ជំពូកទី ៥

របៀបរស់នៅ និងសុខភាព

គោលបំណងមេរៀន

អ្នកសិក្សានឹងអាចយល់ និងពន្យល់អំពី៖
- អ្វីដែលបង្កើតជាទម្លាប់របៀបរស់នៅដែលល្អសម្រាប់សុខភាព
- ទម្លាប់របៀបរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អនៅដំណាក់កាលផ្សេងៗគ្នានៃការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ
- របៀបប៉ះពាល់នៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងការលើសអាហារូបត្ថម្ភ ដល់រាងកាយមនុស្ស
- របៀបប៉ះពាល់នៃការទទួលទានដំណេកមិនគ្រប់គ្រាន់ និងភាពអសកម្មភាពផ្នែករាងកាយមនុស្ស
- ទំនាក់ទំនងរវាងរបបអាហារ ការហាត់ប្រាណ និងការសម្រាក/ការទទួលទានដំណេក ជាមួយសុខភាព និងអាចពិចារណាអំពីឥរិយាបថរបៀបរស់នៅដែលល្អសម្រាប់សុខភាព
- ការពិនិត្យឡើងវិញនូវជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក (ក្នុងសប្តាហ៍កន្លងទៅ) និងសម្គាល់នូវអ្វីដែលគួរកែលម្អទាក់ទងនឹងឥរិយាបថរបៀបរស់នៅដែលល្អសម្រាប់សុខភាព
- ការពិនិត្យឡើងវិញនូវរបបអាហារប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក (ក្នុងសប្តាហ៍កន្លងទៅ) និងសម្គាល់នូវអ្វីដែលគួរកែលម្អទាក់ទងនឹងរបបអាហារដែលល្អសម្រាប់សុខភាព និងអាហារូបត្ថម្ភដែលមានគុណភាព

ក្នុងជំពូកនេះ អ្នកនឹងសិក្សាអំពីទំនាក់ទំនងរវាងសុខភាពរបស់បុគ្គល ជាមួយនឹងទម្លាប់របៀបរស់នៅរបស់ពួកគេ (ឥរិយាបថរបៀបរស់នៅ) ដោយផ្តោតសំខាន់លើរបបអាហារ ការហាត់ប្រាណ ព្រមទាំងការសម្រាក និងការទទួលទានដំណេកជាដើម។ ពោលគឺយើងនឹងផ្តោតលើប្រធានបទដែលរួមមានការលូតលាស់/ការអភិវឌ្ឍ និងរបៀបរស់នៅរបស់កុមារ ទម្លាប់របៀបរស់នៅ និងសុខភាព ទម្លាប់របៀបរស់នៅមូលដ្ឋាន របបអាហារ/អាហារូបត្ថម្ភ និងសុខភាព ការហាត់ប្រាណ និងសុខភាព ការសម្រាក/ការទទួលទានដំណេក និងសុខភាព។

១ ទម្លាប់របៀបរស់នៅ និងសុខភាពរបស់កុមារ

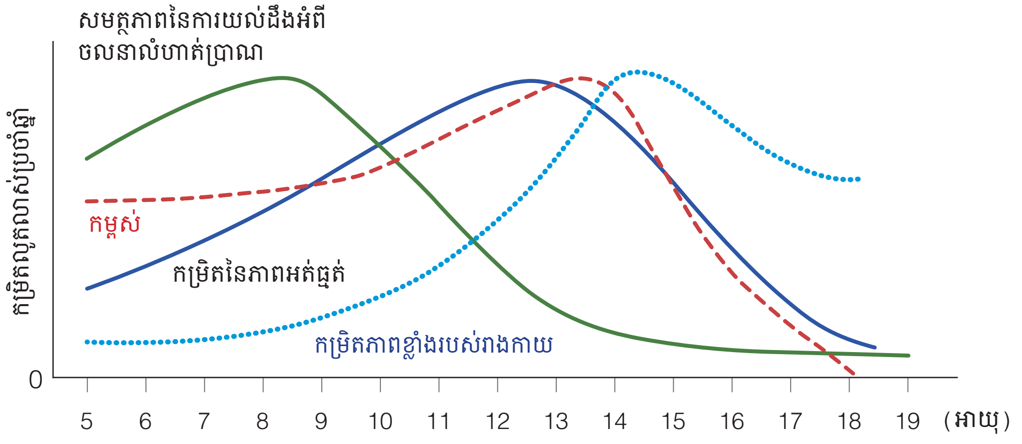
១.១. ការលូតលាស់/ការអភិវឌ្ឍ និងទម្លាប់របៀបរស់នៅ

ការប្រែប្រួលផ្លូវចិត្ត និងរាងកាយរបស់កុមារត្រូវបានគេដឹងថាមានទាំង **ការលូតលាស់ (growth)** និង**ការអភិវឌ្ឍ (development)**។ «ការលូតលាស់» សំដៅលើការផ្លាស់ប្តូរបរិមាណនៃកត្តាមួយចំនួនដូចជា កម្ពស់ និងទម្ងន់ ហើយ «ការអភិវឌ្ឍ» សំដៅលើការផ្លាស់ប្តូរផ្នែកមុខងារ (គុណភាព)។ ខណៈពេលដែលការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារមានភាពផ្សេងៗគ្នាទៅតាមបុគ្គលវាត្រូវបានបែងចែកជាដំណាក់ៗដូចតទៅដោយអាស្រ័យលើកត្តាធម្មជាតិរបស់ពួកគេ៖ **ទារកទើបនឹងកើត (neonatal)** (បួនសប្តាហ៍ដំបូងបន្ទាប់ពីកើត) **ទារក (infancy)** (ពីកំណើតដល់អាយុ ១ឆ្នាំ) **កុមារដើមវ័យកុមារភាព (early childhood)** (វ័យនៅមត្តេយ្យសិក្សា) **បឋមវ័យ (middle childhood)** (វ័យនៅបឋមសិក្សា) និង **វ័យជំទង់ (adolescence)** (វ័យនៅអនុវិទ្យាល័យដល់វ័យក្មេងជំទង់ ឬរហូតដល់ឈប់លូតកម្ពស់) (សូមមើលជំពូកទី ៣ សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិតស្តីពីប្រធានបទនៃការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ)។ នៅពេលនេះ យើងនឹងពិភាក្សាអំពីទំនាក់ទំនងរវាងទម្លាប់របៀបរស់នៅនឹងសុខភាពនៅដំណាក់កាលដូចតទៅ៖ ទារក កុមារដើមវ័យកុមារភាព កុមារក្នុងអាយុចូលរៀន និងវ័យជំទង់។

ទារក និងកុមារដើមវ័យកុមារភាព៖ នេះគឺជាដំណាក់កាលមួយដែលកុមារនឹងអាចធ្វើអ្វីៗដោយខ្លួនឯងបានដូចជា ការទទួលទានអាហារ ការប្រើប្រាស់បង្គន់ ព្រមទាំងការស្លៀកពាក់និងដោះសម្លៀកបំពាក់ដោយខ្លួនឯង និងរៀនពីលំនាំនៃជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។ ដូច្នេះវាពិតជាសំខាន់ណាស់ដែលកុមារគួរចាប់យកទម្លាប់ទទួលទានអាហារដែលល្អសម្រាប់សុខភាព ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ និងការសម្រាក/ការទទួលទានដំណេក។ កាលណាមានការទាក់ទងនឹងការធ្វើលំហាត់ប្រាណ នេះគឺជាដំណាក់កាលមួយដែលការវិវឌ្ឍនៃប្រព័ន្ធប្រសាទកើតឡើង ដែលជំរុញឱ្យកុមារសាកល្បងធ្វើចលនារាងកាយផ្សេងៗដូចជា ចលនាដែលទាមទារការគ្រប់គ្រងលំនឹងរាងកាយ (ឧទាហរណ៍ ការឈរ ការអង្គុយ ឬការបង្វិល) ចលនាដែលតម្រូវឱ្យរាងកាយផ្លាស់ទីពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយទៀត (ឧទាហរណ៍ ការដើរ ការរត់ ឬការឡើង) និងចលនាដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការបញ្ជាឧបករណ៍ (ឧទាហរណ៍ ការគ្រវែង ការទាត់ ឬការជាក់កង់)។[1]

វ័យចូលសិក្សា (School-age years)៖ ពាក់កណ្ដាលដំបូងនៃដំណាក់កាលនេះ គឺកាលណាកុមារឆ្លងកាត់ដំណាក់កាលដែលមានការលូតលាស់ថេរ ហើយវាសំខាន់ណាស់ដែលកុមារមិនត្រឹមតែគួរបង្កើតទម្លាប់របបអាហារល្អសម្រាប់សុខភាពល្អ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ និងការសម្រាក/ការទទួលទានដំណេកប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែក៏គួររៀន និងបង្កើនការស្វែងយល់ ចេះស្គាល់ខុសត្រូវ សមត្ថភាពភាសានិងពុទ្ធិ និងទទួលខុសត្រូវលើខ្លួន ព្រមទាំងការអភិវឌ្ឍជំនាញសង្គមផងដែរ។[2] បន្ទាប់ពីទារក និងកុមារដើមវ័យកុមារភាពហើយ វ័យចូលរៀននឹងបន្តឃើញនូវការអភិវឌ្ឍនៃប្រព័ន្ធប្រសាទបន្ថែមពីលើចលនារាងកាយដែលទាមទារការគ្រប់គ្រងលំនឹងរាងកាយចលនារាងកាយពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយ ឬការបញ្ជាឧបករណ៍ថែមទៀតផង កុមារក្នុងអំឡុងពេលនេះនឹងសាកល្បងចលនារាងកាយផ្សេងៗដើម្បីល្បងកម្លាំងរាងកាយរបស់ពួកគេ (ឧទាហរណ៍ កុមារពីរនាក់សែងកុមារម្នាក់ ការលេងទាញព្រ័ត្រជាដើម) ឬសកម្មភាពផ្សេងទៀតដែលប្រើចលនារាងកាយមូលដ្ឋានច្រើនលើសពីមួយ។[3] នៅពាក់កណ្ដាលចុងក្រោយនៃវ័យចូលរៀន កុមារនឹងឆ្លងកាត់ការលូតលាស់រាងកាយរបស់ពួកគេ ហើយវាចាំបាច់ណាស់ដែលពួកគេត្រូវតែធ្វើឱ្យជីវិតមានសុខភាពល្អដើម្បីជំរុញការលូតលាស់រាងកាយ។ នេះគឺជារយៈពេលដែលរាងកាយរបស់កុមារនឹងផ្លាស់ប្ដូរទៅជាមនុស្សពេញវ័យបើទោះបីជាការលូតលាស់មានភាពផ្សេងៗគ្នាពីកុមារម្នាក់ទៅកុមារម្នាក់ក៏ដោយ។ ចំពោះការធ្វើលំហាត់ប្រាណវាសំខាន់ណាស់ដែលកុមារគួរអនុវត្តការធ្វើលំហាត់ប្រាណទៀងទាត់ ប្រើកម្លាំងតិចទៅតាមលទ្ធភាពដែលអាចជួយពួកគេក្នុងការរក្សាជំនាញធ្វើចលនាបានមួយរយៈដូចជា លោតខ្សែពួរ និងឈរជើងមួយជាដើម។

វ័យជំទង់៖ ក្មេងនឹងឆ្លងកាត់ការផ្លាស់ប្ដូរយ៉ាងខ្លាំងចំពោះរាងកាយរបស់ពួកគេដូចជា ការមានរដូវស្ត្រីលើកដំបូង ឬមានមេជីវិតឈ្មោល (ទឹកកាម)។ ទាំងនេះហៅថា លក្ខណៈផ្លូវភេទបន្ទាប់បន្សំ (secondary sex characteristics)។ ក្នុងដំណាក់កាលនេះកុមារនឹង ឆ្លងកាត់បញ្ហារាងកាយមួយចំនួនដែលទាក់ទងនឹងការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍរាងកាយរួមទាំង**ជំងឺកង្វះឈាមក្រហម (anemia)** ដោយសារតែកង្វះសារជាតិចិញ្ចឹម ជាពិសេសជាតិដែកដែលជាលទ្ធផលនៃការលូតលាស់សាច់ដុំ និងការមករដូវស្ត្រី ឬ**វិលមុខ** និង**អស់កម្លាំង**ដោយសារអស្ថិរភាពនៃមុខងារស្វយ័ត។



(Miyashita, 1986)

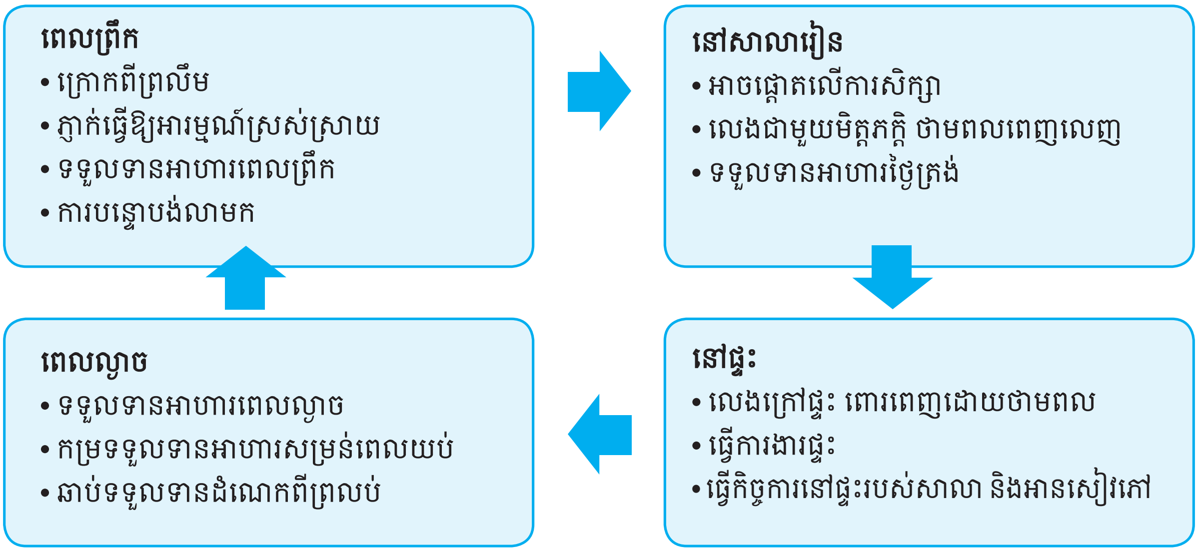
រូបទី ៥.១៖ លំនាំនៃការលូតលាស់/ការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ[4]

នៅក្នុងការអភិវឌ្ឍផ្លូវចិត្ត និងអាកប្បកិរិយា កុមារអាចមានចំណាប់អារម្មណ៍ផ្លូវភេទ និងមានភាពរឹងទទឹងប្រឆាំងនឹងមនុស្សពេញវ័យ។ ដូច្នេះ ចាំបាច់ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់លើសញ្ញានៃសកម្មភាពផ្លូវភេទគ្មានសុវត្ថិភាព ការជក់បារី ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ឬការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនជាដើម។ នៅក្នុងសង្គម កុមារត្រូវការចាប់យកការគ្រប់គ្រងជីវិតក្នុងសង្គមរបស់ពួកគេដើម្បីឱ្យពួកគេរក្សាភាពពិតជាក់ស្តែងចំពោះខ្លួនឯង និងរស់នៅតាមផ្លូវរបស់ពួកគេស្របពេលដែលបំពេញនូវទំនួលខុសត្រូវសង្គមរបស់ពួកគេ នៅក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមិត្តភក្តិ និងមនុស្សពេញវ័យនៅក្នុងសាលារៀន សហគមន៍មូលដ្ឋាន និងនៅផ្ទះ។ ទាក់ទងនឹងការធ្វើលំហាត់ប្រាណវិញ នេះគឺជារយៈពេលមួយក្នុងការបង្កើនបន្ទុកដល់កុមារដើម្បីឱ្យពួកគេទទួលបាននូវសមត្ថភាព (ភាពអត់ធន់) និងកម្លាំងរាងកាយដើម្បីធ្វើលំហាត់ប្រាណប្រកបដោយនិរន្តរភាព ដែលជួយពួកគេធ្វើចលនាកាន់តែស្ទាត់ជំនាញឡើង[4] (**រូបទី ៥.១**)។

១.២. ការបង្កើតទម្លាប់រស់នៅជាមូលដ្ឋាន

<u>ទម្លាប់របៀបរស់នៅជាមូលដ្ឋានសំដៅលើរបៀបរស់នៅដែលមានគុណភាពអាហារូបត្ថម្ភត្រឹមត្រូវ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ និងការសម្រាក/ការទទួលទានដំណេកមានសារៈសំខាន់សម្រាប់លើកកម្ពស់ដល់ការលូតលាស់របស់កុមារ</u>។ ផ្នែកទី ៣ ទី៤ និងទី៥ ខាងក្រោម ពិភាក្សាអំពីរបបអាហារ/អាហារូបត្ថម្ភ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ និងការសម្រាក/ការទទួលទានដំណេកទៅតាមលំដាប់។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយប្រធានបទទាំងនេះ មិនឯករាជ្យពីគ្នានោះទេ ប៉ុន្តែវាមានទំនាក់ទំនងគ្នាទៅវិញទៅមក។ ឧទាហរណ៍ **រូបទី ៥.២** បង្ហាញថា ការថយចុះគុណភាពនៃការទទួលទានដំណេកមានឥទ្ធិពលលើទម្លាប់នៃការទទួលទានអាហារពេលព្រឹក ឯការខកខានអាហារពេលព្រឹកប៉ះពាល់ដល់សកម្មភាពពេលថ្ងៃ ហើយភាពអសកម្មខាងរាងកាយពេលថ្ងៃកាត់បន្ថយគុណភាពនៃការទទួលទានដំណេក។ ដូច្នេះវានាំឱ្យមាន**វដ្តឱនភាព (Vicious cycle)**។[5] ជាជាងការផ្តោតលើធាតុតែមួយ វាចាំបាច់ណាស់ត្រូវបង្កើតទម្លាប់នៃរបៀបរស់នៅល្អសម្រាប់សុខភាព និងទៀងទាត់ដែលក្នុងនោះធាតុទាំងអស់ត្រូវតែមានគុណភាពគ្នាល្អ និងមានទិសដៅដើម្បីវដ្តគុណធម៌ (Virtuous cycle) ដោយផ្អែកលើចង្វាក់ល្អនៃជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។[5]

ឧទាហរណ៍នៃចង្វាក់ល្អក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ



ឧទាហរណ៍អំពីសកម្មភាពមិនល្អនៃជីវិតប្រចាំថ្ងៃ

ពេលព្រឹក
- នៅដំអក់លើគ្រែរហូតដល់យឺតម៉ោង
- ពិបាកក្រោកពីដំណេក ពីព្រោះដេកមិនគ្រប់
- ខកខានអាហារពេលព្រឹក
- មិនបានបន្ទោបង់លាមក

នៅសាលារៀន
- មិនអាចផ្ចង់អារម្មណ៍លើការសិក្សា
- មានអាកប្បកិរិយាអន្ទះអន្ទែង
- មិនស្រួលខ្លួនបន្ទាប់ពីហាត់ប្រាណ
- ខកខានអាហារថ្ងៃត្រង់

នៅផ្ទះ
- លេងហ្គេមវីឌីអូក្នុងបន្ទប់
- ចូលរួមសកម្មភាពក្រៅសាលាច្រើនពេក

ពេលល្ងាច
- ទទួលទានអាហារពេលល្ងាចយឺត
- ទទួលទានអាហារសម្រន់ពេលយប់
- នៅដល់ពេលយប់ជ្រៅមុនចូលគេង

រូបទី ៥.២៖ ឧទាហរណ៍ពីចង្វាក់ល្អ និងមិនល្អក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ[5]

② របបអាហារ/អាហារូបត្ថម្ភ និងសុខភាព[6-8]

២.១. តើការទទួលទានមានន័យដូចម្តេចចំពោះសុខភាពមនុស្ស[9]

មនុស្សត្រូវការ**សារជាតិចិញ្ចឹម (nutrients)** ពីខាងក្រៅដើម្បីរក្សាសកម្មភាពជីវិត។ មនុស្សបំពេញតម្រូវការនេះដោយការទទួលទាន។ ការទទួលទានមានមុខងារចម្បងបីដូចខាងក្រោម៖

i. ការផ្គត់ផ្គង់សារជាតិចិញ្ចឹមដើម្បីទ្រទ្រង់ជីវិត និងគាំទ្រសកម្មភាពរស់នៅ

ii. ការផ្តល់នូវអារម្មណ៍សុខសុវត្ថិភាព និងសេចក្តីសោមនស្ស ដែលនាំមកនូវការបំពេញផ្នែកចិត្តសាស្ត្រ

iii. ការកសាងក្រុមមូលដ្ឋាននៃសហគមន៍សង្គម

<u>មុខងារនៃ «ការផ្គត់ផ្គង់សារជាតិចិញ្ចឹមដើម្បីទ្រទ្រង់ជីវិត និងគាំទ្រសកម្មភាពរស់នៅ» គឺជាមុខងារសំខាន់មួយសម្រាប់ថែរក្សា**ថេរលំនឹងក្នុងរាងកាយ** (**homeostasis**) របស់មនុស្សរស់ម្នាក់ៗ</u>។ រាងកាយរបស់មនុស្សរស់ម្នាក់មាន**នាឡិកាជីវសាស្ត្រ** (**biological clocks**) ដែលគ្រប់គ្រងវដ្តនៃ**ចង្វាក់ខួប២៤ម៉ោង** (**circadian rhythms**)។ ការថែរក្សាចង្វាក់ខួប២៤ម៉ោងរបស់មនុស្សម្នាក់គឺផ្សារភ្ជាប់យ៉ាងខ្លាំងជាមួយនឹងការថែរក្សាសុខភាពរបស់ពួកគេក្នុងលក្ខខណ្ឌអំណោយផលមួយ។ នៅពេលដែលរាងកាយរបស់មនុស្សរស់ម្នាក់បង្កើតការចងចាំអំពីពេលវេលាដែលសារជាតិចិញ្ចឹមត្រូវបានផ្គត់ផ្គង់ ពេលនោះមុខងារសម្របសម្រួលដូចជា ការបញ្ចេញអរម៉ូន និងប្រតិកម្មអង់ស៊ីមត្រូវបានធ្វើសមកាលកម្មយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ ខណៈសារជាតិចិញ្ចឹមត្រូវបានទាញបញ្ចូលទៅក្នុងរាងកាយរបស់មនុស្សរស់ម្នាក់ដល់កម្រិតជាក់លាក់មួយ សារជាតិចិញ្ចឹមទាំងនោះត្រូវបានផ្គត់ផ្គង់ជាគោលក្នុងអាហារមួយពេលៗ។ ការផ្គត់ផ្គង់សារជាតិចិញ្ចឹមទៀងទាត់គឺចាំបាច់សម្រាប់ទ្រទ្រង់ជីវិត និងគាំទ្រសកម្មភាពរស់នៅនានា។ ដូច្នេះការទទួលទានទៀងទាត់បង្កើតបានជាមូលដ្ឋានគ្រឹះមួយនៃទម្លាប់រស់នៅល្អ ដែលក្នុងនោះអាចជួយការពារជំងឺនានាទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅ។

<u>មុខងារនៃ «ការផ្តល់នូវ**អារម្មណ៍សុខសុវត្ថិភាព និងសេចក្តីសោមនស្ស**ដែលនាំមកនូវការបំពេញផ្នែកចិត្តសាស្ត្រ» ជួយមនុស្សម្នាក់ឱ្យឆ្ងាយពីអារម្មណ៍គ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត និងមានស្ថិរភាពផ្លូវអារម្មណ៍ផងដែរ</u>។ ប្រសិនបើរាងកាយរបស់មនុស្សរស់ម្នាក់មានអារម្មណ៍ថាមានទុក្ខ វានឹងបង្កឱ្យមានប្រតិកម្មតឹមីផ្សេងៗ រួមទាំងការធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធផ្គត់ផ្គង់គ្លុយកូសទៅខួរក្បាល និងកោសិកាប្រសាទសកម្មឡើង។ ជាពិសេសក្នុងអំឡុងពេលជាទារក និងកុមារដើមវ័យកុមារភាព អាហារមានសារៈសំខាន់ក្នុងការផ្តល់អារម្មណ៍សុខសុវត្ថិភាពដល់កុមារ ដែលក្នុងនោះកុមារនឹងទទួលបានអាហារ

ជាទៀងទាត់ ឬនៅពេលពួកគេមានអារម្មណ៍ថាឃ្លាន។ ការទទួលទានអាហារដែលមានរសជាតិឆ្ងាញ់ ឬអាហារអ្វីមួយដែលពួកគេចូលចិត្តក៏អាចធ្វើឱ្យកុមារមានអារម្មណ៍សោមនស្ស ឬរីករាយសម្រាប់ជីវិតផងដែរ។

មុខងារនៃ «ការកសាងក្រុមមូលដ្ឋាននៃសហគមន៍សង្គម» និយាយបានម៉្យាងទៀតថាជាឧបករណ៍ទំនាក់ទំនងសម្រាប់បង្កើតការទាក់ទងរវាងមនុស្សទៅវិញទៅមក។ នេះក៏ព្រោះតែមនុស្សបង្កើតទំនាក់ទំនងមនុស្សដែលនឹងក្លាយជាក្រុមមូលដ្ឋានរបស់សហគមន៍ តាមរយៈការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាទៅវិញទៅមកកាលដែលពួកគេចែករំលែកអាហារជាមួយគ្នា ដោយផ្តល់ឱ្យកុមារនូវឱកាសរៀនពីសង្គមពីមនុស្សពេញវ័យដូចជា វប្បធម៌អាហារ ឥរិយាបថនៅតុទទួលទានចំណីអាហារ និងបែបបទនៃពិធីផ្សេងៗ។ លើសពីនេះទៅទៀត ក្រុមមនុស្សដដែលចែករំលែកពេលវេលា និងទីកន្លែងតែមួយជាទៀងទាត់នឹងអាចត្រួតពិនិត្យពីសុវត្ថិភាព និងសុខភាពរបស់គ្នាទៅវិញទៅមក។ វាមានសេចក្តីរាយការណ៍ថា អ្នកដែលស្ថិតក្នុងបឋមវ័យ និងវ័យជំទង់ដែលទទួលទានអាហារជាលក្ខណៈគ្រួសារចំនួនបី ឬច្រើនដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ទំនងជាមានទម្ងន់ធម្មតា និងមានរបបអាហារ និងលំនាំនៃការទទួលទានអាហារដែលមានសុខភាពល្អ បើប្រៀបធៀបនឹងអ្នកដែលទទួលទានអាហារជាលក្ខណៈគ្រួសារតិចជាងបីដងក្នុងមួយសប្តាហ៍។[10]

២.២. លក្ខណៈនៃឥទ្ធិពលរបបអាហារ

រាងកាយរបស់មនុស្សម្នាក់នឹងមិនប្រែប្រួលខុសពីទម្រង់ដើមភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីបញ្ឈប់ការផ្គត់ផ្គង់អាហារពីខាងក្រៅនោះទេ។ នេះគឺដោយសារតែយន្តការផ្សេងៗនៅមានសកម្មភាពថែរក្សាថេរលំនឹងរបស់រាងកាយ។ ឧទាហរណ៍ កង្វះជាតិខនិជ ឬវីតាមីន នឹងមិនបង្កឱ្យមានការឈឺចាប់ ឬបញ្ហាផ្សេងៗភ្លាមៗនោះទេ ករណីភាគច្រើនទម្រាំដល់ពេលដែលរោគសញ្ញាផ្លូវចិត្ត ឬរោគសញ្ញារាងកាយលេចឡើង បញ្ហាបានវិវឌ្ឍជាបណ្តើរៗរួចទៅហើយ។ ផលប៉ះពាល់នៃរបបអាហារមានលក្ខណៈបីយ៉ាងដូចខាងក្រោម៖

i. របបអាហារមានឥទ្ធិពលបន្តិចម្តងៗ លើរាងកាយរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ
ii. ជាទូទៅ ភាពគ្រប់គ្រាន់នៃបរិមាណអាហារមិនបង្ហាញឱ្យឃើញច្បាស់ភ្លាមៗដល់ពួកគេនោះទេ
iii. បុគ្គលម្នាក់ៗត្រូវទទួលយកចូលនូវសារជាតិចិញ្ចឹមម្តងហើយម្តងទៀត និងគ្មានកំណត់

ប្រសិទ្ធភាពនៃរបបអាហារត្រូវបានកំណត់លក្ខណៈដោយយឺតៗ និងសន្សឹមៗតាមធម្មជាតិ។ ខណៈពេលដែលផលិតផលឱសថជាទូទៅមានឥទ្ធិពលឆាប់រហ័ស ផ្ទុយទៅវិញអាហារឱ្យផលម្តងបន្តិចៗ ដែលជារឿយៗធ្វើឱ្យយើងមិនអាចវាយតម្លៃផលប៉ះពាល់របស់វាភ្លាមៗបាននោះទេ។ អតុល្យភាពនៃរបបអាហារបណ្តាលឱ្យកង្វះការនាំចូលសារជាតិចិញ្ចឹមដែលឈានទៅរក**កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ**។ ក្នុងករណីភាគច្រើន មនុស្សទទួលស្គាល់ការពិតដែលថា ពួកគេកំពុងទទួលទានរបបអាហារមិនត្រឹមត្រូវ បន្ទាប់ពីស្ថានភាពកង្វះអាហារូបត្ថម្ភកើតមានមួយរយៈមក ពួកគេខ្លួនឯង ឬអ្នកដទៃដែលនៅជុំវិញពួកគេអាចកត់សម្គាល់បានពីការប្រែប្រួលនានានៃផ្លូវចិត្ត ឬរាងកាយ។ **រូបទី ៥.៣** បង្ហាញពីលក្ខណៈនៃផលប៉ះពាល់នៃរបបអាហារ និងរបៀបវាយតម្លៃផលប៉ះពាល់នោះ។ ដើម្បីរកឱ្យឃើញនូវអតុល្យភាពណាមួយនៅក្នុងការទទួលចូលនូវសារជាតិចិញ្ចឹម និងអាហារូបត្ថម្ភមិនល្អដោយសាររបបអាហារមិនត្រឹមត្រូវនៅដំណាក់កាលដំបូងចាំបាច់ត្រូវធ្វើការស្ទង់មតិពីរបបអាហារ និងការពិនិត្យរាងកាយ។ ប្រសិនបើកង្វះអាហារូបត្ថម្ភត្រូវបានបង្ហាញចេញតាមរយៈរោគសញ្ញាផ្លូវចិត្ត ឬរាងកាយ គេត្រូវធ្វើតេស្ត រួមទាំងការធ្វើតេស្តជីវៈគីមី និងតេស្តសរីរសាស្ត្រ ដូចជាតេស្តឈាមជាដើម (ឧទាហរណ៍ ការរាប់ចំនួនកោសិកាឈាមស និងកម្រិតអេម៉ូក្លូប៊ីន) តេស្តទឹកនោម (ឧទាហរណ៍ ការតេស្តរកប្រូតេអ៊ីនក្នុងទឹកនោម វត្តមានឈាមក្រហមក្នុងទឹកនោម និងកម្រិតគ្លុយកូស (ជាតិស្ករ) ក្នុងទឹកនោម) និងការធ្វើតេស្តមុខងារ និងរូបសាស្ត្រ (ឧទាហរណ៍ ការវាស់ទម្ងន់ ឬកម្ពស់ ការសម្តែងអត្តពលកម្ម ការធ្វើតេស្តមុខងារសួត និងការធ្វើតេស្តលើសោតវិញ្ញាណ និងចក្ខុវិញ្ញាណ) ជាដើម។

	របបអាហារ	**រាងកាយ**	**រាងកាយ**	**រាងកាយ**
កត្តា៖	សារជាតិចិញ្ចឹម	ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ	បម្រែបម្រួលជីវគីមី/សរីរសាស្ត្រ	បម្រែបម្រួលមុខងារ និងរូបសាស្ត្រ
វិធីសាស្ត្រវាយតម្លៃ៖	ការស្ទង់របបអាហារ	ការពិនិត្យរាងកាយ	ការធ្វើតេស្តឈាម ឬទឹកនោម	ការតេស្តមុខងារ

គ្មានរោគសញ្ញា (Subclinical/asymptomatic) → **មានភស្តុតាងវេជ្ជសាស្ត្រ (Clinically evident)**

ស្រាល (Mild) → **ធ្ងន់ធ្ងរ (Severe)**

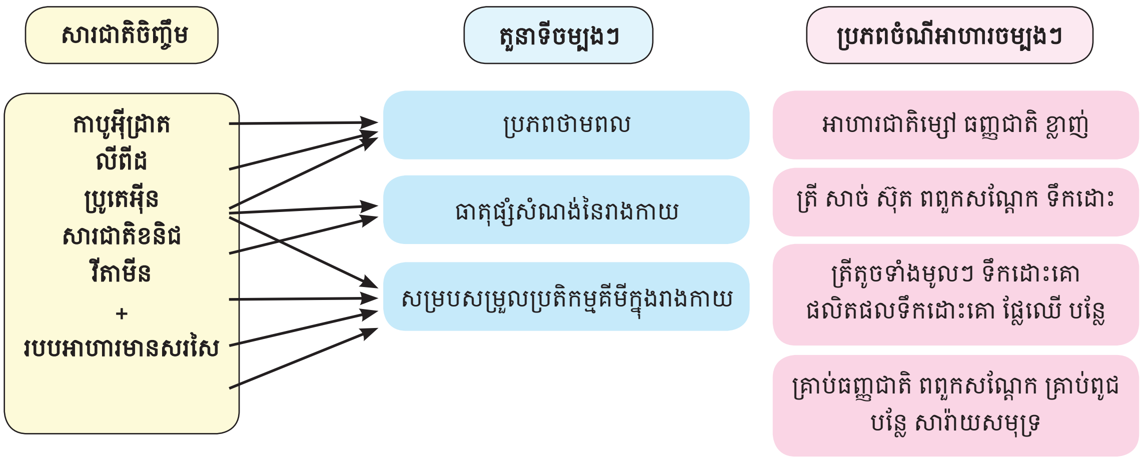
រូបទី ៥.៣៖ ប្រសិទ្ធភាពនៃរបបអាហារ និងវិធីសាស្ត្រវាយតម្លៃ

២.៣. របបអាហារដែលល្អសម្រាប់សុខភាព

ដើម្បីមានសុខភាពល្អទាំងផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយ មនុស្សម្នាក់ត្រូវការទទួលយកចូលនូវថាមពល និងសារជាតិចិញ្ចឹម ក្នុងលំនាំមួយសមស្របសម្រាប់ការលូតលាស់រាងកាយ លំនាំអាកប្បកិរិយា ស្ថានភាពសុខភាព និងបរិស្ថានរស់នៅរបស់ពួកគេ។ នៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់ «**រក្សាបាននូវតុល្យភាពរបបអាហារល្អ**» មានន័យថា ការទទួលទានអាហាររបស់ពួកគេមានថាមពល និងសារជាតិចិញ្ចឹមត្រូវគ្នាទៅនឹងតម្រូវការរាងកាយរបស់ពួកគេដោយលើស ឬខ្វះតិចតួចប៉ុណ្ណោះ។

រូបទី ៥.៤ បង្ហាញពីសារជាតិចិញ្ចឹមសំខាន់ៗ និងតួនាទីរបស់ពួកវាក៏ដូចជាប្រភពចំណីអាហារចម្បងៗ។ សារជាតិចិញ្ចឹមត្រូវបានបែងចែកដូចតទៅ៖ **កាបូអ៊ីដ្រាត លីពីដ ប្រូតេអ៊ីន សារជាតិខនិជ និងវីតាមីន**ហៅថា **សារជាតិចិញ្ចឹមសំខាន់ទាំង ៥**។ នៅប៉ុន្មានឆ្នាំចុងក្រោយនេះ គេបានណែនាំឱ្យទទួលទានរបបអាហារមាន**ជាតិសរសៃ (dietary fibers)** (ជាតិស្ករដែលមិនអាចរំលាយ) បន្ថែមទៅលើសារជាតិចិញ្ចឹមទាំងប្រាំប្រភេទនេះ។ **តួនាទីចម្បងបីរបស់សារជាតិចិញ្ចឹម**គឺផ្តល់ថាមពលដែលត្រូវការសម្រាប់សកម្មភាពរាងកាយក្លាយជាធាតុផ្សំសំណង់នៃរាងកាយ និងដើម្បីសម្របសម្រួលប្រតិកម្មគីមីនានាក្នុងរាងកាយ។ កាបូអ៊ីដ្រាត លីពីដ និងប្រូតេអ៊ីន ដើរតួជាប្រភពថាមពល ហើយប្រូតេអ៊ីន និងសារជាតិខនិជ (ឧទាហរណ៍ **សារជាតិខនិជចាំបាច់ទាំង ១៦ប្រភេទ** រួមមាន កាល់ស្យូម ជាតិដែក និងសូដ្យូម បង្កើតជាធាតុផ្សំនៃរាងកាយ ខណៈសារជាតិខនិជ វីតាមីន និងអាហារមានជាតិសរសៃចាំបាច់សម្រាប់សម្របសម្រួលប្រតិកម្មគីមីនៅក្នុងរាងកាយ។

ក្រៅពីស្ករក្រាម (ស្ករស) និងប្រេងចម្រាញ់ មានចំណីអាហារតិចតួចណាស់ដែលមានផ្ទុកសារជាតិចិញ្ចឹមតែមួយមុខ ចំណីអាហារគឺមានផ្ទុកនូវសារជាតិចិញ្ចឹមផ្សេងៗ។ ដើម្បីកាត់បន្ថយអតុល្យភាពក្នុងការទទួលយកចូលនូវសារជាតិចិញ្ចឹម ចាំបាច់ត្រូវទទួលទានចំណីអាហារឱ្យបានច្រើនប្រភេទតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ជាក់ស្តែងវាពិបាកក្នុងការទទួលទានចំណីអាហារគ្រប់ប្រភេទនៅក្នុងអាហារមួយពេលៗ ហើយការព្យាយាមធ្វើបែបនេះ អាចបណ្តាលឱ្យមានការទទួលទានច្រើនហួសប្រមាណ។ ដូច្នេះវាចាំបាច់ត្រូវការផ្តោតលើការទទួលទានប្រចាំថ្ងៃសរុប ឬការទទួលទានប្រចាំសប្តាហ៍ជាមធ្យមដើម្បីរក្សារបបអាហារឱ្យមានតុល្យភាពល្អ។ ខាងក្រោមនេះ យើងនឹងធ្វើការពិភាក្សាសង្ខេបអំពីសារជាតិចិញ្ចឹមសំខាន់ៗដូចបង្ហាញនៅក្នុង **រូបទី ៥.៤**។ វាចាំបាច់ណាស់ក្នុងការយល់ដឹងថា តើសារជាតិចិញ្ចឹមនេះបានមកពីណា និងតួនាទីរបស់វានៅក្នុងសារពាង្គកាយមានជីវិតរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ។



រូបទី ៥.៤៖ សារជាតិចិញ្ចឹម និងតួនាទីសំខាន់ៗ ព្រមទាំងប្រភពចំណីអាហារចម្បងៗ

អត្ថបទដកស្រង់ ៥.១៖ ប្រការដែលត្រូវពិចារណានៅពេលប្រើប្រាស់អាហារបំប៉ន

អាហារបំប៉នច្រើនប្រភេទត្រូវបានដាក់លក់លើទីផ្សារសម្រាប់ប្រើប្រាស់បំពេញបន្ថែមលើកង្វះសារជាតិខនិជ វីតាមីន និងអាមីណូអាស៊ីត។ អ្នកចាំបាច់គួរតែពិនិត្យមើលរបបអាហាររបស់អ្នកជាជាងការប្រើប្រាស់ថ្នាំបំប៉នបែបនេះ ដោយមិនបានពិចារណាដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។ អាហារបំប៉នខ្លះអាចមានគ្រឿងផ្សំដែលខុសគ្នាពីសារជាតិដែលមាននៅក្នុងរុក្ខជាតិ ឬផលិតផលអាហារដែលមានមូលដ្ឋានពីសត្វ។ អ្នកគប្បីត្រូវដឹងឱ្យបានច្បាស់អំពីអាហារបំប៉នទាំងនោះដើម្បីរក្សាសុខភាពឱ្យបានល្អ។

២.៣.១. សារៈសំខាន់នៃសារជាតិចិញ្ចឹមរបស់កាបូអ៊ីដ្រាត

ជាតិស្ករដែលហៅម៉្យាងទៀតថា «**កាបូអ៊ីដ្រាតដែលអាចប្រើប្រាស់បាន**» មានច្រើននៅក្នុងម្សៅប៉ូលីសាក់ការីដ។ ម្សៅសរីរាង្គ (Starch) គឺជាប្រភពសំខាន់នៃកាបូអ៊ីដ្រាតនៅក្នុងរបបអាហាររបស់យើង ហើយវាផ្សំឡើងពីម៉ូលេគុលកាបូអ៊ីដ្រាតមូលដ្ឋានរាប់រយទៅរាប់ពាន់។ ម៉ូលេគុលមូលដ្ឋាននេះគឺជាម៉ូណូសាក់ការីដ **ដែលក្នុងនោះគ្លុយកូស (Glucose) ហ្វ្រុកតូស (fructose)** និង **កាឡាក់តូស (galactose)** មានសារៈសំខាន់សម្រាប់រាងកាយរបស់យើង។ រាងកាយរបស់យើងប្រើប្រាស់អង់ស៊ីមរំលាយអាហារដើម្បីបំបែក «កាបូអ៊ីដ្រាតដែលអាចប្រើប្រាស់បាន» ជាច្រើននៅក្នុងរបបអាហាររបស់យើងទៅជាម៉ូណូសាក់ការីដ ហើយស្រូបយក និងប្រើប្រាស់វាជាប្រភពថាមពលវិញ។ កោសិកានានានៅក្នុងខួរក្បាល និងជាលិកាប្រសាទ កោសិកាឈាមក្រហមក៏ដូចជាសាច់ដុំជាប់ឆ្អឹងអាចប្រើប្រាស់បានតែគ្លុយកូសប៉ុណ្ណោះក្នុងអំឡុងពេលចុះខ្សោយថាមពល។ ដោយសារការថយចុះជាតិគ្លុយកូសអាចបណ្តាលឱ្យមានការធ្លាក់ចុះការរក្សាថេរលំនឹងរាងកាយ (Collapse of homeostasis) និងអាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់បាន ហេតុនេះហើយកម្រិតរបស់វានៅក្នុងឈាម (កម្រិតគ្លុយកូសក្នុងឈាម) ត្រូវបានរក្សានៅកម្រិតមួយថេរសូម្បីតែក្នុងស្ថានភាពតមអាហារ។ ថ្លើម និងសាច់ដុំផ្ទុកគ្លុយកូសជាបណ្តោះអាសន្នក្នុងទម្រង់ជាគ្លីកូសែន (glycogen) ដែលជាទម្រង់ប៉ូលីសាក់ការីដនៃគ្លុយកូស។ គ្លីកូសែននៅក្នុងថ្លើមត្រូវបានត្រៀមប្រើជាប្រភពថាមពលដើម្បីរក្សាកម្រិតនៃកំហាប់គ្លុយកូសក្នុងឈាម។ បរិមាណលើសលុបនៃគ្លុយកូសត្រូវបានរក្សាទុកក្នុងទម្រង់ជាទ្រីគ្លីសេរីដ (triglycerides) ដែលអាចត្រូវបានប្រើប្រាស់ជាប្រភពថាមពលមួយទៀតនាពេលអនាគត។ នៅពេលថាមពលដែលបានមកពីអាហារមិនត្រូវបានប្រើប្រាស់ទាំងស្រុង ហើយទុកឱ្យលើសនោះទ្រីគ្លីសេរីដត្រូវបាននាំយកទៅក្នុងចរន្តឈាមដើម្បីក្លាយជាខ្លាញ់ក្រោមស្បែក (subcutaneous) ឬខ្លាញ់សរីរាង្គផ្សេងៗ (visceral fats) ដែលជំរុញឱ្យមានការវិវឌ្ឍទៅជាសរសៃឈាមរឹង/ក្រិន (arteriosclerosis)។

២.៣.២. សារៈសំខាន់នៃសារជាតិចិញ្ចឹមរបស់លីពីដ

ក្នុងនាមជាប្រភពថាមពលដែលមានស្រាប់នៅក្នុងរាងកាយរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ **លីពីដ**ត្រូវបានរក្សាទុកជាចម្បងនៅក្នុងទម្រង់**ទ្រីគ្លីសេរីដ**។ ពួកវាជាធាតុផ្សំនៃអរម៉ូនភ្នាសកោសិកា និងភ្នាសណ្សៃយ៉ូ។ ស្ថិតក្នុងទម្រង់មួយនៃខ្លាញ់ក្រោមស្បែក ពួកវាមានតួនាទីការពារសរីរាង្គខាងក្នុង និងជាលិកាប្រឆាំងនឹងការរងរបួស និងភាពត្រជាក់។ ខ្លាញ់ក្រោមស្បែកក៏ជួយជំរុញការស្រូបយកពពួកវីតាមីនរលាយក្នុងខ្លាញ់ (Fat-soluble vitamins) ផងដែរ។

២.៣.៣. សារៈសំខាន់នៃសារជាតិចិញ្ចឹមរបស់ប្រូតេអ៊ីន

ប្រូតេអ៊ីនគឺជាសារជាតិចិញ្ចឹមដ៏សំខាន់មួយដែលគាំទ្រដល់សកម្មភាពជីវិតរបស់កោសិកា។ សាច់ដុំ សរីរាង្គ ស្បែក សក់ ក្រចក អរម៉ូន អង់ស៊ីម និងអង្គបដិបក្ខត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយប្រូតេអ៊ីន។ ខណៈដែលប្រូតេអ៊ីនត្រូវបានបំបែកទៅជាអាមីណូអាស៊ីត **(amino acids)** មុនពេលត្រូវបានស្រូបយកនោះ ប្រូតេអ៊ីនដែលត្រូវបានស្រូបយកដោយមិនបានបំបែកទៅជាអាមីណូអាស៊ីតអាចក្លាយជាប្រតិកម្មអាឡែសែន (allergens) (ដែលបង្កឱ្យមានប្រតិកម្មអាឡែស៊ី (allergic reactions))។

អត្ថបទដកស្រង់ ៥.២៖ ប្រតិកម្មអាឡែស៊ីចំណីអាហារ

ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំគឺជាយន្តការការពារជីវសាស្ត្រ ដែលការពាររាងកាយរបស់យើងតាមរយៈការកម្ចាត់ចោលភ្នាក់ងារបង្ករោគទាំងឡាយដែលលុកលុយ ឬសារជាតិផ្សេងទៀតដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់រាងកាយ (សូមមើលជំពូកទី ៧)។ ប្រតិកម្មអាឡែស៊ីចំណីអាហារកើតឡើងនៅពេលដែលប្រព័ន្ធភាពស៊ាំច្រឡំចាត់ទុកប្រូតេអ៊ីនណាមួយនៅក្នុងអាហារដែលចូលទៅក្នុងរាងកាយថាជាអង់ទីសែន និងមានប្រតិកម្មហួសប្រមាណលើសារជាតិនោះ។ ភាគច្រើន ប្រតិកម្មអាឡែស៊ីចំណីអាហារបង្កើតឱ្យមានប្រតិកម្មអាឡែស៊ីភ្លាមៗដែលក្នុងនោះប្រតិកម្មកើតឡើងក្នុងរយៈពេលខ្លីបន្ទាប់ពីការទទួលទានអាហារខុស។ ប្រតិកម្មអាឡែស៊ីចំណីអាហារត្រូវបានសម្របសម្រួលដោយប្រូតេអ៊ីនមួយប្រភេទមាននៅក្នុងរាងកាយរស់ហៅថា អ៊ីមុយណូក្លូប៊ុយលីនអ៊ី (immunoglobulin E) (ហៅកាត់ថា អង់ទីករ អ៊ីហ្សេអ៊ី (IgE antibody))។ រោគសញ្ញាប្រតិកម្មអាឡែស៊ីចំណីអាហារដែលជួបប្រទះញឹកញាប់រួមមាន កន្ទាលត្រអាក ត្រអកក្អួតចង្អោរ/ឈឺពោះ/រាក ក្អក/កណ្ដាស់ និងពិបាកដកដង្ហើម។ ប្រតិកម្មអាឡែស៊ីខ្លាំងដែលបណ្ដាលឱ្យមានការធ្លាក់ចុះនៃសម្ពាធឈាម ចុះខ្សោយស្មារតី ឬដួលសន្លប់ហៅថា ស្តុកអាណាហ្វីឡាក់ទិក (Anaphylactic Shock) ដែលអាចគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិតបាន។ លោកគ្រូអ្នកគ្រូ និងបុគ្គលិកសាលារៀនចាំបាច់ត្រូវដឹងថា តើសិស្សរបស់ពួកគេមានប្រតិកម្មអាឡែស៊ីចំណីអាហារដែរឬទេ ហើយលោកគ្រូអ្នកគ្រូ និងបុគ្គលិកសាលារៀនត្រូវមានសំណុំបែបបទសម្រាប់កត់ត្រា តាមដានស្ថានភាពកុមារទាំងនោះដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។ (https://schoolsequella.det.nsw.edu.au/file/d6b6621f-7036-4d2a-a84c-0cc740cbe946/1/anaphylaxis-appendix-1-khmer.pdf). សំណុំបែបបទនេះផ្ដល់ឱកាសឱ្យយើងដឹងថា តើកុមារមានវេជ្ជបញ្ជាសម្រាប់ប្រើប្រាស់ឱសថអេពីផេន (EpiPen) ដែរឬទេ។ វាជាការប្រសើរដែលលោកគ្រូអ្នកគ្រូគួរតែស៊ាំនឹងរបៀបសង្គ្រោះបឋម និងរបៀបប្រើប្រាស់ឱសថអេពីផេន នៅក្នុងគ្រាដែលមានស្តុកអាណាហ្វីឡាក់ទិក។ https://allergy.org.au/images/stories/anaphylaxis/2018/Khmer_ASCIA_PCC_Anaphylaxis_First_Aid_2018.pdf).

២.៣.៤. សារៈសំខាន់នៃសារជាតិចិញ្ចឹមរបស់សារជាតិខនិជ

សារជាតិខនិជ (Minerals) ត្រូវបានបែងចែកទៅជាម៉ាក្រូខនិជ (macrominerals) និងមីក្រូខនិជ (microminerals) អាស្រ័យលើបរិមាណដែលរាងកាយត្រូវការ ម៉ាក្រូខនិជមានតម្រូវការក្នុងបរិមាណដ៏ច្រើន ខណៈមីក្រូខនិជមានតម្រូវការក្នុងបរិមាណតិចតួចប៉ុណ្ណោះ។ **ម៉ាក្រូខនិជមានប្រាំមួយ** គឺ កាល់ស្យូម ផូស្វរ សូដ្យូម

ប៉ូតាស្យូម ក្លរីដ និងម៉ាញេស្យូម។ ពួកវាចាំបាច់ណាស់សម្រាប់គ្រប់គ្រងកំហាប់ pH និងសម្ពាធអូស្មូទិក (osmotic pressure) នៃវត្ថុរាវក្នុងរាងកាយក៏ដូចជាសម្រាប់បញ្ជូនចរន្តនៃប្រព័ន្ធប្រសាទ និងការកន្ត្រាក់សាច់ដុំផងដែរ។ ក្នុងចំណោមម៉ាក្រូខនិជទាំងប្រាំមួយមុខដែលមាន កាល់ស្យូម ប៉ូតាស្យូម និងម៉ាញេស្យូមគឺចាំបាច់សម្រាប់ការអភិវឌ្ឍឆ្អឹង និងធ្មេញ។ ទន្ទឹមនឹងនេះដែរ **មីក្រូខនិជ**មានសារជាតិខនិជ ១៦ប្រភេទ ដូចជា ដែក ស័ង្កសី និងអ៊ីយ៉ូតជាដើម។ ហើយសារជាតិទាំងនេះរួមចំណែកចម្បងក្នុងយន្តការមេតាបូលីស។ មីក្រូខនិជមួយចំនួនរួមទាំងអាសេនិច និងសំណ អាចនាំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព និងបង្កឱ្យមានរោគសញ្ញាពុលនៅពេលទទួលទានក្នុងបរិមាណច្រើនដែលតម្រូវឱ្យមានការប្រុងប្រយ័ត្នចៀសវាងការទទួលទានច្រើនហួសកំណត់។

២.៣.៥. សារៈសំខាន់នៃសារជាតិចិញ្ចឹមរបស់វីតាមីន

ទោះបីជា**វីតាមីន**មិនមែនជាប្រភពថាមពលសម្រាប់រាងកាយរស់ក៏ដោយ ប៉ុន្តែវាជាសារជាតិចិញ្ចឹមចម្បងមួយដែលមានតួនាទីសំខាន់ខាងសរីរវិទ្យា ទោះបីជាបានទទួលទានក្នុងកម្រិតតិចតួចក៏ដោយ។ វីតាមីនទាំងនោះអាចជា**វីតាមីនរលាយក្នុងទឹក (water-doluble)** (ដូចជា វីតាមីន C និងវីតាមីន B) ឬជា**វីតាមីនរលាយក្នុងខ្លាញ់ (fat-soluble)** (ដូចជា វីតាមីន A និងវីតាមីន D) (**តារាងទី ៥.១**)។ វីតាមីនរលាយក្នុងទឹកត្រូវបានបញ្ចេញតាមទឹកនោម ហើយវាពិបាកក្នុងការរក្សាទុកក្នុងខ្លួនដែលធ្វើឱ្យវីតាមីនប្រភេទនេះងាយនឹងខ្វះក្នុងរាងកាយ។ ទន្ទឹមនឹងនេះដែរ វីតាមីនរលាយក្នុងខ្លាញ់ត្រូវបានស្តុកទុកនៅក្នុងថ្លើម ហើយអាចបណ្តាលឱ្យមានរោគសញ្ញាពុលក្នុងករណីមានការទទួលទានជាបន្តបន្ទាប់ច្រើនហួសប្រមាណ។

តារាងទី ៥.១៖ ប្រភេទវីតាមីន និងរោគសញ្ញានៃកង្វះវីតាមីន

ប្រភេទវីតាមីន		រោគសញ្ញានៃកង្វះវីតាមីន
វីតាមីនរលាយក្នុងទឹក	វីតាមីន B1 (Thiamin)	ស្ពឹក (Beriberi) មិនឃ្លានអាហារ ហើម
	វីតាមីន B2 (Riboflavin)	លូតលាស់យឺត ដំបៅមាត់
	វីតាមីន B3 (Niacin)	ការរលាកស្បែក រាករូស ការខូចខាតខួរក្បាល
	វីតាមីន B6 (Pyridoxine)	លូតលាស់យឺត សរសៃឈាមរឹង/ក្រិន វង្វេង
	វីតាមីន B7 (Biotin)	ជ្រុះសក់ ការរលាកស្បែក លូតលាស់យឺត
	វីតាមីន B9 (Folic acid)	ជំងឺកង្វះឈាមក្រហម សរសៃឈាមរឹង/ក្រិន វង្វេង ស្ទះសរសៃប្រសាទរបស់ទារកក្នុងផ្ទៃ
	វីតាមីន B12 (Cobalamin)	ជំងឺកង្វះឈាមក្រហម រោគសរសៃប្រសាទ
	វីតាមីន C	ហូរឈាមតាមអញ្ចាញធ្មេញ ឬតាមស្បែក
វីតាមីនរលាយក្នុងខ្លាញ់	វីតាមីន A	ខ្វាក់មាន់/ងងឹតមាន់ ភាពស៊ាំចុះខ្សោយ
	វីតាមីន D	ឆ្អឹងលូតលាស់មិនបានល្អ រោគឆ្អឹងទន់
	វីតាមីន E	អារ/គ្មានកូន រលូតកូន
	វីតាមីន K	ការហូរឈាមច្រើន (ការហូរឈាមក្នុងលលាដ៍ក្បាលទារកទើបកើត និងទារក) ឆ្អឹងលូតលាស់មិនបានល្អ

២.៣.៦. សារៈសំខាន់នៃសារជាតិចិញ្ចឹមរបស់អាហារមានជាតិសរសៃ (ជាតិស្ករដែលមិនអាចរំលាយ)

អាហារមានជាតិសរសៃគឺជាប្រភេទមួយនៃពពួកកាបូអ៊ីដ្រាត។ គេហៅវាម៉្យាងទៀតថា ពពួកស្ករដែលមិនអាចរំលាយបាន ពីព្រោះវាមិនត្រូវបានបំបែកដោយអង់ស៊ីមរំលាយអាហារទេ។ ពួកវាត្រូវផ្ដាប់បំបែកដោយបាក់តេរីនៅក្នុងពោះវៀនហើយពួកវាធ្វើការដើម្បីគ្រប់គ្រងមុខងាររបស់ពោះវៀន និងរក្សាមុខងារប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ។ បុគ្គលម្នាក់ៗត្រូវការអាហារមានជាតិសរសៃដើម្បីថែរក្សា និងលើកកម្ពស់សុខភាព។

២.៣.៧. បរិមាណសារជាតិចិញ្ចឹមក្នុងរបបអាហារដែលត្រូវបានណែនាំ

នៅប្រទេសកម្ពុជា រដ្ឋាភិបាលបានពិភាក្សាលើបរិមាណរបបអាហារដែលត្រូវបានណែនាំ (recommended dietary allowance (RDA)) កុមារដែលមានអាយុចន្លោះពី ៦-១៧ឆ្នាំ ដោយសហការជាមួយ FIDR និងបានបង្កើត RDA សម្រាប់សារជាតិចិញ្ចឹមផ្សេងៗគ្នាដោយប្រើស្តង់ដាទម្ងន់សម្រាប់ក្រុមអាយុនីមួយៗរបស់កុមារ។[11] លើសពីនេះទៅទៀត គោលការណ៍ណែនាំស្ដីពីរបបអាហារផ្អែកលើចំណីអាហារ (Food-Based Dietary Guidelines (FBDG)) ត្រូវបានស្នើឡើង ហើយការណែនាំអាហារទទួលទានត្រូវបានបង្ហាញយ៉ាងច្បាស់សម្រាប់អាហារចំនួនប្រាំមួយប្រភេទនៅក្នុង**ពីរ៉ាមីតអាហារនៅប្រទេសកម្ពុជា (Cambodian Food Pyramid)** (**រូបទី ៥.៥**)។ និយមន័យនៃអាហារចំនួន ៦ប្រភេទ និងស្តង់ដានៃការទទួលទាន (**តារាងទី ៥.២**) ផ្ដល់នូវស្តង់ដានៃការទទួលទាន និងសមាមាត្រទំហំនៃការទទួលទានសម្រាប់ប្រភេទអាហារនីមួយៗ ខណៈដែលសារគន្លឹះសំខាន់ៗចំនួន ៧ ខាងក្រោមត្រូវបានស្នើឡើងសម្រាប់ការលូតលាស់ដែលល្អសម្រាប់សុខភាពកុមារ (**រូបទី ៥.៦**)។[11] នៅក្នុងការអប់រំសុខភាពសិក្សាចាំបាច់ត្រូវអប់រំ និងផ្សព្វផ្សាយយ៉ាងសកម្មអំពីសារគន្លឹះទាំងនេះដោយប្រើប្រាស់សៀវភៅណែនាំដែលបង្កើតឡើងដោយផ្អែកលើគោលការណ៍ណែនាំទាំងនេះ។

រូបទី ៥.៥៖ ពីរ៉ាមីតអាហារនៅប្រទេសកម្ពុជា[11]

តារាងទី ៥.២៖ និយមន័យអាហារទាំង ៦ប្រភេទ និងស្តង់ដាបរិមាណទទួលទាន

ប្រភេទអាហារ	ស្តង់ដាបរិមាណទទួលទាន	សមាមាត្រទទួលទាន
គ្រាប់ធញ្ញជាតិ និងអាហារជាតិម្សៅ	ការទទួលទាន 1ដង ស្មើនឹង 40ក្រាម នៃកាបូអ៊ីដ្រាត	បាយ 1កូនចាន ឬ 10ស្លាបព្រា (140ក្រាម) នំបញ្ចុក 2ចង្វាយ (165ក្រាម) 1/2នៃពោត (65ក្រាម) នំប៉័ង 1ដុំ (70ក្រាម) 2ចំណិតកន្លះនៃសាំងវិច (80ក្រាម)
បន្លែ	ការទទួលទាន 1ដង ស្មើនឹង 30ក្រាម	បន្លែបៃតង 2ស្លាបព្រា (30ក្រាម) ផ្លែល្ពៅ 3ចំណិត (30ក្រាម) 1/2 ឬ 4ផ្លែត្រសក់ (30ក្រាម)
ផ្លែឈើ	ការទទួលទាន 1ដង ស្មើនឹង 100ក្រាម	ផ្លែឪឡឹក 4ចំណិត (100ក្រាម) ផ្លែត្របែក 3ចំណិត (100ក្រាម) ផ្លែល្ហុង 4ចំណិត (100ក្រាម) ចេក 1ផ្លែកន្លះ (100ក្រាម) ផ្លែស្វាយទុំ 4ចំណិត (100ក្រាម)
អាហារសម្បូរប្រូតេអ៊ីន	ការទទួលទាន 1ដង ស្មើនឹង 6ក្រាម	សាច់ហាន់ ឬចិញ្ច្រាំ 2ស្លាបព្រា (20ក្រាម) សាច់ត្រី 4ដុំ ស៊ុតមាន់ 1 (50ក្រាម) សណ្តែកបាយ 3ស្លាបព្រា (60ក្រាម)
អាហារសម្បូរជាតិកាល់ស្យូម	ការទទួលទាន 1ដង ស្មើនឹង 100ក្រាម	កូនត្រី 2ស្លាបព្រា (40ក្រាម) កូនត្រីងៀត 7ដុំ (10ក្រាម) ទឹកដោះគោជូ 1ពែង (100ក្រាម) ទឹកដោះគោ 1/2កែវ (100ក្រាម) តៅហ៊ូ 5/9ចំណិត (60ក្រាម)
ខ្លាញ់ និងប្រេងឆា	ប៊ឺរ 1ស្លាបព្រាកាហ្វេ (5ក្រាម) ប្រេងឆា/ខ្លាញ់ 1ស្លាបព្រាកាហ្វេ (5ក្រាម) ព្យាយាមជ្រើសរើសប្រេងឆាផលិតពីបន្លែ ជាជាងខ្លាញ់សត្វ ខ្លាញ់ក៏មានផ្ទុកក្នុងប្រភេទអាហារផ្សេងៗទៀតដែរ ទទួលទានខ្លាញ់ត្រឹម 2-3ស្លាបព្រាកាហ្វេ (10-15ក្រាម) តែប៉ុណ្ណោះក្នុងមួយថ្ងៃ	

១. ទទួលទានអាហារពីក្រុមអាហារគ្រប់ប្រភេទដែលមានគុណភាពល្អ * ជារៀងរាល់ថ្ងៃ
២. ទទួលទានអាហារសម្បូរជាតិកាល់ស្យូមដូចជា ត្រីតូចៗទាំងមូល ទឹកដោះ និងផលិតផលទឹកដោះផ្សេងៗទៀត
៣. ទទួលទានអាហារដែលសម្បូរទៅដោយជាតិប្រូតេអ៊ីនដូចជា ត្រី សាច់ ស៊ុត ឬសណ្តែកយ៉ាងហោចណាស់ ២ ឬ ៣ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ
៤. ទទួលទានបន្លែ និងផ្លែឈើឱ្យបានច្រើនជាប្រចាំ
៥. ទទួលទានអាហារពីប្រភេទគ្រាប់ធញ្ញជាតិ និងពពួកម្សៅដូចជា បាយ នំបញ្ចុក នំប៉័ង និងពីជម្រើសផ្សេងៗទៀតក្នុងបរិមាណសមស្រប
៦. កាត់បន្ថយការទទួលទានអាហារដែល ប្រៃខ្លាំង ផ្អែមខ្លាំង និងខ្លាញ់ច្រើន
៧. ថ្លឹងទម្ងន់ និងវាស់កម្ពស់រាងកាយរបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់ និងតាមដានការលូតលាស់របស់អ្នក

* របបអាហារមានគុណភាពគឺត្រូវទទួលទានអាហារគ្រប់ប្រភេទក្នុងបរិមាណត្រឹមត្រូវ និងសមស្រប នឹងសកម្មភាពរាងកាយ។

រូបទី ៥.៦៖ សារគន្លឹះសំខាន់ៗទាំង ៧[11]

២.៤. ទម្លាប់នៃការជ្រើសរើសអាហារប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងសន្តិសុខ

យើងទទួលយកសារជាតិចិញ្ចឹមដែលត្រូវការសម្រាប់ការថែរក្សាថេរលំនឹងក្នុងរាងកាយ (Homeostasis) ក្នុងទម្រង់ជាចំណីអាហារ។ ដោយហេតុផលនេះ យើងត្រូវទទួលទានអាហារប្រភេទផ្សេងៗ។ ការទទួលទានអាហារដែលកខ្វក់ ឬខូចអាចផ្លាស់ប្តូរថេរលំនឹងក្នុងរាងកាយ និងបង្កឱ្យមានជំងឺ។ ដូច្នេះវាពិតជាសំខាន់ណាស់ដែលយើងត្រូវមានចំណេះដឹងអំពី**សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ និងអនាម័យ** និងមាន**ទម្លាប់ក្នុងការជ្រើសរើសចំណីអាហារដែលមានសុវត្ថិភាព**។ ទម្លាប់បែបនេះមិនត្រឹមតែថែរក្សា និងលើកកម្ពស់សុខភាពរបស់យើងប៉ុណ្ណោះទេ វាថែមទាំងលើកកម្ពស់បរិស្ថានសុខភាព និងសុវត្ថិភាពបរិស្ថានផងដែរ (សូមមើលជំពូកទី ៤)។

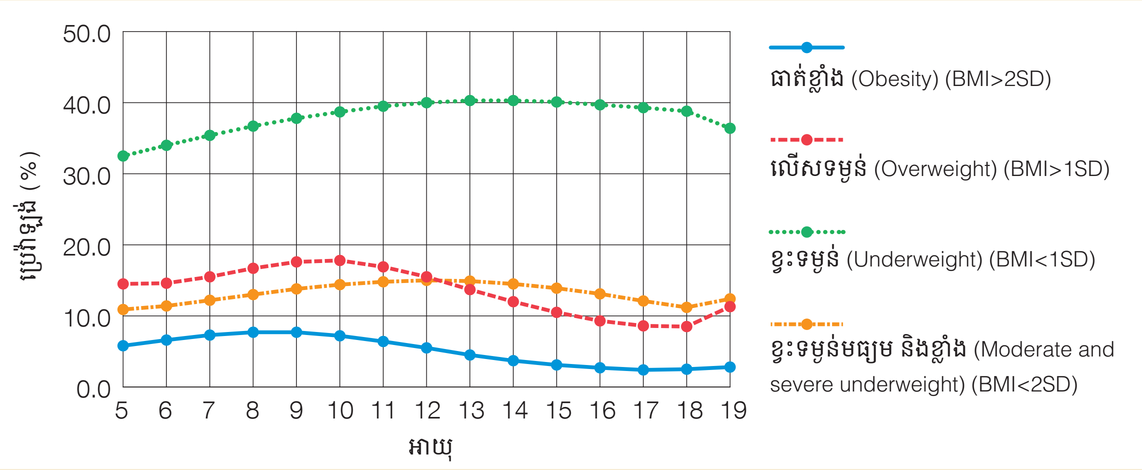
<u>សុវត្ថិភាព និងអនាម័យចំណីអាហារត្រូវតែទទួលបានការវាយតម្លៃយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្ន និងទូលំទូលាយដោយផ្តើមពីដំណើរការនីមួយៗនៃផលិតកម្មអាហាររួមមាន ការផលិត/ប្រមូលផល ការកែច្នៃ ការចែកចាយ ការរៀបចំ និងការដាក់លក់លើទីផ្សាររហូតដល់ដំណាក់កាលដែលអ្នកប្រើប្រាស់ ទិញ ចម្អិន និងទទួលទានចំណីអាហារទាំងនោះ</u>។ នៅក្នុងវិស័យកសិកម្ម ឧស្សាហកម្មទឹកដោះ ឧស្សាហកម្មរុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទ សុវត្ថិភាពនៃដី ទឹកសមុទ្រ និងខ្យល់គឺសំខាន់ណាស់។ ការប្រើប្រាស់គ្រាប់ពូជ និងកូនឈើ ជី និងចំណីសត្វដែលមានសុវត្ថិភាពជួយធានាសុវត្ថិភាពដល់បរិស្ថាន។ វាក៏ទាមទារឱ្យប្រើទស្សនៈរួមមួយស្តីពីសុវត្ថិភាពចំណីអាហារសម្រាប់ណែនាំក្នុងដំណើរការនៃការកែច្នៃ ការចែកចាយ និងការលក់ផងដែរ។ វាក៏សំខាន់ផងដែរក្នុងការបង្កើតបទបញ្ញត្តិ និងស្តង់ដានានា ទាក់ទងនឹងវិស្វកម្មសេនេទិច (genetic engineering) ការប្រើប្រាស់កាំរស្មីសម្លាប់មេរោគ និងសារជាតិរក្សាគុណភាពចំណីអាហារ និងសម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ដើម្បីទទួលបានចំណេះដឹងត្រឹមត្រូវលើចំណុចទាំងនេះ។

<u>វាមានសារៈសំខាន់សម្រាប់អតិថិជនក្នុងការទទួលបានចំណេះដឹងអំពីសុវត្ថិភាពចំណីអាហារ និងអនាម័យហើយជ្រើសរើសអាហារដែលមានសុវត្ថិភាព និងអនាម័យជាមូលដ្ឋានប្រចាំថ្ងៃ</u>។ ដូច្នេះវាចាំបាច់សម្រាប់កុមារ ឬសិស្សក្នុងការរៀនអំពីការអប់រំសុខភាពសិក្សាស្តីពីការចម្លងរោគ និងហានិភ័យផ្សេងៗដែលអាចកើតឡើងគ្រប់ទីកន្លែងរវាងផលិតកម្ម និងការទទួលទានអាហារ។ វាក៏សំខាន់ផងដែរក្នុងការផ្តល់ឱកាសដល់ពួកគេក្នុងការរៀនសូត្រតាមរយៈបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ ឧទាហរណ៍ ការដាំរុក្ខជាតិហូបផ្លែដោយប្រើទម្រង់គ្រាប់ពូជ ឬកូនឈើ ការចិញ្ចឹមសត្វ ការពិនិត្យសង្កេតរកបរាសិតក្នុងខ្លួនត្រី និងការដើរមើលផ្សារ ឬហាងដោយផ្ទាល់។ ការថែរក្សា**សួនចំការដំណាំក្នុងសាលារៀន**ក៏អាចផ្តល់ឱកាសដល់កុមារ ឬសិស្សដើម្បីរៀន និងលើកកម្ពស់អាហារូបត្ថម្ភផងដែរ។

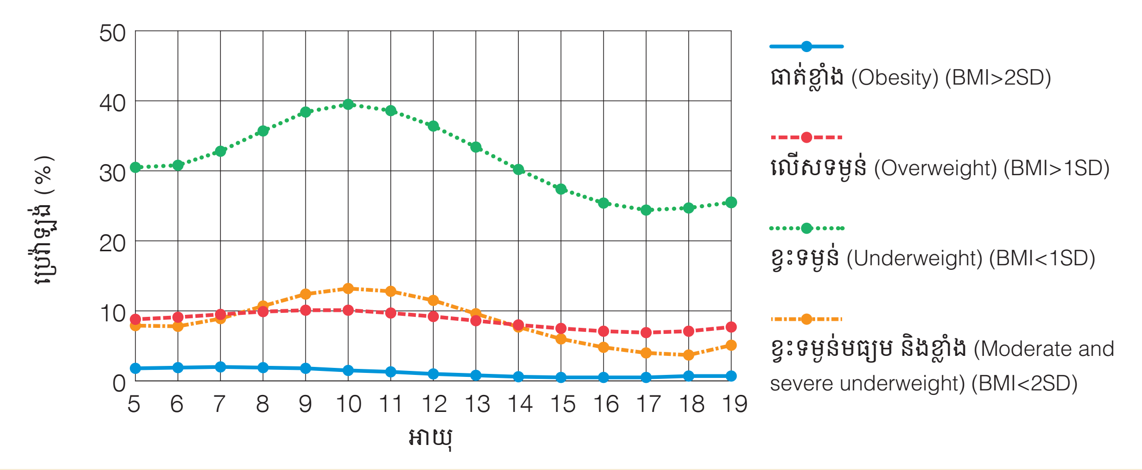
អត្ថបទដកស្រង់ ៥.៣៖ អត្រាប្រេវ៉ាឡង់នៃកង្វះទម្ងន់ ការធាត់លើសទម្ងន់ និងភាពធាត់ខ្លាំងរបស់កុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់នៅប្រទេសកម្ពុជាដែលមានអាយុពី ៥-១៩ឆ្នាំ

នៅពេលដែលអ្នកក្រឡេកមើលស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភរបស់ក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាក្នុងពាក់កណ្ដាលវ័យកុមារ និងវ័យជំទង់របស់ពួកគេដែលមានអាយុចន្លោះពី ៥-១៩ឆ្នាំ ដោយផ្អែកលើរបាយការណ៍អាហារូបត្ថម្ភសកល (https://globalnutritionreport.org/resources/nutrition-profiles/asia/south-eastern-asia/cambodia/) និងទិន្នន័យរបស់វា (https://ncdrisc.org/data-downloads-adiposity-ado.html) បង្ហាញឱ្យឃើញថា ភាគរយនៃក្មេងប្រុសដែលមានកង្វះទម្ងន់មានភាពខ្ពស់សម្រាប់គ្រប់វ័យ ដែលក្នុងនោះប្រហែល ៤០% នៃពួកគេមានកង្វះទម្ងន់នៅអាយុចន្លោះពី ១១-១៧ឆ្នាំ (**រូបទី ៥.៧**)។ នេះបង្ហាញឱ្យឃើញថា មនុស្សជាច្រើននៅក្នុងក្រុមអាយុនេះមានបញ្ហានៅក្នុងស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភរបស់ពួកគេ។ ខណៈភាគរយនៃក្មេងប្រុសដែលលើសទម្ងន់មានចំនួនច្រើននៅអាយុចន្លោះពី ៥-១១ឆ្នាំ ហើយវាមានការថយចុះទៅតាមអាយុ។

បើប្រៀបធៀបទៅនឹងក្មេងប្រុស ក្មេងស្រីជាទូទៅបង្ហាញថា ភាគរយនៃកង្វះទម្ងន់គឺទាប បើទោះបីជាប្រហែល ៤០% មានកង្វះទម្ងន់នៅអាយុប្រហែល ១០ឆ្នាំ ដែលអាចផ្ទឹមបានទៅនឹងក្មេងប្រុស (**រូបទី ៥.៨**)។ ភាគរយនៃក្មេងស្រីដែលធាត់ខ្លាំងមានតិច ដែលមានប្រហែលមួយភាគបីនៃក្មេងប្រុស។ ផ្អែកលើការរកឃើញទាំងនេះទៅលើទម្ងន់រាងកាយទាប ឬខ្ពស់ហួសកម្រិតនេះបង្ហាញឱ្យឃើញថា ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភហាក់ដូចជា បញ្ហាធំចំពោះក្មេងប្រុសច្រើនជាងចំពោះក្មេងស្រី។



រូបទី ៥.៧៖ ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភតាមអាយុ (ក្មេងប្រុស ឆ្នាំ២០១៦)



រូបទី ៥.៨៖ ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភតាមអាយុ (ក្មេងស្រី ឆ្នាំ២០១៦)

អត្ថបទដកស្រង់ ៥.៤៖ កម្មវិធីស្បៀងអាហារពិភពលោករបស់អង្គការសហប្រជាជាតិ (UN WFP)

កម្មវិធីស្បៀងអាហារពិភពលោករបស់អង្គការសហប្រជាជាតិ (United Nations World Food Programme (UN WFP)) បានឈ្នះរង្វាន់ណូបែលសម្រាប់សន្តិភាពក្នុងឆ្នាំ២០២០។ នេះគឺជាការទទួលស្គាល់សមាជិករបស់ WFP ក្នុងការប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងភាពអត់ឃ្លាននៅគ្រប់ទិសទីនៃពិភពលោក និងជួយកែលម្អលក្ខខណ្ឌដើម្បីនាំមកនូវសន្តិភាពដល់ប្រជាជននៅពេលពួកគេទៅកាន់ទីកន្លែងនានានៅលើភពផែនដីប្រសិនបើចាំបាច់ ទោះបីវាជាតំបន់សង្គ្រាមក៏ដោយ (https://insight.wfp.org/world-food-programme-chief-pays-tribute-to-front-line-staff-and-partners-after-nobel-peace-prize-fc406608d60)។

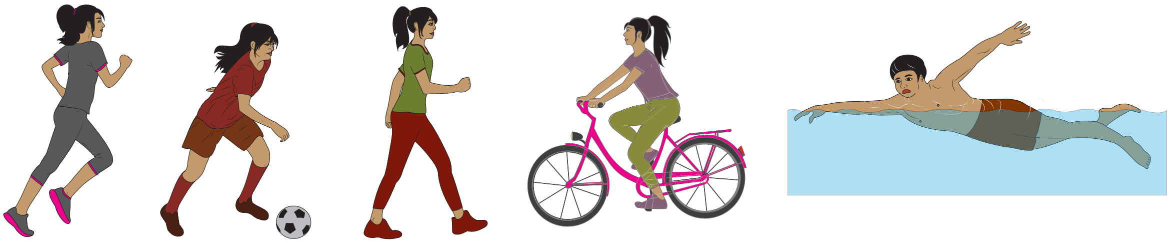
នៅប្រទេសកម្ពុជា កម្មវិធីយុទ្ធសាស្ត្រប្រចាំប្រទេសរបស់កម្មវិធីស្បៀងអាហារពិភពលោក (WFP Cambodia Country Strategic Programme) ២០១៩-២០២៣ បានចាប់ផ្តើមនៅខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០១៩។ នៅលើតារាងសង្ខេបនៃការប្រតិបត្តិ បញ្ហាប្រឈមនៅក្នុងសន្តិសុខស្បៀងត្រូវបានពិពណ៌នាដូចតទៅ៖ ប្រទេសកម្ពុជាសម្រេចបាននូវកំណើនសេដ្ឋកិច្ចប្រកបដោយចីរភាពក្នុងរយៈពេលពីរទសវត្សកន្លងមកនេះ ដោយបានក្លាយជាប្រទេសមានប្រាក់ចំណូលមធ្យមកម្រិតទាបក្នុងឆ្នាំ២០១៦។ ទោះបីជាមានការរីកចម្រើនគួរឱ្យកត់សម្គាល់ក៏ដោយ ក៏វិសមភាពសេដ្ឋកិច្ចសង្គម និងយេនឌ័រនៅតែបន្តរារាំងការទទួលបានរបបអាហារមានជីវជាតិ។ សន្តិសុខស្បៀង និងអាហារូបត្ថម្ភប្រឈមនឹងបញ្ហាដែលបណ្តាលមកពីព្រឹត្តិការណ៍ចៃដន្យ ការផ្លាស់ប្តូរបរិស្ថានស្បៀងអាហារឆាប់រហ័ស និងភាពគ្មានប្រសិទ្ធភាពនៅក្នុងប្រព័ន្ធស្បៀងអាហារ។ (https://docs.wfp.org/api/documents/WFP-0000112436/download/?_ga=2.261728648.484506432.1604280209-264903587.1595213932)

៣ លំហាត់ប្រាណ និងសុខភាព

ការធ្វើលំហាត់ប្រាណជំរុញការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍសរីរាង្គកុមារ និងផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់សុខភាពរបស់ពួកគេ។ ការរំញោចដល់ក្បាលឆ្អឹងដែលជាលទ្ធផលនៃការធ្វើលំហាត់ប្រាណជួយជំរុញដល់ការលូតលាស់ឆ្អឹង។ **លំហាត់ប្រាណសមល្មម** រាប់បញ្ចូលទាំងការកន្ត្រាក់សាច់ដុំដូចជា ការហ្វឹកហាត់សាច់ដុំ ការពង្រីកសាច់ដុំ និងការធ្វើឱ្យសាច់ដុំរឹងមាំ។ **ការធ្វើលំហាត់ប្រាណតាមបែបអាអេរ៉ូប៊ិក (Aerobic exercise)** ដែលបញ្ជូនអុកស៊ីសែនពាសពេញរាងកាយដូចជា ការដើរ និងហែលទឹក ជួយពង្រឹងបេះដូង និងសួត ហើយជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺដែលទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅ។ លំហាត់ប្រាណដែលធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវភាពបត់បែនដូចជា ការលាតសន្ធឹងអាចបង្កើនចលនាសន្លាក់ដែលជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការរងរបួស (**រូបទី ៥.៩**)។

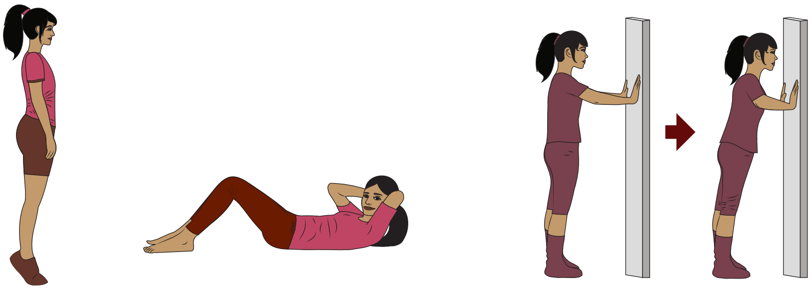
ភាពអសកម្មនៃរាងកាយអាចបណ្តាលឱ្យមានជំងឺដែលទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅដូចជា ភាពធាត់ខ្លាំង សរសៃឈាមរឹង/ក្រិន និងជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ នៅប្រទេសកម្ពុជា ខណៈកុមារមួយចំនួនមានភាពសកម្មរាងកាយខ្លាំងយ៉ាងហោចណាស់ ៦០នាទី ក្នុងមួយថ្ងៃក្នុងអំឡុងពេល ៥ថ្ងៃ ឬច្រើនជាងនេះក៏ដោយ ក៏កុមារភាគច្រើនមិនសូវសកម្មដែរ (**រូបទី ៥.១០** និង **៥.១១**)។[12] ឧទាហរណ៍ ជិត ៤០% នៃកុមារបាននិយាយថា ពួកគេគ្មានភាពសកម្មផ្នែករាងកាយ (physically active) ឱ្យបានយ៉ាងហោចណាស់ ៦០នាទី ក្នុងមួយថ្ងៃ ក្នុងអំឡុងពេល ៧ថ្ងៃ បន្តបន្ទាប់នោះទេ ខណៈប្រមាណប្រហែល ៣៥-៤៣% មិនបានចូលរៀនថ្នាក់អប់រំកាយទាល់តែសោះក្នុងមួយសប្តាហ៍។ ការពិតដែលថ្នាក់អប់រំកាយមិនសូវដំណើរការបង្កជាបញ្ហាប្រឈមដល់ការធានាឱ្យកុមារទទួលបានទម្លាប់ហាត់ប្រាណនៅប្រទេសកម្ពុជា។ របៀបរស់នៅមានភាពផ្សេងៗគ្នាពីកុមារម្នាក់ទៅកុមារម្នាក់ទៀត ហើយវាសំខាន់ណាស់ដែលកុមារគួរជ្រើសរើសពីចំណោមលំហាត់ប្រាណផ្សេងៗទាំងនោះនូវលំហាត់ប្រាណដែលសមស្របសម្រាប់ពួកគេ ហើយពេញចិត្តនឹងធ្វើវា។ ការធ្វើដូច្នេះពួកគេគួរតែបញ្ចូលនូវសកម្មភាពនានាដែលធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវកម្លាំងសាច់ដុំ និងសកម្មភាពក្រោយធ្វើលំហាត់ប្រាណដែលធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវភាពបត់បែនរាងកាយដើម្បីបង្ការការរងរបួស។ គួរមានការយកចិត្តទុកដាក់ថៃទាំដើម្បីចៀសវាងការធ្វើលំហាត់ប្រាណហួសហេតុពីព្រោះវាអាចបណ្តាលឱ្យមានរងរបួសដែលអាចរារាំងដល់ការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ។

ការធ្វើលំហាត់ប្រាណតាមបែបអាអេរ៉ូប៊ិក



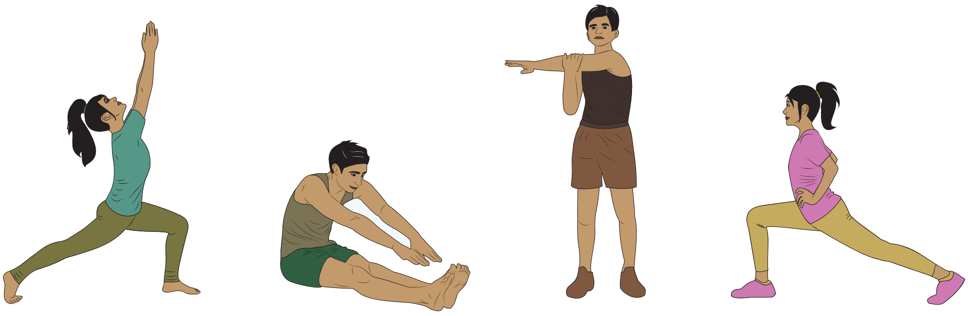
លំហាត់ប្រាណដែលនាំឱ្យអ្នកបែកញើស និងលំហាត់ប្រាណពាក់ព័ន្ធនឹងការដកដង្ហើមចេញ និងចូល ក្នុងរយៈពេល ៣០នាទី ៣ដង ក្នុងមួយសប្តាហ៍

ការធ្វើលំហាត់ប្រាណកម្លាំងសាច់ដុំ



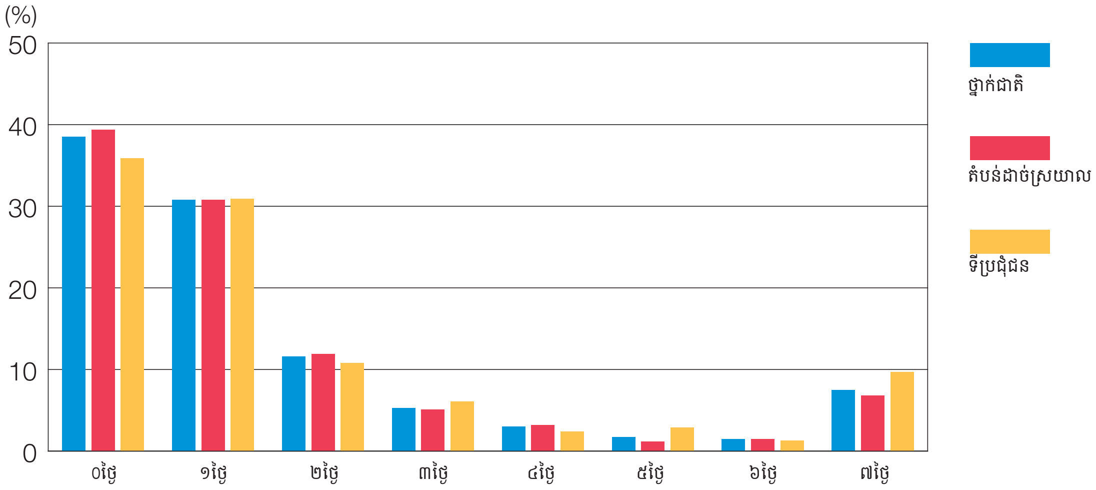
លំហាត់ប្រាណផ្សេងៗដូចជា ការឈរលើចុងជើង ការអង្គុយងើប និងការអារ៉ង់ ដល់កម្រិតសន្ទឹងមួយដែលមិនធ្វើឱ្យមានការប្រទាញ

ការធ្វើលំហាត់ប្រាណបត់បែន

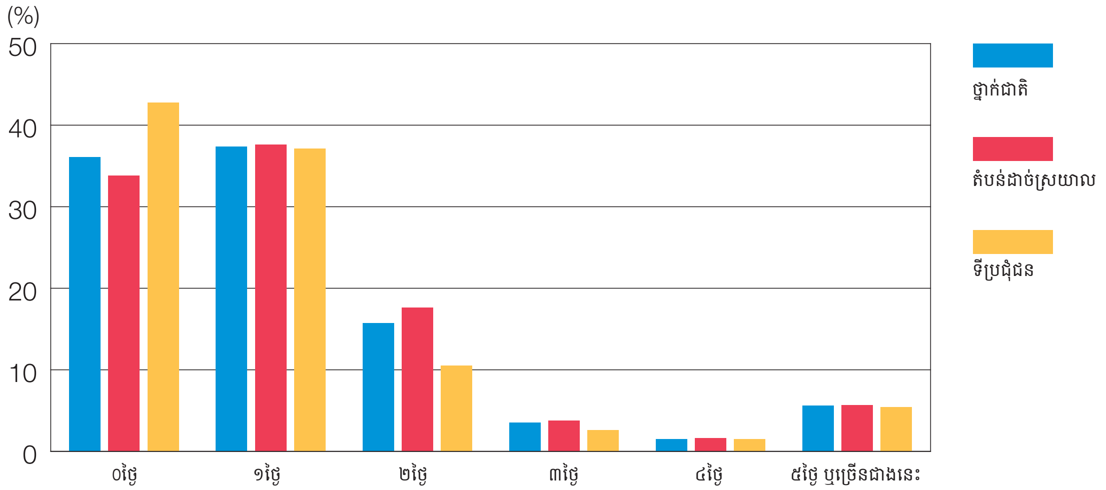


សន្ទឹងផ្នែកនៃដងខ្លួនដោយគ្មានការទប់ ឈប់នៅកន្លែងដែលពួកគេអាចលាតដល់ និងដកដង្ហើមវែងៗ

រូបទី ៥.៩៖ ឧទាហរណ៍នានានៃសកម្មភាពរាងកាយដើម្បីកសាងសុខភាព



រូបទី ៥.១០៖ ចំនួនថ្ងៃដែលមានសកម្មភាពរាងកាយប្រចាំថ្ងៃ សរុប ≥៦០នាទី ក្នុងអំឡុងពេល ៧ថ្ងៃបន្តបន្ទាប់



ប្រភព៖ ការសិក្សាសកល ឆ្នាំ២០១៣ ផ្អែកលើលទ្ធផលនៃការសិក្សាស្ទង់មតិអំពីសុខភាពសិស្ស
ការស្ទង់មតិដោយប្រើប្រាស់សៀវភៅកូដសាធារណៈនៅប្រទេសកម្ពុជា (https://extranet.who.int/ncdsmicrodata/index.php/catalog/220)

រូបទី ៥.១០៖ ចំនួនថ្ងៃដែលមានសកម្មភាពរាងកាយប្រចាំថ្ងៃ សរុប ≥៦០នាទី ក្នុងអំឡុងពេល ៧ថ្ងៃបន្តបន្ទាប់

៤ ការសម្រាក/ការទទួលទានដំណេក និងសុខភាព

ការទទួលទានដំណេកមិនត្រឹមតែជួយបុគ្គលឱ្យរួចផុតពីភាពអស់កម្លាំងដែលបណ្តាលមកពីសកម្មភាពផ្សេងៗដែលពួកគេបានធ្វើនៅពេលថ្ងៃប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាក៏ជួយលើកកម្ពស់ការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារផងដែរ។ ជាពិសេស អរម៉ូនលូតលាស់ដែលផលិតក្នុងពេលទទួលទានដំណេក ជួយជួសជុលជាលិកាដែលខូច និងលើកកម្ពស់ការលូតលាស់របស់កុមារ។

ការទទួលទានដំណេកគឺជាផ្នែកមួយនៃទម្លាប់របៀបរស់នៅ ហើយការទទួលទានដំណេកដែលល្អគឺជាផលិតផលនៃលំនាំទទួលទានដំណេកបានទៀងទាត់។ មនុស្សយើងមាន**នាឡិការាងកាយ** (**body clock**) ដែលមិនត្រឹមតែកំណត់ពេលវេលានៃការទទួលទានដំណេកប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែថែមទាំងគ្រប់គ្រងការបញ្ចេញអរម៉ូន និងសកម្មភាពសរីរវិទ្យាដទៃទៀតជាមុនដើម្បីរៀបចំសម្រាប់ការទទួលទានដំណេករបស់បុគ្គលផងដែរ។ ការរក្សាម៉ោងទៀងទាត់ជួយឱ្យនាឡិការាងកាយរបស់បុគ្គលធ្វើការបានត្រឹមត្រូវ និងសម្របសម្រួលដល់ការទទួលទានដំណេក។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ នៅក្នុងជីវិតសម័យទំនើបការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិចដូចជា ស្មាតហ្វូន និងកុំព្យូទ័រកំពុងកើនឡើង។ **ពន្លឺពណ៌ខៀវ (Blue light)** ឬពន្លឺខ្លាំងពីស្មាតហ្វូន ឬកុំព្យូទ័រ មុនពេលចូលទទួលទានដំណេកត្រូវបានគេចាត់ទុកថាប៉ះពាល់ដល់គុណភាពនៃការទទួលទានដំណេក និងចង្វាក់នៃការទទួលទានដំណេកតាមបែបអវិជ្ជមាន។ ដើម្បីបង្កើនគុណភាពនៃការទទួលទានដំណេក បុគ្គលគួរតែមានគោលដៅធ្វើលំហាត់ប្រាណឱ្យបានត្រឹមត្រូវនៅពេលថ្ងៃ រក្សាគុណភាពរបបអាហារត្រឹមត្រូវ និងធ្វើអ្វីៗដែលធ្វើឱ្យរាងកាយរបស់ពួកគេធូរស្បើយដូចជា ការលាតសន្ធឹងបន្ធឹងសាច់ដុំ (stretching) និងចៀសវាងប្រើឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិចដែលរំញោចខួរក្បាលមុនពេលចូលទទួលទានដំណេក។

៥ ទម្លាប់សុខភាពរបស់មនុស្សពេញវ័យ និងអាយុសង្ឃឹមរស់ (Life Expectancy)

រហូតមកដល់ពេលនេះយើងបានពិនិត្យមើលទំនាក់ទំនងរវាងទម្លាប់របៀបរស់នៅ និងការលូតលាស់/ការអភិវឌ្ឍ និងសុខភាពដោយផ្តោតលើការធ្វើលំហាត់ប្រាណ របបអាហារ/អាហារូបត្ថម្ភ និងការទទួលទានដំណេក/ការសម្រាក។ ឥឡូវយើងនឹងក្រឡេកមើលការសិក្សាកន្លងមកដើម្បីដឹងថា តើទម្លាប់ឬរបៀបរស់នៅបែបណាដែលមានឥទ្ធិពលលើសុខភាព និងអាយុសង្ឃឹមរស់របស់យើង។ ពាក្យថា «ទម្លាប់សុខភាព» នៅទីនេះសំដៅទៅលើរបៀបរស់នៅដែលត្រូវបានគេចាត់ទុកថាមានទំនាក់ទំនងជាមួយសុខភាព។ នៅក្នុងការសិក្សាដែលបានផ្តួចផ្តើមឡើងក្នុងឆ្នាំ១៩៦៥ ដោយប្រេសស្លូវ

និងក្រុម (Breslow, L., et al)[13,14] បានស្ទាបស្ទង់មតិប្រជាជនចំនួន ៧ 000នាក់ នៅក្រុងអាឡាមីដា រដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា ប្រទេសសហរដ្ឋអាមេរិកលើការអនុវត្តសុខភាព និងកម្រិតសុខភាពរាងកាយផ្សេងៗ រហូតរកឱ្យឃើញថាមានការអនុវត្តសុខភាពចំនួន ៧យ៉ាង ដែលទាក់ទងខ្លាំងទៅនឹងកម្រិតសុខភាពរាងកាយ។ បើប្រៀបធៀប បុរសអាយុ ៤៥ឆ្នាំ ដែលអនុវត្តសុខភាពបានពី ៦-៧ចំណុច នៃការអនុវត្តសុខភាពទាំង ៧នេះ ជាមួយនឹងបុរសអាយុ ៤៥ឆ្នាំ ម្នាក់ទៀត ដែលអនុវត្តបានត្រឹមតែ 0-៣ចំណុច ក្នុងចំណោម ៧នេះ បានបង្ហាញឱ្យឃើញថាពួកគេទាំងពីរនាក់មានគម្លាតអាយុសង្ឃឹមរស់ប្រមាណ ១១ឆ្នាំ។ នេះគឺជាការសិក្សាដំបូងបង្អស់ដែលបង្ហាញថាទម្លាប់សុខភាពរបស់បុគ្គលមានឥទ្ធិពលលើសុខភាពរបស់ពួកគេ។

ទម្លាប់សុខភាពទាំងប្រាំពីរដែលត្រូវបានកំណត់ដោយប្រេសស្លូវ និងក្រុម (Breslow, L., et al)[13,14] មានដូចខាងក្រោម៖

១. ទទួលទានដំណេកឱ្យបាន ៧-៨ម៉ោង នៅពេលយប់ជាទៀងទាត់

២. ទទួលទានអាហារពេលព្រឹកស្ទើរតែរៀងរាល់ថ្ងៃ

៣. ទទួលទានអាហារសម្រន់នៅចន្លោះពេលទទួលទានអាហារ ១ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ឬម្តងម្កាល

៤. មិនទម្លាប់ផឹកគ្រឿងស្រវឹងជាប្រចាំ ឬផឹកម្តង ៤ចំណុះ ឬតិចជាងនេះ

៥. មិនទម្លាប់ជក់បារីជាប្រចាំ

៦. អនុវត្តសកម្មភាពរាងកាយពីកម្រិតមធ្យមទៅកម្រិតខ្លាំងក្លា*1 ឱ្យបានញឹកញាប់ និង

៧. រក្សាទម្ងន់សមស្រប*2

*1 សកម្មភាពកីឡាខ្លាំងក្លាមានដូចជា ការដើរផ្លូវឆ្ងាយ ការប្រមាញ់សត្វ លំហាត់កាយវប្បកម្ម ការថែសួនជាដើម

*2 សន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយ (BMI) ស្ថិតនៅចន្លោះប្រហែល ២២ (សូមមើលជំពូកទី ៦)

ទំនាក់ទំនងនៃទម្លាប់សុខភាព និងសុខភាពត្រូវបានគេរកឃើញនៅក្នុងបន្សំផ្សេងៗគ្នា។ ឧទាហរណ៍នៅក្នុងការសិក្សា[15] ដែលបានពិនិត្យមើលកត្តារបៀបរស់នៅចំនួន ៥ ត្រូវបានអ្នកស្រាវជ្រាវបានរកឃើញថាអ្នកដែលប្រកាន់ខ្ជាប់បានច្រើនចំណុចក្នុងកត្តាទាំងនោះគឺ មិនដែលជក់បារី សកម្មភាពរាងកាយ ≥៣,៥ម៉ោង/សប្តាហ៍ ជាមួយនឹងសកម្មភាពកីឡាពីកម្រិតមធ្យមទៅខ្លាំងក្លា គុណភាពនៃរបបអាហារខ្ពស់ (ឧទាហរណ៍ របបអាហារដែលសម្បូរទៅដោយគ្រាប់ធញ្ញជាតិ គ្រាប់សណ្តែក ក្រុមបន្លែមានក្លរវែង និងបន្លែនានា ហើយមានតិចតួចបំផុតនូវ ក្រុមសាច់ពណ៌ក្រហម ឬសាច់កែច្នៃ គ្រាប់ធញ្ញជាតិចម្រាញ់ គេសជ្ជៈមានជាតិស្ករ និងសូដ្យូម) ការទទួលទានជាតិអាល់កុលក្នុងកម្រិតមធ្យមពី ៥-១៥ក្រាម/ថ្ងៃសម្រាប់ស្ត្រី ឬ ៥-៣0ក្រាម/ថ្ងៃសម្រាប់បុរស និងស្ថិតក្នុងកម្រិតទម្ងន់ធម្មតា (សន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយ <២៥) មានអាយុសង្ឃឹមរស់វែងជាងមុនចាប់ពីអាយុ ៥0ឆ្នាំ ទៅដោយគ្មានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង និងជំងឺមហារីក។

ការសិក្សាកន្លងមកបានបង្ហាញថា ទម្លាប់ក្នុងការរស់នៅដូចជា **ការហាត់ប្រាណ របបអាហារ ការជក់បារី ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង និងការគ្រប់គ្រងទម្ងន់** ជាកត្តាសំខាន់ដែលមានឥទ្ធិពលលើទម្លាប់សុខភាព។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ទម្លាប់សុខភាពទទួលការជះឥទ្ធិពលពីសង្គម និងវប្បធម៌ ហើយវាក៏សំខាន់ណាស់ដែរ ដែលប្រទេសកម្ពុជាគួរតែប្រកាន់យកទម្លាប់សុខភាពដែលមានឫសគល់ពីក្នុងសង្គម និងវប្បធម៌របស់ខ្លួនផ្ទាល់។ ជាពិសេសដើម្បីលើកកម្ពស់ការអប់រំសុខភាពសិក្សា វាចាំបាច់ត្រូវបញ្ជាក់ឱ្យបានច្បាស់ថា តើទម្លាប់របៀបរស់នៅ និងសកម្មភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃមានទំនាក់ទំនងយ៉ាងដូចម្តេចជាមួយសុខភាព ការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍរបស់យុវជននៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។

លំហាត់សម្រាប់ការគិត និងការស្រាវជ្រាវបន្ថែម

[៥-១] វាយឈ្មោះល្បែងកំសាន្តឱ្យបានច្រើនប្រភេទ ដែលមានទំនាក់ទំនងនឹងភាពសកម្មរាងកាយរបស់កុមារ។

[៥-២] ចូរគិតពីអ្វីដែលគ្រូបង្រៀនអាចធ្វើបានដើម្បីប្រាកដថា ពេលលេងកំសាន្តរបស់កុមារមានភាពសកម្មផ្នែករាងកាយ។

[៥-៣] ធ្វើការស្រាវជ្រាវលើចំណីអាហារនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាដែលអាចបង្កឱ្យមានប្រតិកម្មអាឡែស៊ីចំណីអាហារ (សូមមើលអត្ថបទដកស្រង់ ៥.២៖ ប្រតិកម្មអាឡែស៊ីចំណីអាហារ)។

[៥-៤] រំលឹក និងសរសេរនូវអ្វីដែលអ្នកបានទទួលទានក្នុងរយៈពេលពីរបីថ្ងៃកន្លងមកនេះ ហើយពិភាក្សាជាមួយអ្នកដទៃថា តើអ្នកកំពុងរក្សារបបអាហារដែលមានគុណភាពល្អដោយផ្អែកលើប្រភេទផ្សេងៗនៃអាហារល្អឬទេ ដោយប្រើសាជីអាហារកម្ពុជា (**រូបទី ៥.៥**) និងសារគន្លឹះសំខាន់ៗចំនួនប្រាំពីរ (**រូបទី ៥.៦**) ជាឯកសារយោង។ ប្រសិនបើរបបអាហាររបស់អ្នកមានការខ្វះខាតលើអាហារជាក់លាក់ណាមួយ ចូរគិតថា តើអ្នកគួរទទួលទានអ្វីដើម្បីបន្ថែមវា។

[៥-៥] ចូរសាកសួរទៅមនុស្សចាស់(ប្រជាជនកម្ពុជាមានអាយុសង្ឃឹមរស់ជាមធ្យមប្រហែល ៦៩ឆ្នាំ) ដែលសកម្ម និងមានសុខភាពល្អគ្មានជំងឺអ្វីធំដុំ អំពីទម្លាប់សុខភាព ដែលពួកគាត់កំពុងធ្វើដើម្បីរក្សានូវជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគាត់ (ដូចជា របបអាហារ សកម្មភាពរាងកាយ ការជក់បារី ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង និងទម្លាប់បំបាត់ភាពតានតឹងជាដើម)។

[៥-៦] កំណត់ឥរិយាបថរបៀបរស់នៅមិនល្អដល់សុខភាពរបស់មនុស្សជុំវិញខ្លួនអ្នក ហើយគិតពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើដើម្បីជួយពួកគេផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថនោះ។

[៥-៧] ពិនិត្យមើលទម្លាប់របៀបរស់នៅរបស់អ្នកដោយប្រើតារាងត្រួតពិនិត្យក្នុង **តារាងទី ៥.៣**។ ផ្អែកលើលទ្ធផល សូមពិនិត្យមើលទម្លាប់រស់នៅរបស់អ្នកដោយលើកឧទាហរណ៍ចង្វាក់សកម្មភាពល្អ និង មិនល្អនៃជីវិតប្រចាំថ្ងៃ (**រូបទី ៥.២**)។

តារាងទី ៥.៣៖ តារាងត្រួតពិនិត្យទម្លាប់របៀបរស់នៅ

បញ្ជីរាយសកម្មភាព/កាលបរិច្ឆេទ	23/08/2021	/	/	/	/	/	/	/
	(ច័ន្ទ)	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
តើអ្នកក្រោកពីដំណេកនៅម៉ោងប៉ុន្មាន? (សម្រាក/ទទួលទានដំណេក)	ម៉ោង: 6	ម៉ោង:	ម៉ោង:	ម៉ោង:	ម៉ោង:	ម៉ោង:	ម៉ោង:	ម៉ោង:
	នាទី: 30	នាទី:	នាទី:	នាទី:	នាទី:	នាទី:	នាទី:	នាទី:
តើអ្នកក្រោកពីទទួលទានដំណេកមានអារម្មណ៍ស្រស់ថ្លាដែរឬទេ? (សម្រាក/ទទួលទានដំណេក)	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស
	ទេ	ទេ	ទេ	ទេ	ទេ	ទេ	ទេ	ទេ
តើអ្នកទទួលទានដំណេកបានប៉ុន្មានម៉ោង? (សម្រាក/ទទួលទានដំណេក)	8 ម៉ោង	ម៉ោង	ម៉ោង	ម៉ោង	ម៉ោង	ម៉ោង	ម៉ោង	ម៉ោង
តើអ្នកទទួលទានអាហារពេលព្រឹកដែរឬទេ?	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស
	ទេ	ទេ	ទេ	ទេ	ទេ	ទេ	ទេ	ទេ
តើអ្នកបានបន្លែរបង់ដែរឬទេ? (របបអាហារ)	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស
	ទេ	ទេ	ទេ	ទេ	ទេ	ទេ	ទេ	ទេ
តើអ្នកលេងកីឡា ឬលំហាត់ប្រាណផ្សេងៗរយៈពេលប៉ុន្មាននៅថ្ងៃសួរសំណួរនេះ? (លំហាត់ប្រាណ)	90 នាទី	នាទី	នាទី	នាទី	នាទី	នាទី	នាទី	នាទី
តើអ្នកចំណាយពេលប៉ុន្មាន ក្នុងការដើរទៅ និងមកពីសាលារៀន ឬធ្វើលំហាត់ប្រាណងាយៗ? (លំហាត់ប្រាណ)	60 នាទី	នាទី	នាទី	នាទី	នាទី	នាទី	នាទី	នាទី
តើអ្នកទទួលទានអាហារទៀងទាត់ពេលវេលាដែរឬទេ?(របបអាហារ)	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស
	ទេ	ទេ	ទេ	ទេ	ទេ	ទេ	ទេ	ទេ
តើអ្នកបានទទួលទានអាហារសម្រន់ដែរឬទេ?(របបអាហារ)	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស
	ទេ	ទេ	ទេ	ទេ	ទេ	ទេ	ទេ	ទេ
តើអ្នកបានប្រើស្មាតហ្វូនមុនពេលចូលទទួលទានដំណេកដែរឬទេ? (សម្រាក/ទទួលទានដំណេក)	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស
	ទេ	ទេ	ទេ	ទេ	ទេ	ទេ	ទេ	ទេ
តើអ្នកបានធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីជួយសម្រួលការទទួលទានដំណេកដូចជា លាតសន្ធឹងបន្តឹងសាច់ដុំ និងងូតទឹកដែរឬទេ? (សម្រាក/ទទួលទានដំណេក)	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស
	ទេ	ទេ	ទេ	ទេ	ទេ	ទេ	ទេ	ទេ
តើអ្នកចូលទទួលទានដំណេកនៅម៉ោងប៉ុន្មាន? (សម្រាក/ទទួលទានដំណេក)	ម៉ោង: 21	ម៉ោង:	ម៉ោង:	ម៉ោង:	ម៉ោង:	ម៉ោង:	ម៉ោង:	ម៉ោង:
	នាទី: 30	នាទី:	នាទី:	នាទី:	នាទី:	នាទី:	នាទី:	នាទី:

ឯកសារយោង៖

1. Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology. Why is the use of various body movements important? Childhood Exercise Guidelines. 2012
   https://www.mext.go.jp/component/a_menu/sports/detail/__icsFiles/afieldfile/2012/05/11/1319748_4_1.pdf
2. Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology. Characteristics and important challenges in children for different developmental stages.
   https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/053/gaiyou/attach/1283165.htm
3. Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology. Exercises that produce a range of body movements (plays)
   https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/__icsFiles/afieldfile/2009/12/28/1247477_1.pdf
4. Miyashita M., et al.: Pediatric sports medicine, Nankodo, 1986 [Japanese]
5. Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology. Learning materials on eating habits (for 5th and 6th graders) Think about your eating habits: Keeping physically and mentally healthy every day.
   https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/eiyou/06050810/001.pdf
6. Oku T, Yamada K: Basic learning of biochemistry. Rev. Ver. 2. Nankodo, Tokyo. 2014
7. Oku T, Yamada K: Basic learning of biochemistry. Rev. Ver. 3. Nankodo, Tokyo. 2019
8. Oku T, Shibata K. s.b. National Institute of Health and Nutrition, Incorporated Administrative Agency. Basic nutrition. Rev. Ver. 3. Nankodo, Tokyo. 2010
9. British Columbia Health LinkBC. The Benefits of Eating Together For Children and Families.
   https://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/eating-together#:~:text=People%20of%20all%20ages%20eat,and%20how%20to%20«communicate%20better.
10. Hammons AJ., Fiese BH. Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? Pediatrics. 127(6), e1565-e1574. 2011.
    https://pediatrics.aappublications.org/content/127/6/e1565
11. Federation for International Development Relief. Development of recommended dietary allowance and food-based dietary guidelines for school-aged children in Cambodia. 2017.
    http://www.fao.org/3/I9704EN/i9704en.pdf
12. Preventive Medicine Department Ministry of Health. GLOBAL SCHOOL BASED STUDENT HEALTH SURVEY (GSHS) CAMBODIA, 2013 COUNTRY REPORT 2014.
    https://extranet.who.int/ncdsmicrodata/index.php/catalog/220/related_materials
13. Belloc NB, Breslow L.: Relationship of physical health status and health practices. Prev Med. 1(3):409-21.1972.
14. Breslow L, Enstrom JE.: Persistence of health habits and their relationship to mortaliy. Prev Med. 9(4):469-483.1980.
15. Li Y, Schoufour J, Wang DD. et al. Healthy lifestyle and life expectancy free of cancer, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: prospective cohort study. British Medical Journal 2020;368:l6669 doi: 10.1136/bmj.l6669