

អាហារូបត្ថម្ភ

និង

សុខភាព



កម្មវិធីសុខភាពយុវវ័យ



យុវវ័យជាទីស្រឡាញ់

☞ យុវវ័យត្រូវគិតដល់សុខភាព ផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងអនាគត ជាជាងគិតរឿងស្នេហាជាធំ។

☞ សូមយកចិត្តទុកដាក់នឹងសុខភាពអ្នកជាចម្បង ដោយត្រូវពិនិត្យនិងព្យាបាលត្រឹមត្រូវ ជាមួយគ្រូពេទ្យដែលមានជំនាញច្បាស់លាស់។



បរិភោគឆ្អែតហើយ ហេតុអ្វីបានជាខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ ?

ការបរិភោគឆ្អែត មិនមែនមានន័យថានឹងមានសុខភាពល្អនោះទេ ។ ទាំងយុវវ័យ ទាំងមនុស្សគ្រប់រូប ត្រូវបរិភោគចំណីអាហារដែលមានជីវជាតិ ហើយផ្លាស់ប្តូររាល់ថ្ងៃដើម្បីឲ្យមានសុខភាពរឹងមាំ ។



ការបរិភោគអាហារដែលគ្មានជីវជាតិគ្រប់គ្រាន់ ជាមូលហេតុចម្បងបណ្តាលឲ្យមិនឆ្លាតវៃ មិនសូវលូតកម្ពស់ រូបកាយស្គមស្គាំង និងស្លេកស្គាំង ។

អាហារូបត្ថម្ភ

យុវវ័យត្រូវបរិភោគអាហារមានបន្លែ ផ្លែឈើ ទឹកដោះគោ ជាពិសេសអាហារពេក្រុមដែលមាន ប្រយោជន៍សម្រាប់ទ្រទ្រង់រាងកាយ និងសុខភាព។

អាហារ ថាមពល



អាហារ សាងសង់



អាហារ ការពាររាងកាយ



១-អាហារថាមពល

មានដូចជា

- ពោត បាយ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ ដំឡូង ត្រាវ ល្អៅ ចេកខ្ចី ។ល។
- ស្ករ ចេកទុំ ផ្លែឈើទុំ ទឹកឃ្មុំ ទឹកដោះម្តាយ និងទឹកដូង ។ល។
- ខ្លាញ់ ប្រេងធញ្ញជាតិ ទឹកដោះគោ ជាតិម្សៅ និង ជាតិស្ករជាអាហារផ្តល់ថាមពលដល់រាងកាយ ។ បើយើងធ្វើការកាន់តែច្រើនរាងកាយត្រូវការ ថាមពលកាន់តែច្រើនដែរ ។



២-អាហារសាងសង់ឬប្រូតេអ៊ីន

មានដូចជា សាច់ ទឹកដោះ ស៊ុត សណែកសៀង
តៅហ្វី ត្រីល្អិត គ្រឿងសមុទ្រ ... ។ល។
ជាអាហារទ្រទ្រង់ រាងកាយ និងចាំបាច់ចំពោះការ
លូតលាស់ល្អនៃសាច់ដុំ ខួរក្បាល និងផ្នែកជាច្រើន
ទៀតនៃខ្លួនយើង ។



៣-អាហារការពាររាងកាយ

ជាអាហារសម្បូរដោយជីវជាតិអា និងជាតិដែក ។
 អាហារនេះការពាររាងកាយពីជំងឺផ្សេងៗ និងធ្វើឲ្យ
 ឈាម ឆ្អឹង ធ្មេញ មានសភាពល្អ មានដូចជា :

- បន្លែមានស្លឹកពណ៌បៃតង និងលឿង
- ផ្លែឈើស្រស់
- សាច់
- ស៊ុត
- ត្រី ខ្លាញ់ ថ្លើមត្រី
- អំបិលជាតិអ៊ុយ្រែត
- គ្រាប់ធញ្ញជាតិ



ចំណាំ :

ការបរិភោគតែជាតិម្សៅច្រើនពេក ដូចជា
 បាយ ពោត ស៊ីឡុង បន្លែចេក រាងកាយមិនបាន
 ទទួលអាហារសម្រាប់ចិញ្ចឹមជីវិតត្រឹមត្រូវឡើយ ។



ចំណាំ :

ចំពោះក្មេងស្រីត្រូវបរិភោគអាហារសម្បូរជាតិដែក
ឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ព្រោះបានបាត់បង់ឈាមខ្លះ
ជារៀងរាល់ខែនៅពេលមកឈាមរដូវ ។

បន្ថែមលើអាហារូបត្ថម្ភ យុវវ័យត្រូវ អនុវត្តតាមវិធីដូចខាងក្រោមនេះ ដើម្បីឱ្យមានសុខភាពល្អ...

- ញាំទឹកឆ្អិន ឬទឹកសុទ្ធដែលគ្មានមេរោគ ឲ្យបានយ៉ាងតិច២លីត្រក្នុង១ថ្ងៃ ។
- ហាត់ប្រាណឲ្យបានទៀតទាត់ និងរៀងរាល់ថ្ងៃ ។
- កុំសេពគ្រឿងញៀន កុំជក់បារី កុំផឹកគ្រឿងស្រវឹង។
- កុំឆាប់ប្រឡូកក្នុងការរួមភេទនៅវ័យក្មេង ។



RITAC អាសយដ្ឋានគ្លីនិក " រ៉ាក់ "

រាជធានីភ្នំពេញ

គ្លីនិកភ្នំពេញ១ : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)

ផ្ទះលេខ៦ ផ្លូវលេខ១៥០ ស.វាលវែង
ខណ្ឌព័កករ ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៨៨៦ ៦២១

គ្លីនិកភ្នំពេញ២ : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)

ផ្ទះលេខ៣៨-៤០ ផ្លូវលេខ៤៣២ ស.ទួលទំពូង១
ខណ្ឌចំការមន ទូរស័ព្ទ : ០២៣-២១៨ ៥០៤

គ្លីនិកស្ទឹងមានជ័យ : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)

ផ្ទះលេខ ១៩. ២០. ២១ ភូមិត្រពាំងថ្លឹង
ស.ចោមចៅ ខណ្ឌដង្កោ
ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៩៨៥ ៧៧៣

គ្លីនិកចាក់អង្រែក្រោម: (មានសេវាពិនិត្យ MSM)

ផ្ទះលេខ ១៦០៧ ភូមិទួលរកា
ស.ចាក់អង្រែក្រោម ខណ្ឌមានជ័យ
ទូរស័ព្ទ : ០២៤-៩៨៥ ០៧៩

គ្លីនិកទួលសង្កែ/ មណ្ឌលយុវវ័យ: (មានសេវាពិនិត្យMSM)

ផ្ទះលេខ ១៦២៤ ផ្លូវជាតិលេខ៥ ភូមិឃ្នាំងសាំង
ក្រុម៥ សង្កាត់បួស្សីកែវ ខណ្ឌបួស្សីកែវ
ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៩៩០ ៧៧៣

គ្លីនិកទឹកថ្លា : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)

ផ្ទះលេខG35-G37 ផ្លូវហ្លួងឌី
សង្កាត់ទឹកថ្លា ខណ្ឌបួស្សីកែវ
ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៨៨៣ ០២៦

គ្លីនិកទំនប់ថ្មី : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)

ផ្ទះលេខ៣A+៤A ផ្លូវមុនីវិថី
ភូមិដំណាក់ធំ១ សង្កាត់ស្ទឹងមានជ័យ
ខណ្ឌមានជ័យ ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៩៩៥ ៤៧៦

ខេត្តបាត់ដំបង

គ្លីនិក : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)

ផ្ទះលេខ១៥៤.៤៤៩ ភូមិព្រែកមហាទេព
ឃុំស្វាយប៉ោ ស្រុកបាត់ដំបង
ទូរស័ព្ទ : ០៥៣-៩៥២ ៦១០

ខេត្តព្រះសីហនុ

គ្លីនិក/ មណ្ឌលយុវវ័យ:(មានសេវាពិនិត្យ MSM)

ផ្ទះលេខ៥៥៥ ផ្លូវឯករាជ្យ មណ្ឌល៤ សង្កាត់៤
ខណ្ឌមិត្តភាព ទូរស័ព្ទ : ០៣៤-៩៣៣ ៩៤២

ខេត្តកំពង់ចាម

គ្លីនិក/ មណ្ឌលយុវវ័យ:(មានសេវាពិនិត្យ MSM)

ផ្ទះលេខ១០ ផ្លូវត្រសក់ផ្អែម ភូមិ១៥ ឃុំកំពង់ចាម
ស្រុកកំពង់ចាម ទូរស័ព្ទ : ០៤២-៩៤១ ៥០២

គ្លីនិកស្នង : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)

ភូមិស្នងលិច ឃុំស្នង ស្រុកត្បូងឃ្មុំ
ទូរស័ព្ទ : ០១៦-៣០៦ ៥១១

ខេត្តត្បូងឃ្មុំ

គ្លីនិក : ផ្ទះលេខ៥ ផ្លូវលេខ៨ ភូមិឡូរី

សង្កាត់ការកុង ក្រុងដូនកែវ
ទូរស័ព្ទ : ០៣២-៩៣១ ៣៦១

ខេត្តសៀមរាប

គ្លីនិក/ មណ្ឌលយុវវ័យ : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)

ភូមិត្រពាំងសេះ ឃុំតោកចក
ទូរស័ព្ទ : ០៦៣-៩៦៤ ៩៦០

ខេត្តកំពង់ស្ពឺ

គ្លីនិក/ មណ្ឌលយុវវ័យ : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)

ភូមិស្មោរទី១ សង្កាត់រកាធំ ក្រុងច្បារមន
ខេត្តកំពង់ស្ពឺ ទូរស័ព្ទ : ០២៥-៩៨៧ ១៤៥

ខេត្តស្វាយរៀង

គ្លីនិក : ៥០ ភូមិបារិតកណ្តាល សង្កាត់បារិត

ក្រុងបារិត ទូរស័ព្ទ : ០៤៤-៩៤៦ ០៦៦

ខេត្តកំពត

គ្លីនិក : ផ្ទះលេខ៥១ ផ្លូវជាតិលេខ៣៣

ភូមិសុវណ្ណសាគរ សង្កាត់កំពង់កណ្តាល ក្រុងកំពត
ទូរស័ព្ទ : ០៣៣ ៩៣២ ៧៦៨

ផលិតដោយ
អង្គការថែទាំសុខភាពក្មេងសារកម្ពុជា (រ៉ាក់)

សៀវភៅនេះផលិតតាមបច្ចេកទេស និងគំនិតរបស់បុគ្គលិក
អង្គការ " រ៉ាក់ " ក្រោមការឧបត្ថម្ភថវិការបស់



USAID
ជំនួយពីសហរដ្ឋអាមេរិក

រដ្ឋាភិបាល
សុខភាពល្អ



កំណត់សម្គាល់: តួអង្គនៅក្នុងសៀវភៅ គ្រាន់តែជាការសម្តែងប៉ុណ្ណោះ

បោះពុម្ពលើកទី១៧

ចំនួន

ក្បាល ឆ្នាំ២០១២

IEC, 2012