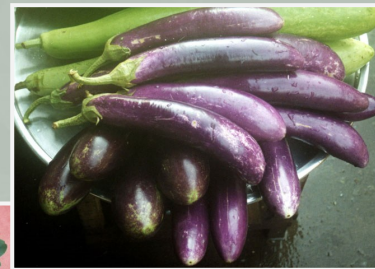


ស្លឹកបៃតង និងបន្លែនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។

វិធីអនុវត្តជាក់ស្តែងនៃការដាំរុក្ខជាតិអាហារក្នុងស្រុក

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



ស្លឹកបែតង និងបន្លែនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។



Food Plant Solutions ផលិតសម្ភារៈអប់រំ ដើម្បីឱ្យមនុស្សយល់អំពី តម្លៃអាហារូបត្ថម្ភរបស់រុក្ខជាតិអាហារក្នុងស្រុក

និងបង្កើនការយល់ដឹងអំពីរុក្ខជាតិ ដែលមានជីវជាតិខ្ពស់ដែលសម្របខ្លួនទៅនឹងបរិស្ថានក្នុងតំបន់។ រុក្ខជាតិទាំងនេះ

ខ្លះជាប្រភេទដែលមិនបានប្រើប្រាស់ញឹកញាប់ ហើយភាគច្រើនគឺជារុក្ខជាតិអាហារ និងរុក្ខជាតិដែលនាំចូល។ Food Plant Solutions

យើងស្វាគមន៍ និងលើកទឹកចិត្តដល់ការគាំទ្ររបស់អ្នក។

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

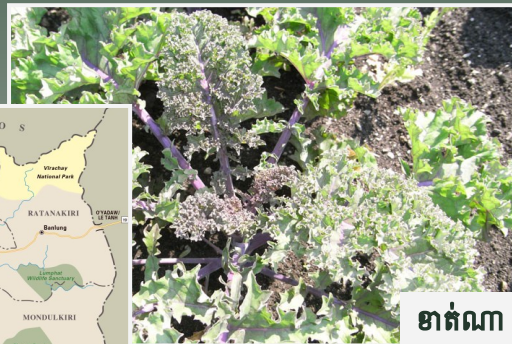
កូនសៀវភៅនេះគឺផ្អែកលើព័ត៌មានពីមូលដ្ឋានទិន្នន័យ Food Plants International (FPI) ដែលបង្កើតឡើងដោយអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រកសិកម្ម Tasmanian លោក Bruce French, AO ។

Version 1, Jul 2025 (Khmer)

១ កម្ពុជា ប្រទេសដ៏ស្រស់ស្អាតដែលសំបូរដោយបន្លែពូជខ្មែរ



ស្ពីណាចតណ្ហា



ខាត់ណា



ពោតបារាំង



ត្រកួន

២ ស្លឹកបៃតង ជាអាហារសុខភាពនៃប្រជាជន



ស្លឹកបៃតងនៃកម្ពុជា



មីម៉ា

ស្លឹកបៃតងចាស់គួរតែត្រូវញាំជាង្រៀងរាល់ថ្ងៃ។

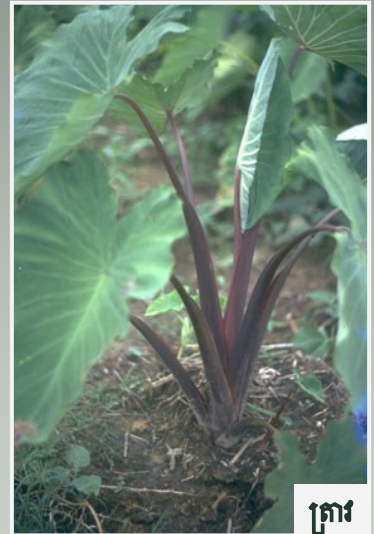
ពួកវាអាចត្រូវបានចំហុយ, ចៀន ឬស្មោរ។



ផ្លីបៃតង



សណ្តែកដ



ត្រាវ

ស្លឹកដែលអាចញាំបាន

ពោតបារាំង



ត្រាវ



ប្លោក



ល្អៅ



ដំឡូងមី



ដោយប្រើប្រាស់ស្លឹកបៃតង — ប្រមូលនិងចម្អិនប្រភេទបន្លែបញ្ចូលគ្នា

ប្រភេទបន្លែស្លឹកបៃតងជាច្រើនដុះនៅតាមជុំវិញផ្ទះ និងតាមផ្លូវ



ប្រភេទបន្លែស្លឹកបៃតងគួរតែត្រូវបានចម្អិនជាមុនសិន



មនុស្សដែលមានសុខភាពល្អគួរញ៉ាំបន្លែស្លឹកបៃតង

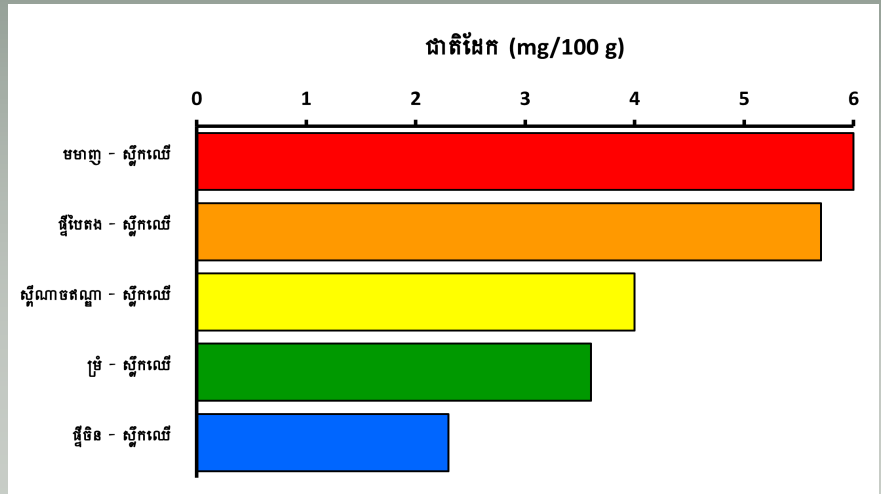
- រុក្ខជាតិជាច្រើនមានស្លឹកដែលអាចញ៉ាំបាន
- បន្លែស្លឹកដែលអាចញ៉ាំបានមានដូចជា
- តាមធម្មតា បន្លែស្លឹកទាំងអស់គួរតែត្រូវបានចម្អិនជាមុនសិនដើម្បីសំលាប់បាក់តេរី
- អ្នកគ្រប់គ្នាគួរញ៉ាំបន្លែបៃតងចាស់រាល់ថ្ងៃដើម្បីមានសុខភាពល្អ
- បន្លែស្លឹកបៃតងមួយចំនួនអាចដាំបាននៅតាមជុំវិញផ្ទះដើម្បីផ្តល់ការផ្គត់ផ្គង់បន្លែស្លឹកជារៀងរាល់ថ្ងៃ

បន្លែស្លឹកបៃតង — មានសារធាតុដែក

សារធាតុដែកមានសារៈសំខាន់ណាស់ វាជាអ្វីដែលធ្វើឱ្យឈាមយើងមានពណ៌ក្រហម។

សារធាតុដែកជួយឱ្យអុកស៊ីសែនចូលក្នុងស្បូតយើង វាជួយឱ្យយើងមានថាមពលក្នុងការធ្វើការ។

នៅពេលដែលយើងខ្វះជាតិដែក យើងត្រូវបានគេហៅថាស្លេកស្លាំង។ ជាតិដែកមានកាន់តែច្រើននៅពេលដែលមានវីតាមីន C ផងដែរ។



ជីបេតង



បន្លែស្លឹកនិងរុក្ខជាតិខ្ចីៗត្រូវបានចម្អិនមុនពេលបរិភោគ

Amaranthus hybridus

ស្ពៃឥណ្ឌា

ស្ពៃនេះអាចត្រូវបានញាំនៅ ចំអិន ឬហាលឲ្យក្រៀមដើម្បីទុក

Basella alba



ខាត់ណា

ស្លឹកត្រូវបានបរិភោគផ្អែម។

ពន្លកក្ដៅដែលមិនទាន់បើកអាចបរិភោគបានដូចជាក្ដៅខាត់ណាផ្សេងៗ។

Brassica oleracea var. *acephala*



ស្លឹកដំឡូងផ្អែម



វាជារុក្ខជាតិដែលដុះនៅលើដីឬឡើងត្រង់

Ipomoea batatas

ស្លឹកវាអាចត្រូវបានញ៉ាំដោយ ឬចម្អិន

ត្រកួន

Ipomoea aquatica

នៅចុងស្លឹកត្រកួនអាចត្រូវបានញាំដោយដោយចំអិន



ម្លឹ

ជាប្រភេទដើមឈើដែលដុះលឿន

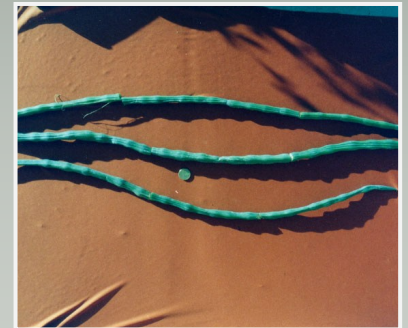


Moringa oleifera



ចុងស្លឹកនិងស្លឹកខ្ចីត្រូវបានគេបរិភោគឆ្លិន។

ពួកគេអាចត្រូវបានសម្អាតសម្រាប់ការប្រើប្រាស់នៅពេលក្រោយ។



ស្លឹកតារូ

ស្លឹកដែលមានរសជាតិឆ្ងាញ់



Colocasia esculenta



មមាញ

ស្លឹកត្រូវបានចម្អិនមុនពេលបរិភោគដើម្បីបន្ថយភាពល្ងង់

ផ្កានិងក្រូចខ្ចីអាចត្រូវបានញាំ

Cleome gynandra



ប្រភេទអាហារបន្លែនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា



ឃ្លោក



ពោតបារាំង



បន្លែមានច្រើនប្រភេទនិងមានជីជាតិ

បន្លែ និងស្លឹកដែលអាចបរិភោគបានមួយចំនួន គួរតែដាំនៅជិតផ្ទះ ដើម្បីងាយស្រួលរក ទោះបីថ្ងៃភ្លៀង ឬនៅពេលអ្នកមិនអាចទៅចំការដែលនៅឆ្ងាយផ្ទះ។

ដោយសារបន្លែមួយចំនួនអាចដុះបានតាមរដូវ ដូចនេះគ្រួសារនានាគួរតែដាំប្រភេទបន្លែជាច្រើនដើម្បីផ្តល់ប្រភពអាហារពេញមួយឆ្នាំ។

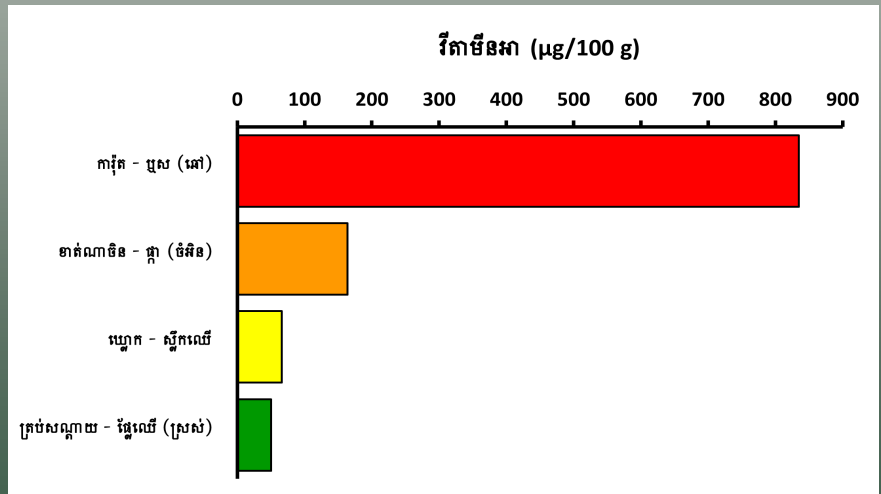


តម្លៃវីតាមីនអនែបន្ត

វីតាមីន A មានសារសំខាន់ណាស់សម្រាប់ភ្នែក និងប្រឆាំងជំងឺ ជាពិសេសចំពោះទារក កុមារតូច និងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។

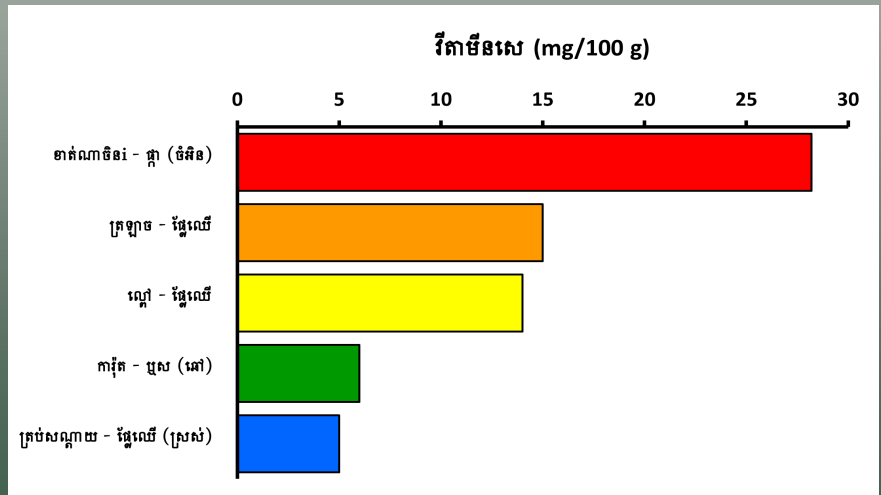
អ្នកដែលខ្វះវីតាមីន A មានបញ្ហាក្នុងការមើលឃើញនៅពេលយប់។

នៅក្នុងរុក្ខជាតិ សារធាតុគីមីនេះកើតឡើងក្នុងទម្រង់មួយដែលត្រូវតែបំប្លែង ទៅជាវីតាមីន A នៅក្នុងខ្លួនរបស់យើង។



តម្លៃវីតាមីន C នៃបន្លែ

វីតាមីន C មានសារសំខាន់ក្នុងការជួយយើងឱ្យជៀសផុតពីជំងឺ។



បន្លែ — មានជីជាតិ និង ឱជារស



ផ្កាខាត់ណាមៀវ

ដើមផ្កា ក្បាលផ្កា ពន្លក និងស្លឹកខ្ចី ត្រូវបានគេបរិភោគទាំងអស់។

Brassica oleracea var. *alboglabra*



ត្រប់ក្តុកោ



ត្រប់នេះអាចត្រូវបានសំងួត ដុត ធៀន ឬចំហុយ

Solanum melongena



សណ្តែកដីបាបាវ៉ា

គ្រាប់ដែលមិនទាន់ពេញវ័យត្រូវបរិភោគស្រស់ ឬអាំង។

គ្រាប់ និងស្លឹកខ្ចីត្រូវបានគេបរិភោគ។



Vigna subterranea



សណ្តែកសៀង



ចុងខ្ចី និងគ្រាប់ទុំត្រូវបានបរិភោគ

គ្រាប់ពូជអាចត្រូវបានសម្អាតនិងរក្សាទុក។



Glycine max



ត្រឡាច



ផ្លែខ្ចីត្រូវបានចម្អិនជាបន្លែ

ស្លឹក ក្រូចយក្តា និងគ្រាប់អាចត្រូវបានបរិភោគទាំងអស់



Benincasa hispida



ល្អៅ

ផ្លែល្អៅត្រូវបានចំអិនមុនពេលទទួលទាន

គ្រាប់ត្រូវបានចំអិនមុនពេលបរិភោគ

Cucurbita moschata



ឃ្លោក



ផ្លែខ្លីអាចត្រូវបានស្លៀក ចំហុយ ឬចៀន
ចុងខ្លីនិងស្លឹកអាចត្រូវបានញាំដែរ។



Lagenaria siceraria

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ



ការបោះពុម្ពផ្សាយនេះគឺអាចធ្វើទៅបានតាមរយៈការគាំទ្រដ៏សប្បុរសរបស់ក្លឹប Rotary នៃ Sandy Bay និង District 9830។

វាមិនអាចទៅរួចទេបើគ្មានការប្តេជ្ញាចិត្ត និងការគាំទ្រពីអ្នកស្ម័គ្រចិត្តផ្សេងៗ ដែលបានថែរក្សាលក់ទស្សនៈវិស័យ

និងបានផ្តល់ពេលវេលារបស់ពួកគេដោយមិន គិតតែពីប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួនដើម្បីគាំទ្រគម្រោងនេះ។

ពិនិត្យឡើងវិញ បង្គំ និងការធ្វើទ្រង់ទ្រាយ - Ali Lindsay, John McPhee

ការបកប្រែ - Sophea Nhan

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

Food Plant Solutions ដំណើរការដោយអនុលោមតាមគោលនយោបាយ Rotary International ប៉ុន្តែមិនមែនជាភ្នាក់ងាររបស់ Rotary International

ការទទួលស្គាល់រូបភាព

រូបភាពភាគច្រើនដែលប្រើក្នុងការបោះពុម្ពនេះត្រូវបានដកចេញពីមូលដ្ឋានទិន្នន័យ (Welcome - Food Plants International).

។ ការទទួលស្គាល់ត្រូវបានផ្តល់ឱ្យសម្រាប់រូបភាពនៃរុក្ខជាតិខាងក្រោមដែលមានប្រភពពីអ៊ីនធឺណិត។

ឈ្មោះជាក់លាក់	ឈ្មោះទូទៅ	រូបភាពពីបណ្តាញ URL
<i>Amaranthus hybridus</i>	ផ្លិចបៃតង	https://www.preservons-la-nature.fr/flore/images/59/ DSC9724 1600.jpg
<i>Arachis hypogaea</i>	សណ្តែកដី	https://media.istockphoto.com/id/865700520/photo/background-texture-green-foilage-with-dew-water-drops.jpg?s=612x612&w=0&k=20&c=ocr5gqv-8W0lxzqLfklv7-ebvv0bY09qcWBH2lhACU=s=612x612&w=0&k=20&c=ocr5gqv-8W0lxzqLfklv7-ebvv0bY09qcWBH2lhACU=
<i>Basella alba</i>	ស្ពីណាចតណ្ហា	https://th.bing.com/th/id/OIP.bMv8tv-pvsX04sPX3uzv9wHaHH?w=206&h=199&c=7&r=0&o=5&dpr=1.5&pid=1.7
<i>Brassica oleracea</i> var. <i>albaglabra</i>	ខាត់ណាចិន	http://thedahliafarm.blogspot.com.au/2010/06/gai-lohn-or-chinese-broccoli-or-chinese.html
		https://davesgarden.com/guides/pf/thumbnaill.php?image=2008/03/15/rebecca101/40ef67.jpg&width=700&height=312
		https://th.bing.com/th/id/OIP.UeGYdsaFEyVbrxcoJ-ufkwHaHa?w=200&h=200&c=7&r=0&o=5&dpr=1.5&pid=1.7
<i>Cleome gynandra</i>	មមាញ់	https://www.cabidigitallibrary.org/cms/10.1079/cabicompndium.119802/asset/dd29cd95-7b8e-458a-82d2-aede8b8aae9b/assets/graphic/118920_05.jpg
		https://chalk.richmond.edu/flora-kaxil-kiuic/c/cleome_gynandra_01w.JPG
<i>Colocasia esculenta</i>	ត្រាវ	https://www.feedipedia.org/sites/default/files/images/taro_leaves.jpg
<i>Daucus carota</i> subsp. <i>sativus</i>	ការ៉ុត	https://images.pexels.com/photos/1306559/pexels-photo-1306559.jpeg?auto=compress&cs=tinysrgb&w=600
<i>Glycine max</i>	សណ្តែកសៀង	https://th.bing.com/th/id/OIP.XYWfIs4mpYxJDYB567ME4wHaE_?pid=ImgDet&w=139&h=93.75260416666667&c=7&dpr=1.5 Howard F Schwartz, Colorado State University, Bugwood.org.
<i>Vigna subterranea</i>	សណ្តែកដី	https://th.bing.com/th/id/OIP.bGfFall I7Pza33Zj P2VfwHaE5?w=279&h=185&c=7&r=0&o=5&dpr=1.5&pid=1.7
		https://www.feedipedia.org/sites/default/files/images/vigna_subterranea_prota_bosch.jpg
		http://www.westafricanplants.senckenberg.de/images/pictures/voandzeia_subterranea_westlich_sindow_6_2165_aeae28.jpg



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



www.foodplantsolutions.org