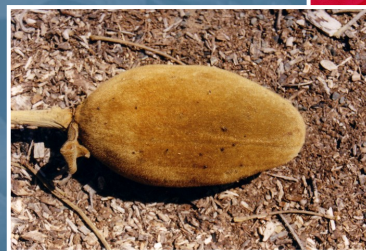


ផ្លែឈើនិងគ្រាប់ធញ្ញជាតិនៅកម្ពុជា

វិធីសន្ទនាជាក់ស្តែងនៃការដាំរុក្ខជាតិអាហារក្នុងស្រុក

និងធ្វើវាបានល្អ។



FOOD PLANT SOLUTIONS
ROTARY ACTION GROUP
Solutions to Malnutrition and Food Security



A project of the Rotary Club of Devonport North and
District 9830

www.foodplantsolutions.org



ផ្ទៃលើនិងគ្រាប់ធញ្ញជាតិនៅកម្ពុជា



Food Plant Solutions ផលិតសម្ភារៈអប់រំ ដើម្បីឱ្យមនុស្សយល់អំពី តម្លៃអាហារូបត្ថម្ភរបស់រុក្ខជាតិអាហារក្នុងស្រុក និងបង្កើនការយល់ដឹងអំពីរុក្ខជាតិ ដែលមានជីវជាតិខ្ពស់ដែលសម្របខ្លួនទៅនឹងបរិស្ថានក្នុងតំបន់។

រុក្ខជាតិទាំងនេះ ខ្លះជាប្រភេទដែលមិនបានប្រើប្រាស់ញឹកញាប់ ហើយភាគច្រើនគឺល្អជាងអាហារ និងរុក្ខជាតិដែលនាំចូល។ Food Plant Solutions ផលិតសម្ភារៈទាំងនេះ ដោយសាររៀងរាល់នាទីរៀងរាល់ថ្ងៃ កុមារអាយុក្រោម ៥ឆ្នាំចំនួនប្រាំនាក់បានស្លាប់ដោយសារកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។

យើងស្វាគមន៍ និងលើកទឹកចិត្តដល់ការគាំទ្ររបស់អ្នក។

Food Plant Solutions - គម្រោងនៃក្លឹប Rotary នៃ Devonport North & Rotary District 9830។

កូនសៀវភៅនេះគឺផ្អែកលើព័ត៌មានពីមូលដ្ឋានទិន្នន័យ Food Plants International (FPI) ដែលបង្កើតឡើងដោយអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រកសិកម្ម Tasmanian លោក Bruce French, AO ។

Version 1, Jul 2025 (Khmer)

កម្ពុជា - ជាប្រទេសដែលសំបូរទៅដោយផ្លែឈើជាច្រើន

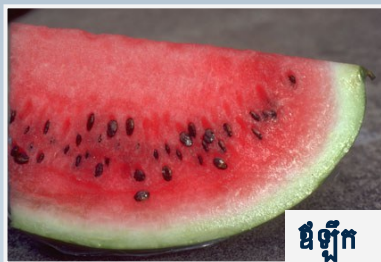


ផ្លែឈើមានរសជាតិផ្លាញ់ និងជួយឱ្យយើងមានសុខភាពល្អ

អ្នករាល់គ្នាគួរទទួលទានផ្លែឈើជាងរាល់ថ្ងៃ។

ផ្លែឈើផ្តល់សារធាតុជីវិត វីតាមីន និងសារធាតុចិញ្ចឹមសំខាន់ៗផ្សេងទៀត
ដែលមនុស្សគ្រប់រូបត្រូវការដើម្បីរក្សាសុខភាព និងសុខភាពល្អ។

អ្នកថែសួន និងកសិករល្អដាំដើមឈើហូបផ្លែជាច្រើនប្រភេទ។



ផ្លែឈើជាច្រើនសាកសមនឹងអាកាសធាតុនៃប្រទេសកម្ពុជា



ចេក

ផ្លែឈើដែលគ្រប់គ្នាចូលចិត្ត។
ខ្លះលូតលាស់យ៉ាងឆាប់រហ័ស។
ខ្លះត្រូវដាំសម្រាប់ថ្ងៃអនាគត។
ភាគច្រើនគឺតាមរដូវ។



ម្នាស់



ស្វាយ



សាវម៉ាវ

រីករាយជាមួយផ្លែឈើដើម្បីរីករាយនិងជីវិតល្អ។

- ផ្លែឈើបន្ថែមសុខភាពដល់ជីវិត។
- ផ្លែឈើច្រើនតែសម្បូរវីតាមីន។
- ផ្លែឈើអាចធ្វើជាអាហារសម្រាន្តបានជាប់រហ័ស
- ផ្លែឈើគឺសប្បាយ។



ស្វាយ



ល្អិត



ជូរជន



ម្នាស់

យើងមានបំណងចង់រីករាយជាមួយសុខភាព និងងាយរកបានជិតខាងគ្នាឱ្យរីករាយនៃប្រភេទផ្លែឈើព្រឹត្តិចង់អន្តរាគមន៍។

វីតាមីន A នៅក្នុងផ្លែឈើ

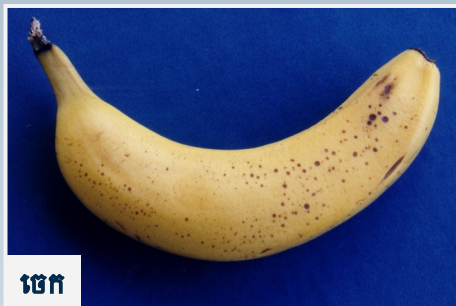
វីតាមីន A មានសារសំខាន់ណាស់សម្រាប់ភ្នែក និងប្រឆាំងជំងឺ ជាពិសេសចំពោះទារក កុមារតូច និងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។

អ្នកដែលខ្វះវីតាមីន A មានបញ្ហាក្នុងការមើលឃើញនៅពេលយប់។

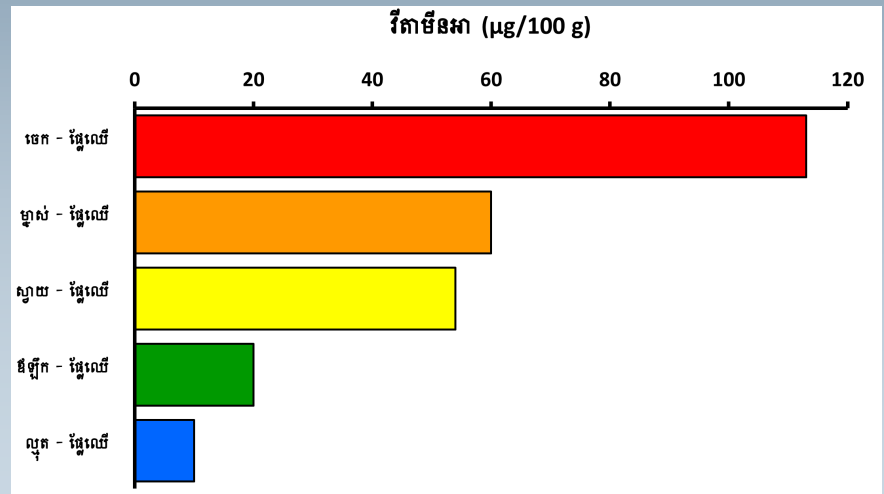
នៅក្នុងរុក្ខជាតិ សារធាតុគីមីនេះកើតឡើងក្នុងទម្រង់មួយដែលត្រូវតែបំប្លែងទៅ ជាវីតាមីន A នៅក្នុងខ្លួនរបស់យើង។



ស្វាយ



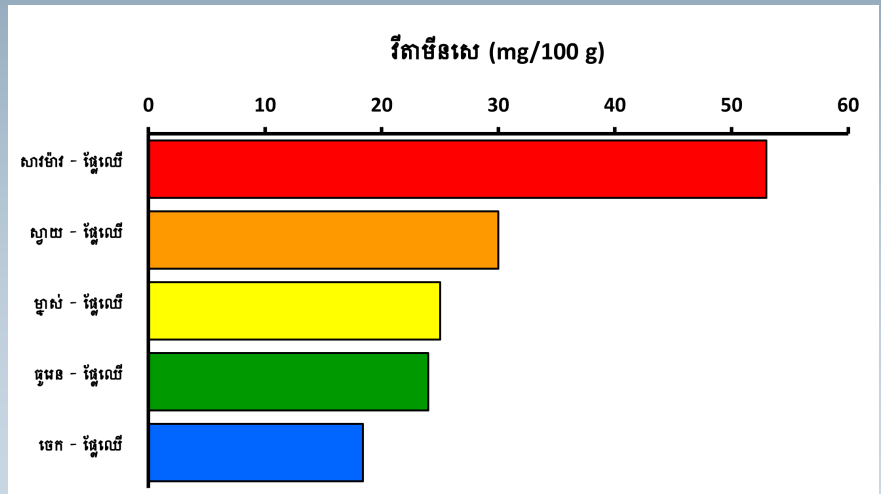
ចេក



វីតាមីន C នៅក្នុងផ្លែឈើ



វីតាមីន C មានសារសំខាន់ក្នុងការជួយយើងឱ្យជៀសផុតពីជំងឺ។



មង្គុត



ផ្លែមង្គុតត្រូវបានគេបរិភោគស្រស់ឬបំប្លែង។

គ្រាប់អាចបរិភោគបានបន្ទាប់ពីស្មៅរ ឬអាំង។



Garcinia mangostana



ម្ចាស់

ផ្លែទំព្រួនបានគេបរិភោគទាំងស្រស់ និងឆៅ។

ផ្លែឈើអាចត្រូវបានសម្អាតហើយបរិភោគនៅពេលក្រោយ។



Ananas comosus

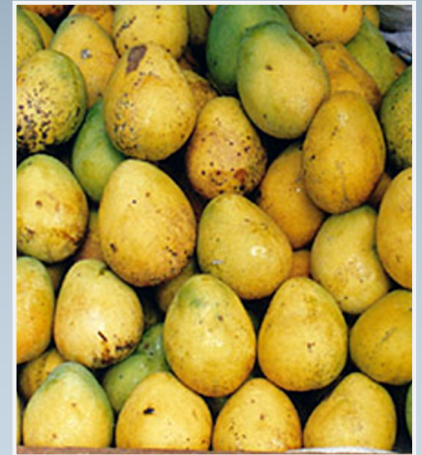


ស្វាយ

ផ្លែឈើសម្បូរទៅដោយវីតាមីន A ។

ផ្លែឈើទុំត្រូវបានគេបរិភោគនៅ។ ផ្លែឈើមិនទាន់ទុំអាចត្រាំទុកបាន។

Mangifera indica



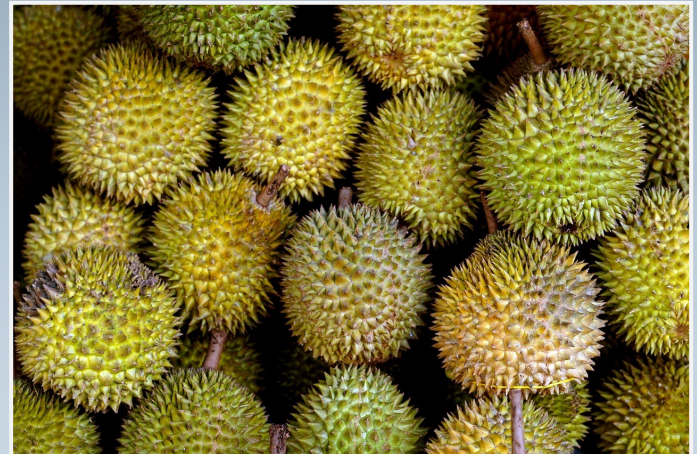
ទុរ

សាច់ជុំវិញគ្រាប់ពូជត្រូវបានគេបរិភោគ។

ផ្លែឈើគួរតែត្រូវបានបើកតែនៅពេលញ៉ាំដើម្បីការពារការរលួយ។



Durio zibethinus



ប្រភេទ

មានពូជជាច្រើន។ ខ្លះត្រូវបានបរិភោគនៅ ខ្លះផ្គុំន។



Musa spp.



សៅម៉ៅ

ផ្លែឈើនេះត្រូវបានបរិភោគស្រស់ៗនៅពេលទុំ ឬត្រូវបានស្លោវ។

Nephelium lappaceum

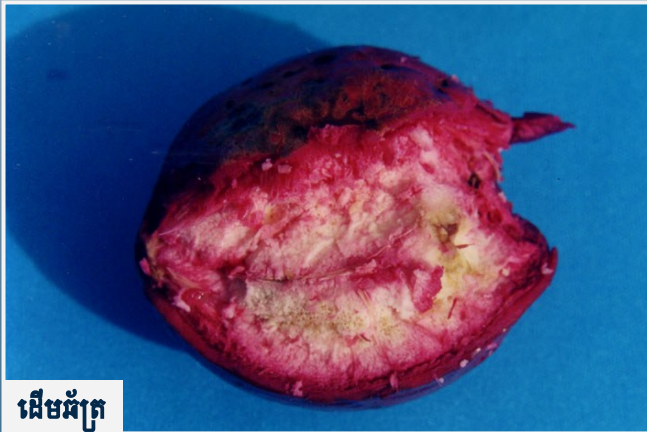


កម្ពុជា — ធម្មជាតិ និងគ្រាប់



គ្រាប់ - មានជីវជាតិ, អាចរក្សាទុក, មានរសជាតិ និងសម្បូរទៅដោយប្រូតេអ៊ីន វីតាមីន និងសារធាតុចិញ្ចឹម

- ការប្រែប្រួលតាមរដូវក្នុងរបបអាហារ។
- ជាដៀងៗជាអាហារបម្រុងដែលអាចរក្សាទុកបាន។
- ជាញឹកញាប់ ត្រូវបានស្រឡាញ់ដោយកុមារ។
- ថោកជាង និងប្រសើរជាងទិញអាហារសម្រន់។



ដើមដំក្រ



សណ្តែកដី

គ្រាប់ស្វាយចន្ទី

Anacardium occidentale

គ្រាប់ត្រូវបានដុតមុនពេលញាំ។

“ផ្លែប៉ោម” មានសាច់អាចបរិភោគបាននៅពេលទុំឆ្ងាង។



សណ្តែកដ

គ្រាប់ពូជអាចត្រូវបានសម្អាត និងរក្សាទុកសម្រាប់ប្រើប្រាស់នៅពេលក្រោយ។
ពួកវាមានជីវជាតិ ហើយអាចយកទៅដុត និងបរិភោគជាអាហារសម្រន់បាន។
សណ្តែកដអាចធ្វើឲ្យដីប្រសើរឡើង ខណៈពេលផ្តល់អាហារដល់មនុស្ស។



Arachis hypogaea



អាល់ម៉ូន

គ្រាប់មានជីវជាតិ ហើយអាចបរិភោគនៅ ឬចម្អិន។

ពួកវាជាប្រភពផ្លែឆ្ងល់ស័កសី។



Terminalia catappa



សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ



ការបោះពុម្ពផ្សាយនេះគឺអាចធ្វើទៅបានតាមរយៈការគាំទ្រដ៏សប្បុរសរបស់ក្លឹប Rotary នៃ Sandy Bay និង District 9830។

វាមិនអាចទៅរួចទេបើគ្មានការប្តេជ្ញាចិត្ត និងការគាំទ្រពីអ្នកស្ម័គ្រចិត្តផ្សេងៗ ដែលបានចែករំលែកទស្សនៈវិស័យ និងបានផ្តល់ពេលវេលារបស់ពួកគេដោយមិន

គិតតែពីប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួនដើម្បីគាំទ្រគម្រោងនេះ។

ពិនិត្យឡើងវិញ ឬដំ និងការធ្វើទ្រង់ទ្រាយ - Ali Lindsay, John McPhee

ការបកប្រែ - Sophea Nhan

សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិត សូមទាក់ទងមកយើងខ្ញុំតាមរយៈ info@foodplantsolutions.org, គេហទំព័រ៖ www.foodplantsolutions.org

Food Plant Solutions ដំណើរការដោយអនុលោមតាមគោលនយោបាយ Rotary International ប៉ុន្តែមិនមែនជាក្នុងឈ្មោះរបស់ Rotary International

ការទទួលស្គាល់រូបភាព

រូបភាពភាគច្រើនដែលប្រើក្នុងការបោះពុម្ពនេះត្រូវបានដកចេញពីមូលដ្ឋានទិន្នន័យ (Welcome - Food Plants International)

។ ការទទួលស្គាល់ត្រូវបានផ្តល់ឱ្យសម្រាប់រូបភាពនៃរុក្ខជាតិខាងក្រោមដែលមានប្រភពពីអ៊ីនធឺណិត។

ឈ្មោះជាក់លាក់	ឈ្មោះទូទៅ	រូបភាពពីបណ្តាញ URL
<i>Anacardium occidentale</i>	ស្វាយចន្ទី	https://www.bing.com/images/search?view=detailv2&ccid=jnGqYycL&id=F3C548F85B08FD018DA83BF6FB14AFCE31B889452&thid=OIP.jnGqYycLZadMWpU8mo8heAHaHa&mediaurl=https%3a%2f%2fi.etsystatic.com%2f14286705%2fr%2f%2f%2fcb4513%2f1268394173%2f1268394173_me15.jpg&expw=794&expw=794&q=Anacardium+occidentale&simid=608027002056821993&FORM=IRPRS&ck=6B555E319DF565DD805F462B50938DDA&selectedIndex=16&itb=0 https://pixabay.com/photos/food-snack-cashew-nuts-healthy-3093374/
<i>Ananas comosus</i>	ម្នាស់	https://pixabay.com/photos/pineapple-pineapple-field-4119946/ https://cdn.pixabay.com/photo/2015/02/07/14/12/pineapple-627285_1280.jpg
<i>Durio zibethinus</i>	ផ្លែឆៃ	https://cdn.pixabay.com/photo/2021/08/12/19/19/fruit-6541599_1280.jpg
<i>Garcinia mangostana</i>	មង្គុត	https://www.pexels.com/photo/pile-of-mangosteen-fruits-18451687/
<i>Mangifera indica</i>	ស្វាយ	https://th.bing.com/th/id/OIP.clICvFcmgNvmY7OkE_7JAQHafj?rs=1&pid=ImgDetMain
<i>Musa spp.</i>	ធុក	https://cdn.pixabay.com/photo/2021/10/31/15/03/banana-6757733_1280.jpg https://cdn.pixabay.com/photo/2019/01/30/10/01/banana-3964193_1280.jpg
<i>Nephelium lappaceum</i>	សាវម៉ាវ	https://www.pexels.com/photo/a-close-up-shot-of-fresh-rambutan-7906303/ https://cdn.pixabay.com/photo/2016/03/16/18/11/vietnam-1261415_1280.jpg
<i>Terminalia catappa</i>	ដើមឆ័ត្រ	https://th.bing.com/th/id/OIP.-8V_YEiBTouH_GNI-09I4AHaFN?w=244&h=180&c=7&r=0&o=5&dpr=1.5&pid=1.7 https://ts3.mm.bing.net/th?id=OIP.r4UzUdHOQsodU1IsqUk7GgHaEn&pid=15.1 https://th.bing.com/th/id/OIP.G7cB4bKAqLZpuHKyUGv_GAHaHZ?w=183&h=181&c=7&r=0&o=5&dpr=1.5&pid=1.7

កំណត់សំគាល់ផ្សេងៗ

កំណត់សំគាល់ផ្សេងៗ



FOOD PLANT SOLUTIONS
ROTARY ACTION GROUP
Solutions to Malnutrition and Food Security



www.foodplantsolutions.org