Community Health Plan
LOS ANGELES COUNTY

អាហារជីវជាតិ

ចំអិនអាហារដែលមានសុខភាព
សំរាប់អ្នកជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក

សុខភាពល្អចាប់ផ្តើមពីផ្ទះ ។ ទាំងឡាយនេះជាតម្រុយសំរាប់អ្នកចំអិនអាហារមានសុខភាពល្អសំរាប់រូបអ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នក ។

បរិភោគអាហារត្រឹមត្រូវ — វាល្អចំពោះអ្នក!

បរិភោគចំណីអាហារដែលមានសុខភាពអាចផ្លាស់ប្តូរជីវិតរបស់ អ្នក ។ វាល្អណាស់សំរាប់សុខភាពរបស់ អ្នក ។ វាផ្តល់ឲ្យអ្នក ទ្ទូវថាមពលច្រើនហើយធ្វើឲ្យ អ្នកមានអារម្មណ៍ប្រសើរទៀត ផង ។ អាហារមាន សុខភាពល្អមិនចាំបាច់តែមានរស់ជាតិ អាក្រក់ ប៉ុណ្ណោះទេ! គន្ទ:ទៅកាន់ការបរិភោគគឺអ្វីដែល អ្នកចំអិន របៀបដែលអ្នកចំអិន និងចំនួនប៉ុន្មាន ដែលអ្នកទទួលទាន ។

របៀប និងអ្វីដែលត្រូវចំអិន

ពេលណាអ្នកចៀន និងខ្ទ គឺអ្នកបន្ថែមជាតិខ្លាញ់ទៅ នឹង អាហាររបស់អ្នក ។ ដុត ចំហុយ ឆារ និងឆ្អើរ វិញវា ប្រសើរជាង ។ ចូរប្រើអំបិល ខ្លាញ់ និងស្ករ តិចពេលអ្នកដាំស្ងរ ។ ខាង ក្រោមជារបៀបធ្វើ ៖

- ប្រើខ្ទ:ម១ចារ៉ាង ឬគ្រឿងតិណជាតិ ដូចជាជីរក្រហម ជីរ៉ាន់ស៊ីយ១ចារ៉ាង ម្សៅខ្ទ:ម១ម្រេចខ្ទៅ ជីរ៉ាន់ ស៊ីយ និងក្តឹ១ចន្ទ:ផ្សេងៗ ជំនួ*សអំបិ*ល វិញ ។
- ប្រើឈីស្សមានជាតិខ្លាញ់តិច ជាតិសក្តុងស៊ីត និង ប្រេងស្រាល ជំនួ*សខ្លាញ*់ វិញ ។
- ប្រើទ:ក*ដោ*ះធ្វើពីសណ្តែក គ្រ:ម១ឈីស្ស និងគ្រ:ម ជ្ជ: រ មានជាតិខ្លាញ់ទាប ជំនួ*សទ:ក*ដោ*ះគោ* ។
- ប្រើតិណជាតិផ្សេងៗ ដូចជាខ្ទ:ម១ សរ ខ្ទ: ផ្ទ:ចន្ទ:ន ក្រ:ស្ពាឬគ្រឿងទេសធ្វើពីម្ទ:ស១ចេ១ក ជំនួ*ស*ជាតិ *ស្ករ* វិញ ។

ទទួលទានបន្តិចម្តងៗ។

ទ:ហ:ន:ដែ១ របបអាហារមានទ:ហ:ធ:ទៅ១ៗក្នុ១ រវ:ង 20 ឆ្ន:ំ ក១ន្ធ១ មកនេ:ះ ។ ពេ១ណ:ាអ្ន១ បរ:ិ ភោ១ ក្រ:ៅ ផ្ទ:ះ ចំ ណ:ី អ:ាហ:ារ ដ:ែ១ ត្រ:ូ ទ:ទ:ួ១ ទ:ាន អ:ាច ន:ឹ១ ម:ាន ចំ ន:ួ១ ច្រ:ើ១ ។ ចូ:ូ ១ ត:ិ ត អ:ំ ព:ី ចំ ន:ួ១ អ:ាហ:ារ ដ:ែ១ ត្រ:ូ ១ ទ:ទ:ួ១ ទ:ាន ពេ១ ណ:ាអ្ន១ ចំ អ:ិ ន អ:ាហ:ារ ទ:ទ:ួ១ ទ:ាន ន:ៅ ផ្ទ:ះ ។

1 ពែង សេរ៉ៀ១ = *មួ*យ*ក*ណ្តា*ប*ដ

½ ពែ១អ:ង្ក: រ ចាំ ស្ត:ា ឬ ជ:ំ ឡ:ុ ង = ½ *ប*ស*ចាល*

1½ oz. ឈ:ីស្ស = 2 *ប*ន្ទ:ះ

½ ពែ១ កា ជ:ំ ម = ½ *ប*ស*ចាល*

1 ពែ១ ស:ា ឡ:ា ត:ៅ ខ:ៀ:ូ = 1 *ប*ស*ចាល*

1 ជ:ំ ឡ:ុ ង ដ:ុ ត = *មួ*យ*ក*ណ្តា*ប*ដ

½ ពែ១ ផ្ទ:ៃ ឈ:ើ ស្រ:ស់ = ½ *ប*ស*ចាល*

3 អ:ោ១ ១ ស:ា ច់ ត្រ:ី ឬ ប:ុ ស:ុ ១ = *ម:ៀ*ម*ួ*យ*ហ:ូ*

3 អ:ោ១ ១ ត្រ:ីឆ្ន:ើ ១ = *ស:ៀ:ូ*ភ*ៅ*ស*ៀ*ក*ម*ួ*យ

1 ន:ំ ដ:ូ ច ចា ញ់ ឆ:ៃ:ូ = *ថ:ាស DVD* *ម*ួ*យ*

2 ស:ា ព្រ:ា ក:ា ហ:ូ ១ ១ ១