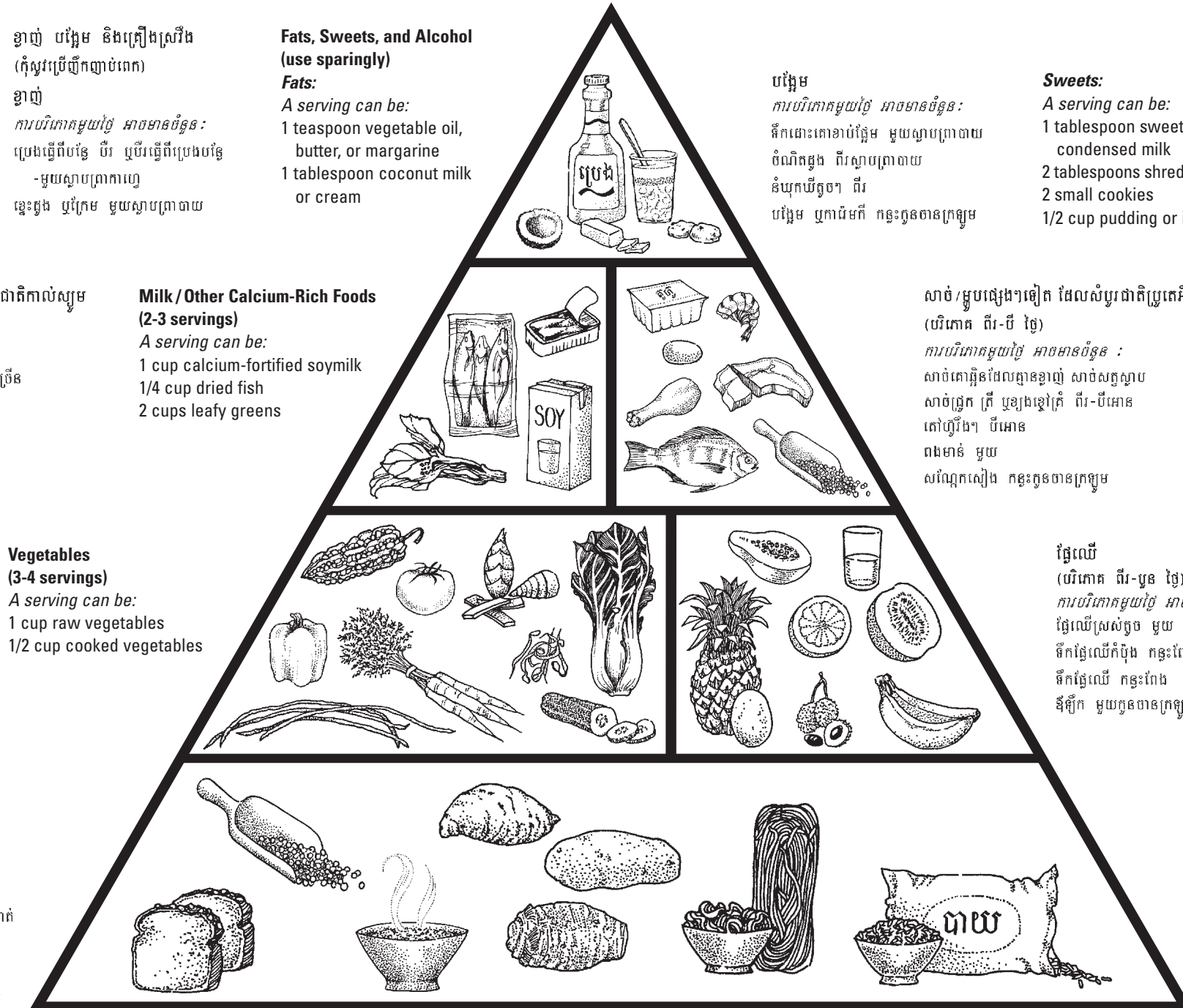


# ផែនការម្ហូបអាហារ សំរាប់ជនជាតិខ្មែរ-អាមេរិកាំង ដែលកើតរោគទឹកនោមផ្អែម

## Diabetes Meal Planning for the Cambodian American Client



ខ្លាញ់ បង្កែម និងគ្រឿងស្រវឹង  
(កុំសូវប្រើប្រាស់ជាប់ពេក)  
ខ្លាញ់  
ការបរិភោគមួយថ្ងៃ អាចមានចំនួន :  
ប្រេងធ្វើពីបន្លែ ប៊ែរ ឬប៊ែរធ្វើពីប្រេងបន្លែ  
-មួយស្លាបព្រាតាយ  
ឆ្កែ ឬក្រែម មួយស្លាបព្រាតាយ

**Fats, Sweets, and Alcohol  
(use sparingly)**  
**Fats:**  
A serving can be:  
1 teaspoon vegetable oil,  
butter, or margarine  
1 tablespoon coconut milk  
or cream

បង្កែម  
ការបរិភោគមួយថ្ងៃ អាចមានចំនួន :  
ទឹកដោះគោខាប់បង្កែម មួយស្លាបព្រាតាយ  
ចំណិតឆ្ងួត ពីរស្លាបព្រាតាយ  
នំឃ្មុកឃីតូចៗ ពីរ  
បង្កែម ឬកាណ័មី កន្លះកូនចានក្រឡម

**Sweets:**  
A serving can be:  
1 tablespoon sweetened  
condensed milk  
2 tablespoons shredded coconut  
2 small cookies  
1/2 cup pudding or ice cream

ទឹកដោះគោ/ម្ហូបផ្សេងៗទៀត ដែលសំបូរជាតិកាល់ស្យូម  
(បរិភោគ ពីរ-បី ថ្ងៃ)  
ការបរិភោគមួយថ្ងៃ អាចមានចំនួន :  
ទឹកសណ្តែកសៀងដែលមានជាតិ -កាល់ស្យូមច្រើន  
មួយកូនចានក្រឡម  
ត្រីភ្នំ មួយភាគបួននៃកូនចានក្រឡម  
ស្លឹកបន្លែស្រស់ៗ ពីរកូនចានក្រឡម

**Milk / Other Calcium-Rich Foods  
(2-3 servings)**  
A serving can be:  
1 cup calcium-fortified soymilk  
1/4 cup dried fish  
2 cups leafy greens

សាច់/ម្ហូបផ្សេងៗទៀត ដែលសំបូរជាតិប្រូតេអ៊ីន  
(បរិភោគ ពីរ-បី ថ្ងៃ)  
ការបរិភោគមួយថ្ងៃ អាចមានចំនួន :  
សាច់គោអ៊ិនដែលគ្មានខ្លាញ់ សាច់សត្វស្លាប  
សាច់ត្រី ត្រី ឬខ្យងខ្មៅត្រី ពីរ-បីមោន  
តៅហ្វូរីងៗ បីមោន  
ពងមាន់ មួយ  
សណ្តែកសៀង កន្លះកូនចានក្រឡម

**Meat/ Other Protein-Rich Foods  
(2-3 servings)**  
A serving can be:  
2-3 ounces cooked lean beef, poultry,  
pork, fish, or shellfish  
3 ounces firm tofu  
1 egg  
1/2 cup soy beans

បន្លែ  
(បរិភោគ បី-បួន ថ្ងៃ)  
ការបរិភោគមួយថ្ងៃ អាចមានចំនួន :  
បន្លែនៅ មួយកូនចានក្រឡម  
បន្លែផ្អិត កន្លះកូនចានក្រឡម

**Vegetables  
(3-4 servings)**  
A serving can be:  
1 cup raw vegetables  
1/2 cup cooked vegetables

ផ្លែឈើ  
(បរិភោគ ពីរ-បួន ថ្ងៃ)  
ការបរិភោគមួយថ្ងៃ អាចមានចំនួន :  
ផ្លែឈើស្រស់តូច មួយ  
ទឹកផ្លែឈើកំប៉ុង កន្លះកែវ  
ទឹកផ្លែឈើ កន្លះកែវ  
ឌីឡឹក មួយកូនចានក្រឡម

**Fruit  
(2-4 servings)**  
A serving can be:  
1 small fresh fruit  
1/2 cup canned fruit in juice  
1/2 cup fruit juice  
1 cup melon

ធុញជាតិ សណ្តែក និងបន្លែមានជាតិម្សៅ  
(បរិភោគប្រាំមួយថ្ងៃ ឬច្រើនជាង)  
ការបរិភោគមួយថ្ងៃ អាចមានចំនួន :  
បាយ មួយភាគបីនៃកូនចានក្រឡម  
ជំនួងផ្អែម ឬជំនួងថ្លា មួយភាគបី  
-នៃកូនចានក្រឡម  
ត្រាវឆ្អិន កន្លះកូនចានក្រឡម  
ពងមាន់ផ្អិត ឬកុយទាវ

កន្លះកូនចានក្រឡម  
ជំនួងពារាំងកូនមឡម មួយកំណត់  
នំប៉័ង មួយបន្ទះ  
បបរ មួយកូនចានក្រឡម  
សណ្តែកផ្អិត កន្លះកូនចានក្រឡម

**Grains, Beans, Starchy Vegetables  
(6 or more servings)**  
A serving can be:  
1/3 cup cooked rice  
1/3 cup sweet potato or yam  
1/2 cup cooked taro  
1/2 cup cooked egg or rice noodles

1/2 medium potato  
1 slice bread  
1 cup rice congee  
1/2 cup cooked beans

# ល្បិចល្អសំរាប់ផែនការម្ហូបអាហារ ប្រកបដោយសុខភាពល្អ

## Tips for Healthy Meal Planning

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

### ខ្លាញ់

- កុំសូវប្រើខ្លាញ់ ក្នុងការចម្អិនម្ហូប ។
- កុំសូវបរិភោគខ្លាញ់ ជាពិសេសរបស់ដែលមានជាតិខ្លាញ់បន្ថែម (saturated fat) ។  
ជាតិខ្លាញ់បន្ថែម តាមធម្មតាក្លាយជាដុំ។ នៅពេលវាត្រូវនឹងកំដៅក្នុងបន្ទប់ ។  
ជាតិខ្លាញ់បន្ថែមគេបានរកឃើញនៅក្នុង សាច់គោ សាច់មាន់ សាច់ជ្រូក សាច់ក្រកខ្លាគោ និងប៊ឺរ ។
- ខ្លះជួងក៏មានជាតិខ្លាញ់នៃស្រូវច្រើនដែរ ។
- បើសិនជាអ្នកប្រើប្រេងនៅពេលចម្អិនម្ហូប នោះគួរប្រើប្រេងណាដែលល្អ។ តែបន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះ ដូចជាប្រេងខាណូឡា ប្រេងម្លប់ ប្រេងសណ្តែកដី និងប្រេងល្អ ជាដើម ។
- គួរតែផុត អាំង ឬចំហុយ ម្ហូបអាហារឲ្យបានញឹកញាប់ ជាជាងការចៀនឬឆា ។
- គួរតែចិតយកខ្លាញ់ និងប្រេងចេញ នៅពេលដាំស្នូ និងនៅពេលធ្វើសំឡីផ្សេងៗ ។

### បង្កែម

- កុំសូវបរិភោគបង្កែមញឹកញាប់ពេក ពីព្រោះវាមានជាតិស្ករច្រើន ព្រមទាំងមានខ្លាញ់ច្រើនផងដែរ ។
- នៅពេលអ្នកបរិភោគបង្កែម នោះគួរធ្វើឲ្យវាក្លាយជាផ្នែកមួយនៃអាហាររបស់អ្នក ។  
សូមកុំបរិភោគបង្កែមធ្វើជាចំណីបន្ថែម ។
- យកទឹកដោះគោពុំសូវមានខ្លាញ់ មកប្រើជំនួយទឹកដោះគោខាប់ផ្តុំម ។
- ប្រើខ្លះខ្លះដោយមានកំរិត ឬក៏ប្រើខ្លះខ្លះដែល “ស្រាល” ទើបប្រសើរជាង ។
- ពិសាទឹកស្អាត ទឹកជួង និងទឹកដាក់ស្ករ ដោយមានកំរិត ។
- ធ្វើឲ្យភេសជ្ជៈផ្តុំមជាមួយនឹងជាតិផ្តុំមក្លែងក្លាយ ជាជាងការប្រើស្ករ ។

### គ្រឿងស្រវឹង

- បើសិនជាអ្នកចង់ពិសាស្រា នោះគួរកំរិតចំនួន ហើយពិសាវាជាមួយអាហារ ។ សូមឆែកមើលជាមួយ អ្នកផ្តល់ការថែរក្សាសុខភាពរបស់អ្នក អំពីចំនួនដែលអ្នកអាចពិសាបានដោយសុខសាន្ត ។

### ទឹកដោះគោ / ម្ហូបផ្សេងៗទៀតដែលសំបូរជាតិកាល់ស្យូម

- ជ្រើសយកទឹកសណ្តែកគ្មានខ្លាញ់ ឬពុំសូវមានខ្លាញ់ និងតោហ្វូដែលមានជាតិកាល់ស្យូមយ៉ាងច្រើន ។
- តោហ្វូរឹងៗមានជាតិកាល់ស្យូមស៊ុលហ្វាត រីឯត្រីខក់ប៉ុងដែលមានទឹក និងត្រីងៀត គឺជាប្រភពដ៏ល្អ នៃជាតិកាល់ស្យូម ។
- ស្លឹកបន្លែស្រស់ៗជាច្រើន ដូចជាផ្កាស្ពៃចិន ស្ពៃបុកឆ្ងាយ ស្ពៃជើងទា និងស្ពៃក្រញាញ់ ក៏ជាប្រភព ដ៏ល្អនៃជាតិកាល់ស្យូមផងដែរ ។
- ព្យាយាមបន្ថែមម្ហូបថ្មីៗ ដែលសំបូរជាតិកាល់ស្យូម ដូចជាអ្វីដែលគ្មានខ្លាញ់ ឬឃ្នុំប្រើក ទៅក្នុងរបៀបបរិភោគម្ហូបអាហាររបស់អ្នក ។

### សាច់ / ម្ហូបផ្សេងៗទៀតដែលសំបូរជាតិប្រូតេអ៊ីន

- ជ្រើសយកត្រី និងសាច់សត្វស្លាប ឲ្យបានញឹកញាប់ ។ បកស្បែកចេញ មុននឹងចម្អិន ។
- ជ្រើសរើសសាច់គោ និងសាច់ជ្រូកគ្មានខ្លាញ់ ហើយកាត់យកខ្លាញ់ដែលមើលឃើញចេញ មុននឹងចម្អិន ។
- កំរិតការប្រើសាច់ណាដែលមានខ្លាញ់ច្រើន ដូចជាសាច់ក្រកខ្លាគោជាដើម ។
- សណ្តែកគ្រិនគឺជាប្រភពដ៏ល្អនៃជាតិប្រូតេអ៊ីនដែលមានខ្លាញ់តិច ប៉ុន្តែវាត្រូវបានរាប់ថាជា ការបរិភោគជាតិម្សៅ ។
- តោហ្វូគឺជាប្រភពដ៏ល្អនៃជាតិប្រូតេអ៊ីន ដែលមានជាតិខ្លាញ់បន្ថែមតិច ។

### បន្លែ

- ជ្រើសយកស្លឹកបន្លែពណ៌ខៀវក្រមៅ និងបន្លែពណ៌លឿងមុត ជាច្រើនមុខ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។  
បន្លែទាំងអស់នេះ គឺសំបូរទៅដោយជាតិវីតាមីនអា និងវីតាមីនសេ ។
- ជ្រើសយកបន្លែស្រស់ៗ បន្លែកក ឬបន្លែកំប៉ុង ដែលគ្មានបានបន្ថែមទឹកខាប់ៗ ខ្លាញ់ ឬអំបិល ។
- ធ្វើឲ្យបន្លែមានរសជាតិជាមួយនឹងមើមខ្លីម ខ្លីមបារាំង ម្រេច ខ្នុំ ស្លឹកត្រៃ និងស្លឹកដីផ្សេងៗទៀត ជាជាងការប្រើអំបិល ឬប៊ឺចេង ។

### ផ្លែឈើ

- ជ្រើសយកផ្លែឈើទាំងមូល ឲ្យបានញឹកញាប់ជាងទឹកផ្លែឈើ ។  
ផ្លែឈើទាំងមូលមានជាតិសរសៃច្រើន ហើយក៏ពុំសូវ មានជាតិស្ករខាប់ ជាងទឹកផ្លែឈើ ។
- ជ្រើសយកផ្លែឈើកំប៉ុង ដោយគ្មានដាក់បន្ថែមស្ករ ឬទឹកស្អាត ។
- ជ្រើសយកផ្លែឈើណាមានជាតិវីតាមីនសេច្រើន ដូចជាត្រូចថ្លុង ត្រូច ល្អុង តូលេន ឬគ្របែក ។
- ផ្លែឈើដូចជាខ្នុរ ស្វាយ និងឌីឡី គឺសំបូរទៅដោយជាតិវីតាមីនអា ។
- បរិភោគជួងដោយមានកំរិត ដ្យូតវាមានស្ករ និងខ្លាញ់ច្រើន ។

### ធញ្ញជាតិ សណ្តែក និងបន្លែមានជាតិម្សៅ

- កំរិតទំហំបាយ និងទំហំស្ករ នៅពេលបរិភោគអាហារ ។
- បរិភោគអាហារដែលមានជាតិម្សៅនៅគ្រប់ពេល ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។
- ជ្រើសយកទំប៉ុង ទំប្រៃ(ទំប្រៀមបន្ទះៗ) និងអាហារក្រៀមៗពេលព្រឹក ដែលធ្វើពីស្រូវសាលីសុទ្ធ ។
- ជ្រើសយកសណ្តែក ដ្យូតវាជាប្រភពដ៏ល្អនៃជាតិសរសៃ ។
- ប្រើមីកញ្ចប់ដោយមានកំរិត ដូចជាមីម៉ាក ramen ដ្យូតវាមានខ្លាញ់ និងមានជាតិអំបិលច្រើន ។
- ជ្រើសយកម្សៅធ្វើពីស្រូវសាលីសុទ្ធ ឬម្សៅធ្វើពីធញ្ញជាតិសុទ្ធ ក្នុងការចម្អិនម្ហូប និងការផុតនំនែក ។

- **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.

### FRUITS

- 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.