

ការបន្ថែមជាតិដែក និងអាស៊ីតហ្វូលិកតាមមាត់ប្រចាំថ្ងៃ

ព័ត៌មានអំពីអាហាររូបត្ថម្ភត្រឹមត្រូវសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងបំបៅដោះកូន

អាហាររូបត្ថម្ភសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងបំបៅដោះកូន គឺមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការអភិវឌ្ឍទារកដែលមានសុខភាពល្អ និងធានាឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ បរិមាណទឹកដោះម្តាយ។ វាជាការសំខាន់ក្នុងការកត់សម្គាល់ថាការមានផ្ទៃពោះ និងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយទាមទារ បង្កើនការទទួលបានសារធាតុចិញ្ចឹមដើម្បីធានាដល់ការអភិវឌ្ឍដែលមានសុខភាពល្អរបស់កុមារ។ ប្រសិនបើអ្នកជ្រុយប្រមូលអំពីរបស់អ្នក។ អាហាររូបត្ថម្ភអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ឬបំបៅដោះកូន គួរតែពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ឬអ្នកឯកទេស សម្រាប់អាហាររូបត្ថម្ភ ឬឆ្មបរបស់អ្នក ដែលអាចផ្តល់ដំបូន្មានបុគ្គល និង អនុសាសន៍ដែលតម្រូវទៅតាមការពិគររបស់កម្ពុជា និងលទ្ធភាពទទួលបានអាហារ។

1. ជាតិដែក និងអាស៊ីតហ្វូលិក៖

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

2. ប្រូតេអ៊ីន៖

- ប្រូតេអ៊ីនមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍន៍របស់ទារក និងការផលិតទឹកដោះម្តាយ។
- ប្រភពប្រូតេអ៊ីនល្អរួមមាន សណ្តែក ស៊ុត ត្រី និងបសុបក្សី។

3. កាល់ស្យូម៖

- កាល់ស្យូមមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ពង្រឹងឆ្អឹង និងធ្មេញរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។
- ប្រភពនៃជាតិកាល់ស្យូមរួមមានទឹកដោះគោ ទឹកដោះគោជូរ និងស្លឹកបៃតងដង្ហើម។ ៤- វីតាមីន A៖
- វីតាមីន A គឺចាំបាច់សម្រាប់ការលូតលាស់ និងចក្ខុវិស័យរបស់គភ៌។
- អ្នកអាចរកឃើញវានៅក្នុងអាហារដូចជាការ៉ុត ដំឡូងផ្អែម និងផ្លែស្រូបឺរី។

5. ស័ង្កសី៖

- ស័ង្កសីជួយដល់ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ និងការលូតលាស់គភ៌។
- ស័ង្កសីអាចត្រូវបានរកឃើញនៅក្នុងសាច់គោ បសុបក្សី និងគ្រាប់។

6. របបអាហារមានតុល្យភាព៖

- វាត្រូវបានណែនាំអោយស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងបំបៅដោះកូនទទួលបានរបបអាហារដែលមានតុល្យភាពនោះ។ រួមបញ្ចូលទាំងប្រភេទអាហារផ្សេងៗគ្នា។
- រួមបញ្ចូលផ្លែឈើ បន្លែ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ ប្រូតេអ៊ីន និងទឹកដោះគោប្រសិនបើមាន មាន។

7. ជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់៖

- រក្សាជាតិទឹកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ដោយការផឹកទឹក និងភេសជ្ជៈគ្មានជាតិផ្អែម។

8. ជៀសវាងទម្លាប់អាក្រក់៖

- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងបំបៅដោះកូនគួរតែជៀសវាងការជក់បារី និងការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ដែលអាច ប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដល់សុខភាពទារក និងទារក។

រូបមន្ត និងគន្លឹះអាហារសុខភាពសម្រាប់ម្តាយ

នេះគ្រាន់តែជាឧទាហរណ៍ខ្លះនៃមុខម្ហូបប្រពៃណីខ្មែរដែលអាចដាក់បញ្ចូលក្នុងនោះ។ របបអាហាររបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងបំបៅដោះកូន។ រូបមន្តទាំងនេះសម្បូរទៅដោយសារធាតុចិញ្ចឹម និងអាចជួយទ្រទ្រង់បាន។ សុខភាព និងអាហារូបត្ថម្ភក្នុងអំឡុងពេលនេះ។ សូមចងចាំថាវាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការថែរក្សាអនាម័យឱ្យបានត្រឹមត្រូវនៅពេលនោះ។ ការរៀបចំនិងការប្រើប្រាស់អាហារ។

1. អាម៉ុក (Amok trey - អាម៉ុក)៖

- អាម៉ុកជាម្ហូបប្រពៃណីខ្មែរដែលធ្វើជាចម្បងជាមួយត្រី។
- គ្រឿងផ្សំ៖ ត្រី (ត្រីគល់រាំង ឬប្រភេទផ្សេងៗ) ទឹកដោះគោដូង រមៀត ខ្លី គល់ស្លឹកក្រៃ ទឹកត្រី ស្ករត្នោត ស្លឹកក្រៀម។
- នីតិវិធី៖

- កាត់ត្រីជាបំណែកៗ ហើយលាយជាមួយគ្រឿងទេស និងទឹកដោះគោដូង។ • រុំអ្វីគ្រប់យ៉ាងនៅក្នុងស្លឹកចេកនិងចំហាយទឹក។

- បម្រើជាមួយអង្ករផ្កាម្លិះ។

2. ឡុកឡាក់ (ប្រហិតសាច់គោ):

- សាឡាដ៍សាច់គោនេះមានភាពស្រស់ស្រាយ និងពោរពេញដោយរសជាតិ។ • គ្រឿងផ្សំ៖ សាច់គោ ទឹកត្រី គល់ស្លឹកក្រៃ ស្លឹកជីអង្កាម។ ខ្ទឹមស ម្ទេស ទឹកកំបោរ ស្ករ។

- នីតិវិធី៖

- ស្វាយសាច់គោមួយភ្លែត ហើយកាត់ជាចំណិតស្មើៗ។

- លាយជាមួយទឹកត្រី ស្លឹកក្រៃ ខ្ទឹមស និងស្ករ។

- បន្ថែម coriander ស្លឹក mint និងម្ទេសដើម្បីភ្ញួររសជាតិ។

- ស្រក់ទឹកកំបោរហើយបម្រើជាមួយបាយឬបាយ។

៣. ស៊ុបសំឡូត ម៉ាជូត្រយ (ស៊ុបត្រីជាមួយផ្លែឈើ)៖

- ស៊ុបនេះរួមបញ្ចូលគ្នានូវរសជាតិផ្អែមនៃផ្លែឈើជាមួយត្រី។

- គ្រឿងផ្សំ៖ ត្រី ម្នាស់ អំពិលទុំ ស្លឹកក្រៃ ស្ករ ម្ទេស។ ទឹកត្រី។

- នីតិវិធី៖

- កាត់ត្រី និងម្នាស់ជាបំណែក។

- ចម្អិនត្រីជាមួយស្លឹកក្រៃ ខ្លី អំពិលទុំ ស្ករស និង ម្ទេស។

- បន្ថែមម្នាស់ និងទឹកត្រី។

- បម្រើជាមួយបាយ។

4. Sra maa (សាឡាត់បន្លែជាមួយសាច់មាន់):

- សាឡាត់ស្រាលនេះសំបូរទៅដោយបន្លែ និងប្រូតេអ៊ីន។