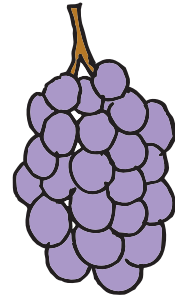
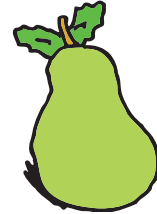


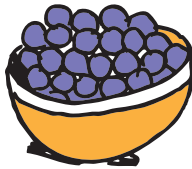
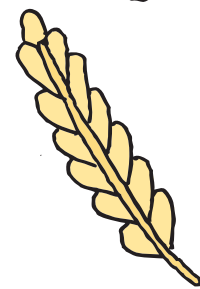
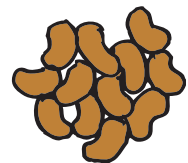
# រុក្ខជាតិអាហារ

ការបរិភោគអាហារដែលមានជាតិស្ករតិច មានប្លែន ឬរុក្ខជាតិច្រើន អាចបន្ថយហានិភ័យកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់មនុស្ស និងជួយគ្រប់គ្រងជាតិស្ករក្នុងឈាមបានល្អចំពោះអ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ។



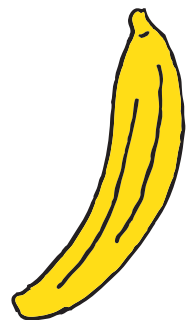
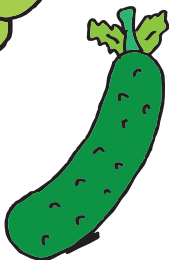
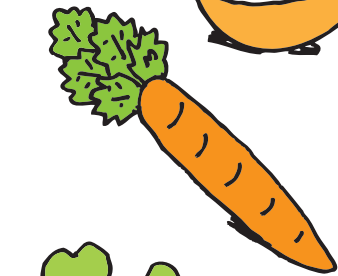
អ្នកហូបប្លែន គឺជាមនុស្សដែលភាគច្រើនមិនបរិភោគសាច់ទេ ឬបរិភោគតែតិអាហារធ្វើពីរុក្ខជាតិប៉ុណ្ណោះ ។ ក្រុមអាហារចម្រុះប្លែនប្រភេទ ដែលអ្នកហូបប្លែនបរិភោគ គឺ គ្រាប់ធញ្ញជាតិទាំងមូល គ្រាប់សែណូ កេខ្យវ (សែណូ សែណូ កេហាឡានតៅ សែណូ កេលនទីល) ផ្លែឈើ និង ប្លែន ។

អ្នកហូបប្លែនមាននៅច្រើនប្រភេទខុសគ្នា។ អ្នកហូបប្លែន គឺជាអ្នកហូបប្លែនដ៏តឹងរឹង ដោយមិនបរិភោគអាហារដែលធ្វើពីសត្វឡើយ ។ អ្នកហូបប្លែន ប្រភេទផ្សេងទៀត អាចបរិភោគសាច់តិចតួច ឬមិនបរិភោគសាច់ ប៉ុន្តែបរិភោគត្រី ស៊ិត និង/ឬផលិតផលទឹកដោះគោដូចជា ទឹកដោះគោ និងហ្វ្រែម៉ាត ។



អ្នកហូបប្លែន មិនសូវលើសទម្ងន់ ឬមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 2 ដូចអ្នកហូបសាច់នោះទេ ។ ភាគច្រើនពួកគេច្រើនតែមាន ៖

- ↓ ជាតិស្ករក្នុងឈាម និងកម្រិត A1C ទាបជាង
- ↓ កម្រិតកូឡេស្តេរ៉ុលទាបជាង
- ↓ កម្រិតសម្ពាធឈាមទាបជាង និង
- ↓ អត្រាស្លាប់ដោយសារជំងឺបេះដូងទាបជាង



ផែនការអាហារដែលផ្អែកលើការហូបអាហារធ្វើពីរុក្ខជាតិ អាចផ្លាស់ប្តូរវិមាណនៃថ្នាំទឹកនោមផ្អែមដែលអ្នកត្រូវប្រើ (រួមទាំងអាំងស៊ុយលីន) ជាតិវីតាមីនដែលអ្នកលេប ជាតិសរសៃដែលអ្នកហូប និងបញ្ហាថែទាំជំងឺទឹកនោមផ្អែមផ្សេងៗទៀត ។

សូមពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកជានិច្ច មុនពេលធ្វើការផ្លាស់ប្តូរផែនការអាហារសម្រាប់ជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក ។

អ្នកអាចនឹងត្រូវបានគេស្នើឲ្យពិគ្រោះជាមួយអ្នកជំនាញខាងរបបអាហារដែលបានចុះបញ្ជី (អ្នកឯកទេសចំណីអាហារ) ដើម្បីជួយអ្នកបំភ្លឺផែនការអាហាររបស់អ្នកដែលត្រឹមត្រូវសម្រាប់អ្នក ។

