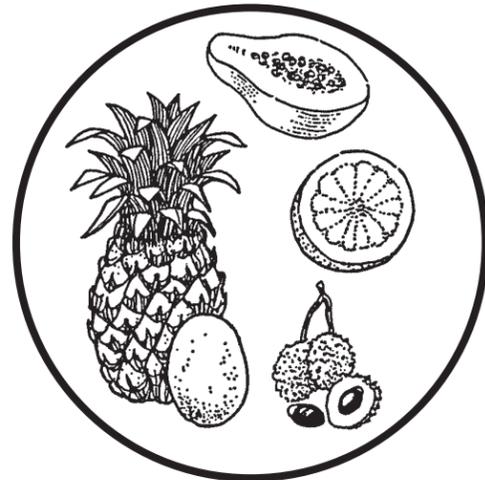
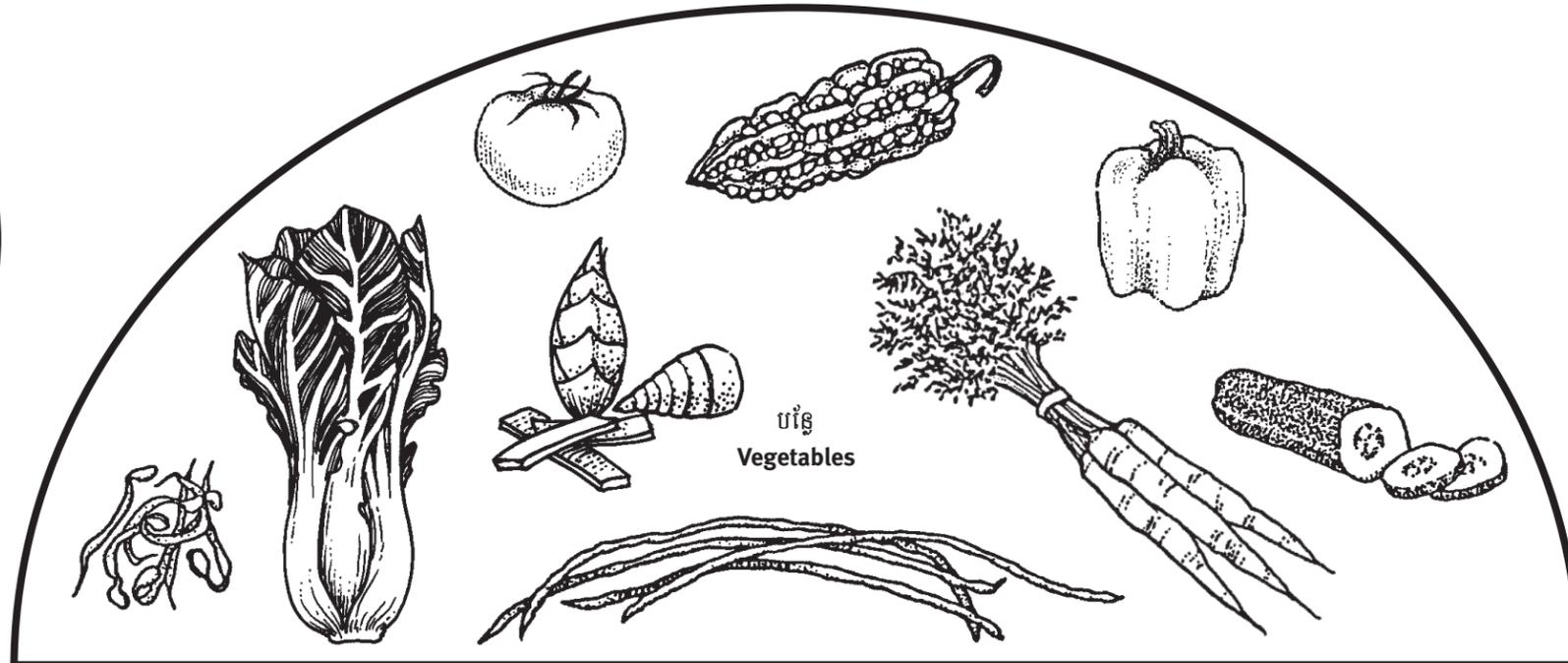


ផែនការម្ហូបអាហារ សំរាប់ជនជាតិខ្មែរ-អាមេរិកាំង ដែលកើតរោគទឹកនោមផ្អែម

Diabetes Meal Planning for the Cambodian American Client



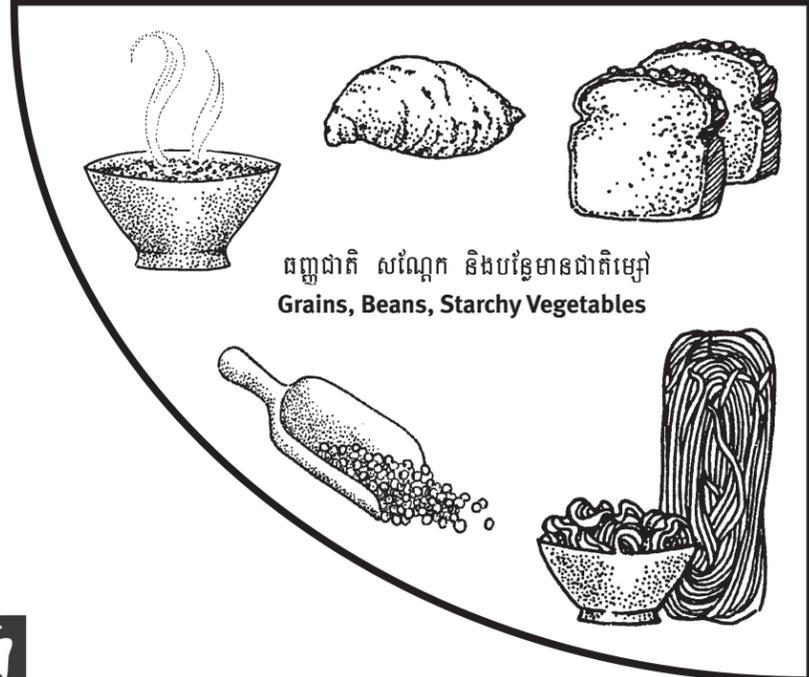
ផ្លែឈើ
Fruit



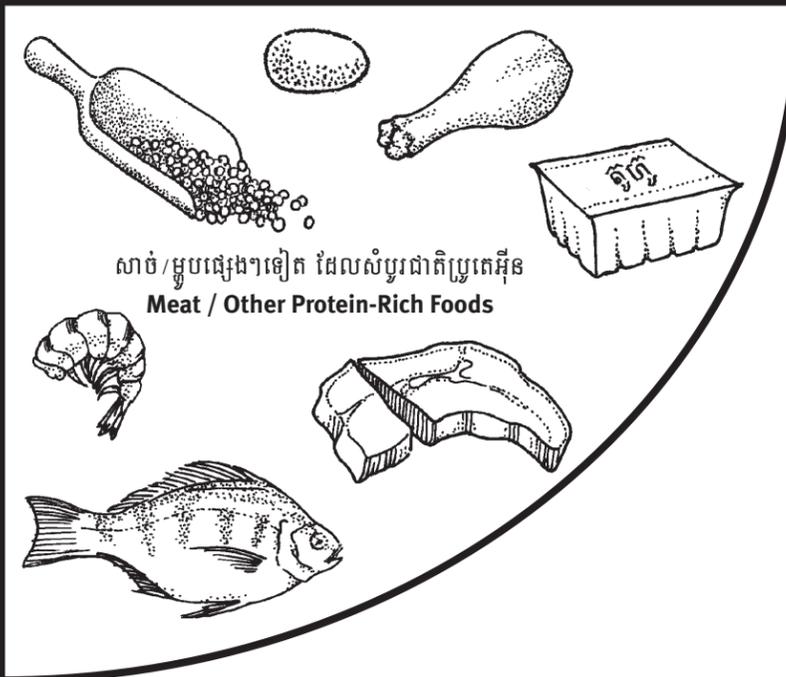
បន្លែ
Vegetables



ទឹកដោះគោ/ម្ហូបផ្សេងៗទៀត ដែលសំបូរជាតិកាល់ស្យូម
Milk/Other Calcium-Rich Foods



ធញ្ញជាតិ សណ្តែក និងបន្លែមានជាតិម្សៅ
Grains, Beans, Starchy Vegetables



សាច់/ម្ហូបផ្សេងៗទៀត ដែលសំបូរជាតិប្រូតេអ៊ីន
Meat / Other Protein-Rich Foods

ឧប្បិបទ្បសំណប់ដំណភាវធម្មបរិយាសន្តុខភាពធម្ម

Tips for Healthy Meal Planning

- បរិភោគអាហារ និងអាហារក្រៅពេល ឲ្យបានទៀងទាត់ពេលវេលា ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។
- បរិភោគអាហារដោយមានចំនួនប្រហាក់ប្រហែលគ្នា ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។
- សូមកុំសាកខានបរិភោគអាហារមួយពេល ឲ្យសោះ ។

- បើសិនជាអ្នកកំពុងព្យាយាមឲ្យស្រកទំងន់ នោះត្រូវបន្ថយទំហំអាហាររបស់អ្នក ។

ខ្លាញ់

- កុំសូវប្រើខ្លាញ់ ក្នុងការចំអិនម្ហូប ។
- កុំសូវបរិភោគខ្លាញ់ ជាពិសេសរបស់ដែលមានជាតិខ្លាញ់បន្ថែម (saturated fat) ។ ជាតិខ្លាញ់បន្ថែម ជាមធ្យមតាមតារាងជាជំុំ។ នៅពេលវាត្រូវនឹងកំដៅក្នុងបន្ទប់ ។ ជាតិខ្លាញ់បន្ថែមគេបានរកឃើញនៅក្នុង សាច់គោ សាច់មាន់ សាច់ជ្រូក សាច់ក្រកខ្លាតោ និងយឹ ។
- ខ្លះឆ្លងក៏មានជាតិខ្លាញ់នន្សើមច្រើនដែរ ។
- បើសិនជាអ្នកប្រើប្រេងនៅពេលចំអិនម្ហូប នោះគួរប្រើប្រេងណាដែលល្អ។ តែបន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះ ដូចជាប្រេងខាណូឡា ប្រេងអូលីវ ប្រេងសណ្តែកដី និងប្រេងល្អ ជាដើម ។
- គួរតែជុត អាំង ឬចំហុយ ម្ហូបអាហារឲ្យបានញឹកញាប់ ជាជាងការញៀនឬតា ។
- គួរតែចិញ្ចយកខ្លាញ់ និងប្រេងចេញ នៅពេលដាំស្ល និងនៅពេលធ្វើសំឡីផ្សេងៗ ។

បរិអ្នម

- កុំសូវបរិភោគបង្កែមញឹកញាប់ពេក ពីព្រោះវាមានជាតិស្ករច្រើន ព្រមទាំងមានខ្លាញ់ច្រើនផងដែរ ។
- នៅពេលអ្នកបរិភោគបង្កែម នេះគួរធ្វើឲ្យវាក្លាយជាផ្នែកមួយនៃអាហាររបស់អ្នក ។ សូមកុំបរិភោគបង្កែមធ្វើជាចំណីបន្ថែម ។
- យកទឹកដោះតោកុំសូវមានខ្លាញ់ មកប្រើជំនួយទឹកដោះតោខាប់ផ្អែម ។
- ប្រើខ្លះម្លងដោយមានកំរិត ឬក៏ប្រើខ្លះម្លងដែល “ស្រាល” ទើប្របសើរជាង ។
- ពិសាទឹកស្អា ទឹកផ្លែឆ និងទឹកដាក់ស្ករ ដោយមានកំរិត ។
- ធ្វើឲ្យភេសជ្ជៈផ្អែមជាមួយនឹងជាតិផ្អែមក្រៃងក្លាយ ជាជាងការប្រើស្ករ ។

ក្រៀងស្រវឹង

- បើសិនជាអ្នកចង់ពិសាស្រា នោះគួរកំរិតចំនួន ហើយពិសាវាជាមួយអាហារ ។ សូមផែកមើលជាមួយអ្នកផ្តល់ការថែរក្សាសុខភាពរបស់អ្នក អំពីចំនួនដែលអ្នកអាចពិសាបានដោយសុខសាន្ត ។

ទឹកដោះតោ / ម្ហូបផ្សេងៗទៀតដែលសំបូរជាតិកាល់ស្យូម

- ព្រីសយកទឹកសណ្តែកគ្មានខ្លាញ់ ឬពុំសូវមានខ្លាញ់ និងតោក្រូដែលមានជាតិកាល់ស្យូមយ៉ាងច្រើន ។
- តោហ្គ្រីងៗមានជាតិកាល់ស្យូមស៊ុលហ្វាត រីឯគ្រឹមកំប៉ុងដែលមានទឹក និងក្រីអៀត ក៏ជាប្រភពដ៏ល្អនៃជាតិកាល់ស្យូម ។
- ស្លឹកបន្លែស្រស់ៗជាច្រើន ដូចជាផ្កាស្តេចិន ឆៃបុកឆួយ ឆៃលើងទា និងឆៃក្រញាញ់ ក៏ជាប្រភពដ៏ល្អនៃជាតិកាល់ស្យូមផងដែរ ។

- ព្យាយាមបន្ថែមម្ហូបថ្មីៗ ដែលសំបូរជាតិកាល់ស្យូម ដូចជាអ្វីដែលគ្មានខ្លាញ់ ឬប៉េរឡើតទៅក្នុងរបៀបបរិភោគម្ហូបអាហាររបស់អ្នក ។

សាច់ / ម្ហូបផ្សេងៗទៀតដែលសំបូរជាតិប្រូតេអ៊ីន

- ព្រីសយកក្រី និងសាច់សព្វស្លាប ឲ្យបានញឹកញាប់ ។ បកឆៃបុកចេញ មុននឹងចំអិន ។
- ព្រីសបើសសាច់គោ និងសាច់ជ្រូកគ្មានខ្លាញ់ ហើយកាត់យកខ្លាញ់ដែលមើលឃើញចេញ មុននឹងចំអិន ។
- កំរិតការប្រើសាច់ណាដែលមានខ្លាញ់ច្រើន ដូចជាសាច់ក្រកខ្លាតោជាដើម ។
- សណ្តែកឆ្អិនគឺជាប្រភពដ៏ល្អនៃជាតិប្រូតេអ៊ីនដែលមានខ្លាញ់តិច ប៉ុន្តែវាត្រូវបានរាប់ថាជាការបរិភោគជាតិម្សៅ ។
- តោហ្វូតិជាប្រភពដ៏ល្អនៃជាតិប្រូតេអ៊ីន ដែលមានជាតិខ្លាញ់បន្ថើមតិច ។

បន្លែ

- ព្រីសយកផ្លែឈើទាំងមូល ឲ្យបានញឹកញាប់ជាងទឹកផ្លែឈើ ។ ផ្លែឈើទាំងមូលមានជាតិសរសៃច្រើន ហើយក៏ពុំសូវ មានជាតិស្ករខាប់ ជាងទឹកផ្លែឈើ ។
- បន្លែទាំងអស់នេះ ក៏សំបូរទៅដោយជាតិភីតាមីនអា និងវីតាម្រនសេ ។
- ព្រីសយកបន្លែស្រស់ៗ បន្លែកំប៉ុង ដែលគ្មានបានបន្ថែមទឹកខាប់ៗ ខ្លាញ់ ឬអំបិល ។
- ធ្វើឲ្យបន្លែមានសេជាតិជាមួយនឹងមើមខ្លីម ខ្លីមបារាំង ម្រេច ខ្ចី ស្លឹកក្រៃ និងស្លឹកដីផ្សេងៗទៀត ជាជាងការប្រើអំបិល ឬប៊ីចេង ។

ផ្លែឈើ

- ព្រីសយកផ្លែឈើទាំងមូល ឲ្យបានញឹកញាប់ជាងទឹកផ្លែឈើ ។ ផ្លែឈើទាំងមូលមានជាតិសរសៃច្រើន ហើយក៏ពុំសូវ មានជាតិស្ករខាប់ ជាងទឹកផ្លែឈើ ។
- ព្រីសយកផ្លែឈើកំប៉ុង ដោយគ្មានដាក់បន្ថែមស្ករ ឬទឹកស្ករ ។
- ព្រីសយកផ្លែឈើណាមានជាតិភីតាមីនសេច្រើន ដូចជាត្រូចប៉ុង ត្រូច ល្អុង តូលេន ឬក្រតបែក ។
- ផ្លែឈើដូចជាខ្នុរ ស្វាយ និងឌីឡឹក គឺសំបូរទៅដោយជាតិភីតាមីនអា ។
- បរិភោគផ្លែដោយមានកំរិត ដ្បិតវាមានស្ករ និងខ្លាញ់ច្រើន ។

ធញ្ញជាតិ សណ្តែក និងបន្លែមានជាតិម្សៅ

- កំរិតចំបាយ និងទំរស់សៃៗ នៅពេលបរិភោគអាហារ ។
- បរិភោគអាហារដែលមានជាតិម្សៅនៅគ្រប់ពេល ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។
- ព្រីសយកទំប៉ុង ទំប្រូ(ទំប្រៀមធួ្វះៗ) និងអាហារក្រៀមាពេលព្រឹក ដែលធ្វើពីស្រូវសាលីស្អូ ។
- ព្រីសយកណ្តែក ដ្បិតវាជាប្រភពដ៏ល្អនៃជាតិសរសៃៗ ។

- ប្រើមីកញ្ចប់ដោយមានកំរិត ដូចជាមីម៉ាក ramen ដ្បិតវាអាចមានខ្លាញ់ និងមានជាតិអំបិលច្រើន ។
- ព្រីសយកម្សៅធ្វើពីស្រូវសាលីស្អូ ឬម្សៅធ្វើពីធញ្ញជាតិស្អូ ក្នុងការចំអិនម្ហូប និងការជុតនំនែក ។

- Eat meals and snacks at regular times everyday.**
- Eat about the same amount of food everyday.**

- Try not to skip meals.**

- If you are trying to lose weight, cut down on your portion sizes.**

FATS

- Use less fat in preparing foods.
- Eat less fat, especially saturated fat. Saturated fat is usually solid at room temperature. It is found in animal products such as beef, chicken, pork, Chinese sausage, and butter.
- Coconut milk is also high in saturated fat.
- If you use oils when cooking, use small amounts of healthy oils, such as canola, olive, peanut, and sesame.
- Bake, broil, or steam foods more often, instead of frying.
- Skim off fat and oils when cooking soups and stews.

SWEETS

- Eat sweets less often because they are high in sugar and often fat, too.
- When you do eat sweets, make them a part of your meal. Don’t eat them as extras.
- Substitute low fat milk for sweetened condensed milk.
- Limit use of coconut milk or use “light” coconut milk instead.
- Limit intake of soda, coconut juice and sweetened teas.
- Sweeten beverages with artificial sweetener instead of sugar.

ALCOHOL

- If you choose to drink alcohol, limit the amount and have it with a meal. Check with your health care provider about a safe amount for you.

MILK / CALCIUM-RICH FOODS

- Choose fat-free or low-fat soy milk that is fortified with calcium.
- Firm tofu made with calcium sulfate, canned sardines packed in water, and dried fish are good sources of calcium.
- Many leafy greens such as Chinese broccoli, bok choy, mustard, and kale are also good sources of calcium.
- Try adding new foods to your diet that are rich in calcium such as non-fat or low fat yogurt.

MEAT / PROTEIN-RICH FOODS

- Choose fish and poultry more often. Remove the skin before cooking.
- Select lean cuts of beef and pork and trim all visible fat before cooking.
- Limit use of high fat meats such as Chinese sausage.
- Cooked beans are a good source of low fat protein, but are counted as a starch serving.
- Tofu is a good source of protein that is low in saturated fat.

VEGETABLES

- Choose a variety of dark-leafy green and deep-yellow vegetables every day. These are rich in vitamin A and vitamin C.
- Choose fresh, frozen, or canned vegetables without added sauces, fats, or salt.

- Flavor vegetables with garlic, onions, peppers, ginger root, lemon grass and other herbs instead of salt or MSG.

FRUIT

- Choose whole fruits more often than fruit juices. Whole fruits have more fiber and less concentrated sugar than juices.
- Choose canned fruits without added sugars or syrups.
- Choose fruits that are high in Vitamin C such as grapefruit, oranges, papaya, lychee or guava.
- Fruits such as jackfruit, mango, and melon are rich in Vitamin A.
- Limit intake of coconut as it is high in both sugar and fat.

GRAINS, BEANS, STARCHY VEGETABLES

- Limit the portion size of rice and noodles at meals.
- Spread servings of starches throughout the day.
- Choose whole-wheat bread, crackers, and cereals.
- Choose beans as a good source of fiber.
- Limit use of packaged instant noodles such as ramen, as these can be high in fat and sodium.
- Choose whole-wheat or other whole-grain flours in cooking and baking.