

**គុណតម្លៃនៃក្រុមសន្តិសុខស្បៀង និង
អាហារូបត្ថម្ភចំពោះស្ត្រីនិងកុមារ
ក្នុងប្រទេសកម្ពុជា**



រៀបរៀងដោយ៖ ទូច ប៊ុនថង^១ ឆេង ផែន^១ សូ ណាម^១
និង រ៉ូប៊ីត ប៉ូមេរ៉េយ^២

^១ វិទ្យាស្ថានស្រាវជ្រាវនិងអភិវឌ្ឍន៍ផលិតផលទឹកសាប
នៃរដ្ឋបាលជលផល

^២ នាយកដ្ឋានកសិកម្មនិងធនធានរដ្ឋកិច្ច
នៃសាកលវិទ្យាល័យ Connecticut សហរដ្ឋអាមេរិក

www.ifredi-cambodia.org

សេចក្តីផ្តើម

ប្រហែល៨៦% នៃផ្ទៃដីប្រទេសកម្ពុជាគឺស្ថិតក្នុងផ្ទៃអាង
រងទឹកភ្លៀងនៃប្រព័ន្ធទន្លេមេគង្គ។ កក្កាទាំងនេះ ធ្វើឲ្យ
ប្រទេសកម្ពុជា មានផលនេសាទត្រីទឹកសាបជាប់
ចំណាត់ថ្នាក់លេខ ៤ លើសកលលោកបន្ទាប់ពីប្រទេស
ចិន ឥណ្ឌា និងបង់ក្លាដែស (ប្រហែល ៤០០,០០០
តោនក្នុង១ឆ្នាំ) និងផលនេសាទសមុទ្រ (ប្រហែល
១០០,០០០តោនក្នុង១ឆ្នាំ)។ បរិមាណផលិតផល
នេសាទត្រីទឹកសាប និងសមុទ្រសរុបត្រូវបានប៉ាន់
ប្រមាណជា៤០០,០០០-៥០០,០០០តោនក្នុង១ឆ្នាំ
ដែលមានតម្លៃសេដ្ឋកិច្ចប្រមាណជា១.២-១.៦ ពាន់លាន
ដុល្លារ រួមចំណែក ៨-១២% នៃផលិតផលក្នុងស្រុក
សរុប។ ផលិតផលវាសិវត្ថដូចជា កំពីស ក្តាម កង្កែប
ខ្យង ពស់ទឹក អណ្តើក ។ល។ មានប្រមាណជា
៦០,០០០-១០០,០០០ តោនក្នុង១ឆ្នាំ។ វិស័យផល
ផលបានរួមចំណែកយ៉ាងធំធេងក្នុងការផ្តល់ការងារ
ដល់ប្រជាពលរដ្ឋប្រមាណ ៦លាននាក់ (ប្រមាណជា
៤៥% នៃប្រជាជនសរុប) ទាំងអ្នកធ្វើការពេញម៉ោង
និងមិនពេញម៉ោង។ អង្គរ និង ត្រី ជាអាហារប្រចាំ
ថ្ងៃយ៉ាងសំខាន់របស់ប្រជាពលរដ្ឋកម្ពុជា។ ប្រជាពល
រដ្ឋកម្ពុជាម្នាក់គិតជាមធ្យមបរិភោគត្រី ៦៣ គីឡូក្រាម
ក្នុង១ឆ្នាំនិង ទទួលបាន ប្រូតេអ៊ីន សាច់ត្រីចំនួន 76%។
គំរោងស្តីពី “ការធ្វើឲ្យប្រសើរឡើងនូវសន្តិសុខស្បៀង
អាហារូបត្ថម្ភស្រាវជ្រាវ និងពាណិជ្ជកម្មតាមរយៈ ការគ្រប់

គ្រងធនធានជលផល និងនិរន្តរភាពវារីវប្បកម្មក្នុង
ប្រទេសកម្ពុជា និងវៀតណាម ” ការសិក្សានេះ អនុវត្ត
ដោយវិទ្យាស្ថានស្រាវជ្រាវ និងអភិវឌ្ឍន៍ផលិតផលទឹក
សាប សហការជាមួយ សាកលវិទ្យាល័យ Connecticut
សហរដ្ឋអាមេរិក ក្រោមការគាំទ្រហិរញ្ញវត្ថុ ពីអង្គការ
AquaFish¹ ការសិក្សាស្រាវជ្រាវនេះ បានអង្កេត
ទៅលើស្ត្រីចំនួន ៣០០នាក់ និងកុមារអាយុក្រោម
៥ឆ្នាំចំនួន ៣៤៣នាក់ ក្នុងខេត្តចំនួនបីគឺ ខេត្តស្ទឹង
ត្រែង កំពង់ធំ និងព្រៃវែង។

មេកគំហើញសំខាន់ៗ

ការសិក្សាបានរកឃើញថា សមាសធាតុរបបអាហារ
សំខាន់ៗរបស់ស្ត្រី និងកុមារអាយុក្រោម៥ឆ្នាំ រួមមាន
អង្ករ ត្រី និងបន្លែ ដែលជាមធ្យមស្រ្តីបរិភោគ ៨៦១
ក្រាមក្នុង១ថ្ងៃ និងកុមារអាយុក្រោម៥ឆ្នាំ បរិភោគជា
មធ្យម៤៩៩ក្រាមក្នុង១ថ្ងៃ ។ ស្ត្រីទទួលបានថាមពល
ពីរបបអាហារប្រចាំថ្ងៃជាមធ្យម ១៩៧៦ គីឡូកាឡូរី
ក្នុង១ថ្ងៃ ក្នុងនោះរួមចំណែកពីកាបូហាយដ្រេត ៧១%
ប្រូតេអ៊ីន ១៣% និង ខ្លាញ់ ១៦% ។ កុមារអាយុ
ក្រោម៥ឆ្នាំ ទទួលបានថាមពលពីរបបអាហារប្រចាំថ្ងៃ
ជាមធ្យម ៨៤៤,៩ គីឡូកាឡូរី ក្នុង១ថ្ងៃ ក្នុងនោះរួម
ចំណែកពី កាបូហាយដ្រេត ៦៨% ប្រូតេអ៊ីន ១៥%
និង ខ្លាញ់ ១៧%។ ការសិក្សាបង្ហាញទៀតថាស្ត្រី
បរិភោគត្រីនិងវាសិវត្ថផ្សេងៗ ចំនួន៤៣ប្រភេទ និង
កុមារអាយុក្រោម៥ឆ្នាំ បរិភោគត្រីនិងវាសិវត្ថផ្សេងៗ

ចំនួន៣៨ប្រភេទ ។ ការបរិភោគត្រីទឹកសាបរបស់ស្ត្រី មាន ១៤៥,៣ ក្រាម/ម្នាក់/ថ្ងៃ ស្មើនឹង១៧%នៃរបប អាហារសរុបដែលទទួលបានក្នុង១ថ្ងៃ។ ចំណែកឯ កុមារអាយុក្រោម៥ឆ្នាំបរិភោគត្រីទឹកសាប ៥៣ក្រាម /ម្នាក់/ថ្ងៃ ស្មើនឹង១១%នៃរបបអាហារសរុបប្រចាំថ្ងៃ។



ត្រីបានចូលរួមចំណែកយ៉ាងសំខាន់ ផ្តល់នូវជីវជាតិ ចិញ្ចឹមដល់ស្ត្រីដូចជា ត្រីផ្តល់ជាតិប្រូតេអ៊ីន៨០% នៃ ប្រូតេអ៊ីនដែលមានប្រភពពីសាច់សត្វ ថាមពល ៦៩,៧% នៃថាមពលដែលមានប្រភពពីសាច់សត្វ ខ្លាញ់ ៥៤% នៃជាតិខ្លាញ់ដែលមានប្រភពពីសាច់សត្វ ជាតិដែក ៧៤,៥% នៃជាតិដែកដែលមានប្រភពពី សាច់សត្វ ជាតិស្ព័លី ៤៤,៦% នៃជាតិស្ព័លី ដែលមានប្រភពពីសាច់សត្វ កាល់ស្យូម រហូតដល់ទៅ ៨២,៩% នៃជាតិកាល់ស្យូមដែលមានប្រភពពីសាច់ សត្វ និងវីតាមីនA ៨៧,៤៨% នៃវីតាមីនA ដែលមាន ប្រភពពីសាច់សត្វ។

អាហារមានប្រភពពី សត្វ (%)	ថាមពល (Energy)	ប្រូតេអ៊ីន (Protein)	ខ្លាញ់ (Fats)	កាបូអ៊ីដ្រាត (Carbohydrate)	ដែក (Iron)	ស្ព័លី (Zinc)	កាល់ស្យូម (Calcium)	វីតាមីនA (IU A)
សាច់ (គោ មាន់ ខ្នុរ) (Meat & poultry)	25.60	17.99	32.29	0.34	20.70	53.53	8.06	0.90
ត្រី និង ល្អិត (Fish & O.A.S)	69.78	79.68	54.04	99.39	74.54	44.64	82.97	87.48
ស្ពឺត (Eggs)	4.62	2.33	13.67	0.27	4.76	1.83	8.97	11.62

ត្រីបានចូលរួមចំណែកយ៉ាងសំខាន់ ផ្តល់នូវជីវជាតិចិញ្ចឹមដល់កុមារអាយុក្រោម៥ឆ្នាំ ដូចជាត្រីផ្តល់ជាតិ ប្រូតេអ៊ីន ៧៨% នៃប្រូតេអ៊ីនដែលមានប្រភពពីសាច់សត្វ ថាមពល ៧២,១% នៃថាមពលដែលមានប្រភព ពីសាច់សត្វ ខ្លាញ់ ៦០% នៃជាតិខ្លាញ់ដែលមានប្រភពពីសាច់សត្វ ជាតិដែក ៥៧,១% នៃជាតិដែកដែល មានប្រភពពីសាច់សត្វ ជាតិស្ព័លី ៤៤,១% នៃជាតិស្ព័លីដែលមានប្រភពពីសាច់សត្វ កាល់ស្យូមរហូត ដល់ទៅ ៩២,៨% នៃជាតិកាល់ស្យូមដែលមានប្រភពពីសាច់សត្វ និងវីតាមីន A ៥៦,១% នៃជាតិវីតាមីន A ដែលមានប្រភពពីសាច់សត្វ។

អាហារមានប្រភពពី សត្វ (%)	ថាមពល (Energy)	ប្រូតេអ៊ីន (Protein)	ខ្លាញ់ (Fats)	កាបូអ៊ីដ្រាត (Carbohydrate)	ដែក (Iron)	ស្ព័លី (Zinc)	កាល់ស្យូម (Calcium)	វីតាមីនA (IU A)
សាច់ (គោ មាន់ ខ្នុរ) (Meat & poultry)	15.49	14.59	19.72	11.46	20.89	47.14	1.08	2.42
ត្រី និង ល្អិត (Fish & O.A.S)	72.14	78.08	60.08	93.75	57.19	44.10	92.83	56.41
ស្ពឺត (Eggs)	12.37	7.33	20.20	4.49	21.92	8.77	6.09	41.17



The AquaFish Innovation Lab is supported in part by United States Agency for International Development (USAID) Cooperative Agreement No. EPP-A-00-06-00012-00 and by contributions from participating institutions.

This outreach material is made possible by the generous support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID). The contents are the responsibility of the authors and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government. Mention of trade names or commercial products in this presentation does not constitute endorsement or recommendation for use on the part of USAID or AquaFish. The accuracy, reliability, and originality of the work presented are the responsibility of the individual authors.