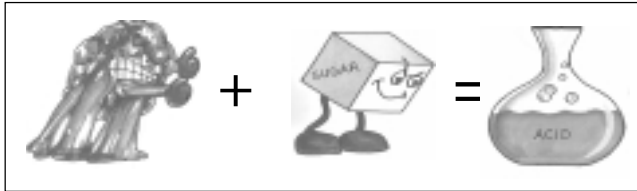
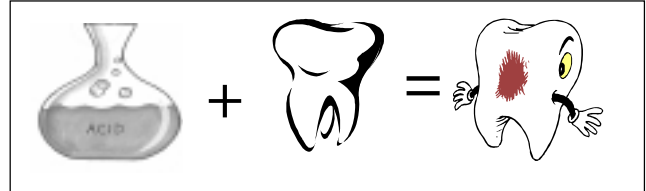


ស្ករនិង ជាតិកំទិចហ្វីល គឺជាមូលហេតុចម្បង ដែលធ្វើឱ្យធ្មេញពុក។ ជាតិកំទិចហ្វីល គឺជាជាតិហ្វីលដែល ភ្លឺ កកលើ ធ្មេញអ្នក ជា រៀងរាល់ថ្ងៃ។ វាផ្ទុកមេរោគ(ឬ bacteria) ដែលមានជាប់នឹងធ្មេញអ្នក។ ពេលជាតិស្ករមាននៅក្នុងម្ហូប និងភេសជ្ជៈ ធ្វើឱ្យមានប្រតិកម្ម ជាមួយ ជាតិកំទិចហ្វីល វាក៏បង្កើតជាអាស៊ីដ ដែលធ្វើឱ្យវិចារិលស្រទាប់ក្រៅជីវិតរបស់ធ្មេញ(កាចា)។ ពេលមានរន្ធមួយកើតឡើងក្នុងកាចា ក៏បង្កើតទីខ្វែងលើធ្មេញ។



ជាតិកំទិចហ្វីល + ស្ករមកពីម្ហូប = អាស៊ីដ



អាស៊ីដ + កាចាធ្មេញ = ធ្មេញពុក

កញ្ចប់ខ្លះ ដែលគួរយកទៅពិចារណា ពេលញ៉ាំអាហារក្រៀម

- ➔ ជ្រើសរើសតែអាហារក្រៀម ដែលមានជីវជាតិនិងមិនផ្អែម។ អាហារមានសុខភាពល្អ គឺល្អសំរាប់សុខភាពជាទូទៅ និងសុខភាព ធ្មេញរបស់អ្នក។
- ➔ អាន បញ្ជីគ្រឿងផ្សំ ពេលជ្រើសរើសអាហារក្រៀម: ទឹកឃ្មុំ ទឹករង្វ ទឹកស្ករនិងជាតិផ្អែម គឺជាប្រភេទ ដែលមាន ជាតិស្ករទាំងអស់។
- ➔ ញ៉ាំជាតិផ្អែមជាមួយអាហារ កុំញ៉ាំជាមួយអាហារក្រៀម ការបង្កើនទឹកមាត់ឱ្យហូរ នៅពេលញ៉ាំបាយ ជួយយកជាតិស្ករចេញ និងអាច បន្សាបជាតិស្ករ។
- ➔ កាត់បន្ថយ ថេរវេលា ដែលពេលជាតិស្ករ ស្ថិតនៅជាប់នឹងធ្មេញ។ ជៀសវាង ការចឹបភេសជ្ជៈមានជាតិស្ករ មានរយៈពេលយូរ ក៏ដូចគ្នានឹងការ បៀមស្ករគ្រាប់ ឬទំពារស្ករកៅស៊ូដែរ។
- ➔ ដុសធ្មេញអង្គុយបន្ទាប់ពីញ៉ាំជាតិផ្អែមរួច។ ម្ហូបស្អិត គឺនៅជាប់នឹងធ្មេញមានរយៈពេលយូរ។
- ➔ លាងជម្រះ មាត់ដោយទឹក ឬ ត្រូវទំពារស្ករកៅស៊ូដែលគ្មានជាតិផ្អែម ប្រសិនបើមិនអាចដុសបាន។

មតិអំពីអាហារក្រៀមខ្លះ ដែលធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ

- | | | |
|---|--|---|
| ✓ ហ្វ្រូម៉ាស់ | ✓ នំប៉័ងធ្វើពីរុក្ខជាតិសរសៃរម្យាង ជាមួយ ប៊ឺរម្យាង (hummus) | ✓ ទឹកដោះគេជូរ |
| ✓ នំប៉័ងចំណិតអាំង | ✓ បន្លែនិងផ្លែឈើ | ✓ នំប៉័ងដាក់សាច់ (ហ្វ្រូម៉ាស់ ស៊ុត សាច់បន្ទះ ត្រីសាមីន និងត្រីធួណា) |
| ✓ នំម៉ាស់ហ្វ្រីន | ✓ នំធ្វើពីអង្ករ ជាមួយទឹកប៉ោម | ✓ ទឹកផ្លែឈើអត់ផ្អែម |
| ✓ នំប៉័ងវែងៗ | ✓ នំប៉័ងកង ជាមួយហ្វ្រូម៉ាស់ | ✓ ទឹកបន្លែសំរាប់ផឹក |
| ✓ ហ្វ្រូម៉ាស់ស្រុកស្រែ | ✓ នំប៉័ងធ្វើពីរុក្ខជាតិសរសៃរម្យាង ជាមួយហ្វ្រូម៉ាស់ និងសណែ្តកបណ្តុះម្យាងតូចៗ។ | ✓ ទឹកដោះគោ |
| ✓ គ្រាប់(ផ្លែឈើ) និងធាញ្ជាជាតិ (សំរាប់ក្មេងអាយុច្រើន) | | ✓ ស៊ុតស្បូវ ឱ្យឆ្អិន |

កុំភ្លេចដុសធ្មេញនិង រូសដោយខ្សែអំបោះ ឱ្យបានរាល់ថ្ងៃ!

ការផ្សព្វផ្សាយពីរបៀបថែរក្សាធ្មេញ