

ថាមពលមានតុល្យភាព និងអាហារបំប៉នប្រូតេអ៊ីន

### អាហារបុគ្គលរបស់ស្ត្រីក្រោយពេលសម្រាលកូន

អាហារបុគ្គលសម្រាប់ស្ត្រីក្រោយសម្រាល និងបំបៅដោះកូនគឺចាំបាច់សម្រាប់រយៈពេលប្រាំមួយខែដែលមានសុខភាពល្អ និងការផ្តល់ បរិមាណទឹកដោះម្តាយគ្រប់គ្រាន់។ វាជាការសំខាន់ក្នុងការចងចាំថាការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយក៏ទាមទារផងដែរ។ បង្កើនការទទួលបានសារធាតុចិញ្ចឹមដើម្បីធានាដល់ការអភិវឌ្ឍដែលមានសុខភាពល្អរបស់កុមារ។ ប្រសិនបើអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីរបស់អ្នក។ អាហារបុគ្គលអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ឬបំបៅដោះកូន គួរតែពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ឬអ្នកឯកទេស សម្រាប់អាហារបុគ្គល ឬឆ្លុបរបស់អ្នក ដែលអាចផ្តល់ជំនួយបុគ្គល និង អនុសាសន៍ដែលតម្រូវទៅតាមការពិគររបស់កម្ពុជា និងលទ្ធភាពទទួលបានអាហារ។

### 1. ជាតិដែក និងអាស៊ីតហ្វូលិក៖

- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ក្នុងប្រទេសកម្ពុជា គួរតែមានការទទួលបានជាតិដែក និងអាស៊ីតហ្វូលិកគ្រប់គ្រាន់។ វា។ ជួយការពារភាពស្លេកស្លាំង និងជួយដល់ការលូតលាស់គភ៌បានត្រឹមត្រូវ។
- អាហារដែលមានជាតិដែករួមមាន សណ្តែកសៀង សាច់គោ និងគ្រាប់។
- អាស៊ីតហ្វូលិកអាចត្រូវបានរកឃើញនៅក្នុងបន្លែស្លឹកដង្ហើមដូចជា spinach និងអង្ករ។

### 2. ប្រូតេអ៊ីន៖

- ប្រូតេអ៊ីនមានសារសំខាន់សម្រាប់ផលិតទឹកដោះម្តាយ។
- ប្រភពប្រូតេអ៊ីនល្អរួមមាន សណ្តែក ស៊ុត ត្រី និងបសុបក្សី។

### 3. កាល់ស្យូម៖

- កាល់ស្យូមមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ពង្រឹងឆ្អឹង និងធ្មេញ
- ប្រភពនៃជាតិកាល់ស្យូមរួមមានទឹកដោះគោ ទឹកដោះគោជូរ និងស្លឹកបៃតងដង្ហើម។

### ៤- វីតាមីន A៖

- វីតាមីន A គឺចាំបាច់សម្រាប់ចក្ខុវិស័យ។

- អ្នកអាចរកឃើញវានៅក្នុងអាហារដូចជាការ៉ុត ដំឡូងជ្វា និងផ្លែស្រ្តបឺរី។

## 5. ស័ង្កសី៖

- ស័ង្កសីជួយដល់ប្រព័ន្ធភាពស្ដាំ។
- ស័ង្កសីអាចត្រូវបានរកឃើញនៅក្នុងសាច់គោ បសុបក្សី និងគ្រាប់។

## 6. របបអាហារមានតុល្យភាព៖

- ម្ដាយក្រោយសម្រាល និងស្ត្រីបំបៅដោះកូនត្រូវបានណែនាំអោយទទួលបានរបបអាហារដែលមានតុល្យភាព។ ដែលរួមមានប្រភេទអាហារផ្សេងៗគ្នា។
- រួមបញ្ចូលផ្លែឈើ បន្លែ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ ប្រូតេអ៊ីន និងទឹកដោះគោប្រសិនបើមាន មាន។

## 7. ជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់៖

- រក្សាជាតិទឹកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ដោយការផឹកទឹក និងភេសជ្ជៈគ្មានជាតិផ្អែម។

## 8. ជៀសវាងទម្លាប់អាក្រក់៖

- ស្ត្រីក្រោយសម្រាល និងបំបៅដោះកូនគួរតែជៀសវាងការជក់បារី និងការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង អាចប៉ះពាល់ អវិជ្ជមានដល់សុខភាពទារក និងទារក។