

# 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](http://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](mailto:info@foodplantsolutions.org)។

យើងខ្ញុំស្វាគមន៍ និងលើកទឹកចិត្តចំពោះជំនួយរបស់លោកអ្នក។

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

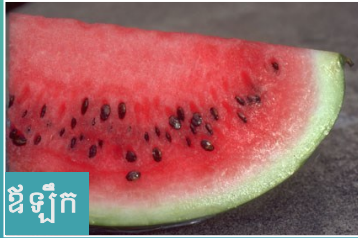


© 2017 Food Plants International Inc.

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



# ការប្រើប្រាស់ធនធានដំណាំទទួលបានបានល្អ



ខ្ញីឡឹក



ដើមឆ្មារ



សណ្តែកដី



ត្រឡាចខ្មៅ

សុខភាព សុខមាលភាព និងសន្តិសុខស្បៀង  
របស់ប្រទេសជាតិទាមទារនូវការការប្រើប្រាស់  
ឲ្យបានល្អបំផុតនូវគ្រប់ធនធានដំណាំ  
ទទួលបានទាំងអស់ដែលមាន។



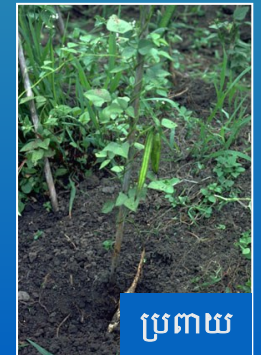
ដំឡូងមី



ពោតបារាំង



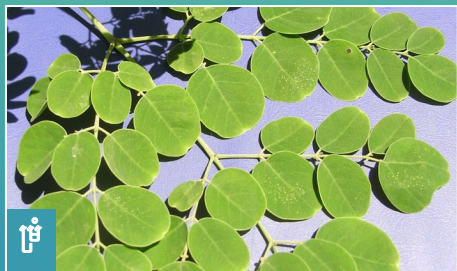
ដំឡូងស្កម្ភ



ប្រពាយ

# ដំណាំទទួលបានសម្រាប់អាហារឆ្នួលសុខភាព

## ក្នុងប្រទេសកម្ពុជា



ម្លប់

ជាមួយនឹងអាកាសធាតុត្រូពិចចម្រុះសំបូរ  
រំបែប និងភាពសំបូររំបែបនៃដី រយៈកម្ពស់  
និងរបបទឹកភ្លៀង វាដល់ពេលហើយ

ដែលត្រូវស្វែងរក និងសិក្សាអំពីប្រភេទដ៏អស្ចារ្យនៃដំណាំទទួលបានតំបន់ត្រូពិចដែលភាគច្រើន  
ត្រូវបានមើលរំលង និងដែលស័ក្តិសមទៅនឹងទីតាំង ព្រមទាំងសម្បូរទៅដោយសារធាតុចិញ្ចឹម។  
វាដល់ពេលដែលប្រទេសកម្ពុជាត្រូវមានមោទនភាពចំពោះស្បៀងអាហារតំបន់ត្រូពិចរបស់ខ្លួន  
ហើយ។



ម្នាស់



សណ្តែកអង្ក្រ

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



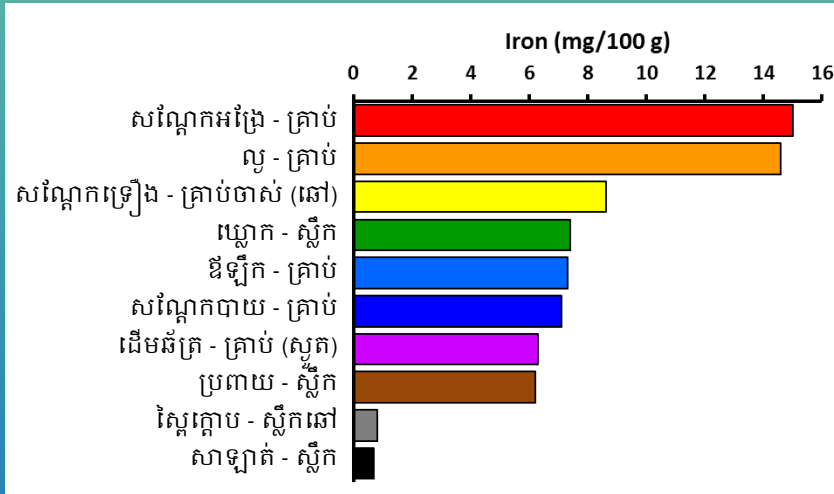
ជ្វីចិន



ដំឡូងជ្វា

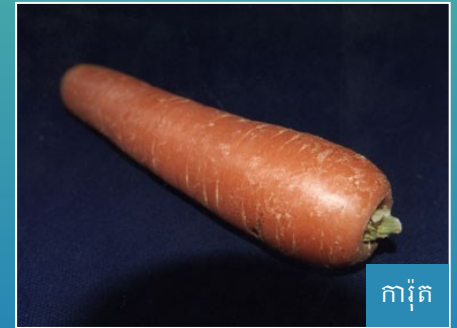
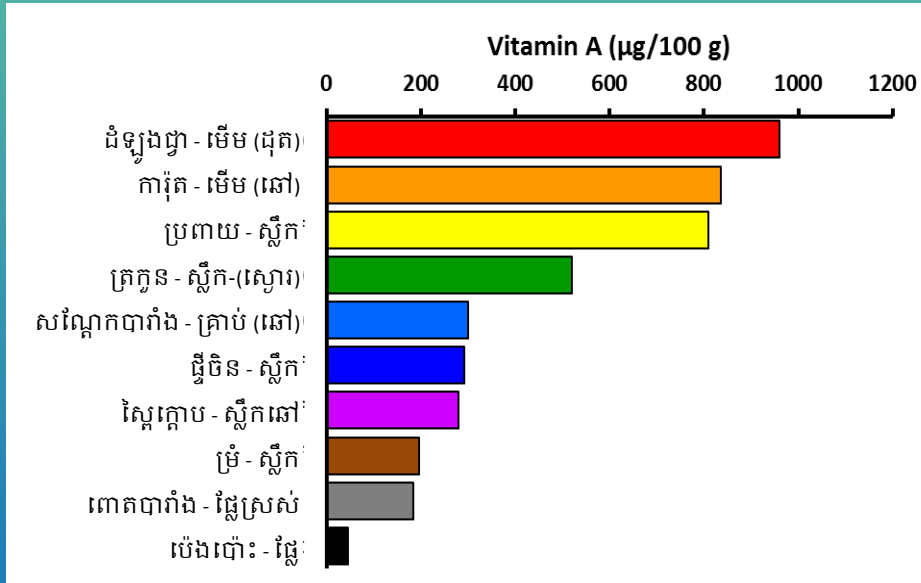
ដាំដំណាំទទួលទានច្រើនប្រភេទខុសៗគ្នា ដាំក្នុងរដូវផ្សេងៗពេញ  
មួយឆ្នាំទល់មួយឆ្នាំ នោះនឹងមានអាហារគ្រប់គ្រាន់នៅគ្រប់រដូវ។  
ដំណាំទាំងនេះគួររួមមានដំណាំហូបផ្លែ និងគ្រាប់។

# ជាតិដែកសម្រាប់សុខភាពគ្រាប់ឈាម



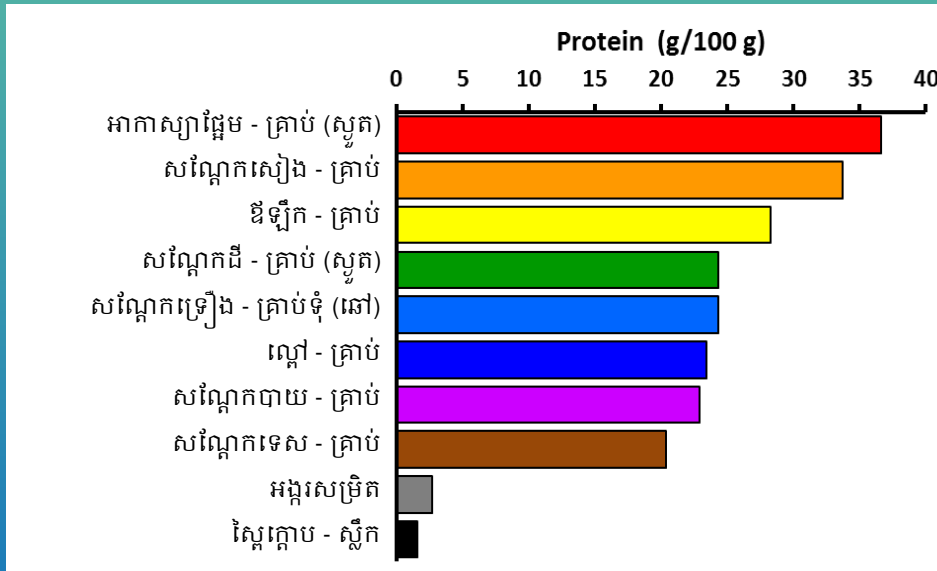
ជាតិដែកមានសារៈសំខាន់ណាស់ចំពោះឈាមរបស់យើង។ វាគឺជាអ្វីដែលធ្វើឲ្យឈាមរបស់យើងមានពណ៌ក្រហម។ ជាតិដែកជួយនាំអុកស៊ីសែនទៅដល់ស្លឹករបស់យើង។ ការនេះវាជួយឲ្យយើងមានថាមពលសម្រាប់ធ្វើការងារ។ នៅពេលយើងខ្វះជាតិដែក យើងនឹងមានជំងឺស្លេកស្លាំង។ ជាតិដែកគឺកាន់តែងាយទទួលបាននៅពេលដែលមានវត្តមានវីតាមីនសេ ផងដែរ។

# វីតាមីនអាគីណូសម្រាប់សមត្ថភាពភ្នែក



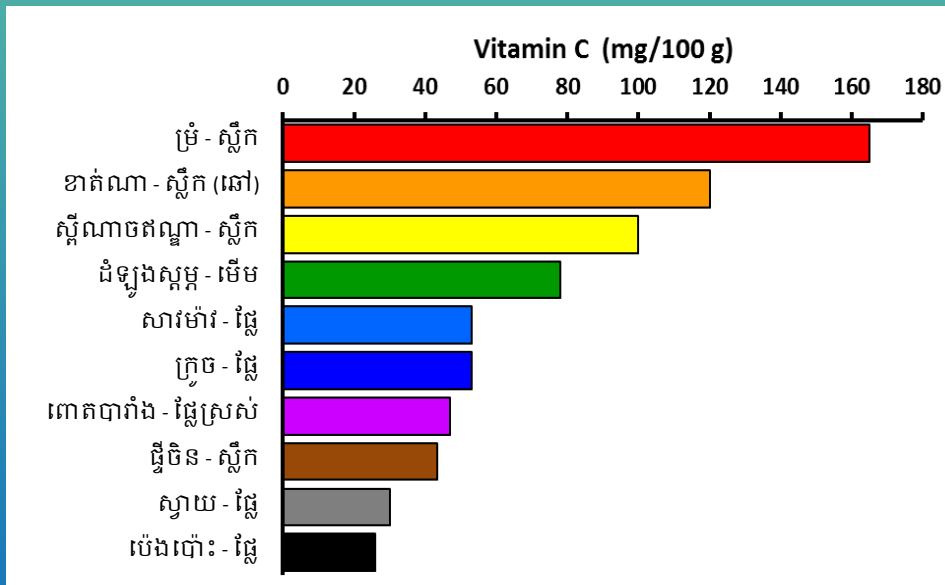
វីតាមីនអាគីមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់សមត្ថភាពភ្នែក។ អ្នកដែលខ្វះវីតាមីនអាគីមានបញ្ហាពិបាកមើលនៅពេលយប់។ ក្នុងដំណាំ សារធាតុគីមីនេះមានក្នុងទម្រង់មួយដែលចាំបាច់ត្រូវបានបំប្លែងទៅជាវីតាមីនអាគីនៅក្នុងរាងកាយរបស់យើង។

# អាហារជាតិប្រូតេអ៊ីន



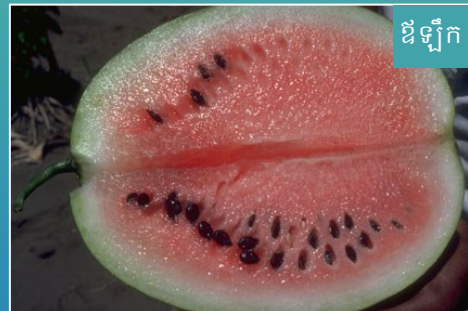
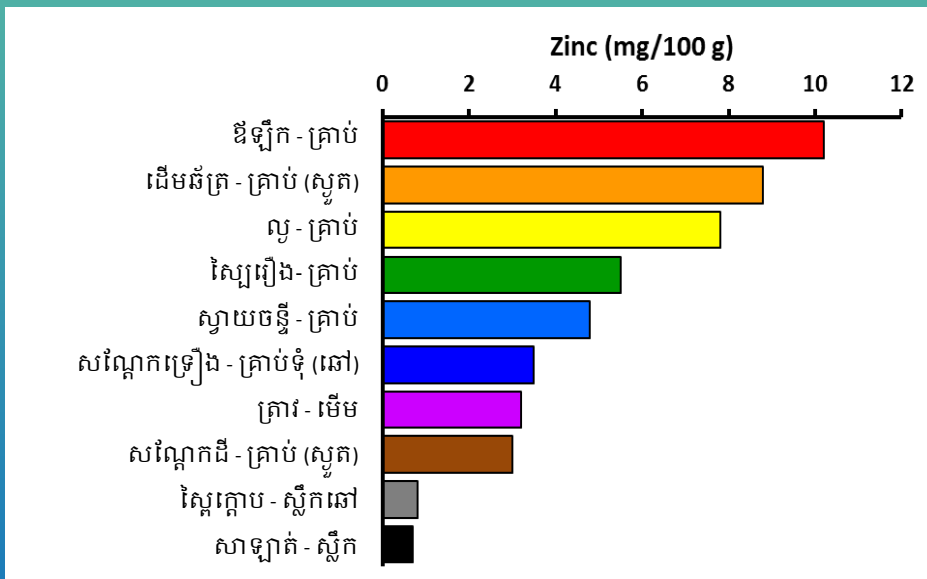
ដំណាំទទួលបានបន្ថែមប្រូតេអ៊ីន ឬអាហារសម្រាប់ការលូតលាស់ក្នុងបរិមាណសំខាន់មួយទៅក្នុងរបបអាហាររបស់យើង។ ត្រី និងសាច់អាចបង្កើនគុណភាពប្រូតេអ៊ីន។

# វិភាគមីនសេសប្រាប់សុខភាពល្អ



វិភាគមីនសេមានសារៈសំខាន់ក្នុងជួយយើងមិនឲ្យមានជំងឺ។

# ស័ង្កសីសម្រាប់ការលូតលាស់រាងកាយ



ស័ង្កសីគឺមានសារៈសំខាន់ជាពិសេសសម្រាប់ការលូតលាស់ប្រកបដោយសុខភាពរបស់កុមារតូចៗ  
និងមនុស្សជំទង់។

# អាហារស្លឹកបៃតង



ខាត់ណា



ជ្រូងប៊ិន

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



ជ្រូងបៃតង



ត្រកូន

# ដំណាំយកមើមគឺដំណាំល្អឥតខ្ចោះសម្រាប់អាកាស

## ជាតុត្រូវពិចារណាសើម



អាហារមូលដ្ឋានជាតិម្សៅគឺអាយុជីវិតរបស់  
ប្រទេសកម្ពុជា។

យើងចាំបាច់ត្រូវពិនិត្យមើលសត្វចង្រៃ ជំងឺ  
និងសញ្ញាដែលបង្ហាញថាដំណាំកំពុងត្រូវបាន  
ដាំនៅលើដីមិនល្អ។



# 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



ដើមជីត្រ



សាវម៉ាវ



ចេក

# បន្លែសម្រាប់ជីវជាតិចម្រុះ និងអាហារូបត្ថម្ភ



ពោតបារាំង

ដោយសារបន្លែខ្លះដុះលូតលាស់តែនៅក្នុងរដូវ  
ជាក់លាក់របស់វា គ្រួសារកសិករគួរដាំបន្លែឲ្យ  
បានច្រើនប្រភេទ ដើម្បីផ្តល់ជាអាហារបានមួយ  
ឆ្នាំពេញ។



សណ្តែកបារាំង

បន្លែ និងដំណាំទទួលបានស្លឹកខ្លះគួរដាំនៅក្បែររំលំនៅដ្ឋាន ដើម្បីងាយស្រួលបេះទោះនៅក្នុងថ្ងៃ  
ដែលមានភ្លៀងធ្លាក់ ឬពេលយើងអស់កំលាំងនឿយហត់ ឬរំលំ  
មិនអាចទៅសួនបន្លែនៅឆ្ងាយក៏ដោយ។



ត្រប់សណ្តាយ



ល្ពៅ



ការ៉ុត

# ដំណាំសម្រាប់ដាំតាមជ្វាយស្នួលបន្លែ



# ដំណាំជាំតាមជ័យសួនបន្លែ



សណ្តែកអង្ករ

ដំណាំធំជាងនេះអាចដុះនៅជុំវិញ  
ជ័យសួនបន្លែបាន។



ត្រាវ



ដំឡូងទាល់



ម្រៃ

# ដំណាំសម្រាប់ដាំលើទស្សនបន្លែ



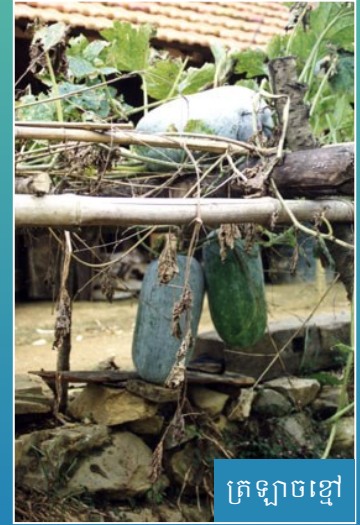
# ដំណាំតាមរូងតាមរបង



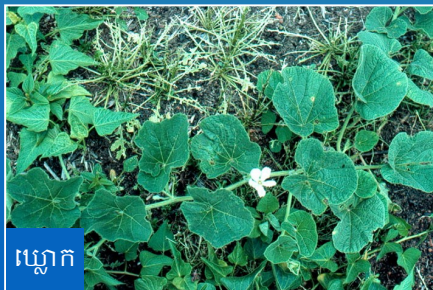
សណ្តែកទ្រៀង



ប្រពាយ



ត្រឡាចខ្មៅ



ឃ្លោក

ដំណាំជាច្រើនអាចដាំនៅតាមរបងដុំ  
វិញលំនៅដ្ឋាន និងសួន។



ល្ពៅ

# ដំណាំសម្រាប់កន្លែងជីកក់



ត្រកួន



ដំណាំទទួលបានអាចដាំនៅ  
គ្រប់ទីកន្លែង សូម្បីតែកន្លែងដី  
ភក់។



ត្រាវ



# សត្វចង្រៃ ជំងឺ និងកង្វះជីជាតិ



ជំងឺក្រាចក

ក្រាតូចៗលាក់ខ្លួនពីពន្លឺព្រះអាទិត្យ កូនស្លឹកជាប់គ្នា។



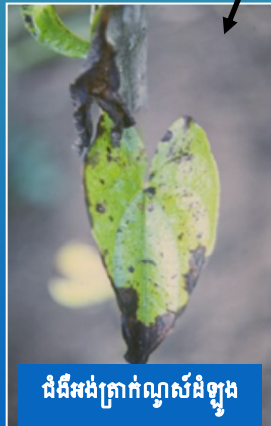
ជំងឺក្រាមស្លឹកមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរនៅពេលដីមិនល្អ និងនៅលើពូជនាំចូលពីប្រទេសក្រៅ។



ស្លឹកដំឡូងផ្ទាញ

ប្រសិនបើដំណាំដុះលូតលាស់ល្អ វាមិនងាយរងការខូចខាតដោយសារសត្វល្អិត សត្វចង្រៃ និងជំងឺទេ។  
ប្រសិនបើដីមិនល្អ វាអាចទៅជាស្លឹក ឬស្លេក។ វាជាការសំខាន់មួយដែលត្រូវស្គាល់សញ្ញាទាំងនេះ។

ជំងឺផ្សិតនេះធ្វើឲ្យស្លឹកងាប់ជ្រុះមុនពេលនៅពេលស្លឹករងការបំផ្លាញ។



ជំងឺអង់ត្រាក់ណូស៍ដំឡូង



ជំងឺរលាកស្លឹកត្រាវ

មេរោគជំងឺរលាកស្លឹកត្រាវហូតតាមទឹកភ្លៀងនៅយប់ដែលមានអាកាសធាតុក្តៅសើម។

ដំឡូងមីដែលដុះលើដីជាតិឬមិនល្អខ្លាំងមិនអាចស្រូវយកដីជាតិបានគ្រប់គ្រាន់ទេ។



ដំឡូងមីខ្វះជីជាតិ

| 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         | ស្បែងឆ្មារ     |

| 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        | ល្ពៅ            |
| <i>Daucus carota subsp. sativus</i> | Carrot         | ការ៉ុត          |
| <i>Dioscorea bulbifera</i>          | Potato yam     | ដំឡូងស្ពម្ព័ត្ត |
| <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 &amp;/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](http://www.foodplantsolutions.org)