



តើអាហារបំប៉នអ្វីខ្លះដែលម្តាយត្រូវបរិភោគ ក្នុងពេលមានពិការភាព

១. បរិភោគអាហារដែលមានសារធាតុបំប៉ន

ក្នុងពេលមានគភ៌ម្តាយគួរបរិភោគអាហារ៤ពេលក្នុងមួយថ្ងៃដែលមានវីតាមីន ជាតិដែក កាល់ស្យូម ជាតិដែក សង្កសី អាស៊ីតហ្វូលិក អំបិលអ៊ុយ៉ូតដូចមានក្នុងរូបខាងក្រោម:

កាល់ស្យូម

ជួយបង្កើតម្រង់ឆ្អឹងកូន
(មាននៅក្នុង: កូនត្រីតូចៗដែលមានឆ្អឹងទឹកដោះគោ សណ្តែកដីប្រហុក)

ជាតិដែក

ជួយបង្កើតគ្រាប់ឈាម
(មាននៅក្នុង: សាច់សត្វ ថ្លើមសត្វ គ្រឿងក្នុងសត្វ លៀស សណ្តែក បន្លែបៃតង និងផ្លែឈើ)

ស៊ីង្កសី

ជួយបង្កើតម្រង់ជើងកូន និង ប្រព័ន្ធភាពសាំ
(មាននៅក្នុង: លៀស សាច់សត្វ ថ្លើមសត្វ និងគ្រឿងក្នុងសត្វដូចជា បេះដូង)

អាស៊ីតហ្វូលិក

បង្កើតម្រង់គ្រាប់ឈាម និងបំពង់សរសៃប្រសាទ
(មាននៅក្នុង: ថ្លើមសត្វ បន្លែបៃតង ស៊ុតសត្វ សណ្តែក និងផ្លែប៉េរ)

វីតាមីន អា ដេ បេ ១

ជួយការពារភាពស្មៅក្តៅ និងជួយពង្រឹងប្រព័ន្ធភាពសាំ
(មាននៅក្នុង: បន្លែបៃតង ផ្លែឈើពណ៌លឿងចាស់ បន្លែថ្លើមត្រី ថ្លើមសត្វ និងស៊ុត)

វីតាមីន ស៊ី

ជួយពង្រឹងប្រព័ន្ធភាពសាំ និងជួយទ្រទ្រង់ការស្រូបនៃជាតិដែកដើម្បីការពារជំងឺខ្លះឈាម
(មាននៅក្នុង: ផ្លែក្រូច ស្វាយ ត្របែក ផ្លែអំពិល ប៉េងប៉ោះ ម្នាស់)

២. ទទួលបានទឹកឱ្យបានយ៉ាងតិច ៨កែវក្នុងមួយថ្ងៃ (២លីត្រ)

ព្រឹក

ថ្ងៃត្រង់

ថ្ងៃរសៀល

ល្ងាច

យប់