



គុណប្រយោជន៍របស់អង្ករសំរូប



ការទទួលបានអង្ករសំរូប ធ្វើឱ្យសុខភាពរបស់ខ្ញុំប្រសើរឡើង !!

អង្ករសម្រូបគឺជាប្រភេទ អង្ករដែលគេគ្រាន់តែយកចេញនូវសម្បកខាងក្រៅរបស់ស្រូវ (អង្កាម) នៅពេល កិនតែសម្បកខាងក្នុង (aleurone layer) និងពន្លកស្រូវត្រូវបានរក្សាទុក ។ ដូច្នេះសារធាតុសំខាន់ៗ ដែលមាន ប្រយោជន៍សម្រាប់សុខភាពមនុស្ស មិនត្រូវបានបាត់បង់តាមរយៈការកិននោះទេ គឺវានៅជាអង្ករទាំងមូលតែម្តង (Whole grain) ។ ជាទូទៅអង្ករសម្រូបមានពណ៌ត្នោតខុសពីអង្ករសម្រិតដែលមានពណ៌ស ។ បច្ចុប្បន្ន អង្ករសម្រូបកំពុងតែទទួលបាននូវការពេញនិយមក្នុងចំណោមអតិថិជន អ្នកបរិភោគនៅក្នុងទីក្រុងភ្នំពេញ ។ អង្គការសេដ្ឋកិច្ច បាននិងកំពុងតែធ្វើយុទ្ធនាការអប់រំនិងបង្កើនការយល់ដឹងស្តីអំពីអត្ថប្រយោជន៍នៃ អង្ករសម្រូបនេះ ។ លោកបណ្ឌិត **យ៉ង សាំងកុមារ** ប្រធានអង្គការ សេដ្ឋកិច្ច ដែលបានសិក្សាស្រាវជ្រាវលើអង្ករសំរូប បានអះអាងថា ការបាត់បង់នូវសម្បកខាងក្នុង និងពន្លកស្រូវនាំមកនូវការបាត់បង់ សារធាតុជាច្រើន ដែលមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ សុខភាពរបស់មនុស្សដូចជាសារធាតុវីតាមីន សារធាតុរ៉ែ មួយចំនួន សារធាតុ ប្រូតេអ៊ីន និងសារធាតុសរសៃ (fibre) ជាដើម ។ល ។

វិទ្យាសម្រេងសហរដ្ឋអាមេរិក (វិអូអេ) បានផ្សាយនៅថ្ងៃទី ១១ ខែកក្កដា ឆ្នាំ ២០១០ឱ្យដឹងថា ការសិក្សាស្រាវជ្រាវមួយដែលធ្វើតេស្តទៅលើបុរសចំនួនជាង ៣៩ ០០០នាក់ និងស្ត្រីចំនួនជាង ១៥៧ ០០០នាក់ ឱ្យដឹងថា អ្នកដកទទួលបានបាយស ៥ដងក្នុងមួយអាទិត្យឬច្រើនជាងនេះមានការកើនច្រោះថ្នាក់ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ២ ដល់ទៅ ១៧% ប៉ុន្តែចំពោះអ្នកទទួលបានបាយអង្ករសម្រូប ២ដង ឬច្រើនជាង ២ដងក្នុងមួយអាទិត្យ មានការកាត់បន្ថយច្រោះថ្នាក់ ១១% នៃការកើត ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ២ ។ ការសិក្សាបន្តថា ការជំនួសអង្ករសម្រិត ដោយប្រើអង្ករសម្រូបនោះអាចបន្ថាបច្រោះថ្នាក់ ៣៦% នៃការកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ២ ។ អង្គការសុខភាពពិភពលោកនិយាយថា មនុស្សច្រើនជាង ២២០ លាននាក់ នៅពាសពេញពិភពលោកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ។

យោងទៅតាមអត្ថបទមួយចុះផ្សាយក្នុងទស្សនាវដ្តី Hiduism Today (ឆ្នាំ ២០០១) គេបានអះអាងថា អង្ករសម្រូបមានសារធាតុសំខាន់ៗច្រើន បើប្រៀបទៅនឹងអង្ករសម្រិត ។ សារធាតុទាំងនោះរួមមាន៖

- វីតាមីន E ច្រើនជាង ២០៣%
- វីតាមីន B₆ ច្រើនជាង ១៨៥%
- សារធាតុ Magnesium ច្រើនជាង ២១៩%
- សារធាតុប្រូតេអ៊ីនច្រើនជាង ១៩%
- សារធាតុសរសៃ (Fibre) មានច្រើនជាងចំនួន ៣៤៩%



តាមប្រភពទស្សនាវដ្តីដដែលនេះ គេបានសរសេរថា ចំពោះអ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ការហូបអង្ករសម្រូប ប្រសើរជាងការហូបអង្ករសម្រិត ដោយសារអង្ករសម្រិតនៅពេលចូលក្នុងប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ វាបំបែកទៅជា គ្រួឯកគុយស (Glucose) លឿនពេក ដែលនាំឱ្យរាងកាយមានប្រតិកម្មឡើងខ្លាំងជាមួយជាតិអ៊ីនសូលីន (Insulin) ។

ករណីសិក្សារបស់របស់អ្នកបរិភោគ

អ្នកមីង ណែត វិបុល បច្ចុប្បន្នមានអាយុ ៥០ ឆ្នាំ រស់នៅទីក្រុងភ្នំពេញ បានហូបអង្ករសំរូបដែលទិញពីផ្សារអង្កការ សេដាក អស់រយៈពេលជាង ២ឆ្នាំ មកហើយ ។ អ្នកមីងបានធ្វើការសង្កេតឃើញថា ជំងឺឈឺចុក ឆ្អឹងឆ្អែង ជាពិសេសនៅត្រង់ ក្បាលជង្គង់ មានលក្ខណៈប្រសើរឡើងក្រោយពីបានហូបអង្ករសំរូប ។ កន្លងមក អ្នកមីងបានចំណាយលុយជាច្រើនដើម្បីទិញថ្នាំ ព្យាបាលជំងឺឈឺឆ្អឹងឆ្អែងនេះ ប៉ុន្តែបច្ចុប្បន្នបានកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់ថ្នាំ មកកំរិតមួយតិចតួចបំផុត ។

ចំណែកបងស្រី លីម ស្រីមុំ រស់នៅទីក្រុមភ្នំពេញដូចគ្នា មានចំណាប់អារម្មណ៍ស្រដៀងគ្នាទៅនឹងអ្នកមីង ណែត វិបុលដែរ ដែលបងស្រីបានបញ្ជាក់ថា បងស្រីបានទទួលទានអង្ករ សំរូបរបស់ផ្សារអង្កការ សេដាកជិត ២ ឆ្នាំមកហើយ ។

ការកត់សំគាល់របស់បងស្រីគឺថា ជំងឺឈឺឆ្អឹងឆ្អែង និងឈឺសន្លាក់ដៃជើង មានលក្ខណៈល្អប្រសើរឡើងក្រោយពីបានហូបអង្ករសំរូប ។ បងស្រីមុំបានមានប្រសាសន៍បន្តថា បងស្រីមានការអន់ថយនូវការ ឈឺចុកចាប់ឆ្អឹងឆ្អែង មិនសូវនឿយហត់ច្រើន និងមានកម្លាំងមាំមួនជាងមុនច្រើន ដោយបងស្រីបានកត់សំគាល់ និងគូសបញ្ជាក់យ៉ាងច្បាស់ថា គឺដោយសារហូបគុណប្រយោជន៍នៃការទទួលទានអង្ករសំរូប ។

តើធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីជាំអង្ករសំរូបបានល្អប្រសើរ?

បច្ចុប្បន្ននិន្នាការអ្នកហូបអង្ករសំរូបមានការកើនឡើងគួរអោយកត់សំគាល់ ប៉ុន្តែអតិថិជនដែលបានទទួលទានអង្ករសំរូប មានចំណាប់អារម្មណ៍ថា វាមានលក្ខណៈពិបាកហូបបន្តិចនៅក្នុងដំណាក់កាលតំបូង ដោយពេលហូបទៅ វាមានលក្ខណៈស្តាបៗ ខុសពីអង្ករស៊ីត ។ យើងត្រូវការពេល ១-២ ខែ ដើម្បីឱ្យការហូបបាយអង្ករសំរូបមានលក្ខណៈ ល្អប្រសើរ ។ លោកបណ្ឌិត យ៉ង សាំងកុមារ បានធ្វើការណែនាំខ្លះ អំពីរបៀបដាំបាយអង្ករសំរូបអោយមានលក្ខណៈ ល្អប្រសើរដូចខាងក្រោម៖

- អង្ករត្រូវត្រាំទឹករយៈពេល ១០ ទៅ ១៥ នាទី ដើម្បីអោយសំបកអង្ករមានលក្ខណៈទន់ ។ ការធ្វើរបៀបនេះ វាធ្វើអោយបាយមានលក្ខណៈទន់ល្អ ។
- ដើម្បីអោយបាយដាំហើយមានលក្ខណៈទន់ល្អ ហើយពេលហូបមិនសូវស្តាប យើងអាចធ្វើការលាយ អង្ករស៊ីត បញ្ចូលខ្លះ ។ កំរិតលាយអង្ករស៊ីតចូលអាចមានដូចជា ៣០%, ៥០% ឬ ៧០% ដែលអាស្រ័យ ទៅតាមចំណូល ចិត្តរបស់យើង ។
- ការប្រើប្រាស់ទឹកក៏ជាកត្តាមួយសំខាន់ផងដែរ ។ លោកបណ្ឌិតបញ្ជាក់ថា ការដាំអង្ករសំរូបត្រូវប្រើប្រាស់ទឹកអោយ ច្រើនជាង ការដាំបាយអង្ករស៊ីត ។ វាអាចធ្វើអោយបាយមានលក្ខណៈទុនល្អ ងាយស្រួលហូប ។



Centre d'Etude et de Développement Agricole Cambodgien (CEDAC)

No 119 St. 257 Sangkat Teuk Laak 1, Khan Toul Kork, Phnom Penh - Cambodia

P.O.Box: 118, Tel.: 855-23-880 916, Fax: 855-23-885-146, E-mail: cedac@online.com.kh