



# ផលប្រយោជន៍ដល់សុខភាពរបស់អង្ករសម្រួប

ដោយបណ្ឌិត យ៉ង សាំងកុមារ (សេដ្ឋកិច្ច)

ខែធ្នូ ឆ្នាំ ២០០៨



## ១. អង្ករសម្រួប និងអង្ករសម្រិត

ដើម្បីបានជាអង្ករមកធ្វើជាចំណីអាហាររបស់មនុស្ស ដូចជាយកមកដាំបាយ និងធ្វើជានំនៃកន្សែងៗ ។ល។ យើងត្រូវយកស្រូវមកបំប្លែងជាអង្ករ។ កាលពីជំនាន់មុនមានម៉ាស៊ីនកិនស្រូវ យើងនិយមប្រើត្បាល់បុក ឬត្បាល់ជាន់ ដើម្បីបុកស្រូវ។ តែក្រោយពីការរកឃើញនូវម៉ាស៊ីនកិនស្រូវ និងការរីកដុះដាលនូវម៉ាស៊ីនកិនស្រូវធ្វើឱ្យប្រពៃណីនៃការ ប្រើត្បាល់តាមបែបបុរាណត្រូវបានថយចុះ ឬឈានទៅរកភាពបាត់បង់។ នាពេលបច្ចុប្បន្ននៅលើទីផ្សារគ្រប់ទីកន្លែង គេសង្កេតឃើញមានតែអង្ករដែលកិនដោយម៉ាស៊ីនសម្រាប់តាំងលក់។ តាមរយៈការកិន គេអាចទទួលបានអង្ករដែល មានគុណភាពសម្រួប និងសម្រិត។

**អង្ករសម្រិត (White Rice):** មានន័យថាសម្បកខាងក្រៅ (អង្កាម) សម្បកខាងក្នុង (កន្ទក់) និងពន្លកស្រូវ (embryo) ត្រូវបានយកចេញ។ ជាលទ្ធផល បន្ទាប់ពីកិនហើយ បរិមាណអង្ករសនៅសល់ប្រហែលពី ៥០-៦០% ។

**អង្ករសម្រួប (Brown Rice):** ជាប្រភេទអង្ករដែលគ្រាន់តែគេយកចេញនូវសម្បកខាងក្រៅរបស់ស្រូវ (អង្កាម) តែសម្បកខាងក្នុង (aleurone layer) និងពន្លកស្រូវត្រូវបានរក្សាទុក។ ដូចនេះ សារធាតុសំខាន់ដែលមានប្រយោជន៍ សម្រាប់សុខភាពមនុស្សមិនត្រូវបានបាត់បង់តាមរយៈការកិនទេ គឺវានៅជាអង្ករទាំងមូលតែម្តង (Whole grain) ។ ជាលទ្ធផល គេបានទទួលបរិមាណអង្ករសម្រួបប្រហែលជាង ៧០% ។ ការបាត់បង់នូវសម្បកខាងក្នុង និងពន្លកស្រូវក៏នាំ មកនូវការបាត់បង់សារធាតុជាច្រើនដែលមានសារៈសំខាន់សម្រាប់សុខភាពរបស់មនុស្ស ដូចជាវីតាមីន សារធាតុរ៉ែ មួយចំនួន សារធាតុប្រូតេអ៊ីន និងសារធាតុសរសៃ (fibre) ។

## ២. ការប្រៀបធៀបនូវសារៈប្រយោជន៍របស់អង្ករសម្រួប និងអង្ករសម្រិត

តាមប្រភពឯកសារ<sup>1)</sup> មួយបានឱ្យដឹងថា តាមរយៈការកិនឱ្យក្លាយទៅជាអង្ករសម្រិត នាំឱ្យមានការបាត់បង់ នូវសារធាតុសំខាន់ៗ ដូចខាងក្រោម:

- វីតាមីន B<sub>3</sub> (Niacin) ត្រូវបាត់ ៦៧%
- វីតាមីន B<sub>1</sub> (Thiamin) ត្រូវបាត់ ៨០%
- វីតាមីន B<sub>6</sub> ត្រូវបាត់ ៩០%
- ៥០% នៃសារធាតុផូសហ្វ័រ (Phosphorus) ត្រូវបាត់
- ៥០% នៃសារធាតុ Manganese ត្រូវបាត់

<sup>1)</sup> www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=128 - 63k -

- ៦០% នៃសារធាតុដែក ត្រូវបានបាត់
- សឹងទាំងអស់ ឬទាំងអស់នៃសារធាតុសរសៃ (Fibre) និងសារធាតុខ្លាញ់សំខាន់ៗ (Essential fatty acids)

ស្រដៀងគ្នានេះដែរ យោងទៅតាមអត្ថបទមួយចុះផ្សាយក្នុងទស្សនាវដ្តី Hiduism Today (ឆ្នាំ ២០០១)

គេបានអះអាងថា អង្ករសម្រូបមានសារធាតុសំខាន់ៗច្រើនជាងអង្ករសម្រិត:

- វីតាមីន E ច្រើនជាង ២០៣%
- វីតាមីន B<sub>6</sub> ច្រើនជាង ១៨៥%
- សារធាតុ Magnesium ច្រើនជាង ២១៩%
- សារធាតុប្រូតេអ៊ីនច្រើនជាង ១៩%
- សារធាតុសរសៃ (Fibre) មានច្រើនជាងចំនួន ៣៤៩%

តាមប្រភពទស្សនាវដ្តីដែលនេះ គេបានសរសេរថា ចំពោះអ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ការហូបអង្ករសម្រូបប្រសើរជាងការហូបអង្ករសម្រិត ដោយសារអង្ករសម្រិតនៅពេលចូលក្នុងប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ វាបំបែកទៅជាគ្រួសកូស (Glucose) លឿនពេក ដែលនាំឱ្យរាងកាយមានប្រតិកម្មឡើងខ្លាំងជាមួយជាតិអ៊ីនសូលីន (Insulin) ។

ដូចនេះ បើប្រៀបធៀបជាមួយអង្ករសម្រិត អង្ករសម្រូបមានជាប់ជាមួយនូវសារធាតុសំខាន់ៗច្រើនដែលល្អសម្រាប់សុខភាពមនុស្ស ។ ដើម្បីងាយស្រួល លោកអ្នកធ្វើការប្រៀបធៀបពីគុណភាពអង្ករសម្រូប និងសម្រិត សូមមើលតារាងខាងក្រោម ។

**តារាងប្រៀបធៀបសារធាតុសំខាន់ៗរបស់អង្ករសម្រូប និងអង្ករសម្រិត**

ជាមធ្យម ១០០ ក្រាមនៃហាយដ្រូក្រែនដោយសារធាតុចិញ្ចឹមផ្សេងៗ:

	<b>អង្ករសម្រូប</b>	<b>អង្ករសម្រិត</b>
កាឡូរីថាមពល	១១៩/៥០០	១០៩/៤៥៨
ប្រូតេអ៊ីន (ក្រាម)	២.៥	២.០
ជាតិខ្លាញ់ (ក្រាម)	០.៦	០.១
ជាតិសរសៃ (ក្រាម)	០.៣	០.១
ប្លូតាស្យូម (មីលីក្រាម)	៧០	២៨
កាល់ស្យូម (មីលីក្រាម)	១២	១០
ហ្វូស្វ័រ (មីលីក្រាម)	៧៣	២៨
ដែក (មីលីក្រាម)	០.៥	០.២
វីតាមីន B <sub>1</sub> (មីលីក្រាម)	០.០៩	០.០២
វីតាមីន B <sub>2</sub> (មីលីក្រាម)	០.០២	០.០១
វីតាមីន PP (មីលីក្រាម)	១.៤	០.៤

**៣. អនុសាសន៍ក្នុងការសម្រេចចិត្តជ្រើសរើសការបរិភោគអង្ករសម្រួប ឬអង្ករសម្រិត**

ប្រសិនបើអង្ករសម្រួបមានផលប្រយោជន៍ដល់សុខភាពជាងអង្ករសម្រិត ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សទូទៅនិយមអង្ករសម្រិត?

ការនិយមអង្ករសម្រិតដោយសារហេតុផលសំខាន់ៗដូចខាងក្រោមនេះ៖

- វាអាចទុកបានយូរជាងអង្ករសម្រួប
- វាមានពណ៌សល្អគួរឱ្យទាក់ទាញភ្នែក
- ត្រូវការពេលខ្លីជាងអង្ករសម្រួបសម្រាប់ការចម្អិន
- វាអាចមានរសជាតិ (ខាងក្រៅ) ឆ្ងាញ់ជាង

ដើម្បីសុខភាពរបស់លោក-អ្នក ខ្ញុំគិតថាការងាកមកបរិភោគអង្ករសម្រួបជាជម្រើសដ៏ល្អប្រសើរមួយ ។

ប្រសិនបើអ្នកចង់ងាកមករកអង្ករសម្រួបដោយមូលហេតុសុខភាព ខ្ញុំសូមផ្តល់យោបល់សំខាន់ៗដូចខាងក្រោមនេះ៖

- នៅពេលដំបូងប្រហែលជាពិបាកក្នុងការហូប តែក្រោយពីហូបអង្ករសម្រួបហើយ ច្បាស់ជាលំបាកក្នុងការងាកមកហូបអង្ករសម្រិតវិញ។ ចំពោះការចាប់ផ្តើមដំបូង គេអាចសាកបន្តិចម្តងៗ ឬចាប់ផ្តើមពីអង្ករសម្រួបពាក់កណ្តាល (៥០%) មានន័យថា សម្បកខាងក្នុង ឬជាតិកន្ទក់នៅសល់ជាប់ខ្លះៗជាមួយអង្ករ ។
- ដើម្បីកាត់បន្ថយពេលចម្អិន គេអាចត្រាំទុកក្នុងទឹក មុនពេលយកទៅដាំចម្អិន ។
- ដើម្បីទុកឱ្យបានយូរ គេអាចទុកក្នុងស្បោង ឬកញ្ចប់ដែលគ្មានខ្យល់ចេញចូល ឬទុកក្នុងទូទឹកកក ឬក៏ទិញយកទៅទុកប្រើក្នុងបរិមាណបន្តិចម្តងៗ ។

ក្រៅពីផលប្រយោជន៍សុខភាព ដូចបានរៀបរាប់ខាងលើការជ្រើសរើសនូវអង្ករសម្រួបដែលផ្តល់ផលដោយអង្គការសេដ្ឋកិច្ច ក្រោមស្លាកសញ្ញាសិផលធម្មជាតិ រិតតែនាំមកនូវប្រយោជន៍ដល់លោក-អ្នក និងសង្គមជាតិបន្ថែមទៀត ដូចជា៖

- ចូលរួមចំណែកការពារសុខភាពរបស់អ្នក និងកសិករអ្នកផលិត ក៏ដូចជាការពារបរិស្ថាន ដោយអង្ករត្រូវបានផលិត ទុកដាក់ និងវេចខ្ចប់ដោយមិនមានប្រើសារធាតុគីមីបន្ថែម ដូចជាជីគីមី ថ្នាំពុល ដែលជាសារធាតុមានការប៉ះពាល់ដល់សុខភាពអ្នកផលិត អ្នកវេចខ្ចប់ អ្នកបរិភោគ និងបរិស្ថានទាំងមូល ។
- ចូលរួមចំណែកក្នុងវិស័យអភិវឌ្ឍន៍ជនបទមួយ ដោយស្រូវត្រូវបានផលិតដោយគ្រួសារកសិករខ្មែរ ហើយមួយចំណែកធំនៃប្រាក់ចំណេញ ត្រូវបានប្រគល់ទៅឱ្យអ្នកផលិតសម្រាប់អភិវឌ្ឍន៍សហគមន៍របស់គេ ក៏ដូចជាត្រូវបានអង្គការសេដ្ឋកិច្ច យកទៅប្រើប្រាស់ដើម្បីបម្រើវិស័យអភិវឌ្ឍន៍ជនបទ ។
- អភិរក្សពូជក្នុងស្រុកដែលជាសម្បត្តិជាតិមិនអាចកាត់ថ្លៃបាន ពីព្រោះពូជស្រូវដែលផលិតដោយកសិករសហការជាមួយ សេដ្ឋកិច្ច សុទ្ធតែជាពូជដែលជ្រើសរើសសម្រិតសម្រាំងទុកដាក់ ដោយកសិករដោយខ្លួនឯង ។

អាយុដ្ឋានទំនាក់ទំនង៖ ផ្ទះលេខ ១១៩ ផ្លូវ ២៥៧ សង្កាត់ទឹកល្អក់ ១ ខ័ណ្ឌទួលគោ រាជធានីភ្នំពេញ  
ទូរស័ព្ទលេខ៖ ០២៣ ៨៨០ ៩១៦ ឬ ០១២ ៨០២ ២០១ ឬ ០១២ ១៧ ១៨ ៧៥៧