែន ដែលជាប្រូតេអ៊ីនដែលជួយឱ្យស្បែករបស់អ្នកទន់និង
សក់រឹងមាំ។ វីតាមីនអាក៏សំខាន់សម្រាប់ស្បែកដែលមានសុខភាពល្អដែរព្រោះវាជួយបង្កើតនិងជួសជុល
កោសិកាស្បែក។ បើមិនមានវីតាមីន A គ្រប់គ្រាន់ទេស្បែករបស់អ្នកអាចមើលទៅស្ងួតនិងគ្រើម។
ទាំង Lycopene និង Beta-carotene អាចជួយការពារស្បែកពីការដុតកម្ដៅនៃពន្លឺព្រះអាទិត្យ។

ឈ. អាចធ្វើអាយប្រសើរឡើងនូវការរំលាយអាហារ

ឌីឡីកមានទឹកច្រើននិងជាតិសរសៃតិចតួច ហើយសមាសធាតុទាំងពីរនេះមានសារៈសំខាន់សម្រាប់
ការរំលាយអាហារដែលមានសុខភាពល្អ។ ជាតិសរសៃអាចផ្តល់នូវបរិមាណច្រើនសម្រាប់លាមករបស់អ្នកខ
ណៈពេលដែលទឹកជួយធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធរំលាយអាហាររបស់អ្នកមានចលនាល្អ។ ការទទួលទានផ្លែឈើនិង
បន្លែដែលសំបូរជាតិទឹកនិងជាតិសរសៃរួមទាំងឌីឡីកអាចមានប្រយោជន៍ខ្លាំងសម្រាប់ការលើកកម្ពស់ចលនា
ពោះវៀនធម្មតា។

៦.ផ្លែទឹកដោះគោ

៦.១.តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់ទឹកដោះគោ

ផ្លែទឹកដោះគោ ជាផ្លែឈើត្រូពិកដែលដើមឡើយមានដើមកំណើតនៅកោះនៃប្រទេសឥណ្ឌាខាងលិច។ សព្វថ្ងៃនេះវាអាចត្រូវបានគេឃើញមាននៅពាសពេញផ្នែកជាច្រើននៃពិភពលោកដូចជាផ្នែកខ្លះនៃអាស៊ីអាគ្នេយ៍។ រូបរាងរបស់ផ្លែទឹកដោះគោខុសគ្នាពីពណ៌លឿងទៅពណ៌ស្វាយ និងពណ៌ត្នោតបៃតង។ ផ្លែទឹកដោះគោមានទំរង់ជ័រធម្មជាតិដែលសំខាន់ត្រូវចងចាំប្រសិនបើអ្នកមានអាឡែហ្ស៊ី។

តារាងទី១៣៖ ទឹកដោះគោ(ក្នុង ១០០ ក្រាម) មាន ៧៧ កាឡូរី

បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ	បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ
Fiber 1.92g	—	Iron 0.49g	6
Vitamin C 9.1g	10.11	Vitamin B ₃ 1.137g	7
Vitamin B ₁ 0.049g	4	Vitamin B ₂ 0.038g	3
Phosphorus 19mg	3	Calcium 12.35mg	1.25

៦.២.គុណប្រយោជន៍ទឹកដោះគោសម្រាប់សុខភាព

យោងតាមតារាងទី ១៣ ខាងលើឃើញមានសារធាតុចិញ្ចឹមជាច្រើនដែលមានអត្ថប្រយោជន៍ដ៏អស្ចារ្យសម្រាប់អ្នកទទួលបានផ្លែទឹកដោះគោ៖

ក.ទឹកដោះគោអាចជួយទ្រទ្រង់ការសម្រកទម្ងន់

ផ្លែទឹកដោះគោអាចជួយគាំទ្រដល់គោលដៅសម្រកទម្ងន់របស់អ្នកដោយសារបរិមាណជាតិសរសៃខ្ពស់ដែលពួកគេផ្ទុក។ របបអាហារដែលមានជាតិសរសៃខ្ពស់ទំនងជាត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់ជាមួយនឹងការសម្រកទម្ងន់ដោយជោគជ័យ ព្រោះការទទួលបានកាឡូរីប្រចាំថ្ងៃគឺទាបជាងបើប្រៀបធៀបទៅនឹងរបបអាហារដែលមានជាតិសរសៃទាប។ ផ្លែទឹកដោះគោក៏មានបរិមាណទឹកច្រើនផងដែរដែលវាជួយទប់ស្កាត់ភាពអត់ឃ្នាន និងការឃ្នាន។

ខ.ទឹកដោះគោរអាចការគ្រប់គ្រងជាតិស្ករក្នុងឈាម

ខណៈពេលដែលមនុស្សភាគច្រើននៅពេលពិចារណាអំពីអត្ថប្រយោជន៍នៃផ្លែឈើ ជាក់ស្តែងគឺផ្លែទឹកដោះនេះអាចជួយក្នុងការគ្រប់គ្រងជាតិស្ករក្នុងឈាម។ មាតិកាជាតិសរសៃនៅក្នុងផ្លែទឹកដោះត្រូវបានគេដឹងថាមានប្រសិទ្ធភាពជះឥទ្ធិពលដល់កម្រិតជាតិគ្លុយកូសនៅក្នុងឈាមដោយជួយបន្ថយការស្រូបយករបស់ពួកគេ។ បន្ថែមពីលើនេះទោះយ៉ាងណាក៏ដោយវាត្រូវបានគេរកឃើញថាស្លឹករបស់រុក្ខជាតិទឹកដោះមានផ្ទុកនូវសកម្មភាពអាំងស៊ុយលីនដែលជួយជំរុញដល់ការបោសសំអាតជាតិគ្លុយកូសក្នុងឈាម។ នេះគឺជាវិធីដែលថ្នាំប្រឆាំងនឹងជំងឺទឹកនោមផ្អែមជាច្រើនសព្វថ្ងៃនេះមានប្រសិទ្ធភាពផងដែរ។

គ.ទឹកដោះគោរអាចគាំទ្រដល់សុខភាពស្បែក

ទឹកដោះដូចជាផ្លែឈើដទៃទៀតដែរមានបរិមាណវីតាមីន C ខ្ពស់។ ជាញឹកញយវីតាមីននេះត្រូវបានគេយកចិត្តទុកដាក់សំខាន់បំផុតសម្រាប់ស្បែករបស់អ្នកក៏ដោយ។ វីតាមីន C ចូលរួមក្នុងការសំយោគកូឡាជែនដែលជាប្រូតេអ៊ីនចរនាសម្តែងដ៏សំខាន់មួយដែលជួយក្នុងការថែរក្សាភាពក្មេងខ្ចីនៃស្បែក និងភាពល្អនៃសន្លាក់ និងជាលិកាភ្ជាប់ផ្សេងទៀត។ តាមរយៈការទទួលបានផ្លែទឹកដោះកាន់តែច្រើនដើម្បីផ្តល់ឱ្យស្បែករបស់អ្នកនូវគុណប្រយោជន៍នៃការផលិតកូឡាជែនហើយទំនងជាទទួលបានស្បែកក្មេង និងសុខភាពល្អ។

ឃ.ទឹកដោះគោរអាចជួយការពារភាពស្លេកស្លាំង

ភាពស្លេកស្លាំងគឺជាជំងឺដែលអាចបង្ការបានដែលជាការប៉ះពាល់ដល់កោសិកាឈាមក្រហមដោយកាត់បន្ថយសមត្ថភាពរបស់ពួកគេក្នុងការដឹកឈាមដែលមានអុកស៊ីសែនទៅកោសិកានៅទូទាំងខ្លួន។ វិធីល្អបំផុតដើម្បីបង្ការភាពស្លេកស្លាំងគឺការទទួលបានអាហារដែលជាប្រភពសម្បូរជាតិដែក។ វីតាមីន B ក៏មានសារៈសំខាន់ណាស់ដែរ ប៉ុន្តែភាគច្រើននៃករណីដែលត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញថាមានភាពស្លេកស្លាំងគឺដោយសារតែការទទួលបានជាតិដែកទាប។ ផ្លែទឹកដោះគឺជាប្រភពដ៏ត្រឹមត្រូវនៃជាតិដែក។

ង.ទឹកដោះគោរអាចជួយរក្សាឱ្យឆ្អឹងមានសុខភាពល្អ

ដោយគ្មានការសង្ស័យសារធាតុដ៏សំខាន់បំផុតសម្រាប់ការគ្រប់គ្រងសុខភាពឆ្អឹងគឺកាល់ស្យូម។ ទោះជាយ៉ាងណាកាល់ស្យូមមិនមែនជាសារធាតុចិញ្ចឹមដែលធ្វើអ្វីគ្រប់យ៉ាងដោយខ្លួនវាផ្ទាល់នោះទេ ប៉ុន្តែធ្វើការរួមជាមួយនឹងសារធាតុចិញ្ចឹមដើម្បីធានាម៉ាទ្រីសឆ្អឹងត្រូវបានបង្កើតឡើង។ ផ្លែទឹកដោះមានផ្ទុកកាល់ស្យូម និងផូស្វ័រដែលរួមគ្នាធានាឱ្យមានជាតិខនីដក្នុងឆ្អឹង។ ផ្លែទឹកដោះមានអត្ថប្រយោជន៍ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកជាអ្នកតមសាច់ហើយមិនទទួលបានផលិតផលដែលមានមូលដ្ឋានលើសត្វ។

ច.ទឹកដោះគោអាចជួយបង្កើនភាពស្ងប់

ផ្លែទឹកដោះមានផ្ទុកវីតាមីន C និង A ដែលមានតួនាទីប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្ម និងជួយពង្រឹងការឆ្លើយតបនៃប្រព័ន្ធភាពស្ងប់របស់អ្នក។ ការផលិតកោសិកាភាពស្ងប់ដែលគេស្គាល់ថា Macrophages ក៏ត្រូវបានបង្កើនប្រសិទ្ធភាពដោះស្រាយបញ្ហាជាមួយនឹងការបង្កធាតុផ្សេងៗទៀតផងដែរ។

ឆ.ទឹកដោះគោល្អសម្រាប់សុខភាពភ្នែក

ផ្លែទឹកដោះមានផ្ទុកវីតាមីន A រួមជាមួយប្រូតេអ៊ីនបេតាការ៉ូទីនដែលអាចធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវចក្ខុវិស័យរបស់អ្នកនៅពេលយប់ ហើយវាក៏ផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់ភាពមើលឃើញផងដែរ។ ធានាថារបបអាហាររបស់អ្នកផ្គត់ផ្គង់វីតាមីន A គ្រប់គ្រាន់នឹងកាត់បន្ថយលទ្ធភាពរបស់អ្នកដែលបាត់បង់ការមើលឃើញនៅពេលក្រោយដោយសារលទ្ធផលនៃការចុះខ្សោយនៃភ្នែក។

ដ.ទឹកដោះគោអាចការពារនិងប្រឆាំងផ្តាសាយកម្រិតស្រាល

មុនពេលមានបំណងចង់ទទួលបានផ្លែទឹកដោះដើម្បីព្យាបាលជំងឺគ្រុនវាជាការសំខាន់ដែលត្រូវដឹងថាវាមិនមែនជាភ្នាក់ងារកាត់បន្ថយគ្រុនក្តៅទេ។ ជាទូទៅគ្រុនក្តៅមានអត្រាមរណភាពខ្ពស់ណាស់មុនពេលមានថ្នាំដែលអាចរកបានងាយស្រួល ដូច្នេះអ្នកអាចជឿទុកចិត្តថាផ្លែទឹកដោះបានធ្វើការ និងធានាបាននូវការរស់រានមានជីវិតរបស់ជនជាតិដើមនៅជុំវិញតំបន់ដែលវាលូតលាស់។

ឈ.ទឹកដោះគោអាចសំលាប់ប៉ារ៉ាស៊ីតក្នុងពោះវៀន

ផ្លែទឹកដោះអាចជាវិធីដ៏ល្អមួយដើម្បីកាត់បន្ថយលទ្ធភាពក្នុងការវិវត្តពពួកប៉ារ៉ាស៊ីតពីការទទួលបានអាហារដែលបានរៀបចំមិនបានល្អ។ ការទទួលបានផ្លែឈើជាទៀងទាត់មិនត្រឹមតែការពារការឆ្លងមេរោគប៉ុណ្ណោះទេ។ ប៉ុន្តែអាចសម្លាប់ប៉ារ៉ាស៊ីតពេញវ័យយ៉ាងសកម្មនៅក្នុងរាងកាយរបស់Host។ ចំពោះហេតុផលនេះផ្លែទឹកដោះត្រូវបានគេចាត់ទុកថាជាឱសថធម្មជាតិដ៏មានប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់ការឆ្លងប៉ារ៉ាស៊ីតនៅក្នុងបណ្តាប្រទេសទី៣ ក្នុងពិភពលោកដែលក្រីក្រជាងគេ ដែលពេលខ្លះខ្វះអនាម័យ។

ញ.ទឹកដោះគោអាចជួយអ្នកក្នុងការដោះស្រាយជាមួយនិងធាតុសញ្ញានៃPMS

ធាតុសញ្ញានៃ PMS (Premenstrual syndrome) បណ្តាលឱ្យស្ត្រីមិនស្រួលគួរឱ្យកត់សម្គាល់ពីមួយខែទៅមួយខែ ប៉ុន្តែសំណាងល្អអ្នកអាចទទួលបានជំនួយខ្លះៗបានពីផ្លែទឹកដោះ។ មាតិកាប៉ូតាស្យូមនៃផ្លែទឹកដោះជួយលើកកម្ពស់ការយកចេញនៃសារធាតុរ៉ាំរ៉ៃដែលអាចបណ្តាលឱ្យហើមពោះ និងសម្ពាធដ

ណៈពេលដែលកាលស្យូមអាចជួយកាត់បន្ថយការកន្ត្រាក់សាច់ដុំនៃជញ្ជាំងស្បូន។ បន្ថែមពីលើនេះផ្លែទឹកដោះក៏អាចជួយកាត់បន្ថយរោគសញ្ញាផ្លូវចិត្ត ជាច្រើនដែលស្រ្តីជួបប្រទះក្នុងកំឡុងពេល PMS។

ដ. ទឹកដោះគោអាចជួយលើកម្ពស់ការព្យាបាលស្នាមរបួសនិងស្នាមរលាក

ការជាសះស្បើយពីរបួសអាចកើតឡើងយ៉ាងឆាប់រហ័ស ឬអាចចំណាយពេលច្រើនសប្តាហ៍បន្ទាល់ទុកស្នាមដែលអាចមើលឃើញច្បាស់។ អ្នកអាចធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវល្បឿននៃការជាសះស្បើយរបស់អ្នកហើយក៏កាត់បន្ថយការលេចចេញនូវស្នាមជាបន្តបន្ទាប់ដោយការញ៉ាំផ្លែទឹកដោះ។ ក្នុងលក្ខណៈប្រហាក់ប្រហែលនឹងឥទ្ធិពលដែលមានអត្ថប្រយោជន៍របស់វាលើស្បែក។

ច. ទឹកដោះគោអាចជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យមហារីក

ផ្លែទឹកដោះអាចជួយផ្តល់ការគាំទ្រមួយចំនួនក្នុងការវិវត្តនៃជំងឺមហារីកដោយសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្ម និងប្រឆាំងនឹងការរលាក។ ដោយដើរតួជាអ្នកផ្តល់អេឡិចត្រុង សមាសធាតុជាច្រើននៅក្នុងផ្លែទឹកដោះអាចធ្វើអោយវាខ្ចីកាល់សេរីមានស្ថេរភាព ដែលនាំឱ្យកាត់បន្ថយហានិភ័យមហារីក។

ជំពូក ៣ ៖ សាច់ អាហាររូបត្ថម្ភ និងប្រយោជន៍សុខភាព

សាច់ជាប្រភេទនៃអាហារស្ថាបនារាងកាយដែលចាំបាច់បំផុតពីព្រោះសាច់សំបូរ នូវសារធាតុចិញ្ចឹមជាច្រើនដូចជា ប្រូតេអ៊ីន ខ្លាញ់ វីតាមីន និងជាតិដែក។ សារធាតុទាំងអស់នេះហើយវាមានតួនាទីយ៉ាងសំខាន់សម្រាប់សារពាងកាយ។

១. សាច់គោ

១.១. តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់សាច់គោ

សាច់គោជាប្រភេទនៃអាហារសាងសង់សំបូរទៅដោយប្រូតេអ៊ីនជាច្រើន ដែលមានសារៈសំខាន់យ៉ាងខ្លាំងសម្រាប់ការលូតលាស់រាល់សរីរាង្គកាយយើង។ បើទោះបីយ៉ាងណាក៏ដោយការបរិភោគជាញឹកញាប់នូវសាច់ដែលមិនទាន់ឆ្អិន១០០% មានជាប់ឈាម ជាពិសេសសាច់គោ គឺពុំសូវជាល្អប៉ុន្មានឡើយសម្រាប់សុខភាពយើង។ ក្នុងតារាងទី ១៤ នេះបានបង្ហាញពីសារធាតុចិញ្ចឹមនិងកំរិតនៃការទទួលទាន។

តារាងទី១៤៖ សាច់គោ(ក្នុង១១៣ ក្រាម) មាន ១៣៧ កាឡូរី

បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ	បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ
Total Fat 3.4g	4	Dietary Fiber 0mg	0
Saturated Fat 1.7g	8	Sugar 0g	—
Cholesterol 68mg	23	Protein 25g	50
Sodium 75mg	3	Vitamin D 0.11mcg	1
Total Carbohydrate 0g	0	Calcium 9.04mg	1
Iron 2.76 mg	15	Potassium 403mg	9

១.២.គុណប្រយោជន៍សាច់គោសម្រាប់សុខភាព

ប៉ុន្តែបើយើងមានរបបអាហារសាច់ ដែលសមរម្យមិនច្រើនពេក និងមិនតិចពេកវាក៏ផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ សុខភាពមួយចំនួនដែរ។ខាងក្រោមនេះលោកអ្នកនឹងបានយល់ដឹងអំពីគុណប្រយោជន៍ ចំពោះសុខភាព តាមរយៈការបរិភោគសាច់គោជាប់ឈាម៖

ក.សាច់គោមានប្រូតេអ៊ីន

ដូចបាននិយាយខាងលើរួចមកហើយ សាច់គោ សំបូរទៅដោយប្រូតេអ៊ីនដែលជាប្រភពនៃអាស៊ីតអាមី នេសំខាន់ៗមួយចំនួនដែលខ្លួនប្រាណយើងពុំអាចផលិតបាន។ អាស៊ីតអាមីនេនេះដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ ក្នុងដំណើរការសាងសង់រាល់កោសិកានិងពង្រឹងសុខភាពរាងកាយពីការបៀតបៀននៃជំងឺ ព្រោះវាប្រៀប បានទៅនឹងគ្រឿងសំណង់ឥដ្ឋស៊ីម៉ង់ ដែលអាចផ្គុំគ្នាបង្កើតបានជាសំណង់អគារដ៏ខ្ពស់ស្តីមន្តនិងរឹងមាំ យ៉ាងអីចឹងដែរ។ប្រូតេអ៊ីន ជាសារធាតុដ៏សំខាន់ក្នុងការផលិតអង់ទីគីការពាររាងកាយយើង។ ដរាបណា ខ្លួនប្រាណយើងសំបូរទៅដោយប្រូតេអ៊ីន ប្រព័ន្ធភាពសុំរាងកាយយើងនឹងមានភាពរឹងមាំ និងពុំងាយឈឺ ឡើយ។

ខ.សាច់គោមានសារធាតុជ័រ

សាច់គោក្រហម សំបូរទៅដោយសារធាតុជ័រ និងស័ង្កសី ជាដើម។សារធាតុជ័រ ជាធាតុដ៏សំខាន់ របស់គ្រាប់ឈាមក្រហមដើម្បីឲ្យដំណើរការ ដឹកនាំអុកស៊ីសែនប្រព្រឹត្តទៅបានធម្មតា និងប្រសើរ។ នៅ ពេលមានជាតិជ័រគ្រប់គ្រាន់បរិមាណអុកស៊ីសែនដែលដឹកនាំពីសួតទៅកាន់សរីរាង្គផ្សេងៗទូទាំងរាងកាយក៏ ទទួលបានគ្រប់គ្រាន់ផងដែរ ដែលល្អសម្រាប់ការលូតលាស់ និងមុខងាររបស់កោសិកា។ សារធាតុស័ង្កសី ដើរតួនាទីយ៉ាងចំបងក្នុងការបង្កើតជាលិកា និងមេតាបូលីសដើម្បីផលិតថាមពលដល់រាងកាយ តាមរយៈ ការបំបែកខ្លាញ់ និងសារធាតុមួយចំនួនទៀត។

គ.សាច់គោមានវីតាមីន

សាច់គោក្រហម ក៏សំបូរទៅដោយវីតាមីនសំខាន់ៗជាច្រើនដូចជា វីតាមីនអា វីតាមីនបេ និង វីតាមីន ដេជាដើម។វីតាមីនអា ជួយពង្រឹងភ្នែកឱ្យមានសុខភាពល្អ។ ចំណែកវីតាមីនដេ ជាសារធាតុសំខាន់សំរាប់ សុខភាពធ្មេញ និងឆ្អឹងឲ្យមានភាពរឹងមាំ។ រីឯ វីតាមីនបេ ជាវីតាមីនជំនួយសុខភាពប្រព័ន្ធប្រសាទដោយ វាជួយការពារនិងបង្កើតកោសិកាខួរក្បាលថ្មី ដើម្បីបង្កើនការចងចាំនិង ពង្រឹងសមត្ថភាពក្នុងការគិតពិចារណា។

ឃ.សាច់គោជួយបង្កើនថាមពលបានលឿន

មានហេតុផលជាច្រើន សម្រាប់ក្មេងៗគួរញ៉ាំអាហារសម្បូរសាច់ក្រហម ព្រោះជួយឲ្យរាងកាយ និង

បញ្ហាស្មារតីលូតលាស់លឿន និងរឹងមាំ។ សាច់ក្រហម គឺជាប្រភពដ៏អស្ចារ្យនៃជាតិដែក ដែលរាងកាយត្រូវការយ៉ាងចាំបាច់ដើម្បីបង្កើតគ្រាប់ឈាមក្រហម (Hemoglobin) ព្រោះឈាមមានតួនាទីសំខាន់ នាំយកអុកស៊ីហ្សែនទៅចិញ្ចឹមគ្រប់កោសិកាទាំងអស់ក្នុងរាងកាយ។ បើគ្មានជាតិដែកគ្រប់គ្រាន់ដំណើរការទាំងនេះនឹងធ្លាក់ចុះ នាំឲ្យជាតិដែក ត្រូវគេចាត់ទុកជាសាធាតុដ៏ដ៏សំខាន់សម្រាប់គ្រប់គ្រងកម្រិតថាមពលក្នុងរាងកាយ។ យោងតាមការណែនាំចេញផ្សាយលើកាសែត The New York Times គ្នាយើងដែលមានបញ្ហាខ្វះជាតិដែក អាចប្រឈមមានអារម្មណ៍ល្អិតល្អៃ គ្មានកម្លាំងកំហែង ដកដង្ហើមខ្លី និងឈឺក្បាល។

ង.សាច់គោជួយប្រព័ន្ធភាពស្តាំកាន់តែខ្លាំងក្លា

មានប្រព័ន្ធភាពស្តាំដ៏ល្អមួយ ជាគ្រឹះរឹងមាំជួយឲ្យជីវិតរស់នៅមានសុខភាពល្អ ពិសេសអំឡុងពេលរដូវផ្កាសាយចូលមកដល់។ វិធីសាស្ត្រអស្ចារ្យជាងគេដើម្បីជួយប្រព័ន្ធភាពស្តាំកាន់តែរឹងមាំ គឺត្រូវប្រាកដថារាងកាយយើងទទួលបានជាតិស័ង្កសីគ្រប់គ្រាន់។ ការសិក្សាបញ្ជាក់ថា សាច់គោ ១០០ក្រាម មានផ្ទុកជាតិស័ង្កសីសរុបដល់ទៅ ៣៤% នៃតម្រូវការប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង ហើយនៅពេលយើងញ៉ាំជាតិទាំងនេះពីអាហារផ្សេងៗទៀតពិសេសគ្រាប់ធញ្ញជាតិវា នឹងកាន់តែជួយរាងកាយមានលទ្ធផលទាញជាតិស័ង្កសីពីសាច់ក្រហមកាន់តែខ្ពស់។ លើសពីនេះ វេជ្ជបណ្ឌិត Rikki Keen ធ្លាក់លើកឡើងថា អាហារប្រភេទសាច់អាំងដូចជាស្តេក ឬសាច់ជ្រូកអាំង អាចជួយរាងកាយជួសជុលរូសតូចៗលើសាច់ដុំរបស់យើង តាមរយៈអាស៊ីអាមីណូមានក្នុងសាច់ទាំងនេះ។

ច.សាច់គោគាំទ្រដល់ការធ្វើមេតាបូលីស

យើងទាំងអស់គ្នា គ្មាននរណាម្នាក់មិនចង់បានការធ្វើមេតាបូលីសក្នុងរាងកាយបានល្អនោះទេ ប៉ុន្តែពីមួយឆ្នាំទៅមួយឆ្នាំ ដំណើរការមេតាបូលីសយើង នឹងចុះខ្សោយបន្តិចម្តងៗ។ ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហានេះបាន គ្នាយើងត្រូវស្វែងរកអាហារណាដែលសម្បូរវីតាមីន B12 ដែលជាវីតាមីនល្អបំផុតជួយជំរុញការធ្វើមេតាបូលីសក្នុងរាងកាយ។ អ្វីកាន់តែពិសេសនោះ គឺសម្រាប់គ្នាយើងចូលចិត្តញ៉ាំសាច់ក្រហម ដូចជាសាច់គោនោះ គឺជាប្រភពជាវីតាមីន B12 យ៉ាងច្រើនដែលរាងកាយយើងត្រូវការ។

ឆ.សាច់គោជួយពង្រឹងសុខភាពខួរក្បាល

យើងទាំងអស់គ្នា សុទ្ធតែចង់មានសុខភាពខួរក្បាលល្អយូររំលងបំផុតតាមអាចធ្វើទៅបាន ហើយវិធីតែមួយគត់អាចជួយខួរក្បាលមានសុខភាពល្អ គឺត្រូវបន្ថែមអាស៊ីដិខ្លាញ់អូមេហ្គា ៣ ក្នុងរបបអាហារប្រចាំថ្ងៃឲ្យបានច្រើន។ យោងតាមភ្នាក់ងារព័ត៌មាន CNN ការវិភាគលើការសិក្សាសរុប ៦៧ ដោយប្រៀបធៀបទៅលើ

សាច់ធម្មជាតិ និងសាច់កែច្នៃ រាប់បញ្ចូលទាំងសាច់គោ សាច់មាន់ ជ្រូក ចៀម ពពែជាដើមនោះនាំឲ្យអ្នកស្រាវជ្រាវរកឃើញថា សាច់សត្វធម្មជាតិ ដែលយើងនិយមហៅថា អាហារសរីរាង្គនោះ គឺមានគុណប្រយោជន៍ល្អខ្លាំងនៅពេលយកមកចម្អិនជាអាហារ។ អ្នកស្រាវជ្រាវរកឃើញថា សាច់សរីរាង្គ គឺមានផ្ទុកអាស៊ីដខ្លាញ់អូមហ្គា ៣ រហូតដល់ទៅ ៤៧% ច្រើនជាងសាច់ដែលចញ្ជឹមតាមកសិដ្ឋាន ឬកែច្នៃ ដែលនេះមានន័យថា សាច់ក្រហមធម្មជាតិ គឺល្អខ្លាំងសម្រាប់សុខភាពខួរក្បាល។

២.សាច់ជ្រូក

២.១.តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់សាច់ជ្រូក

សាច់ជ្រូកក៏ជាប្រភពដ៏ល្អនៃវីតាមីន និងសារធាតុដ៏ដូចជា ផូស្វ័រ សេលេនីញ៉ូម និងជាតិ Thiamine ។ សាច់ជ្រូកពិតជាសំបូរជាតិ Thiamine ដែលជាវីតាមីន B ដែលត្រូវការសម្រាប់មុខងាររាងកាយជាច្រើន ជាងសាច់ក្រហមដទៃទៀតដូចជាសាច់គោនិងសាច់ចៀម។នៅក្នុងតារាងទី១៥ ខាងក្រោមបានបង្ហាញនូវ បរិមាណសារធាតុចិញ្ចឹមនិងបរិមាណនៃការទទួលទានសាច់ជ្រូក។

តារាងទី១៥៖សាច់ជ្រូក(ក្នុង ១១២ ក្រាម) មាន ១១០ កាឡូរី

បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ	បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ
Total Fat 3.5g	5	Saturate Fat 1g	5
Cholesterol 36omg	120	Sodium 135mg	6
Total Carbohydrat 0g	0	Protein 18g	—
Vitamin A	4	Vitmin C	25
Iron	30		

២.២.គុណប្រយោជន៍សាច់ជ្រូកសម្រាប់សុខភាព

សាច់ជ្រូកមានផ្ទុកសារធាតុចិញ្ចឹមជាច្រើនដែលមានគុណប្រយោជន៍សម្រាប់សុខភាពអ្នកទទួលទាន។ ហើយខាងក្រោមនេះគឺជាអត្ថប្រយោជន៍មួយចំនួនដែលសាច់ជ្រូកផ្តល់ជូន៖

ក.សាច់ជ្រូកមានផ្ទុកនូវថាមពលខ្ពស់

ជ្រូកដែលចិញ្ចឹមក្នុងកសិដ្ឋានមានកម្រិតថាមពលខ្ពស់ដោយសារវាស៊ីច្រើនហើយមិនពាក់ព័ន្ធនឹង សកម្មភាពជាច្រើន។ សាច់ជ្រូកចិញ្ចឹមផ្តល់នូវ ៤៥៧ កាឡូរីក្នុង ១០០ ក្រាម។ កាឡូរីនិងថាមពលនេះផ្តល់ថាមពលដល់រាងកាយក្នុងការធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗពង្រឹងប្រព័ន្ធភាពសុំការពារភាពនឿយហត់និង

ជំរុញការផ្តោតអារម្មណ៍ក្នុងសកម្មភាពសម្តែង។ ថាមពលនិងកាឡូរីរបស់ជ្រូកព្រៃគឺតិចជាងបើប្រៀបធៀបទៅនឹងសត្វចិញ្ចឹម។ វាមានត្រឹមតែ ៣៧៦ កាឡូរីសម្រាប់សាច់ ១០០ ក្រាម។

ខ.សាច់ជ្រូកមានផ្ទុកនូវប្រូតេអ៊ីនខ្ពស់

សាច់ជ្រូកមានមាតិកាប្រូតេអ៊ីនខ្ពស់។ ទំហំបម្រើនៃសាច់ ១០០ ក្រាមផ្ទុកប្រូតេអ៊ីន ១១,៩ ក្រាម។ រាងកាយត្រូវការប្រូតេអ៊ីនសម្រាប់បង្កើតម៉ាសសាច់ដុំបន្ថយជាតិខ្លាញ់និងរក្សាភាពរឹងមាំនិងប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ។ ទោះបីជាកម្រិតប្រូតេអ៊ីនខ្ពស់ក៏ដោយក៏យើងមិនគួរភ្លេចថាខ្លាញ់ក៏ខ្ពស់ដែរ។ អ្នកដែលមានជំងឺធាតុមិនត្រូវបានណែនាំឱ្យទទួលទានសាច់ជ្រូកទេ។

គ.សាច់ជ្រូកផ្តល់ជាតិកាល់ស្យូម

សាច់ជ្រូកព្រៃបូកសិដ្ឋានព្រៃនីមួយៗមាន ៧ មីលីក្រាមក្នុង ១០០ ក្រាម។ ដូចដែលយើងបានដឹងហើយថាកាល់ស្យូមមានសារៈសំខាន់សម្រាប់រាងកាយដើម្បីរក្សាសុខភាពឆ្អឹង។ ដូច្នេះការទទួលទានសាច់ជ្រូកផ្តល់នូវជាតិកាល់ស្យូមដើម្បីរក្សាសុខភាពឆ្អឹងការពារជំងឺពុកឆ្អឹងនិងជួយដល់ការលូតលាស់សម្រាប់អ្នកដែលស្ថិតក្នុងវ័យលូតលាស់។

ឃ.សាច់ជ្រូកមានផ្ទុកវត្ថុមាននៃផូស្វ័រ

ក្រៅពីកាល់ស្យូមវាក៏ទទួលបានផូស្វ័រផងដែរក្នុងទំហំសាច់ជ្រូក ១០០ ក្រាមផ្ទុកផូស្វ័រ ១១៧ មីលីក្រាម។ ផូស្វ័រគឺចាំបាច់សម្រាប់មុខងារមួយចំនួនដែលរាងកាយត្រូវអនុវត្តដូចជាសុខភាពឆ្អឹងនិងធ្វេញការពារជំងឺពុកឆ្អឹងនិងពង្រឹងឆ្អឹង។ ផូស្វ័រក៏អាចមាននៅក្នុង បន្លែ បង្កា និងសាច់ក្រហម ផងដែរ។

ង.សាច់ជ្រូកជួយការពារហានិភ័យនៃភាពស្លេកស្លាំង

ប្រហាក់ប្រហែលនឹងសាច់ក្រហមដែរសាច់ជ្រូកក៏ជួយព្យាបាលភាពស្លេកស្លាំងផងដែរ។ សាច់ក្រហមដូចជាសាច់គោសាច់ចៀមនិង សាច់ជ្រូកមានសេលេញ៉ូមដែលជាសារធាតុចម្រាញ់ដែលត្រូវបានប្រើសម្រាប់ការពារភាពស្លេកស្លាំង។ ភាពស្លេកស្លាំងគឺជាស្ថានភាពសុខភាពដែលខ្វះការហូរឈាមក្រហមហើយអ្នកដែលនៅរស់រានមានជីវិតមានអារម្មណ៍វិលមុខទន់ខ្សោយមិនស្រួលខ្លួនងាយនឹងកើតជំងឺហើយថែមទាំងចង់ក្អកទៀតផង។ ការទទួលទានសាច់ក្រហមដូចជាសាច់ជ្រូកផ្តល់នូវសេលេញ៉ូមច្រើនដែលអាចព្យាបាលជំងឺខ្វះឈាមនិងការពារការកើតឡើងរបស់វា។

ច.សាច់ជ្រូកជាប្រភពសំងួត

សាច់ជ្រូកមានសំងួតដែលត្រូវការសម្រាប់រាងកាយទោះបីជាវាមិនខ្ពស់ដូចសាច់ដទៃទៀតក៏ដោយ។ សំងួតត្រូវបានគេត្រូវការសម្រាប់ការផលិតផ្លាស្ថាណូយាមក្រហមការជាសះស្បើយឡើងវិញនៃស្លាកស្នាមការពារភាពស្លែកស្លាំងនិងដើម្បីរក្សាភាពសាំ។ សំងួតគឺជាសមាសធាតុសំខាន់ដូច្នោះមនុស្សម្នាក់អាចទទួលបានដោយការទទួលទានសាច់ក្រហម។

ឆ.សាច់ជ្រូកបន្ថែមសជាតិទៅក្នុងអាហារ

សាច់ជ្រូកចៀនផលិតប្រេងដែលគេហៅថាខ្លាញ់ជ្រូកដែលមានរសជាតិឈ្នួលឆ្ងាញ់នៅពេលផ្សំជាមួយសាច់ចៀនឬម្ហូបជាគ្រឿងផ្សំបន្ថែម។ វាមានមុខងារដូចជាប្រេងនិងបន្លែដូងសម្រាប់ផ្តល់នូវសជាតិពិសេស។ កុំភ្លេចថាវាគួរតែទទួលទានក្នុងកម្រិតមធ្យមព្រោះវាមានមាតិកាខ្លាញ់និងកាឡូរីខ្ពស់ដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព។

ជ.សាច់ជ្រូកជួយថែរក្សាសុខភាពស្បែក

សាច់ជ្រូកមានកម្រិតកូឡាជែនខ្ពស់ដែលចាំបាច់សម្រាប់ថែរក្សាស្បែកមុខនិងរាងកាយ។ ការទទួលទានសាច់ជ្រូកផ្តល់នូវអត្ថប្រយោជន៍នៃខូឡាជែនដែលជួយដល់ស្បែកក្នុងការបំបាត់មុនការពារនិងកាត់បន្ថយការប្រឆាំងភាពចាស់វឹកវិនិច្ឆ័យនិងផ្តល់សំណើមដល់ស្បែកផងដែរ។

ឈ.សាច់ជ្រូកជាគ្រឿងផ្សំសម្រាប់សាប៊ូ

សាច់ជ្រូកមានអាស៊ីតខ្លាញ់ដែលរួមចំណែកដល់អត្ថប្រយោជន៍ផ្សេងៗសម្រាប់ឧស្សាហកម្មសម្រស់។ អាស៊ីតខ្លាញ់ទាំងនេះត្រូវបានប្រើដើម្បីផលិតសាប៊ូនិងផលិតផលថែរក្សាសម្រស់ដែលជាគ្រឿងផ្សំសំខាន់នៃផលិតផល។ ផលិតផលដែលផលិតចេញពីសាប៊ូគឺសាប៊ូកក់សក់សាប៊ូបោកខោអាវក្រែមបន្ទន់សក់និងក្រែមប្រឆាំងភាពចាស់។

ញ.សាច់ជ្រូកជួយបង្កើតការពង្រឹងនៃសាច់ដុំ

សាច់ជ្រូកមានថាមពលនិងកាឡូរីខ្ពស់ដែលជួយដល់ការពង្រឹងសាច់ដុំពង្រឹងប្រព័ន្ធការពាររាងកាយនិងរក្សាសុខភាពរាងកាយផងដែរ។ វាក៏ត្រូវបានប្រើដើម្បីភ្ជាប់ខ្លាញ់ផងដែរ។ អ្នកដែលមិនសូវមានចលនា

ឬមិនពាក់ព័ន្ធនឹងកិច្ចាមិនត្រូវបានណែនាំឱ្យញ៉ាំសាច់ជ្រូកទេព្រោះវានឹងបង្កើនឱកាសនៃជំងឺដូចជាគាំង
បេះដូងនិងកូលេស្តេរ៉ូល។

ជ.សាច់ជ្រូកជួយបង្កើតភាពស្អាត

ភាពស្អាតគឺចាំបាច់សម្រាប់ថែរក្សារាងកាយឱ្យមានសុខភាពល្អ។ វាការពាររាងកាយពីជំងឺដែលចាំបាច់
ដើម្បីការពាររាងកាយពីបាក់តេរីនិងវីរុស។ ភាពស្អាតមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការជាសះស្បើយពីរឿង។
ប្រព័ន្ធភាពស្អាតល្អជួយឱ្យឆាប់ជាសះស្បើយ។ ការប្រើប្រាស់សាច់ជ្រូកមានខ្លាញ់និងថាមពលខ្ពស់ដែល
ជួយឱ្យមនុស្សម្នាក់មានភាពស្អាតល្អសម្រាប់ការពាររាងកាយពីបញ្ហាផ្សេងៗ។ ដូច្នេះការទទួលទានសាច់
ជ្រូកក្នុងកម្រិតមធ្យមអាចមានប្រយោជន៍។

៣. សាច់មាន់

៣.១. តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់សាច់មាន់

ពីការរៀបចំស៊ុបទៅជាទម្រង់ចៀននិងអាំងសាច់មាន់គឺជាអាហារដ៏ពេញនិយមមួយនៅក្នុងប្រទេស ឥណ្ឌាដែលត្រូវបានចម្អិនយ៉ាងច្រើនគ្រប់គ្រួសារ។ សាច់មាន់គឺជាអាហារដ៏មានតម្លៃបំផុតក្នុងចំណោម មនុស្សគ្រប់វ័យទូទាំងពិភពលោក។ វាមិនត្រឹមតែជាផ្នែកសំខាន់នៃប្រពៃណីធ្វើម្ហូបផ្សេងៗប៉ុណ្ណោះទេប៉ុន្តែវា ក៏មានជីវជាតិខ្ពស់និងមានរសជាតិឆ្ងាញ់ផងដែរ។ ក្នុងនេះដែរគេឃើញមានសារធាតុចិញ្ចឹមដូចជា ប្រូតេអ៊ីន វីតាមីន សារធាតុរ៉ែ និងខ្លាញ់ដែលមានវត្តមានក្នុងសាច់មាន់ដែលអ្នកទទួលបានរាល់ថ្ងៃ។ បើចង់ដឹង តារាងទី ១៦ ខាងក្រោមនេះជាបរិមាណសារធាតុចិញ្ចឹមនិងកំរិតនៃការបរិភោគសាច់មាន់ប្រចាំថ្ងៃដែល ក្រុមអ្នកស្រាវជ្រាវគាត់បានរៀបចំឡើង។

តារាងទី១៦៖សាច់មាន់(ក្នុង ១០០ ក្រាម) មាន ៤៦០ កាឡូរី

បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ	បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ
Total Fat 15.6g	24	Saturate Fat 8.1g	40
Sodium 850mg	35	Cholesterol 89mg	30
Total Carbohydrates 16.9g	6	Dietary Fiber 3.2g	13
Sugar 6g	—	Protein 23.9g	—
Vitamin A	45	Vitamin C	111
Calcium	24	Iron	15

៣.២. គុណប្រយោជន៍សាច់មាន់សម្រាប់សុខភាព

ឆ្លងកាត់តាមតារាងទី ១៦ យើងឃើញថាសាច់មាន់មានសារធាតុចិញ្ចឹមយ៉ាងច្រើនដែលសារធាតុទាំង នេះមានអត្ថប្រយោជន៍សម្រាប់សុខភាពនៃអ្នកទទួលបាន។ ការទទួលបានសាច់មាន់អាចជួយឲ្យយើង

ងាយស្រួលក្នុងការគ្រប់គ្រងទម្ងន់និងអាចជួយកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃជម្ងឺបេះដូង។ ដើម្បីឲ្យដឹងកាន់តែច្បាស់ពីសារប្រយោជន៍នៃការទទួលបានសាច់មាន់និងបង្ហាញដូចខាងក្រោមនេះ៖

ក.សាច់មាន់ជួយបង្កើតសាច់ដុំ

សាច់មាន់គឺជាប្រភពប្រូតេអ៊ីនល្អបំផុតដែលសំបូរវីតាមីនហើយ សាច់វាគ្មានខ្លាញ់ដែលមានន័យថាវាមានបរិមាណប្រូតេអ៊ីនច្រើននិងបរិមាណខ្លាញ់តិច។ ការទទួលបានសាច់មាន់អាំង ១០០ ក្រាមផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវប្រូតេអ៊ីន ៣១ ក្រាមដែលធ្វើឱ្យវាល្អសម្រាប់អ្នកដែលចង់ឡើងទម្ងន់និងបង្កើតសាច់ដុំ។

ខ.សាច់មាន់ធ្វើឱ្យឆ្អឹងរបស់អ្នកមានសុខភាពល្អ

ក្រៅពីប្រូតេអ៊ីនមាន់សម្បូរទៅដោយសារធាតុជាច្រើនដូចជាផូស្វ័រនិងកាល់ស្យូមដែលជួយរក្សាឆ្អឹងឱ្យនៅល្អដូចដើម។ ម្យ៉ាងទៀតវាមានសេលេញ៉ូមដែលត្រូវបានគេដឹងថាអាចកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺរលាកសន្លាក់។

គ.សាច់មាន់អាចជួយបំបាត់ភាពតានតឹង

សាច់មាន់មានសារធាតុចិញ្ចឹមពីរយ៉ាងដែលល្អសម្រាប់កាត់បន្ថយស្រ្តេសចូជូននិងវីតាមីនប៊ី ៥ ។ ពួកវាទាំងពីរមានឥទ្ធិពលស្ងប់ស្ងាត់លើរាងកាយរបស់អ្នកហើយនេះធ្វើឱ្យសាច់មាន់ជាជម្រើសដ៏ល្អបន្ទាប់ពីថ្ងៃតានតឹង។ ដូចគ្នានេះផងដែរវាមានរសជាតិឆ្ងាញ់ហើយវាក៏ជួយបន្ថែមភាពតានតឹងដល់រាងកាយផងដែរ។ សូមអានការណែនាំដ៏ធំរបស់យើងអំពីវិធីដោះស្រាយភាពតានតឹង។

ឃ.សាច់មាន់អាចកាត់បន្ថយរោគសញ្ញា PMS

ម៉ាញ៉េស្យូមដែលជាសារធាតុចិញ្ចឹមនៅក្នុងសាច់មាន់ជួយបន្ថយរោគសញ្ញារោគសញ្ញាមុនពេលមករដូវនិងប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងការផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍ផ្សេងៗដែលស្ត្រីអាចជួបប្រទះអំឡុងពេលមករដូវ។ នេះគឺជាគន្លឹះបន្ថែមទៀតក្នុងការដោះស្រាយជាមួយ PMS ។

ង.សាច់មាន់អាចជួយបង្កើនកម្រិតតេស្តូស្តេរ៉ូន

បុរសគួរតែទទួលបានអាហារសំបូរជាតិស័ង្កសីព្រោះវាជួយគ្រប់គ្រងកម្រិតអ័រម៉ូនតេស្តូស្តេរ៉ូនក៏ដូចជាបង្កើនការផលិតមេជីវិតឈ្មោល។

ច.សាច់មាន់ជួយបង្កើនភាពស្ងប់

ស៊ុបមាន់ត្រូវបានគេប្រើជាឱសថផ្ទះសម្រាប់បំបាត់ការផ្តាសាយជំងឺផ្តាសាយ និងជំងឺផ្លូវដង្ហើមទូទៅដទៃទៀត។ ចំហាយទឹកក្តៅរបស់ស៊ុបមាន់ជួយជម្រះការកកស្ទះច្រមុះនិងបំពង់កខណៈដែលសារធាតុរាវក្រាស់គ្របដណ្តប់បំពង់កដើម្បីការពារការលុកលុយនៃស្រទាប់ផ្លូវដង្ហើមដោយអតិសុខុមប្រាណដើម្បីបង្កឱ្យមានការឆ្លងមេរោគ។ ការសិក្សាមួយដែលវាយតម្លៃពីប្រសិទ្ធភាពនេះបានបង្ហាញថាស៊ុបមាន់រាវការធ្វើចំណាកស្រុកនៃកោសិកានីត្រូហ្សាលដែលជាកោសិកានៃប្រព័ន្ធភាពស្ងប់ដោយហេតុនេះការពារការរលាកអំឡុងពេលឆ្លងមេរោគទូទៅនិងបង្កើនភាពស្ងប់ ។

ឆ.សាច់មាន់ជួយលើកកម្ពស់សុខភាពបេះដូង

សាច់មាន់សម្បូរវីតាមីន B₆ ដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការការពារការគាំងបេះដូង។ វីតាមីន B₆ ជួយកាត់បន្ថយកម្រិត Homocysteine ដែលជាសមាសធាតុសំខាន់មួយដែលទាក់ទងនឹងការកើនឡើងហានិភ័យនៃជំងឺគាំងបេះដូង។ ក្រៅពីនេះសាច់មាន់ក៏ជាប្រភពដ៏ល្អនៃជាតិស៊ីនដែលជួយបញ្ចុះកូឡេស្តេរ៉ូលដែលជាកត្តាហានិភ័យនៃការវិវត្តទៅជាជំងឺបេះដូង។ សមាគមបេះដូងអាមេរិចក៏ណែនាំឱ្យញ៉ាំសាច់មាន់ជាងសាច់ក្រហមព្រោះវាមានខ្លាញ់តិចនិងជាប្រភពដ៏ល្អនៃអាស៊ីតខ្លាញ់អូមេហ្គា ៣ ដែលបង្ហាញពីផលប៉ះពាល់ដល់សរសៃឈាមបេះដូង។

៤. សាច់ក្រូច

៤.១. តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់សាច់ក្រូច

សត្វក្រូចគឺជាសត្វស្លាបមួយប្រភេទដែលមានរាងតូចជាងមាន់ហើយវាមិនអាចហោះហើរខ្ពស់ដូចបក្សីដទៃទៀតបានទេ។ នៅលើទីផ្សារមានសាច់ក្រូចជាច្រើនដែលលក់សម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់។ បក្សីនេះមានឈ្មោះឡាតាំងឈ្មោះ Cortunix ។ នៅក្នុងសាច់ក្រូចយើងឃើញថាមានសារធាតុចិញ្ចឹមជាច្រើនដូចជា វីតាមីន សារធាតុរ៉ែ និងខ្លាញ់ ដែលសំបូរក្នុងសាច់ក្រូច។ ដូចក្នុងតារាងទី ១៧ នេះក៏បានបញ្ជាក់ពីបរិមាណសារធាតុចិញ្ចឹមនិងកំរិតនៃការទទួលសាច់ក្រូចដ៏ម្សីបាននូវសុខភាព។

តារាងទី១៧៖ សាច់ក្រូច(ក្នុង ៧៨ ក្រាម) មាន ១៣៧ កាឡូរី

បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ	បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ
Total Fat 8g	12	Saturate Fat 2g	10
Cholesterol 80mg	26	Sodium 38mg	2
Total Carbohydrate 0g	0	Dietary Fiber 0g	0
Vitamin A	0	Vitamin C	0
Calcium	2	Iron	8

៤.២. គុណប្រយោជន៍សាច់ក្រូចសម្រាប់សុខភាព

ជាធម្មតាមនុស្សជាច្រើនទទួលបានសាច់និងស៊ីត។ ទោះបីជាមានរាងកាយតូចក៏ដោយមនុស្សមួយចំនួនចាប់អារម្មណ៍យ៉ាងខ្លាំងចំពោះសត្វក្រូចហើយតាមពិតទៅវាមានអត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើនចំពោះសុខភាពទទួលបាន។ ដូចដែលបានបង្ហាញខាងក្រោមនេះជាអត្ថប្រយោជន៍នៃការទទួលបានសាច់ក្រូចសម្រាប់សុខភាព ៖

ក.សាច់ក្រូចជួយថែរក្សាចក្ខុវិញ្ញាណ

លូទីននិងហ្សេហ្សានទីនសាច់ក្រូចក៏មានវីតាមីនអាដេរទោះបីជាវីតាមីនអានៅក្នុងក្រូចទាបជាងការ៉ុត ក៏ដោយប៉ុន្តែវានៅតែមានអត្ថប្រយោជន៍និងឥទ្ធិពលក្នុងការថែរក្សាចក្ខុវិស័យភ្នែក។

ខ.សាច់ក្រូចជួយថែរក្សាស្បែករបស់យើង

មិនត្រឹមតែមានវីតាមីន A និងវីតាមីន B នៅក្នុងក្រូចប៉ុណ្ណោះទេថែមទាំងមានវីតាមីនអ៊ីនៅក្នុងវាទៀត ផង។ ដូចគ្នានឹងវីតាមីនអ៊ីនៅក្នុងក្រូចអាចការពារភាពចាស់មុនអាយុ។ វីតាមីនអ៊ីនៅក្នុងក្រូចក៏អាចត្រូវ បានប្រើសម្រាប់ការបង្កើតស្បែកឡើងវិញដែរ។

គ.សាច់ក្រូចជួយពង្រឹងឆ្អឹង

សត្វក្រូចមានផ្លូស្ទ័រនិងកាល់ស្យូមនៅក្នុងសាច់របស់វា។ សារធាតុចិញ្ចឹមទាំងពីរនេះមានអត្ថប្រយោជន៍ ជួយថែរក្សាឆ្អឹង។ ដូច្នោះយើងអាចការពារពីបញ្ហាឆ្អឹងដូចជាជំងឺពុកឆ្អឹងដែលអាចបណ្តាលមកពីកាល់ស្យូម និងផ្លូស្ទ័រតិច។

ឃ.សាច់ក្រូចជួយដោះស្រាយធាតុសញ្ញាប្រព័ន្ធដង្ហើម

ប្រសិនបើយើងទទួលបានសាច់ក្រូចយើងអាចដោះស្រាយបញ្ហាផ្លូវដង្ហើមដូចជា ហ៊ីតជំងឺរបេងនិងជំងឺ ខ្សោយសរសៃឈាមវ៉ែន។

ង.សាច់ក្រូចជួយជួសជុលជាលិកាវាងកាយ

ការទទួលបានសាច់ក្រូចគឺជាការជួសជុលការខូចខាតជាលិកាវាងកាយ។ ប្រូតេអ៊ីននៅក្នុងសាច់ក្រូច អាចជួយយើងបង្កើតឡើងវិញនូវជាលិកានិងកោសិកាមួយចំនួននៅក្នុងក្រូចកស្បែកសក់ហើយវាក៏អាច បង្កើនការផលិតអរម៉ូននិងអង់ហ្ស៊ីមនៅក្នុងរាងកាយរបស់យើងផងដែរ។

ច.សាច់ក្រូចជួយបង្កើនប្រព័ន្ធភាពសុំ

ប្រសិនបើយើងទទួលបានសាច់ក្រូចជាប្រចាំវាអាចបង្កើនប្រព័ន្ធភាពសុំនៅក្នុងខ្លួនយើង។ ប្រព័ន្ធ ភាពសុំដែលកំពុងកើនឡើងនេះមានមុខងារការពាររាងកាយពីជំងឺផ្សេងៗបានយ៉ាងងាយស្រួល។ លើស ពីនេះប្រព័ន្ធការពាររាងកាយដ៏អស្ចារ្យអាចសម្លាប់បាក់តេរីនិងប៉ារ៉ាស៊ីតដែលចូលមកក្នុងខ្លួនយើង។

ឆ.សាច់ក្រូចជួយថែរក្សាសុខភាពបេះដូង

ប្រូតេអ៊ីននៅក្នុងសាច់ក្រូចអាចជួយរក្សាស្ថិរភាពកូឡេស្តេរ៉ុលអាក្រក់នៅក្នុងរាងកាយរបស់យើង។

អាស្រ័យហេតុនេះហើយបានជាយើងទទួលបានសាច់ក្រូចដើម្បីថែរក្សាសុខភាពបេះដូងរបស់យើង។

ជ.សាច់ក្រូចជួយផ្តល់សារធាតុចិញ្ចឹមដល់ខួរក្បាល

កូលីននៅក្នុងស៊ីតក្រូចនិងសាច់ក្រូចក៏អាចជួយដល់ដំណើរការសរសៃប្រសាទនៅក្នុងខួរក្បាលសម្រាប់បង្កើនការចងចាំរបស់យើង។ ប្រសិនបើយើងទទួលបានសាច់ក្រូចការចងចាំរបស់យើងនឹងប្រសើរហើយមិនងាយភ្លេចឡើយ។

ឈ.សាច់ក្រូចអាចដោះស្រាយភាពស្លេកស្លាំង

ជាតិដែកនៅក្នុងសាច់ក្រូចមានមុខងារដោះស្រាយភាពស្លេកស្លាំងឬឈាមទាប។ ជាតិដែកក៏អាចជួយផលិតអ្នកក្លូប៊ីននិង Erythrocytes ដែលអាចជួយកាត់បន្ថយឈាមក្នុងរាងកាយរបស់យើងបានតិច។

ញ.សាច់ក្រូចផ្តល់ថាមពលចាំបាច់ពេញលេញ

សាច់ក្រូចក៏មានផ្ទុកវីតាមីន B₂ ដែលអាចផ្លាស់ប្តូរកាបូអ៊ីដ្រាតទៅជាស្ករ។ ដូចដែលយើងដឹងហើយថាស្ករគឺជាសារធាតុថាមពលដែលរាងកាយរបស់យើងត្រូវការ។

ដ.សាច់ក្រូចអាចដោះស្រាយបញ្ហាប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ

ការទទួលបានសាច់ក្រូចជាប្រចាំអាចត្រូវបានដោះស្រាយបញ្ហាប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ។ ព្រោះវាជាកន្លែងស្រូបយកអាហារដែលរុំពុំដោយឈាមនិងនាំយកមកនូវរាងកាយទាំងមូល។ នៅពេលប្រព័ន្ធរំលាយអាហារត្រូវបានរំខានវាអាចបណ្តាលឱ្យមានបញ្ហាសុខភាពជាច្រើនដោយសារតែដំណើរការស្រូបយកអាហារត្រូវបានរំខានផងដែរ។ រោគសញ្ញារំលាយអាហារអាចបណ្តាលមកពីបាក់តេរីនៅក្នុងខ្លួន។ហើយរោគសញ្ញាមួយផ្សេងទៀតអាចបណ្តាលមកពីការកើតមុនក្នុងពងស្វាសរលាកក្រពះនិងពងបែកក្នុងពោះ។

ជំពូក ៤ ៖ សត្វទឹក អាហាររូបត្ថម្ភ និងប្រយោជន៍សុខភាព

គ្រប់សាច់សត្វទាំងអស់សុទ្ធតែមានសារធាតុចិញ្ចឹមទាំងអស់ គ្រាន់តែខ្លះមានតិចនិងខ្លះមានច្រើនទៅតាមប្រភេទនិងអំបូររបស់វា។ ចំណែកឯសាច់នៃសត្វដែលរស់នៅក្នុងទឹកក៏មិនខុសពីសាច់សត្វស្លាបនិងសត្វជើងបួនប៉ុន្មានដែរ គឺថាវាសំបូរនៅសារធាតុចិញ្ចឹមយ៉ាងច្រើនដូចជា ខ្លាញ់ ប្រូតេអ៊ីន វីតាមីន និង រ៉ែជាដើម។ ដើម្បីទទួលបាននូវគុណប្រយោជន៍ដ៏សំបូរបែបវាគឺអាស្រ័យទៅលើបរិមាណឬកំរិតនៃការប្រើប្រាស់នៃការទទួលបាន។ ហើយអត្ថបទខាងក្រោមនៃសៀវភៅនេះនិងបង្ហាញពីការប្រើប្រាស់បរិមាណសារធាតុចិញ្ចឹមនិងកំរិតនៃការទទួលបានប្រចាំថ្ងៃ ដូចក្នុងតារាងទី ១៨ , ១៩, ២០, ២១ និង ២២ ដែលផ្តល់នូវគុណប្រយោជន៍យ៉ាងច្រើន។

១. សាច់កង្កែប

១.១. តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលបានប្រចាំថ្ងៃរបស់សាច់កង្កែប

អ្នកជំនាញផ្នែកអាហាររូបត្ថម្ភលោក Marc Lawrence បាននិយាយថាកង្កែបមានប្រូតេអ៊ីនខ្ពស់ និងខ្លាញ់ ។ ភ្នែកកង្កែបក៏សំបូរទៅដោយអាស៊ីតខ្លាញ់អូមេហ្គា ៣ ប៉ូតាស្យូមនិងវីតាមីនអាផងដែរក្រៅពីរសជាតិ និងវាយនភាពនៃសាច់គឺទន់ដូចជាល្បាយមាន់និងត្រីដូច្នោះវាអាចចម្អិនតាមវិធីណាក៏ដោយ។ អ្នកជំនាញខាងអាហាររូបត្ថម្ភ បានបង្ហាញបរិមាណសារធាតុចិញ្ចឹមនិងកំរិតនៃការទទួលបានសាច់ដើម្បីឲ្យមានប្រយោជន៍ដល់សុខភាព គួរទទួលបានតាមការកំណត់ដូចតារាងទី ១៨ ខាងក្រោម៖

តារាងទី១៨៖ សាច់កង្កែប(ក្នុង ៤៥ ក្រាម)មាន ៣៣ គីឡូកាឡូរី

បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ	បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ
Protein (7.38g)	14.7	Phosphorus(66mg)	9.43
Total Fate(0.14g)	0.40	Potassium(128mg)	2.72
Ash(0.63g)	—	Sodium(26mg)	1.73
Calcium(8mg)	0.80	Zinc(0.45mg)	4.09

Iron(0.68g)	8.50	Copper(0.113mg)	12.56
Magnesium(9mg)	2.14	Manganese(6.3mg)	273.91
Vitamin B ₁ (0.063mg)	5.25	Vitamin B ₁₂ (0.18mcg)	7.5
Vitamin B ₆ (0.054mg)	4.15	Vitamin A (7mcg)	1
Choline(29.2mg)	5.31	Vitamin D (4IU)	—

១.២.គុណប្រយោជន៍សាច់កង្កែបសម្រាប់សុខភាព

សាច់កង្កែបសម្បូរនូវសារធាតុចិញ្ចឹមជាច្រើនដែលផ្តល់ជាគុណប្រយោជន៍ដល់អ្នកទទួលបានទៅតាមទម្រង់របស់វា។ ក្នុងការសិក្សាបានបង្ហាញថាសារធាតុដែលល្អៗសំបូរនៅខាងជើងនិងភ្នែកនៃកង្កែប ហើយផ្នែកផ្សេងៗទៀតក៏មានដែរតែមិនសូវសំបូរ។ អ្នកស្រាវជ្រាវបានធ្វើការសិក្សាពីអត្ថប្រយោជន៍នៃសាច់ជើងកង្កែបសុខភាពនៃអ្នកទទួលបានដូចខាងក្រោម៖

ក.សាច់កង្កែបជាបរិហារសម្រកទម្ងន់

វាគឺជាការជំនួសដែលមានសុខភាពល្អសម្រាប់សាច់មាន់និងសាច់ក្រហមដើម្បីគាំទ្រដល់ការសម្រកទម្ងន់។ ទំហំនៃការទទួលបានកង្កែប ១០០ ក្រាមផ្តល់នូវខ្លាញ់ ០.៣ ក្រាមបើប្រៀបធៀបទៅនឹង ៣ ក្រាមក្នុងការបម្រើប្រហាក់ប្រហែលនឹងសាច់មាន់ដុត។ ការទទួលបានជើងកង្កែបជួយគ្រប់គ្រងការទទួលបានខ្លាញ់ លើសពីនេះការទទួលបានផ្លែឈើនិងបន្លែបៃតងដើម្បីបំពេញតម្រូវការវីតាមីន។

ខ.សាច់កង្កែបមានប្រូតេអ៊ីនគ្រប់គ្រាន់

សាច់ជើងកង្កែបមានប្រូតេអ៊ីនច្រើនដែលទំហំ ១០០ ក្រាមផ្តល់ប្រូតេអ៊ីន ១៦ ក្រាម។ ប្រូតេអ៊ីនគឺជាសារធាតុចិញ្ចឹមដ៏សំខាន់សម្រាប់បង្កើតសាច់ដុំ។ វាជួយបង្កើតរាងកាយថាមពលនិងអាចបង្កើតកោសិកាដែលខូចដោយបង្កើតកោសិកាថ្មី។ សណ្តែកនិងជើងកង្កែបបម្រើជាជម្រើសដែលមានសុខភាពល្អបំផុតប្រសិនបើស្វែងរកអាហារប្រូតេអ៊ីន។

គ.សាច់កង្កែបជាប្រភពថាមពល

មាតិកាកាឡូរីទាបធ្វើឱ្យវាជាជម្រើសដ៏ល្អបំផុតក្នុងការបន្ថែមជើងកង្កែបទៅក្នុងអាហារ។ វាគឺជាជម្រើសដ៏ឆ្លាតវៃសម្រាប់អ្នកដែលចង់មានរបបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ។ អាហារដែលមានមាតិកាកាឡូរីទាបជួយកាត់បន្ថយឱកាសនៃការកកឈាមនិងគ្រប់គ្រងទម្ងន់។

ឃ.សាច់កង្កែបជួយបង្កើនការចងចាំ

សាច់ជើងកង្កែបមានអាស៊ីតខ្លាញ់អូមេហ្គា ៣ ច្រើនដែលជួយដល់សុខភាពខួរក្បាល។ អាស៊ីតខ្លាញ់នេះក៏ជួយលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងតាមរយៈការបង្កើនការចងចាំនិងការពារឱកាសនៃជំងឺ Alzheimer ដូច្នេះដើម្បីទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍សុខភាពនេះអ្នកគួរតែទទួលទានអាហារដែលមានសុខភាពល្អដូចជា ត្រីងៀត ជើងកង្កែប ត្រីសាម៉ុងនិងអាហារសមុទ្រដទៃទៀត។ វត្តមាននៃអាស៊ីតខ្លាញ់អូមេហ្គា ៣ ជួយបង្កើនជីវិតដែលមានសុខភាពល្អ។

ង.សាច់កង្កែបប្រភពសូដ្យូម

សាច់ជើងកង្កែបគឺជាប្រភពសូដ្យូមដ៏អស្ចារ្យហើយ កង្កែបទំហំ ១០០ ក្រាមផ្តល់នូវសូដ្យូម ៥៨ ក្រាម។ សូដ្យូមជួយបង្កើនការក្រសែកសាច់ដុំនិងរក្សាសារធាតុរាវនៅក្នុងរាងកាយ។ វាក៏ជួយរក្សាសម្ពាធឈាមផងដែរ។ មនុស្សម្នាក់អាចទទួលបានសូដ្យូមគ្រប់គ្រាន់ដោយការទទួលទានជើងកង្កែប។ វាល្អប្រសើរជាងក្នុងការចម្អិនដោយមិនបន្ថែមអំបិលព្រោះវាជួយលើកកម្ពស់មាតិកាសូដ្យូម។ វត្តមានជាតិសូដ្យូមខ្ពស់នៅក្នុងរាងកាយនាំឱ្យមានបញ្ហាបេះដូងដូចជាជាប់សរសៃឈាមខួរក្បាលនិងគាំងបេះដូង។

ច.សាច់កង្កែបអាហារសម្បូរប៉ូតាស្យូម

សាច់ជើងកង្កែបមានប៉ូតាស្យូមច្រើនដែលជួយលើកសាច់ដុំរឹងមាំហើយទំហំ ១០០ ក្រាមផ្តល់នូវប៉ូតាស្យូម ២៨៥ មីលីក្រាម។ ប៉ូតាស្យូមជួយបញ្ចុះសម្ពាធឈាមជំរុញសាច់ដុំរឹងមាំក៏ដូចជាដងស៊ីតេអ៊ី។ ការទទួលទានអាហារសម្បូរប៉ូតាស្យូមដូចជាសាឡាត់និងកង្កែបផ្តល់នូវលទ្ធផលវិជ្ជមាននៅក្នុងរាងកាយ។

ឆ.សាច់កង្កែបមានមុខងារដឹកជញ្ជូនក្នុងរាងកាយ

សាច់ជើងកង្កែបគឺជាប្រភពដ៏អស្ចារ្យនៃជាតិដែកដែលជួយក្នុងការដឹកជញ្ជូនអុកស៊ីសែនទៅកាន់ផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយ។ វាក៏ជួយបង្កើនមុខងារខួរក្បាលនិងបង្កើតអ័រម៉ូនប៊ីនផងដែរ។ តាមពិតជាតិដែកមានតួនាទីសំខាន់ក្នុងការពង្រឹងមុខងាររាងកាយ។ បន្ថែមជើងកង្កែបជាមួយអាហារដែលមានជាតិដែកផ្សេង

ទៀតដូចជាសណ្តែកនិងសាច់ក្រហមដើម្បីនាំមកនូវអត្ថប្រយោជន៍ដ៏មានតម្លៃ។ កង្វះជាតិដែកក្នុងសារធាតុចិញ្ចឹមនាំឱ្យមានឱកាសនៃភាពស្លេកស្លាំង។

ជ.សាច់កង្កែបមានមុខងារអង់ស៊ីម

សាច់ជើងកង្កែបក៏មានម៉ាញ៉េស្យូមដែលមានតួនាទីពង្រឹងមុខងារអង់ស៊ីមនៅក្នុងរាងកាយ។ លើសពីនេះការទទួលទានអាហារម៉ាញ៉េស្យូមឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ជួយបង្កើនប្រព័ន្ធសរសៃឈាមបេះដូងក៏ដូចជាសុខភាពឆ្អឹង។ ដូច្នេះអ្នកគួរតែទទួលទានអាហារដែលសំបូរជាតិម៉ាញ៉េស្យូមដូចជាជើងកង្កែបដើម្បីទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍សុខភាព។

ឈ.សាច់កង្កែបផ្តល់ថាមពល

សាច់ជើងកង្កែបសម្បូរទៅដោយប្រូតេអ៊ីនដែលចាំបាច់សម្រាប់ការលើកកម្ពស់ថាមពល។ លើសពីនេះសារធាតុចិញ្ចឹមដ៏មានតម្លៃជួយដល់មុខងាររាងកាយ។ អ្នកដែលចង់ទទួលបានថាមពលបន្ថែមសម្រាប់សកម្មភាពគួរទទួលទានជើងកង្កែប។

ញ.សាច់កង្កែបផ្ទុកដោយលក្ខណៈសម្បត្តិអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក

សាច់ជើងកង្កែបមានលក្ខណៈសម្បត្តិអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក។ ស្បែកមានសារធាតុមួយចំនួនដែលជាប់នឹងសាច់កង្កែបដើម្បីការពារការលូតលាស់របស់អតិសុខុមប្រាណ។ វាការពារឱកាសនៃការឆ្លងមេរោគនិងជំងឺ។

ដ.សាច់កង្កែបជួយព្យាបាលការអស់កម្លាំង

ជើងកង្កែបជួយព្យាបាលការងាប់លិង្គចំពោះបុរស។ ទឹកកង្កែបធ្វើពីសាច់កង្កែបផ្តល់នូវលទ្ធផលប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពជាការព្យាបាលការងាប់លិង្គ។ ទឹកកង្កែបជួយលើកកម្ពស់កម្លាំងនិងបង្កើនចំណង់ផ្លូវភេទផងដែរ។ អ្នកដែលចង់លើកកម្ពស់ចំណង់ផ្លូវភេទនិងព្យាបាលការងាប់លិង្គអាចករឃើញថាការទទួលទានជើងកង្កែបមានប្រយោជន៍។

ច.ពង្រឹងចក្ខុវិញ្ញាណ

ជើងកង្កែបគឺជាប្រភពដ៏អស្ចារ្យនៃវីតាមីនអាដែលជួយលើកកម្ពស់ចក្ខុវិញ្ញាណសុខភាព។ វត្តមាននៃវីតាមីនអាជួយការពារឱកាសនៃការបាត់បង់ចក្ខុវិស័យនិងការចុះខ្សោយនៃភ្នែក។ អ្នកដែលចង់លើកកម្ពស់ចក្ខុវិស័យដែលមានសុខភាពល្អគួរតែបន្ថែមផ្លែឈើនិងបន្លែដូចជាការ៉ុត។

២.សាច់ត្រី

២.១.តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលបានប្រចាំថ្ងៃរបស់សាច់ត្រី

ត្រីស្ថិតក្នុងចំណោមអាហារដែលផ្តល់សុខភាពល្អបំផុតនៅលើភពផែនដី។ វាផ្ទុកទៅដោយសារធាតុចិញ្ចឹមសំខាន់ៗដូចជាប្រូតេអ៊ីន និងវីតាមីនD។មិនតែប៉ុន្តែត្រីក៏ជាប្រភពដ៏អស្ចារ្យនៃ អាស៊ីតខ្លាញ់ Omega-3 ផងដែរ។នៅក្នុងតារាងទី ១៩ ខាងក្រោមនេះបានបង្ហាញពីបរិមាណសារធាតុចិញ្ចឹមនិងបរិមាណនៃការទទួលបាន ដើម្បីឲ្យសមស្របតាមស្តង់ដារអាហារ។

តារាងទី១៩៖សាច់ត្រី (ក្នុង ១០០ ក្រាម) មាន ៣៨៦ កាឡូរី

បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ	បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ
Total Fat 18g	28	Saturate Fat 4g	18
Cholesterol 249mg	83	Sodium 420mg	17
Protein 22g	44	Dietary Fiber	0
Vitamin A	9	Vitamin C	0
Calcium	160	Iron	30

២.២.គុណប្រយោជន៍សាច់ត្រីសម្រាប់សុខភាព

ត្រីក៏ជាប្រភពដ៏អស្ចារ្យនៃអាស៊ីតខ្លាញ់អូមេហ្គា ៣ ដែលមានសារៈសំខាន់មិនគួរឱ្យជឿសម្រាប់រាងកាយ និងខួរក្បាលរបស់អ្នក។ ដោយឃើញថាសាច់ត្រីមានអត្ថប្រយោជន៍សុខភាពសម្រាប់ការបរិភោគទើបហេតុនេះហើយមានអ្នកស្រាវជ្រាវជាច្រើនបានធ្វើការសិក្សា។ ហើយខាងក្រោមនេះដែរជាអត្ថប្រយោជន៍ដែលពពួកគាត់បានស្រាវជ្រាវឃើញពីសាច់ត្រី៖

ក.សាច់ត្រីមានសារធាតុចិញ្ចឹមសំខាន់ៗខ្ពស់

ត្រីសំបូរទៅដោយសារធាតុចិញ្ចឹមជាច្រើនដែលមនុស្សភាគច្រើនខ្វះ។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងប្រូតេអ៊ីនដែលមានគុណភាពខ្ពស់ អ៊ីយ៉ូត វីតាមីន និងសារធាតុដ៏ផ្សេងៗ។ ប្រភេទសត្វខ្លាញ់ជួនកាលត្រូវបានគេ

ចាត់ទុកថាមានសុខភាពល្អបំផុត។ នោះដោយសារតែត្រីខ្លាញ់រួមទាំងត្រីសាម៉ុង ត្រីត្រឡាច សាឌីន ត្រីធូណា មានបរិមាណសារធាតុចិញ្ចឹមដែលមានជាតិខ្លាញ់ខ្ពស់។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងវីតាមីនD ដែលជាសារធាតុចិញ្ចឹមរលាយក្នុងខ្លាញ់ដែលមនុស្សជាច្រើនកំពុងខ្វះខាត។ ខ្លាញ់ត្រីក៏មានភាពអស្ចារ្យតាមរយៈអាស៊ីតខ្លាញ់អូមេហ្គា ៣ ដែលមានសារៈសំខាន់សម្រាប់មុខងាររាងកាយ និងខួរក្បាលល្អប្រសើរបំផុត និងផ្សារភ្ជាប់យ៉ាងខ្លាំងទៅនឹងការកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺជាច្រើន។ ដើម្បីបំពេញតាមតម្រូវការអូមេហ្គា ៣ របស់អ្នក ការបរិភោគខ្លាញ់ត្រីយ៉ាងហោចណាស់ម្តង ឬពីរដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ត្រូវបានណែនាំ។ ប្រសិនបើអ្នកជាអ្នករង្វេងស្មារតីសូមជ្រើសរើសយកអាហារបំប៉នអូមេហ្គា៣ដែលផលិតចេញពីសារាយសមុទ្រតូចៗ។

ខ.សាច់ត្រីអាចបន្ថយហានិភ័យនៃការគាំងបេះដូង និងជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល

ការគាំងបេះដូង និងជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលគឺជាមូលហេតុទូទៅបំផុតពីរនៃការស្លាប់មុនអាយុនៅលើពិភពលោក។ ត្រីត្រូវបានគេចាត់ទុកថាជាអាហារមួយក្នុងចំណោមអាហារដែលជួយដល់សុខភាពបេះដូងបំផុតដែលអ្នកអាចញ៉ាំបាន។ ដោយមិនមានការភ្ញាក់ផ្អើលការសិក្សាស្រាវជ្រាវធំៗ ជាច្រើនបង្ហាញថាអ្នកដែលបរិភោគត្រីជាប្រចាំមានហានិភ័យទាបនៃការគាំងបេះដូង ដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល និងស្លាប់ដោយសារជំងឺបេះដូង។

គ.សាច់ត្រីមានផ្ទុកសារធាតុចិញ្ចឹមដែលមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងកំឡុងពេលលូតលាស់

អាស៊ីតខ្លាញ់អូមេហ្គា ៣ គឺចាំបាច់សម្រាប់ការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍ។ អាស៊ីត Docosahexaenoic (DHA) ខ្លាញ់អូមេហ្គា ៣ សំខាន់ជាពិសេសសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាល និងភ្នែក។ ចំពោះហេតុផលនេះ ជាញឹកញាប់វាត្រូវបានគេណែនាំឱ្យស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងបំបៅដោះកូនញ៉ាំអាស៊ីតខ្លាញ់អូមេហ្គា ៣ ឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់។ ទោះយ៉ាងណាត្រីខ្លះមានជាតិបារតខ្ពស់ដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយបញ្ហាការលូតលាស់ខួរក្បាល។ ដូច្នេះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរតែបរិភោគត្រីដែលមានជាតិបារតទាបដូចជាត្រីសាម៉ុង ត្រីសាឌីន ហើយមិនលើសពី ៣៤០ ក្រាម ក្នុងមួយសប្តាហ៍។ ពួកគេក៏គួរតែជៀសវាងត្រីឆោស្រស់ និងចម្អិនមិនឆ្អិនផងដែរព្រោះវាអាចមានអតិសុខុមប្រាណដែលអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារក។

ឃ.សាច់ត្រីអាចជម្រុញដល់សុខភាពខួរក្បាល

មុខងារខួរក្បាលរបស់អ្នកធ្លាក់ចុះជាញឹកញាប់ជាមួយនឹងភាពចាស់។ ខណៈពេលដែលការថយចុះស្មារតីកម្រិតស្រាលគឺជារឿងធម្មតា ជំងឺរីកលចរិតធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាជម្ងឺរង្វេងរង្វាន់ក៏កើតមានដែរ។ ការសិក្សាអង្កេតជាច្រើនបង្ហាញថាអ្នកដែលបរិភោគត្រីច្រើនមានអត្រាថយចុះខ្សោយនៃខួរក្បាល។ ការសិក្សាក៏បង្ហាញ

ផងដែរថាអ្នកដែលបរិភោគត្រីជារៀងរាល់សប្តាហ៍មានផ្នែកប្រផេះច្រើនដែលវាជាលិកាសំខាន់របស់ខ្លួន ក្បាលដែលគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍និងការចងចាំ។

ង.សាច់ត្រីអាចជួយការពារនិងព្យាបាលជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត

ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តគឺជាស្ថានភាពផ្លូវចិត្តទូទៅ។ វាត្រូវបានកំណត់ដោយអារម្មណ៍ទាប ទុក្ខព្រួយ ការថយចុះថាមពល និងការបាត់បង់ចំណាប់អារម្មណ៍ក្នុងជីវិត និងសកម្មភាព។ ទោះបីជាវាមិនត្រូវបានគេពិភាក្សាស្ទើរតែដូចជាជំងឺបេះដូងឬជំងឺធាត់ក៏ដោយការធ្លាក់ទឹកចិត្តគឺជាបញ្ហាសុខភាពដ៏ធំបំផុតមួយរបស់ពិភពលោក។ ការសិក្សាបានរកឃើញថាអ្នកដែលបរិភោគត្រីជាប្រចាំហាក់ដូចជាមិនងាយធ្លាក់ទឹកចិត្ត។ ការសាកល្បងជាច្រើនបានបង្ហាញថាអាស៊ីតខ្លាញ់អូមេហ្គា៣ អាចប្រឆាំងនឹងជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងបង្កើនប្រសិទ្ធភាពនៃថ្នាំប្រឆាំងនឹងជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត។ អាស៊ីតខ្លាញ់ត្រី និងអាស៊ីតអូមេហ្គា ៣ ក៏អាចជួយដល់ស្ថានភាពផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀតដែរដូចជាជំងឺ Bipolardisorder។

ច.សាច់ត្រីជាប្រភពជីវជាតិបំប៉នដ៏ល្អនៃវីតាមីន D

មុខងារវីតាមីន D ដូចជាអម៉ូនស្តេរ៉ូអ៊ីតនៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក ហើយចំនួនប្រជាជន ៤១,៦ ភាគរយនៃចំនួនប្រជាជនអាមេរិក ខ្លះ ឬទាបនៅក្នុងបរិមាណរបស់វា។ ផលិតផលត្រី និងត្រី គឺស្ថិតក្នុងចំណោមប្រភពអាហារបំប៉នដ៏ល្អបំផុតនៃវីតាមីនD ខ្លាញ់ត្រីដូចជាត្រីសាម៉ុងមានបរិមាណខ្ពស់បំផុត។ ការទទួលបានតែ ១១៣ ក្រាម ត្រីសាម៉ុងម៉ែនឆ្នាំមានប្រហែល ១០០នៃតម្រូវការវីតាមីន %D ប្រចាំថ្ងៃ។ ប្រេងត្រីមួយចំនួនដូចជាប្រេងថ្លើមត្រី ក៏មានវីតាមីន D ខ្ពស់ដែរដែលផ្តល់ច្រើនជាងតម្រូវការប្រចាំថ្ងៃ។

ឆ.សាច់ត្រីអាចកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺស្វ័យការពារ

ជំងឺស្វ័យការពារដូចជាជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ១កើតឡើងនៅពេលដែលប្រព័ន្ធភាពសុំរបស់អ្នកវាយលុកខុសហើយបំផ្លាញជាលិកាវាងកាយដែលមានសុខភាពល្អ។ ការសិក្សាជាច្រើនបានផ្សារភ្ជាប់ការទទួលបានអូមេហ្គា ៣ ឬខ្លាញ់ត្រីទៅនឹងការថយចុះហានិភ័យនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ១ ចំពោះកុមារ ក៏ដូចជាទម្រង់នៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមស្វ័យការពារចំពោះមនុស្សពេញវ័យ។ អាស៊ីតខ្លាញ់អូមេហ្គា ៣ និងវីតាមីន D នៅក្នុងត្រី និងខ្លាញ់ត្រីអាចទទួលខុសត្រូវចំពោះបញ្ហានេះ។ អ្នកជំនាញខ្លះជឿថាការទទួលបានត្រីក៏អាចបន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺរលាកសន្លាក់រ៉ាំរ៉ៃនិងជំងឺក្រិនថ្លើម។

ជ.សាច់ត្រីអាចជួយការពារជំងឺហឺតចំពោះកុមារ

ជំងឺហឺតគឺជាជំងឺទូទៅមួយដែលត្រូវបានសម្គាល់ដោយការរលាករ៉ាំរ៉ៃនៃផ្លូវដង្ហើមរបស់អ្នក។ អត្រានៃជំងឺនេះបានកើនឡើងយ៉ាងខ្លាំងក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានទសវត្សរ៍កន្លងមកនេះ។ ការសិក្សាបានបង្ហាញថាការញាំត្រីជាប្រចាំត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងការថយចុះហានិភ័យនៃជំងឺហឺតចំពោះកុមារចំនួន២៤ ភាគរយ ប៉ុន្តែមិនមានផលប៉ះពាល់អ្វីត្រូវបានរកឃើញចំពោះមនុស្សពេញវ័យនោះទេ។

ឈ.សាច់ត្រីអាចការពារចក្ខុវិញ្ញាណរបស់អ្នកនៅពេលចាស់

ការចុះខ្សោយនៃកែវភ្នែកដែលទាក់ទងនឹងអាយុគឺជាបុព្វហេតុឈានមុខគេនៃចក្ខុវិញ្ញាណនិងការពិការភ្នែកដែលភាគច្រើនប៉ះពាល់ដល់មនុស្សវ័យចំណាស់។ ភស្តុតាងខ្លះបានបង្ហាញថាត្រី និងអាស៊ីតខ្លាញ់អូមេហ្គា ៣ អាចការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺនេះបាន។ នៅក្នុងការសិក្សាមួយ ការទទួលទានត្រីជាប្រចាំត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងការថយចុះហានិភ័យនៃ AMD ចំពោះស្ត្រីចំនួន ៤២ ភាគរយ។ ការសិក្សាមួយផ្សេងទៀតបានរកឃើញថាការបរិភោគត្រីខ្លាញ់ម្តងក្នុងមួយសប្តាហ៍ត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងការថយចុះហានិភ័យនៃប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ៥៣%។

ញ.សាច់ត្រីអាចបង្កើនគុណភាពដំណេក

ការគេងមិនលក់បានក្លាយជារឿងធម្មតាមិនគួរឱ្យជឿនៅទូទាំងពិភពលោក។ ការកើនឡើងនៃពន្លឺពណ៌ខៀវអាចដើរតួយ៉ាងសំខាន់ ប៉ុន្តែអ្នកស្រាវជ្រាវខ្លះជឿថាកង្វះវីតាមីន D ក៏អាចពាក់ព័ន្ធផងដែរ។ ក្នុងការសិក្សារយៈពេល ៦ ខែលើបុរសវ័យកណ្តាល ៩៥ នាក់ការទទួលទានអាហារជាមួយត្រីសាម៉ុង ៣ ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍នាំឱ្យមានភាពប្រសើរឡើងទាំងការគេង និងមុខងារប្រចាំថ្ងៃ។ អ្នកស្រាវជ្រាវបានសន្និដ្ឋានថានេះបណ្តាលមកពីការផ្ទុកនូវវីតាមីនD។

ដ.សាច់ត្រីជាម្ហូបជំនាញ និងងាយស្រួលក្នុងការរៀបចំ

ត្រីមានរសជាតិឆ្ងាញ់ និងងាយស្រួលក្នុងការរៀបចំ។ ដោយហេតុផលនេះវាគួរតែមានភាពងាយស្រួលក្នុងការបញ្ជូនវាទៅក្នុងរបបអាហាររបស់អ្នក។ ការបរិភោគត្រីមួយ ឬពីរដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ចាត់ទុកថាគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍របស់វា។ បើអាចធ្វើបានចូរជ្រើសរើសត្រីធម្មជាតិដែលចាប់បានជាងត្រីកសិកម្ម។ ត្រីធម្មជាតិច្រើនតែមានអូមេហ្គា ៣ ច្រើនហើយទំនងជាមិនមានសារធាតុចម្លងដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់។

៣.សាច់អន្ទង

៣.១.តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់អន្ទង

សាច់អន្ទងភាគច្រើនវាត្រូវបានគេប្រើប្រាស់នៅ អឺរ៉ុប សហរដ្ឋអាមេរិក កូរ៉េ ជប៉ុន នូវវែលសេឡង់ ចិន និង ប្រទេសដទៃទៀតផងដែរ។នៅក្នុងសាច់អន្ទងមានផ្ទុកនូវបរិមាណជីវសារវ័យនៃ វីតាមីន ប្រូតេអ៊ីន និង ពពួកជីជាច្រើន បូកបញ្ចូលទាំង ផូស្វ័រ ផងដែរ។តារាងទី ២០ ខាងក្រោមនេះបានបង្ហាញពីបរិមាណសារធាតុចិញ្ចឹមនិងកំរិតនៃការទទួលបានប្រចាំថ្ងៃដែលសមស្របនិងសុខភាព។

តារាងទី ២០៖សាច់អន្ទង(ក្នុង ១៥៩ ក្រាម) មាន ៣៧៥ កាឡូរី

បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ	បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ
Protein 37.6g	75.2	Total Fat 23.77g	67.91
Calcium 41mg	4.1	Iron 1.02mg	12.75
Magnesium 41mg	9.76	Phosphorus 440mg	62.86
Potassium 555mg	11.81	Sodium 103mg	6.87
Zinc 3.31mg	30.09	Copper 0.064mg	5.11
Manganese 0.064mg	2.78	Selenium 13.2mcg	24
Vitamin B ₁ 0.291mg	24.25	Vitamin B ₂ 0.081mg	6.23
Vitamin B ₃ 7.134mg	44.59	Vitamin B ₆ 0.122mg	9.38
Vitamin B ₁₂ 4.6mcg	191.67	Vitamin C 2.9mg	3.22
Vitamin A 1808 mcg	258.29	Folate 27 mcg	—

៣.២.គុណប្រយោជន៍សាច់អន្ទងសម្រាប់សុខភាព

ក្រៅពីសជាតិប្លែករបស់វាផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើនដល់សុខភាព។ អន្ទងជួយបញ្ចុះកូឡេស្តេរ៉ុល សម្ពាធឈាមនិងឱកាសនៃជំងឺរលាកសន្លាក់។ វាជួយបង្កើនការអភិវឌ្ឍន៍ ខួរក្បាលចក្ខុវិស័យ ល្អនិងមុខងារនៃប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ។សាច់អន្ទងមានសារប្រយោជន៍សម្រាប់សុខភាពនៃអ្នកទទួលបានដូចដែលបានបង្ហាញខាងក្រោមនេះ ៖

ក.សាច់អន្ទងជួយដល់សុខភាពស្បែក

វីតាមីនអាជួយកំចាត់ជាតិពុលនិងវ៉ាឌីកាល់សេរីដែលអាចបំផ្លាញស្បែក។ វាក្យស្បែកឱ្យទន់និងទន់ដោយរក្សាសំណើមការពារភាពស្ងួតនិងស្ថានភាពស្បែកដូចជាជំងឺស្បែករមាសក្រហម។

ខ.សាច់អន្ទងបានបង្កើត DNA

Cobalamine គឺចាំបាច់សម្រាប់ការបង្កើត DNA នៅក្នុងរាងកាយ។ វីតាមីនមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ដំណើរការនៃការបែងចែកកោសិកា។ កង្វះវីតាមីនបេ ១២ នាំឱ្យមានការបង្កើត megaloblasts នៅក្នុងរាងកាយដែលអាចនាំឱ្យមានភាពស្លេកស្លាំងផងដែរ។

គ.សាច់អន្ទងបានបង្កើតឡើងវិញនូវកោសិកានិងជាលិកា

ការទទួលបានសាច់អន្ទងអាចឱ្យកោសិកានិងជាលិកាត្រូវការបង្កើតថ្មីសម្រាប់ការថែរក្សាសក់ក្រចកនិងស្បែក។ កោសិកានៅក្នុងស្បែកប្រព័ន្ធរំលាយអាហារនិងឈាមចាប់ផ្តើមវិនាសក្នុងរយៈពេលមួយសប្តាហ៍ នេះតម្រូវឱ្យមានការបំពេញកោសិកាឡើងវិញដើម្បីជំនួសកោសិកាចាស់។ប្រូតេអ៊ីនត្រូវបានប្រើដើម្បីផលិតថ្នាំបង្កើតកោសិកាឡើងវិញ។

ឃ.សាច់អន្ទងជួយដល់សុខភាពឆ្អឹង

ផូស្វ័រក្នុងសាច់អន្ទងគឺចាំបាច់សម្រាប់ដំណើរការលូតលាស់និងថែរក្សាធ្មេញនិងឆ្អឹង។ វាទាក់ទងទៅនឹងការបង្កើតឆ្អឹងរឹងមាំពីការពាក់និងរំហែកធម្មតា។ វាជួយលើកកម្ពស់សុខភាពអញ្ចាញធ្មេញក៏ដូចជាស្រោមធ្មេញ។ វាផ្តល់នូវការធូរស្បើយពីជម្ងឺធ្មេញដូចជាការបាត់បង់ដងស៊ីតេរីនិងការបាត់បង់ឆ្អឹង។ ការសិក្សាបង្ហាញថាផូស្វ័រត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់ជាមួយនឹងសុខភាពបេះដូង។

ង.សាច់អន្ទងជួយដល់ការរំលាយអាហារ

វីតាមីនប៊ីដែលមាននៅសាច់អន្ទងអាចជួយដល់មុខងារនៃប្រព័ន្ធរំលាយអាហាររបស់មនុស្ស,សរសៃប្រសាទ, ចំណង់អាហារដែលមានសុខភាពល្អនិងរក្សាស្បែកឱ្យភ្លឺថ្លា។

ច.សាច់អន្ទងជួយពង្រឹងការយល់ដឹង

ការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញថាស័ង្កសីដែលមានក្នុងសាច់អន្ទងមានឥទ្ធិពលវិជ្ជមានចំពោះសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ រួមជាមួយវីតាមីនប៊ី ៦ វាបញ្ជាក់មុខងាររបស់ប្រព័ន្ធបញ្ជូនសរសៃប្រសាទនៅក្នុងរាងកាយ។ ស័ង្កសីបន្ថែមរក្សាមុខងារសុខភាពនិងជួយក្នុងគោលបំណងព្យាបាល។

ឆ.សាច់អន្ទងជួយព្យាបាល Alzheimer

ជាតិ Thiamine បន្ថយឱកាសនៃជំងឺ Alzheimer ។ ការទទួលទានវីតាមីនបេ ១ចំនួន ១០០ មីលីក្រាមមានប្រសិទ្ធភាពចំពោះអ្នកជំងឺ Alzheimer ។

ជ.សាច់អន្ទងបង្កើតអេម៉ូក្លូប៊ីន

ជាតិដែកគឺចាំបាច់សម្រាប់ការបង្កើតអេម៉ូក្លូប៊ីនដែលផ្តល់នូវម្លប់ងងឹតដល់ឈាមនិងជួយក្នុងការដឹកជញ្ជូនអុកស៊ីសែននៅក្នុងខ្លួន។ អេម៉ូក្លូប៊ីនបន្ថែមគឺចាំបាច់ព្រោះឈាមត្រូវបានហូរតាមរយៈការរងរបួសខាងក្នុងឬខាងក្រៅ។

ឈ.សាច់អន្ទងជួយកាត់បន្ថយជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល

ប៉ូតាស្យូមគឺចាំបាច់សម្រាប់មុខងារខួរក្បាល។ កំហាប់ប៉ូតាស្យូមខ្ពស់បញ្ជូនអុកស៊ីសែនទៅខួរក្បាលនិងបញ្ជាក់សកម្មភាពសរសៃប្រសាទ។ វាការពារការកើតឡើងនៃជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលនៅក្នុងខួរក្បាល។ វាដើរតួជាថ្នាំ vasodilator ដែលបន្ធូសរសៃឈាមនៅក្នុងខ្លួន។ វាជួយដល់លំហូរឈាមដោយសេរីដោយការពារការកកឈាម។

ញ.សាច់អន្ទងសម្រួលដល់ការទល់លាមក

ម៉ាញ៉េស្យូមនៅសាច់អន្ទងជួយសម្រួលដល់ការទល់លាមក។ នេះផ្តល់នូវលក្ខណៈធូររលុងដើម្បីបន្ធូសាច់ដុំពោះវៀន។ វាធ្វើឱ្យចលនាពោះវៀនរលោងដោយធ្វើឱ្យលាមកទន់។

៤. សាច់បង្កា

៤.១. តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់សាច់បង្កា

ប្រសិនបើអ្នកចូលចិត្តបង្កាប៉ុន្តែមានការព្រួយបារម្ភអំពីកូលេស្តេរ៉ូលរបស់អ្នក អ្នកនឹងរីករាយដែលបានដឹងតាមការស្រាវជ្រាវចុងក្រោយ អ្នកវិទ្យាសាស្ត្របានច្រានចោលការសន្មតចាស់ៗអំពីគ្រោះថ្នាក់នៃកូលេស្តេរ៉ូលពីអាហារ។ ខណៈពេលដែលគ្រូពេទ្យឯកទេសជំងឺបេះដូងធ្លាប់ណែនាំអ្នកជំងឺឱ្យចៀសវាងបង្កា (ដែលជាធម្មជាតិមានកូលេស្តេរ៉ូលខ្ពស់) ពេលវេលាបានផ្លាស់ប្តូរ។ បង្កាសម្បូរទៅដោយវីតាមីននិងសារធាតុជាច្រើនហើយជាប្រភពសម្បូរប្រូតេអ៊ីន។ ដើម្បីជួយសម្រួលដល់ការទទួលបានបង្កាឱ្យសមស្របតាមស្តង់ដារយើងមានតារាងទី ២១ នៃការទទួលបានសារធាតុចិញ្ចឹមនិងកំរិតទទួលយកដូចខាងក្រោម។

តារាងទី ២១៖ សាច់បង្កា(ក្នុង 100ក្រាម) មាន ១១០ កាឡូរី

បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ	បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ
Total Fat 1.5g	2	Saturate Fat 0g	0
Cholesterol 150mg	50	Sodium 150mg	7
Total Carbohydrate 0g	0	Dietary Fiber 0g	0
Protein 20g	40	Calcium 0g	0

៤.២. គុណប្រយោជន៍សាច់បង្កាសម្រាប់សុខភាព

បង្កាអាចមានអត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើនចំពោះសុខភាព។ ការញ៉ាំបង្កាក៏អាចជួយលើកកម្ពស់សុខភាពបេះដូងនិងខួរក្បាលផងដែរដោយសារតែមាតិការបស់វាមានអាស៊ីតខ្លាញ់អូមេហ្គា ៣ និងសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្ម Astaxanthin ។ បើការទទួលបានរបស់លោកអ្នកត្រឹមត្រូវតាមស្តង់ដារនេះវានឹងផ្តល់គុណប្រយោជន៍យ៉ាងច្រើនសម្រាប់សុខភាព ដូចដែរបង្កាញតទៅនេះ៖

ក.សាច់បង្ហាជួយដល់ការសម្រកទម្ងន់និងការថែទាំ

ការទទួលបាននៅក្នុងបង្ហាមានកំរិតទាបខណៈពេលដែលចំនួនប្រូតេអ៊ីននិងសារធាតុចិញ្ចឹមមានច្រើន។ ការទទួលបានអាហារដែលសំបូរសារធាតុចិញ្ចឹមនិងប្រូតេអ៊ីនខ្ពស់ត្រូវបានលើកទឹកចិត្តជាបន្តបន្ទាប់សម្រាប់ការសម្រកទម្ងន់រួមជាមួយនឹងការរក្សាបាននូវសុខភាពរាងកាយមាំមួន។

ខ.សាច់បង្ហាជួយដល់សុខភាពភ្នែក

Astaxanthin បានបង្ហាញថាពិតជាអ្នកលេងដ៏មានតម្លៃក្នុងការថែរក្សាសុខភាពភ្នែកបានល្អរួមទាំងការពារទីណាប្រឆាំងនឹងការខូចខាតអុកស៊ីតកម្មជាពិសេសពីការប៉ះពាល់នឹងពន្លឺព្រះអាទិត្យច្រើនពេក។ ទិន្នន័យដំបូងបង្ហាញថា astaxanthin រួមជាមួយសារធាតុចិញ្ចឹមផ្សេងទៀតអាចធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវបញ្ហាដែលប៉ះពាល់ដល់កណ្តាលភ្នែក។

គ.សាច់បង្ហាជួយការពារឆ្អឹង

បង្ហានិងសែលមានទាំងជួសជុលនិងវិវត្តន៍ឱ្យធ្វើការជាមួយកាល់ស្យូមសារធាតុចិញ្ចឹមដែលបានផ្តល់អាចជួយពង្រឹងឆ្អឹងកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការបាក់ឆ្អឹងនិងជំងឺពុកឆ្អឹងនៅពេលក្រោយ។

ឃ.សាច់បង្ហាជួយបង្កើនអារម្មណ៍និងសុខភាពខួរក្បាល

បង្ហាមានផ្ទុកទ្រីប៉ូតូដានដែលត្រូវបានគេគិតថាបង្កើតអរម៉ូនរំញោចអារម្មណ៍ដែលត្រូវបានគេស្គាល់ថាសេរ៉ូតូនីន។ ការរួមបញ្ចូលគ្នានៃអូមេហ្គា ៣ និងមាតិកាវីតាមីនបេ ១២ របស់បង្ហាអាចធ្វើឱ្យមុខងារខួរក្បាលប្រសើរឡើងធ្វើឱ្យមានភាពវៃឆ្លាតនិងប្រុងប្រយ័ត្ននិងការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺ Alzheimer ។

ង.សាច់បង្ហាជួយការពារមហារីក

លក្ខណៈសម្បត្តិប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មដ៏ខ្លាំងក្លារបស់អាស៊ីត Astaxanthin និងអាស៊ីតខ្លាញ់អូមេហ្គា ៣ អាចបង្ហាញពីការការពារនិងរារាំងដល់ជំងឺមហារីកដូច្នោះកាត់បន្ថយការលូតលាស់កោសិកាមហារីក។ គួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍លើសពីការទទួលបានរបស់វាឱ្យនេះក្រុមអ្នកស្រាវជ្រាវកំពុងប្រើសែលខ្យងជាមធ្យោបាយដើម្បីស្វែងយល់ពីចក្ខុវិស័យមិនគួរឱ្យជឿរបស់វាដើម្បីរកតម្រុយក្នុងការរកឃើញមហារីក។

ច.សាច់បង្ហាជួយការពារស្បែក

រួមជាមួយឡើយការពារកម្ដៅថ្ងៃនិងការប្រុងប្រយ័ត្នការពារស្បែកផ្សេងទៀតការបន្ថែមសារធាតុ astaxanthin អាចកាត់បន្ថយភាពជ្រើរជ្រួញនៃស្បែកដោយធ្វើឱ្យស្បែកមានភាពយឺតនិងផ្តល់សំណើម

ដល់ស្បែក។ Astaxanthin ក៏អាចកាត់បន្ថយការខូចខាតស្បែកពីពន្លឺអ៊ុលត្រាវីយូឡេ និង កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺមហារីកស្បែក។

ឆ.សាច់បង្ហាជួយដល់ការប្រឆាំងនឹងជំងឺបេះដូង

ថ្វីត្បិតតែមាតិកាកូលេស្តេរ៉ូលខ្ពស់បានបង្កឱ្យមានការព្រួយបារម្ភទាក់ទងនឹងការទទួលបានបង្កាក់ដោយការស្រាវជ្រាវបង្ហាញថាពិតជាគ្មានគ្រោះថ្នាក់អ្វីឡើយក្នុងការទទួលបានខ្យងដែលជាទីស្រឡាញ់នោះ។ តាមពិតបង្ហាញថាអាចការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺបេះដូងបានដោយសារមាតិកាអាស៊ីតខ្លាញ់អូមេហ្គា ៣ របស់វាព្រោះភស្តុតាងបានបង្ហាញថាការប្រើប្រាស់បង្ហាអាចកាត់បន្ថយកូលេស្តេរ៉ូលអាក្រក់ (LDL) ឬទ្រីគីសេរីដទាំងអស់ខណៈពេលកំពុងបង្កើន HDL កូលេស្តេរ៉ូល។ បង្ហាផ្គត់ផ្គង់អាស៊ីតខ្លាញ់អូមេហ្គា ៣ ដែលល្អឺល្អាញដោយសារតួនាទីរបស់វាចំពោះសុខភាពបេះដូងនិងប្រឆាំងការរលាក។

ជ.សាច់បង្ហាជួយដល់សុខភាពស្រ្តី

បង្ហាអាចជាអាហារសំខាន់សម្រាប់ផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់សុខភាពស្រ្តី។ Astaxanthin ត្រូវបានគេបង្ហាញថាអាចកាត់បន្ថយការក្តៅក្រហាយឈឺសន្លាក់និងអារម្មណ៍មិនល្អដែលកើតមានជាញឹកញាប់អំឡុងពេលអស់រដូវ។ ការរួមចំណែកនៃអាស៊ីតខ្លាញ់អូមេហ្គា ៣ អាចជួយសម្រួលរោគសញ្ញារោគសញ្ញាមុនពេលមានរដូវដែលត្រូវបានគេស្គាល់ថា PMS រួមមានការផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍, ឃ្នានអាហារ, អស់កម្លាំង, ឆាប់ខឹងនិងធ្លាក់ទឹកចិត្ត។

៥.សាច់ខ្យង

៥.១.តារាងសារធាតុចិញ្ចឹមនិងភាគរយទទួលប្រចាំថ្ងៃរបស់សាច់ខ្យង

សាច់ខ្យងមានប្រូតេអ៊ីនខ្លាំង (ភាគច្រើនអាស៊ីតខ្លាំងមិនឆ្អែត) ជាតិដែក កាល់ស្យូម ម៉ាញ៉េស្យូម ផូស្វ័រ ផូលីត វីតាមីន A, B₆, B₁₂, K និង Folate។ វាក៏មានអាស៊ីតអាមីណូ Arginine និង Lysine ខ្ពស់ជាងស៊ុតទាំងមូលផងដែរ។ ដោយសារតែសាច់ខ្យងមានប្រូតេអ៊ីនខ្លាំង នេះបើយើងទទួលបានមិនបានត្រឹមត្រូវវាអាចបង្កឱ្យមានផលវិបាកដោយសារតែខ្លាំង។ ហេតុដូច្នេះហើយបានជាយើងមានតារាងទី ២២ នេះឡើងដើម្បីងាយស្រួលឱ្យអ្នកទទួលបានបានដឹងពីបរិមាណសារធាតុចិញ្ចឹមនិងកំរិតនៃការទទួលបានសមស្របមួយដូចខាងក្រោម។

តារាងទី២២៖សាច់ខ្យង(ក្នុង ៨៥ ក្រាម) មាន ៧៦ កាឡូរី

បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ	បរិមាណធាតុចិញ្ចឹម	%ប្រចាំថ្ងៃ
Protein 13.69g	27.38	Magnesium 212mg	50.48
Dietary Fiber 0g	—	Phosphorus 231mg	33
Carbohydrate 1.7g	1.31	Sodium 60mg	4
Calcium 8mg	0.8	Zinc 0.85mg	7.73
Iron 2.98mg	37.25	Copper 0.34mg	37.78
Manganese 23.3mg	1013.04	Vitamin B ₁ 0.009mg	0.75
Vitamin B ₆ 0.111mg	8.54	Vitamin B ₃ 1.19mg	7.44
Vitamin B ₂ 0.102mg	7.85	Choline 55.2mg	10.04
Vitamin B ₁₂ 0.42mcg	17.5	Vitamin A 26mcg	3.71
Vitamin E 4.25mg	28.33	Vitamin K 0.1mcg	0.08

៥.២.គុណប្រយោជន៍សាច់ខ្យងសម្រាប់សុខភាព

ការទទួលបានសាច់ខ្យងធ្វើឲ្យយើងទទួលបានគុណប្រយោជន៍ជាច្រើនសំរាប់សុខភាព ជាពិសេស ក្នុងសាច់ខ្យងមាន វីតាមីន អា ដែលជួយបង្កើតប្រពន្ធភាពសុំដើម្បីប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងជំងឺផ្សេងៗនិងសាច់ ខ្យងអាចជួយបង្កើននូវកម្លាំងនៃចក្ខុវិញ្ញាណបានទៀត។ យ៉ាងទៀតដល់ការជួយជួសជុល កោសិកាចាស់ៗផងដែរ។ អាស្រ័យហេតុនេះហើយបានជាមានការសិក្សាជាច្រើនបានធ្វើទៅលើខ្យងដើម្បីសិក្សាពីអត្ថប្រយោជន៍នៃការទទួលបានសាច់ខ្យង។ការទទួលបានសាច់ខ្យងមានគុណប្រយោជន៍ដូចតទៅ៖

ក.សាច់ខ្យងមានសេលេញ៉ូមខ្ពស់

សេលេញ៉ូមគឺជាសារធាតុវីដ៏សំខាន់បំផុតមួយដែលត្រូវការនៅក្នុងរាងកាយដើម្បីប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹង ជំងឺនិងមហារីកដែលទាក់ទងនឹងបេះដូង។ហើយវាជួយការពាររាងកាយរបស់អ្នកពីការឆ្លងមេរោគនិងជំងឺ រ៉ាំរ៉ៃជាច្រើនវាមិនបញ្ចប់ត្រឹមនេះទេ។ សេលេញ៉ូមដើរតួយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការគ្រប់គ្រងអរម៉ូនដែលផលិត ដោយក្រពេញទីរ៉ូអ៊ីត។ សេលេញ៉ូមរួមបញ្ចូលគ្នាយ៉ាងល្អជាមួយវីតាមីនអ៊ីនិងជាសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីត កម្មសំខាន់នៅក្នុងរាងកាយ។ ពួកវាជួយការពារភាពចាស់នៃជាលិកាតាមរយៈជំនួយអុកស៊ីតកម្ម។ សេលេញ៉ូមក៏សំខាន់ផងដែរនៅក្នុងដំណើរការត្រឹមត្រូវនៃរាងកាយហើយដូច្នេះត្រូវបានរកឃើញនៅក្នុង កោសិការាងកាយភាគច្រើននៅក្នុងតម្រងនោមថ្លើមនិងពងស្វាសចំពោះបុរស។

ខ.សាច់ខ្យងសំបូរដោយទឹកអិលខ្យងមានសារៈសំខាន់ក្នុងការថែរក្សារាងកាយ

នៅក្នុងប្រទេសអភិវឌ្ឍន៍ភាគច្រើនដែលមានបច្ចេកវិជ្ជាជឿនលឿនកំបោរខ្យងត្រូវបានកែច្នៃនិងប្រើ ប្រាស់សម្រាប់គោលបំណងឧស្សាហកម្ម។ទឹកអិលខ្យងអាចត្រូវបានកែច្នៃនិងប្រើដើម្បីព្យាបាលមុន ដែលរលាកហើយថែមទាំងធ្វើជាវត្ថុធាតុដើមសម្រាប់ផលិតផលថែរក្សាសម្បូរ។ទឹកអិលខ្យងចេញពី ខ្យងអាចជួយធ្វើឱ្យការបង្កើតកូឡាជែននិងអេឡាស្ទីនសកម្ម។សារៈសំខាន់នៃអេឡាស្ទីននៅក្នុងរាងកាយ មិនអាចត្រូវបានសង្កត់ធ្ងន់នោះទេវាគឺជាប្រូតេអ៊ីនដែលមាននៅក្នុងស្បែកនិងជាលិកានៃរាងកាយ។មុខងារ ចម្បងរបស់វាគឺរក្សាភាពបត់បែននៃស្បែកក្នុងពេលតែមួយវាធ្វើបែបនេះដោយផ្តល់នូវប្រតិកម្មត្រលប់មក វិញនៅពេលដែលជំនាញត្រូវបានទាញ។នេះមានន័យថានៅពេលដែលអ្នកមានអេឡាស្ទីនគ្រប់គ្រាន់នៅ ក្នុងរាងកាយស្បែកនឹងវិលមករកសភាពធម្មតាវិញបន្ទាប់ពីការទាញ។សាច់ខ្យងក៏ការពារស្បែកពីរ៉ឺឌីកាល់ សេរីនិងធ្វើឱ្យស្បែកស្ងប់ៗវាក៏ជួយស្តារកោសិកាដែលខូចនិងស្តារជាតិទឹកនៅក្នុងស្បែកផងដែរ។ស្ថាន ខ្យងអាចត្រូវបានប្រើដើម្បីព្យាបាលស្បែកស្នាមជ្រើរជ្រួញនិងស្នាមជ្រួញស្បែកចាស់ឬមុនៗវាសំខាន់

ផងដែរក្នុងការព្យាបាលចំណុចស្បែករលាករលាកស្លាកស្នាមដំបៅឡដូចជាដំបៅរាបស្មើ។ វាជួយថែរក្សា និងបង្កើតស្បែកឡើងវិញនិងស្នាមជ្រើវជ្រួញធ្វើឱ្យស្បែករលាង។

គ.សាច់ខ្យងមានវីតាមីននិងសារធាតុរ៉ែ

ការទទួលទានសាច់ខ្យងមានវីតាមីន និងសារធាតុរ៉ែនៃជាច្រើនសម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់។ សាច់ខ្យងមាន វីតាមីន A, វីតាមីន E, វីតាមីន B₁, B₃, B₆ និង B₁₂ ដែលដើរតួជាអង់ទីស៊ីម។ វីតាមីន B₁, B₃, B₆ និង វីតាមីន B₁₂ គឺជាវីតាមីនសំខាន់ដែលជួយគ្រប់គ្រងនិងការពារជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ វីតាមីនអាគីជាវីតាមីន រលាយជាតិខ្លាញ់និង ជាអង់ទីអុកស៊ីដង់ដ៏មានឥទ្ធិពលនៅក្នុងរាងកាយ។ វាក៏ដើរតួយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការ រក្សាចក្ខុវិស័យនៅក្នុងមនុស្ស។ មុខងារសំខាន់ផ្សេងទៀតគឺមុខងារសរសៃប្រសាទស្បែកមានសុខភាពល្អ និងអ្វីៗជាច្រើនទៀត។ វីតាមីនអ៊ីដើរតួយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការថែរក្សាស្បែកនិងការបង្កើតកោសិកាឡើងវិញ។ វាក៏ជាសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មនិងជួយរក្សាស្ថិរភាពភ្នែកកោសិកា។ វាក៏ការពារជាលិកាភ្នែកស្បែក សុដន់ថ្លើមនិងពងស្វាសផងដែរ។ វីតាមីនអ៊ីការពារស្ថិតពីការខូចខាតអុកស៊ីតកម្មជាពិសេសពីសារធាតុប រិស្ថាន។ លើសពីនេះវាជួយរក្សាប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ។ សារធាតុផ្សេងទៀតដូចជានីយ៉ាស៊ីនមានតួនាទី ក្នុងការរំលាយអាហារកាបូអ៊ីដ្រាតដែលផលិតថាមពលខណៈពេលដែលស្រ្តីមានផ្ទៃពោះត្រូវការហ្វូលិក។

ឃ.សាច់ខ្យងនិងទឹកខ្យង ការពារជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល

ទឹកខ្យងឬសាច់ខ្យងមិនត្រឹមតែការពារជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលទេប៉ុន្តែត្រូវបានគេប្រើដើម្បី ព្យាបាលជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។ ទឹកខ្យងក៏បន្ថយសម្ពាធឈាមសម្ពាធឈាមខ្ពស់ត្រូវបានផ្សារ ភ្ជាប់ជាមួយនឹងជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលដោយបន្ថយសម្ពាធឈាម។ ទឹកខ្យងជួយកាត់បន្ថយឱ កាសនៃជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។ ការទទួលទានខ្យងនិងទឹកខ្យងរបស់ពួកគេគឺមានសុខភាពល្អ ព្រោះវាមានសារធាតុសកម្មដែលជួយសម្រាកខួរក្បាលសារធាតុទាំងនេះក៏ជួសជុលកោសិកាដែលខូច ដែលកើតឡើងដោយសារជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលផងដែរ។

ង.សាច់ខ្យងមានមាតិកាផូស្វ័រខ្ពស់

ផូស្វ័រមានមុខងារក្នុងការផ្តល់ថាមពលសម្រាប់ការរំលាយអាហារខ្លាញ់និងម្សៅ។ កោសិកាមាតិកា ទាំងអស់មានផូស្វ័រយោងតាមមជ្ឈមណ្ឌលវេជ្ជសាស្ត្រនៃសាកលវិទ្យាល័យម៉ារីលេនដោយ ៨៥ ភាគរយ ត្រូវបានរកឃើញនៅឆ្អឹងនិងធ្មេញ។ នៅក្នុងធ្មេញវាផ្តល់នូវរចនាសម្ព័ន្ធនិងកម្លាំងដោយហេតុនេះជួយថែ រក្សាធ្មេញនិងអញ្ជាញធ្មេញដែលមានសុខភាពល្អ។ ផូស្វ័រដើរតួយ៉ាងសំខាន់ក្នុងបទបញ្ជានៃការចម្លងហ្សែន

ការរក្សាតុល្យភាព pH នៅក្នុងសារធាតុរាវកោសិកាខាងក្រៅ។ វាក៏ជួយដល់ការធ្វើឱ្យអង់ស៊ីមសំយោគ DNA និងការផ្ទុកថាមពលក្នុងកោសិកាផងដែរ។ ទីបំផុតជួសជុលមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់សម្រាប់ការចិញ្ចឹមរាងកាយ។

ច.សាច់ខ្យងមានជាតិខ្លាញ់ទាបណាស់

ប្រសិនបើអ្នកចង់សម្រកទម្ងន់អ្នកប្រហែលជាទើបតែរកឃើញសាច់ល្អបំផុតដើម្បីជួយអ្នកឱ្យសម្រេចគោលដៅ។ មានផលប៉ះពាល់គួរឱ្យព្រួយបារម្ភជាច្រើននៃជាតិខ្លាញ់ខ្ពស់នៅក្នុងរាងកាយដែលមួយក្នុងចំណោមនោះគឺជាហានិភ័យនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ ដើម្បីរក្សាតុល្យភាពជាតិខ្លាញ់ក្នុងរាងកាយអ្នកត្រូវទទួលបានអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ខ្ពស់តិចដែលមានសារធាតុអាហារ។ ទាំងសាច់ខ្យងឬទឹកដែលចេញពីរាងកាយខ្យងមិនមានខ្លាញ់ច្រើនទេ។ នេះធ្វើឱ្យសាច់ខ្យងកាន់តែមានប្រយោជន៍ចំពោះអ្នកដែលដឹងអំពីទម្ងន់របស់ពួកគេ។ ប្រសិនបើអ្នកជាមនុស្សប្រភេទដែលមិនចង់ធាត់ចូរចៀសវាងសាច់ខ្លាញ់ហើយញ៉ាំខ្យងឱ្យបានច្រើន។

ឆ.សាច់ខ្យងមានមាតិកាម៉ាញ៉េស្យូមខ្ពស់

ម៉ាញ៉េស្យូមមានសារៈសំខាន់ណាស់នៅក្នុងរាងកាយហើយវាត្រូវការប្រតិកម្មអង់ស៊ីមជាង ៣៣០ នៅក្នុងរាងកាយ។ មួយចំនួនដែលជាការថែរក្សាសម្ពាធឈាមធម្មតាការពង្រឹងប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងចង្វាក់បេះដូងការសំយោគខ្លាញ់។ ផ្សេងទៀតគឺការកន្ត្រាក់សាច់ដុំនិងការសំរាកលំហែសកម្មភាពបេះដូងនិងការរំលាយអាហារឆ្អឹង។ អត្ថប្រយោជន៍នៃការញ៉ាំខ្យងរាងកាយត្រូវការម៉ាញ៉េស្យូមក្នុងបរិមាណខ្ពស់ដើម្បីបំពេញមុខងារទាំងនេះ។ ខ្លឹមសារម៉ាញ៉េស្យូមខ្ពស់នៅក្នុងសាច់ខ្យងមានអត្ថប្រយោជន៍យ៉ាងច្រើនចំពោះប្រព័ន្ធរាងកាយមនុស្ស។ សាច់ខ្យងគឺជាវិធីដ៏ល្អមួយដើម្បីបំពេញតម្រូវការម៉ាញ៉េស្យូមរបស់រាងកាយ។

ជ.សាច់ខ្យងជួយការពារជំងឺបេះដូង

ក្នុងចំណោមអត្ថប្រយោជន៍ផ្សេងទៀតនៃការញ៉ាំខ្យងសាច់ខ្យងនិងទឹករបស់វាជួយកាត់បន្ថយសម្ពាធឈាមខ្ពស់។ វាក៏មានប្រសិទ្ធភាពផងដែរក្នុងការកាត់បន្ថយជំងឺទាក់ទងនឹងបេះដូងដូចជាជំងឺលើសឈាមនិងការគាំងបេះដូង។ ខ្យងមានអូមេហ្គា ៣ ដែលជួយការពារជំងឺបេះដូងនិងដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។ អូមេហ្គា ៣ ក៏ដើរតួយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការគ្រប់គ្រងជំងឺលុយពីសជំងឺត្រអកនិងជំងឺរលាកសន្លាក់រ៉ាំរ៉ៃ។ លើសពីនេះវាជួយប្រឆាំងមហារីកនិងជំងឺឃាតករដទៃទៀត។ ទីបំផុតវាជួយលើកកម្ពស់សុខភាពខួរក្បាលអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះនិងជីវិតដំបូង។

ឈ.សាច់ខ្យងមានផ្ទុកទ្រីប៉ូតូជាន

ទ្រីប៉ូតូជាន (ទ្រីប) គឺជាអាស៊ីតអាមីណូ និងជាសមាសធាតុសំខាន់នៃរបបអាហាររបស់មនុស្ស ទ្រីប៉ូតូជាន ថ្វីបើមនុស្សជាច្រើនមិនធ្លាប់ heard ក៏ដោយប៉ុន្តែវាដើរតួយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការគ្រប់គ្រងរាង កាយជាពិសេសនៅពេលគេងដីពចរនិងចំណង់អាហារ។ វាក៏ជួយលើកកម្ពស់តុល្យភាពអាសូតចំពោះ មនុស្សពេញវ័យនិងការលូតលាស់របស់ទារកផងដែរ។ ទ្រីប៉ូតូជានក៏បង្កើតនីយ៉ាស៊ីនដែលមានសារៈ សំខាន់ក្នុងការបង្កើតសារធាតុបញ្ជូនស៊ីរ៉ូតូនីន។ ជាអកុសលទ្រីប៉ូតូជាននិងសេលេញ៉ូមភាគច្រើនទទួល បានពីអាហារដែលយើងញ៉ាំហើយមិនត្រូវបានរកឃើញជាចម្បងនៅក្នុងរាងកាយឡើយ។ ដូច្នេះយើងត្រូវ ទទួលទានសាច់ខ្យងដើម្បីបំពេញតម្រូវការទ្រីប៉ូតូជាននិងសេលេនីញ៉ូមតាមប្រព័ន្ធរាងកាយ។

ញ.សាច់ខ្យងសំបូរប្រូតេអ៊ីន

ខ្យងមានប្រូតេអ៊ីន ១៦,១ ក្រាមក្នុង ១០០ ក្រាមនៃសាច់ខ្យងឬ ៣២% DV ។នេះខ្ពស់ជាងបើប្រៀប ធៀបជាមួយប្រភពផ្សេងទៀតដូចជាសាច់គោដែលមាន ១៤ ក្រាមត្រីធួណា ៣ អោនមានប្រូតេអ៊ីន ២២ ក្រាម។ ប្រូតេអ៊ីនមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការកសាងរាងកាយនិងជួសជុលកោសិកាដាច់នៅក្នុងរាងកា យ។ ជាការពិតដើម្បីឱ្យរាងកាយដំណើរការល្អឥតខ្ចោះវាត្រូវការប្រូតេអ៊ីន។ ប្រូតេអ៊ីនត្រូវបានរកឃើញជា ទូទៅនៅគ្រប់ផ្នែកទាំងអស់នៃរាងកាយ។សរីរាង្គសាច់ដុំជាលិកានិងដល់ស្បែកសក់និងឆ្អឹង។ប្រូតេអ៊ីនមាន សារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការកសាងជាលិការាងកាយនិងឆ្អឹងដូចជាសាច់ដុំ។ប្រូតេអ៊ីនចូលរួមក្នុងដំណើរការ នីមួយៗនៃកោសិកា។ វាដើរតួក្នុងប្រតិកម្មមេតាប៉ូលីសនិងការឆ្លើយតបនៃប្រព័ន្ធភាពសុំ។វាមានសារៈ សំខាន់ក្នុងការជាសះស្បើយរបស់បន្ទាប់ពីការធ្វើលំហាត់ប្រាណនិង/ឬរបួសប្រូតេអ៊ីនក៏សំខាន់ផងដែរក្នុង ការកាត់បន្ថយការបាត់បង់សាច់ដុំនិងការបង្កើតសាច់ដុំគ្មានខ្លាញ់។

ដ.សាច់ខ្យងមានកាឡូរីទាប

អត្ថប្រយោជន៍មួយទៀតនៃការញ៉ាំខ្យងគឺថាវាមានកាឡូរីទាប។ វាគ្មានជាតិកាបូអ៊ីដ្រាតខ្យងគ្មានជាតិ ស្ករនិងគ្មានខ្លាញ់អាហារដែលមានកាឡូរីទាបជួយរក្សាទម្ងន់សម្រាប់ការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ។ របបអាហារដែលមានកាឡូរីទាបដូចជាខ្យងជួយបន្ថយល្បឿននៃភាពចាស់របស់មនុស្ស។ របបអាហារ ដែលមានកាឡូរីទាបក៏ត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់ជាមួយនឹងការធ្វើឱ្យមានតុល្យភាពកម្រិតជាតិស្ករនៅក្នុងឈាម និង បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី ២ ផងដែរ។

ថ.សាច់ខ្យងមានមាតិកាកូលេស្តេរ៉ូលទាប

ប្រសិនបើអ្នកចង់សម្រកទម្ងន់ដោយមិនចាំបាច់ងាកចេញពីការញ៉ាំអាហារដែលមានសុខភាពល្អនោះ អ្នកគួរតែពិចារណាពីសាច់ខ្យង។ វាក៏ជួយក្នុងការព្យាបាលអ្នកដែលមានបញ្ហាសុខភាពដូចជាជំងឺលើស ឈាមនិងជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

ឯកសារយោង

1. <https://www.nutrition-and-you.com/ivy-gourd.html>
2. <https://www.lybrate.com/to pic/ivy-gourd-facts-and-health-benefits>
3. <https://www.nutrition-and-you.com/lettuce.html>
4. <http://spienCambodia.com/kh/detail/view/232?ctype=article>
5. <https://www.nutrition-and-you.com/amaranth-greens.html>
6. <http://spienCambodia.com/kh/detail/view/300?ctype=article>
7. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/281438#benefits>
8. <https://lacanadacarecenter.com/15-health-benefits-of-sweet-potatoes-according-to-science/>
9. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/278858>
10. <https://www.treehugger.com/surprising-health-benefits-mushrooms-4864212>
11. <https://www.pngwing.com/en/free-png-hillj>
12. <https://pethyoeung.com/blog/101>
13. <https://healthtime.tips/en/library/article/1734>
14. https://www.nutritionvalue.org/Papayas%2C_raw_nutritional_value.html
15. <https://www.healthifyme.com/blog/11-health-benefits-of-papaya/>
16. <https://www.nutrition-and-you.com/mango-fruit.html>
17. <http://spienCambodia.com/kh/detail/view/217?ctype=article>
18. https://www.nutritionvalue.org/Orange_juice%2C_raw_nutritional_value.html
19. <https://www.health.com.kh/archives/308993>
20. <https://www.webmd.com/food-recipes/health-benefits-oranges>
21. https://www.nutritionvalue.org/Melons%2C_raw%2C_honeydew_nutritional_value.html
22. <https://www.verywellfit.com/honeydew-nutrition-facts-calories-and-health-benefits-4118573>
23. https://www.nutritionvalue.org/Watermelon%2C_raw_nutritional_value.html

