

ដំណាំទទួលបានសម្រាប់ជាអាហារ ផ្តល់សុខភាពក្នុងប្រទេសកម្ពុជា



វិធីសាស្ត្រប្រកបដោយលក្ខណៈ
ប្រាកដនិយមក្នុងការដាំដុះ ដំណាំ
ទទួលបានក្នុងមូលដ្ឋាន និងការ
អនុវត្តវិធីប្រាស

**FOOD PLANT
SOLUTIONS**
ROTARIAN ACTION GROUP

លោកស្រាវជ្រាវក្នុងអាហារូបត្ថម្ភ និង
សន្តិសុខស្បៀង



គម្រោងរបស់ the Rotary Club of Devonport North,
District 9830 និង Food Plants International



www.foodplantsolutions.org

ដំណាំទទួលបានសម្រាប់ជាអាហារផ្តល់សុខភាពក្នុង ប្រទេសកម្ពុជា



ភាពជាដៃគូជាមួយនឹង Food Plant Solutions ផ្តល់នូវឱកាសដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់ Boart Longyear ក្នុងការបង្ហាញ
នូវការប្តេជ្ញារបស់ខ្លួនចំពោះការសម្រេចភារកិច្ចថែទាំ និងការផ្តល់ជូននូវអ្វីមួយដល់សហគមន៍ដែលខ្លួន
បំពេញការងារក្នុងនោះវិញ។ Boart Longyear ដោយប្រើប្រាស់ធនធានរបស់ Food Plant Solutions នឹងផ្តល់នូវ
ធនធានអប់រំដល់អ្នកម្តាយ ក្នុងគោលបំណងបង្កើតការយល់ដឹង និងជួយបង្កើនការយល់ដឹងកាន់តែច្បាស់អំពី
គុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភនៃដំណាំទទួលបានក្នុងមូលដ្ឋានរបស់ពួកគេ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីគម្រោង សូមទំនាក់ទំនងយើងខ្ញុំតាមអាសយដ្ឋាន info@foodplantsolutions.org។

យើងខ្ញុំស្វាគមន៍ និងលើកទឹកចិត្តចំពោះជំនួយរបស់លោកអ្នក។

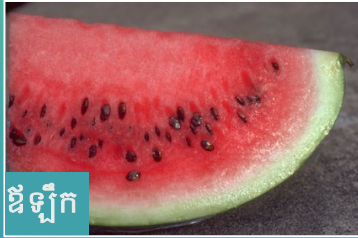
Food Plant Solutions - គម្រោងរបស់ the Rotary Club of Devonport North, Rotary District

© 2017 Food Plants International Inc.

Food Plant Solutions ប្រតិបត្តិការអនុលោមតាមគោលនយោបាយរបស់ Rotary International ប៉ុន្តែមិនមែនជាទីភ្នាក់ងារ
របស់ ឬគ្រប់គ្រងដោយ Rotary International ទេ។



ការប្រើប្រាស់ធនធានដំណាំទទួលបានបានល្អ



ខ្ញីក



ដើមគ្រូ



សណ្តែកដី



ត្រឡាចខ្មៅ

សុខភាព សុខមាលភាព និងសន្តិសុខស្បៀង
របស់ប្រទេសជាតិទាមទារនូវការការប្រើប្រាស់
ឲ្យបានល្អបំផុតនូវគ្រប់ធនធានដំណាំ
ទទួលបានទាំងអស់ដែលមាន។



ដំឡូងមី



ពោតបារាំង



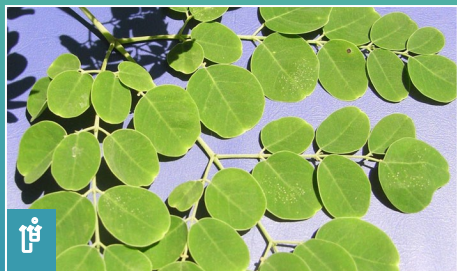
ដំឡូងស្ករ



ប្រពាយ

ដំណាំទទួលបានសម្រាប់អាហារឆ្នួលសុខភាព

ក្នុងប្រទេសកម្ពុជា



ម្រូ

ជាមួយនឹងអាកាសធាតុត្រូពិចចម្រុះសំបូរ
រំបែប និងភាពសំបូររំបែបនៃដី រយៈកម្ពស់
និងរបបទឹកភ្លៀង វាដល់ពេលហើយ

ដែលត្រូវស្វែងរក និងសិក្សាអំពីប្រភេទដ៏អស្ចារ្យនៃដំណាំទទួលបានតំបន់ត្រូពិចដែលភាគច្រើន
ត្រូវបានមើលរំលង និងដែលស័ក្តិសមទៅនឹងទីតាំង ព្រមទាំងសម្បូរទៅដោយសារធាតុចិញ្ចឹម។
វាដល់ពេលដែលប្រទេសកម្ពុជាត្រូវមានមោទនភាពចំពោះស្បៀងអាហារតំបន់ត្រូពិចរបស់ខ្លួន
ហើយ។



ម្នាស់



សណ្តែកអង្ក្រែ

មានដំណាំទទួលបានតំបន់ត្រូពិច
ជាច្រើននៅក្នុងតំបន់ - ប្រទេស
កម្ពុជាមាន 1237 ប្រភេទ។



ដំឡូងទាល់

អាហារផ្តល់សុខភាព

ដើម្បីរក្សាសុខភាព មនុស្សគ្រប់រូប ហើយជាពិសេស កុមារគួរទទួលទានដំណាំទទួលទានឲ្យបាន ច្រើនប្រភេទ។ នេះគួរមានបញ្ចូលដំណាំខ្លះពីក្រុមអាហារនីមួយៗ - អាហារថាមពល អាហារ សម្រាប់ការលូតលាស់ និងអាហារបំប៉នសុខភាព។ បន្ទាប់មក សារធាតុចិញ្ចឹមនីមួយៗដែលរាង កាយយើងត្រូវការនឹងជួបគ្នាក្នុងលក្ខណៈប្រកបដោយតុល្យភាពមួយ។



អាហារសម្រាប់ការលូតលាស់

អាហារបំប៉នសុខភាព



អាហារថាមពល

សន្តិសុខស្បៀង



ត្រាវ



ដំឡូងមី



មមាញ



ស្វាយចន្ទី



សាវម៉ាវ



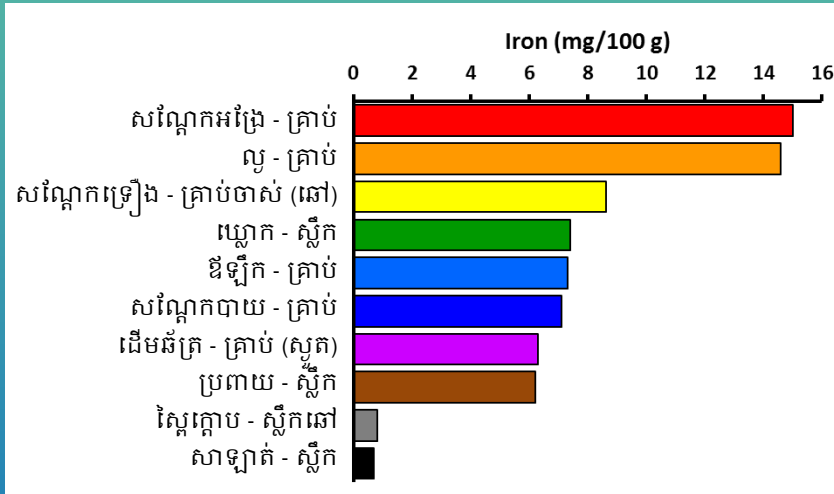
ជ្វីចិន



ដំឡូងជ្វា

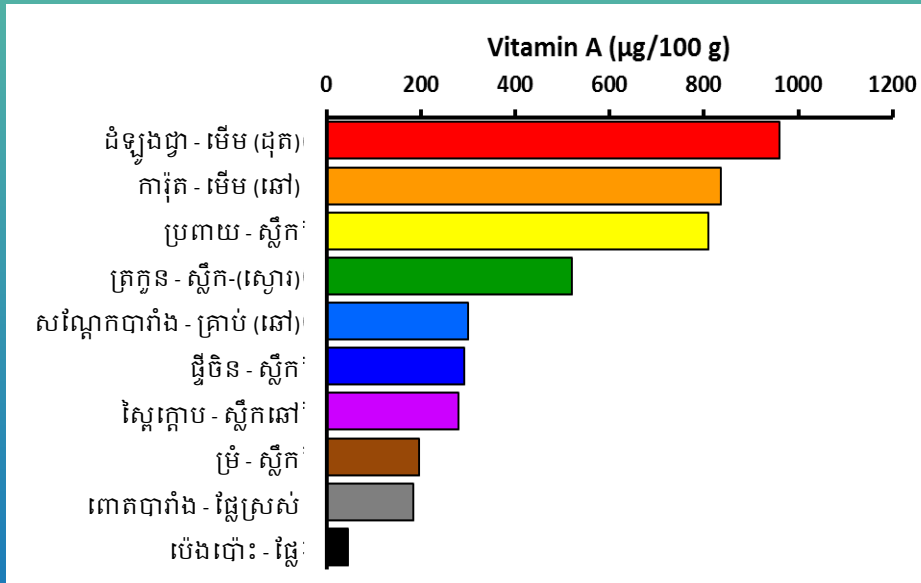
ដាំដំណាំទទួលទានច្រើនប្រភេទខុសៗគ្នា ដាំក្នុងរដូវផ្សេងៗពេញ
មួយឆ្នាំទល់មួយឆ្នាំ នោះនឹងមានអាហារគ្រប់គ្រាន់នៅគ្រប់រដូវ។
ដំណាំទាំងនេះគួររួមមានដំណាំហូបផ្លែ និងគ្រាប់។

ជាតិដែកសម្រាប់សុខភាពគ្រាប់ឈាម



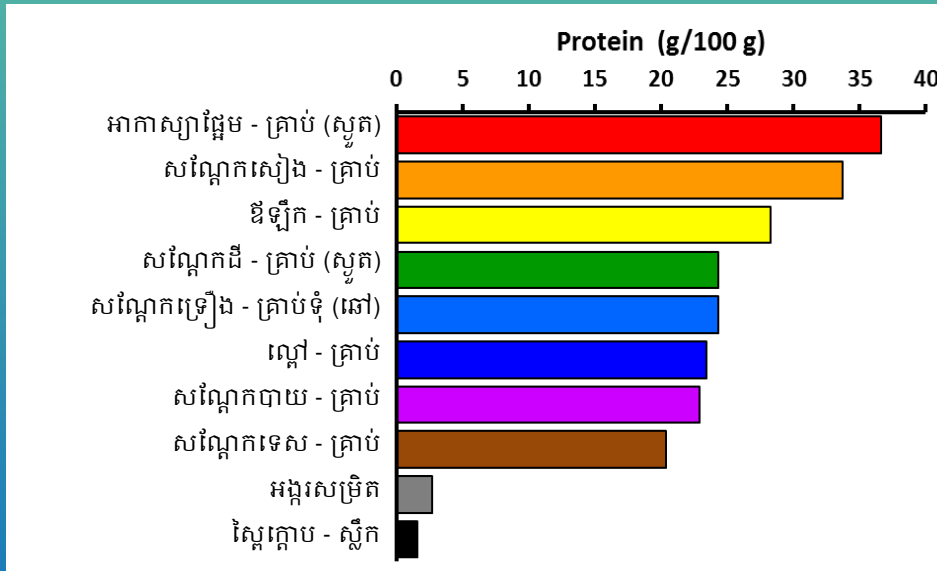
ជាតិដែកមានសារៈសំខាន់ណាស់ចំពោះឈាមរបស់យើង។ វាគឺជាអ្វីដែលធ្វើឲ្យឈាមរបស់យើងមានពណ៌ក្រហម។ ជាតិដែកជួយនាំអុកស៊ីសែនទៅដល់ស្លឹករបស់យើង។ ការនេះវាជួយឲ្យយើងមានថាមពលសម្រាប់ធ្វើការងារ។ នៅពេលយើងខ្វះជាតិដែក យើងនឹងមានជំងឺស្លេកស្លាំង។ ជាតិដែកគឺកាន់តែងាយទទួលបាននៅពេលដែលមានវត្តមានវីតាមីនសេ ផងដែរ។

វីតាមីនអាគីណូសម្រាប់សមត្ថភាពភ្នែក



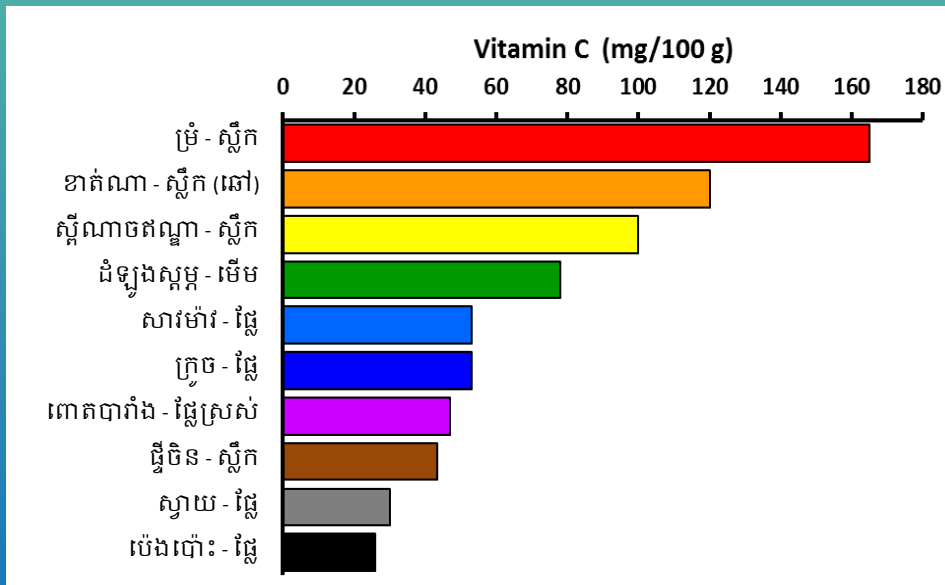
វីតាមីនអាគីមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់សមត្ថភាពភ្នែក។ អ្នកដែលខ្វះវីតាមីនអាគីមានបញ្ហាពិបាកមើលនៅពេលយប់។ ក្នុងដំណាំ សារធាតុគីមីនេះមានក្នុងទម្រង់មួយដែលចាំបាច់ត្រូវបានបំប្លែងទៅជាវីតាមីនអាគីនៅក្នុងរាងកាយរបស់យើង។

អាហារជាតិប្រូតេអ៊ីន



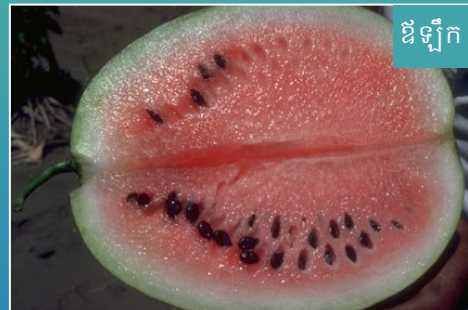
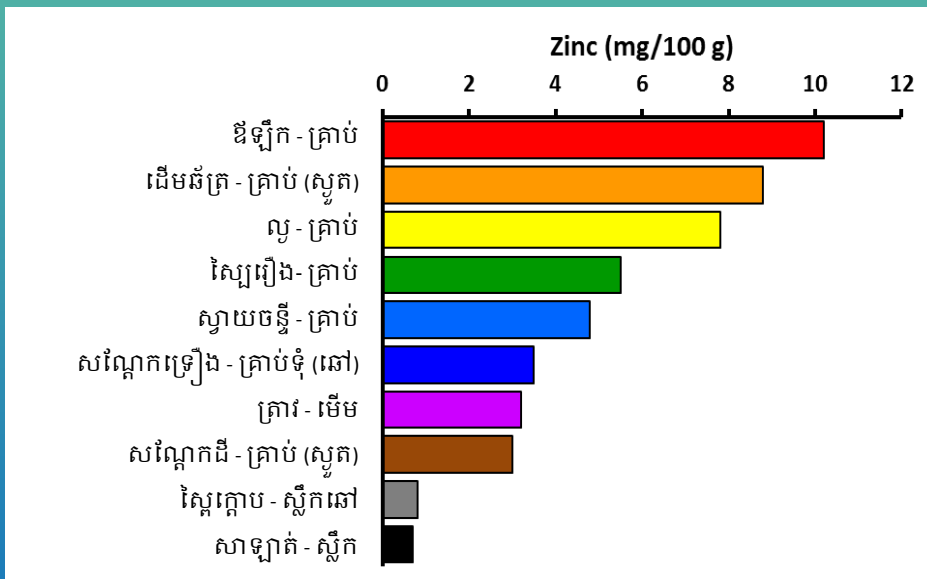
ដំណាំទទួលបានបន្ថែមប្រូតេអ៊ីន ឬអាហារសម្រាប់ការលូតលាស់ក្នុងបរិមាណសំខាន់មួយទៅក្នុងរបបអាហាររបស់យើង។ ត្រី និងសាច់អាចបង្កើនគុណភាពប្រូតេអ៊ីន។

វីតាមីនសេសប្រាប់សុខភាពល្អ



វីតាមីនសេមានសារៈសំខាន់ក្នុងជួយយើងមិនឲ្យមានជំងឺ។

ស័ង្កសីសម្រាប់ការលូតលាស់រាងកាយ



ស័ង្កសីគឺមានសារៈសំខាន់ជាពិសេសសម្រាប់ការលូតលាស់ប្រកបដោយសុខភាពរបស់កុមារតូចៗ
និងមនុស្សជំទង់។

អាហារស្លឹកបៃតង



ខាត់ណា



ជ្រូកប្រាំង

ស្លឹកដំណាំតំបន់ត្រូពិចពណ៌បៃតងចាស់គឺជាប្រភពសំខាន់នៃជាតិដែក ប្រូតេអ៊ីន និងវីតាមីន ផ្សេងទៀត និងជាតិខនីនដែលមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ជាអាហារផ្តល់សុខភាព។ គ្រប់គ្នា ជា ពិសេស ស្រ្តី និងកុមារ គួរទទួលទានត្រីកំប៉ុងពេញមួយកំប៉ុងរាល់ថ្ងៃ។



ជ្រូកប្រាំង



ត្រកួន

ដំណាំយកមើមគឺដំណាំល្អឥតខ្ចោះសម្រាប់អាកាស

ជាតុត្រូវពិចារណាសើម



ត្រាវ

អាហារមូលដ្ឋានជាតិម្សៅគឺអាយុជីវិតរបស់
ប្រទេសកម្ពុជា។

យើងចាំបាច់ត្រូវពិនិត្យមើលសត្វចង្រៃ ជំងឺ
និងសញ្ញាដែលបង្ហាញថាដំណាំកំពុងត្រូវបាន
ដាំនៅលើដីមិនល្អ។



ដំឡូងទាល់



ដំឡូងមី



ស្រូវ



ដំឡូងជ្វា

សណ្តែកផ្លែប្រូតេអ៊ីន និងស្ពានគុណភាពជី

ប្រពាយ



សណ្តែកមានបាក់តេរីពិសេសជាប់នឹងឬសរបស់វាដែល
អាចឲ្យវាស្រូបយកអាសូតពីខ្យល់ រួចបញ្ចេញវាទៅក្នុង
ដីសម្រាប់ដំណាំប្រើប្រាស់។

វាគឺជាដីដែលមិនត្រូវការចំណាយប្រាក់ទិញ!

សណ្តែកដី



សណ្តែកទ្រៀង



សណ្តែកសៀង



សណ្តែកទេស

គ្រប់គ្នាគួរទទួលបានផ្លែឈើខ្លះរាល់ថ្ងៃ



ស្វាយ

ផ្លែឈើផ្តល់ជាតិខនិជ និងវីតាមីន ព្រមទាំង
សារធាតុចិញ្ចឹមសំខាន់ៗផ្សេងទៀតដែលគ្រប់
គ្នាត្រូវការដើម្បីរក្សាមានសុខភាព និង
សុខុមាលភាពល្អ។
កសិករដែលដាំដំណាំហូបផ្លែច្រើនប្រភេទ។



ម្នាស់



មង្គុត



ទឹកក្រូច



ល្អិត

ដំណាំហូបផ្លែ និងគ្រាប់សម្រាប់ដាំជុំវិញ

លំនៅដ្ឋាន

ទទួលបានផ្លែសម្រាប់គ្រប់គ្នាទទួលទាន។ ដំណាំហូបផ្លែខ្លះចាំបាច់ត្រូវតែដាំសម្រាប់អនាគត។ ផ្លែឈើជាច្រើនគឺផ្តល់ផលតាមរដូវកាល។ ដំណាំខ្លះដុះលូតលាស់រហ័ស។

មង្គុត



ស្វាយចន្ទី



ដើមជ័ត្រ



សាវម៉ៅ



ចេក

បន្លែសម្រាប់ជីវជាតិចម្រុះ និងអាហារូបត្ថម្ភ



ពោតបារាំង

ដោយសារបន្លែខ្លះដុះលូតលាស់តែនៅក្នុងរដូវ
ជាក់លាក់របស់វា គ្រួសារកសិករគួរដាំបន្លែឲ្យ
បានច្រើនប្រភេទ ដើម្បីផ្តល់ជាអាហារបានមួយ
ឆ្នាំពេញ។



សណ្តែកបារាំង

បន្លែ និងដំណាំទទួលទានស្លឹកខ្លះគួរដាំនៅក្បែររំលំនៅដ្ឋាន ដើម្បីងាយស្រួលបេះទោះនៅក្នុងថ្ងៃ
ដែលមានភ្លៀងធ្លាក់ ឬពេលយើងអស់កំលាំងនឿយហត់ ឬរំលំ
មិនអាចទៅសួនបន្លែនៅឆ្ងាយក៏ដោយ។



ត្រប់សណ្តាយ



ល្ពៅ



ការ៉ុត

ដំណាំសម្រាប់ដាំតាមជាយស្នូនបន្លែ



ដំណាំជាំតាមជ័យសួនបន្លែ



សណ្តែកអង្ករ

ដំណាំធំជាងនេះអាចដុះនៅជុំវិញ
ជ័យសួនបន្លែបាន។



ត្រាវ



ដំឡូងទាល់



ម្រៃ

ដំណាំសម្រាប់ដាំលើទស្សនបន្លែ



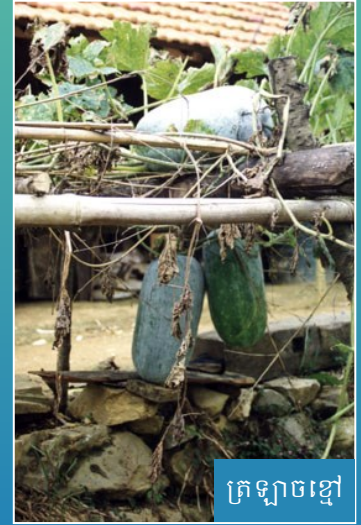
ដំណាំតាមរូងតាមរបង



សណ្តែកទ្រៀង



ប្រពាយ



ត្រឡាចខ្មៅ



ឃ្លោក

ដំណាំជាច្រើនអាចដាំនៅតាមរបងដុំ
វិញលំនៅដ្ឋាន និងសួន។



ល្ពៅ

ដំណាំសម្រាប់កន្លែងជីកក់



ត្រកួន



ដំណាំទទួលបានអាចដាំនៅ
គ្រប់ទីកន្លែង សូម្បីតែកន្លែងដី
ភក់។



ត្រាវ



សត្វចង្រៃ ជំងឺ និងកង្វះជីជាតិ



ក្រាតូចៗលាក់ខ្លួនពីពន្លឺព្រះអាទិត្យ កូនស្លឹកជាប់គ្នា។

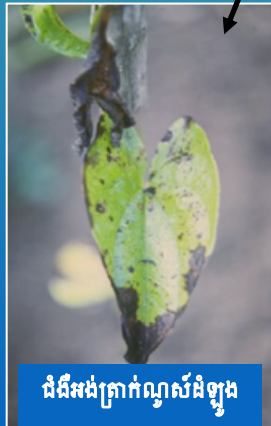


ជំងឺក្រាមស្លឹកមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរនៅពេលដីមិនល្អ និងនៅលើពូជនាំចូលពីប្រទេសក្រៅ។



ប្រសិនបើដំណាំដុះលូតលាស់ល្អ វាមិនងាយរងការខូចខាតដោយសារសត្វល្អិត សត្វចង្រៃ និងជំងឺទេ។
ប្រសិនបើដីមិនល្អ វាអាចទៅជាស្លឹក ឬស្លេក។ វាជាការសំខាន់មួយដែលត្រូវស្គាល់សញ្ញាទាំងនេះ។

ជំងឺផ្សិតនេះធ្វើឲ្យស្លឹកងាប់ជ្រុះមុនពេលនៅពេលស្លឹករងការបំផ្លាញ។



មេរោគជំងឺរលាកស្លឹកត្រាវហូតតាមទឹកភ្លៀងនៅយប់ដែលមានអាកាសធាតុក្តៅសើម។

ដំឡូងមីដែលដុះលើដីជាតិឬមិនល្អខ្លាំងមិនអាចស្រូវយកដីជាតិបានគ្រប់គ្រាន់ទេ។



Scientific name	English	Khmer
<i>Abelmoschus esculentus</i>	Okra	ពោតបារាំង
<i>Acacia farnesiana</i>	Sweet Acacia	អាកាស្យាផ្អែម
<i>Amaranthus hybridus</i>	Amaranth greens	ផ្កាបៃតង
<i>Amaranthus tricolor</i>	Chinese amaranth	ផ្កា
<i>Amorphophallus paeonifolius</i> var.	Elephant foot yam	ដំឡូងទាល់
<i>Anacardium occidentale</i>	Cashew	ស្វាយចន្ទី
<i>Ananas comosus</i>	Pineapple	ម្នាស់
<i>Arachis hypogea</i>	Peanut	សណ្តែកដី
<i>Basella alba</i>	Indian spinach	ស្ពីណាចឥណ្ឌា
<i>Benincasa hispida</i>	Wax Gourd	ត្រឡាច
<i>Brassica oleracea</i> var. <i>acephala</i>	Kale	ខាត់ណា
<i>Brassica oleracea</i> var. <i>alboglabra</i>	Chinese broccoli	ខាត់ណាចិន
<i>Cajanus cajan</i>	Pigeon pea	សណ្តែកអង្ក្រែង
<i>Canavalia ensiformis</i>	Jack bean	សណ្តែកទេស
<i>Carthamus tinctorius</i>	Safflower	ស្បែងឆៀង

Scientific name	English	Khmer
<i>Citrullus lanatus</i>	Watermelon	ខ្ចីឡឹក
<i>Cleome gynandra</i>	Cat's whiskers	មមាញ
<i>Colocasia esculenta</i>	Taro	ត្រាវ
<i>Cucurbita moschata</i>	Pumpkin	ល្អៅ
<i>Daucus carota subsp. sativus</i>	Carrot	ការ៉ុត
<i>Dioscorea bulbifera</i>	Potato yam	ដំឡូងស្ពឺម៉ុប្រៃ
<i>Durio zibethinus</i>	Durian	ផ្លែឆន
<i>Garcinia mangostana</i>	Mangosteen	មង្គុត
<i>Glycine max</i>	Soybean	សណ្តែកសៀង
<i>Ipomoea aquatica</i>	Kangkong	ត្រកួន
<i>Ipomoea batatas</i>	Sweet potato	ដំឡូងជ្វា
<i>Langenaria siceraria</i>	Bottle gourd	ឃ្លោក
<i>Mangifera indica</i>	Mango	ស្វាយ
<i>Manihot esculenta</i>	Cassava	ដំឡូងមី
<i>Manilkara zapota</i>	Sapodilla	លូត

Scientific name	English	Khmer
<i>Moringa oleifera</i>	Drumstick tree	ម្រៀម
<i>Musa sp (A &/or B genome) cv.</i>	Banana	ចេក
<i>Nephelium lappaceum</i>	Rambutan	សាវម៉ាវ
<i>Oryza sativa</i>	Rice	ស្រូវ
<i>Pisum sativum</i>	Pea	សណ្តែកបារាំង
<i>Psophocarpus tetragonolobus</i>	Winged bean	ប្រពាយ
<i>Sesamum indicum</i>	Sesame	ល្ង
<i>Solanum melongena</i>	Eggplant	ត្រប់សណ្តាយ
<i>Terminalia catappa</i>	Coastal almond	ដើមឆ័ត្រ
<i>Vigna radiata</i>	Mung bean	សណ្តែកបាយ
<i>Vigna subterranean</i>	Bambara ground nut	សណ្តែកដី Bambara
<i>Vigna unguiculata subsp. sesquipedal-</i>	Snake bean	សណ្តែកទ្រឿង

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ

ឯកសារនេះបានត្រូវរៀបចំឡើងជាផ្នែកមួយនៃគម្រោងរបស់ Food Plant Solutions Rotarian Action Group និង Boart Longyear ។

ឯកសារនេះនឹងមិនអាចសម្រេចទៅបានទេប្រសិនបើពុំមានការប្តេជ្ញា និងជំនួយរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តផ្សេងៗដែលបានចែករំលែកទស្សនវិស័យ និងលះបង់ពេលវេលារបស់ពួកគេសម្រាប់ជួយដល់គម្រោងនេះ។

ពិនិត្យ រៀបចំប្លង់ និងរចនា - Lyndie Kite និងប្រធានគ្រប់គ្រងគម្រោង - Karalyn Hingston ។

Food Plant Solutions - គម្រោងរបស់ the Rotary Club of Devonport North, Rotary District 9830 & Food Plants International.



Food Plant Solutions ប្រតិបត្តិការអនុលោមតាមគោលនយោបាយរបស់ Rotary International Policy ប៉ុន្តែមិនមែនជាទីភ្នាក់ងាររបស់ ឬគ្រប់គ្រងដោយ Rotary International ទេ។

ដំណោះស្រាយបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ និង
សន្តិសុខស្បៀង

FOOD PLANT
SOLUTIONS
ROTARIAN ACTION GROUP

www.foodplantsolutions.org