

# ជ្រើសរើស MyPlate



**តម្រូវ 10 យ៉ាង សំរាប់បានដ៏អស្ចារ្យ**

**ជ្រើសរើសអាហារសំរាប់ជីវភាពរស់នៅមានសុខភាពល្អអាចងាយស្រួលដូចជ្រើសរើស 10 យ៉ាងនេះ។**

រៀនអំពីទាំងឡាយនៅក្នុងបញ្ជីនេះដើម្បី ធ្វើឱ្យមានលំនឹងជាតិកាឡូរី, សំរាប់ជ្រើសរើសអាហារ បរិភោគញឹកញាប់, និងដើម្បីកាត់បន្ថយលើម្ហូបអាហារមួយចំនួន ដែល បរិភោគមិនសូវញឹកញាប់។

**1 លំនឹងជាតិកាឡូរី**  
 ស្វែងយល់ឱ្យដឹងថាតើជាតិ កាឡូរី ប៉ុន្មានដែល អ្នកត្រូវការសំរាប់មួយថ្ងៃ ជាជំហានទីមួយក្នុងការចាត់ចែងទម្ងន់របស់អ្នក។ អញ្ជើញពិនិត្យទំព័រវីបសៃត៍ [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) ដើម្បីឱ្យដឹងពីកំរិតជាតិកាឡូរីរបស់អ្នក។ ភាពសកម្មផ្នែករាងកាយក៏ជួយឱ្យមាន លំនឹងជាតិកាឡូរីរបស់អ្នកដែរ។

**2 វិភាគនិងម្ហូបអាហាររបស់អ្នក តែ បរិភោគតិច**  
 ប្រើពេលវេលារបស់អ្នកដើម្បីវិភាគឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ជាមួយម្ហូបអាហាររបស់អ្នកពេលអ្នកបរិភោគ។ ការ បរិភោគលឿនពេក ឬពេលវេលាអន្តរាល់របស់អ្នកផ្តាច់ទៅកន្លែងផ្សេងទៀតអាចនាំឱ្យបរិភោគជាតិកាឡូរីច្រើនក៏មានដែរ។ ការផ្តាច់លើអ្នកស្រេកឃ្លាន និងការពេញពេញជាសញ្ញា មុនអំឡុងពេល និងក្រោយពេលបរិភោគ។ ប្រើសញ្ញាទាំងនោះដើម្បីសំគាល់ ពេលណាត្រូវបរិភោគ ហើយពេលណាដែលអ្នកគ្រប់គ្រាន់ហើយ។



**6 ប្តូរទៅប្រើទឹកដោះគ្មានជាតិខ្លាញ់ ឬជាតិខ្លាញ់ទាប (1%)**  
 ចំណីទាំងនោះមានចំនួនជាតិ កាល់ស្យូមដូចគ្នា ហើយ អាហារជីវជាតិសំខាន់ៗទៀតដូចជាទឹកដោះសុទ្ធតែមានជាតិ កាឡូរី តិចតួច ហើយមានជាតិខ្លាញ់ត្រឹមត្រូវ។



**7 ដាក់ពាក់កណ្តាលគ្រាប់ធញ្ញជាតិរបស់អ្នកជាគ្រាប់ធញ្ញជាតិសុទ្ធ**  
 បរិភោគគ្រាប់ធញ្ញជាតិសុទ្ធ ជំនួសនឹងធញ្ញជាតិសុទ្ធមួយមុខសំរាប់ផលិតផលចំណី —ដូចជាបរិភោគនំបាំងធញ្ញជាតិសុទ្ធជាជាងនំបាំងស ឬបរិភោគបាយអង្ករស្រពេះ ជាជាងអង្ករស។

**8 ម្ហូបអាហារសំរាប់បរិភោគមិនសូវញឹកញាប់**  
 កាត់បន្ថយម្ហូបអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ខ្ពស់, មានជាតិស្ករ, និងជាតិស៊ីបិល។ អាហារទាំងនោះរួមមាននំខេក, យុកយី, កាដេម, ស្ករគ្រាប់, ទឹកអាស្រ័យផ្លែឈើ, ភីស្យា, និងសាច់មានខ្លាញ់ច្រើនដូចជាផ្កាដំរី, សាច់ក្រក, សាច់បកិន, និង ហុតដុក។ ប្រើម្ហូបអាហារទាំងនេះគ្រាន់តែម្តងម្កាល ជៀសវាងកុំប្រើសំរាប់ជាអាហាររាល់ថ្ងៃ។

**3 ជៀសវាងចំណែកដែលធំលើស**  
 ប្រើបានទាប, បានគោម, និងកែងតូចៗ។ បែងចែកម្ហូបអាហារមុនអ្នកបរិភោគ។ ពេលណាបរិភោគក្រៅ ជ្រើសរើសចំណែកតូចៗ, ចែកគ្នាបរិភោគ, ឬយកភាគខ្លះទៅផ្ទះ។

**4 ម្ហូបអាហារសំរាប់បរិភោគញឹកញាប់**  
 បរិភោគបន្លែ, ផ្លែឈើ, ធញ្ញជាតិពេញ, និងអាហារគ្មានជាតិខ្លាញ់ឬទឹកដោះ 1% និងផលិតផលជាតិទឹកដោះ។ ម្ហូបអាហារទាំងនេះមានជីវជាតិដែលអ្នកត្រូវការសំរាប់សុខភាព—មានរួមទាំងជាតិប្លូតាស្យូម, កាល់ស្យូម, វីតាមីន D, និងជាតិសរសៃ។ ធ្វើចំណីទាំងនោះជាមួយគ្នាសំរាប់ជាអាហារ និងចំណីស្រស់ស្រូប។

**5 ដាក់ផ្លែឈើ និងបន្លែពាក់កណ្តាល បានរបស់អ្នក**  
 ជ្រើសរើសយកបន្លែក្រហម, ពណ៌ទឹកក្រូច, និងបៃតងចាស់ដូចជា ប៉េងប៉ោះ, ដំឡូងផ្កា, និងប្រឡូលី, ជាមួយនឹងបន្លែផ្សេងទៀតសំរាប់ជាអាហាររបស់អ្នក។ បន្លែផ្លែឈើជាផ្នែកនៃអាហារជីវជាតិរបស់អ្នក ឬអាហារសំរាប់ប្តូរផ្សេងៗ។



**9 ប្រៀបធៀបជាតិស្ករក្នុងម្ហូបអាហារ**  
 ប្រើផ្លាកកត្តាអាហារជីវជាតិដើម្បីជ្រើសរើសយកម្ហូបអាហារមានជាតិស្ករតិចជាស៊ុប, នំបាំង, និងអាហារកក។ ជ្រើសយកអាហារកំប៉ុងមានផ្លាក “ជាតិស្ករទាប” “បន្ថយជាតិស្ករ” ឬ “គ្មានថែមជាតិស៊ីបិល”។

**10 ផឹកទឹក ជាជាងផឹកទឹកមានជាតិស្ករ**  
 កាត់បន្ថយកាឡូរីដោយផឹកទឹក ឬទឹកអាស្រ័យ ផ្ទះគ្មានជាតិផ្លែឈើ ទឹកស្អាត, ទឹកប្តូរកំឡុង, និងទឹកក៏ឡាជាប្រភពទឹកអាស្រ័យមានជាតិស្ករ, និងជាតិកាឡូរីច្រើន, នៅក្នុងរបបចំណីអាហារអាមេរិកាំង។

