



ដំណឹងសុខភាព

ស្តីពី

ការប្រើប្រាស់ធុរិយ័ត្នចំពោះចំណីអាហារ ដែលមានបញ្ចូលសារធាតុគីមី

អាស្រ័យដោយបច្ចុប្បន្ននេះ មានការរីកលូតលាស់ខាងវិទ្យាសាស្ត្រ យើងសង្កេតឃើញមានគ្រឿងឧបភោគ-បរិភោគជាច្រើនប្រភេទយ៉ាងសំបូរបែប កំពុងផលិត និងដាក់លក់ប្រដែងគ្នាក្នុងទីផ្សារ ។ ទន្ទឹមនឹង មានការប្រដែងគ្នានេះ វាតំរូវឱ្យផលិតករ-អាជីវករ ស្វែងរកផ្សំបន្ថែមនូវសារធាតុគីមី ដោយរំលោភក្បួនខ្នាតនៃបទដ្ឋានចំណីអាហារ ដាក់បញ្ចូលទៅ ក្នុងគ្រឿងឧបភោគ-បរិភោគ ដើម្បីទាក់ទាញអតិថិជននិងបង្កើនប្រាក់ចំណូលផងដែរដោយខិតខំធ្វើយ៉ាងណាឱ្យផលិតផល ទាំងនោះ មានសម្បុរសស្រស់ មានពណ៌ឆើតឆាយ អាចរក្សាទុកបានយូរធ្វើឱ្យស្ងួតឬផុយ និងធ្វើឱ្យញៀន ។ល។

សារធាតុគីមី មួយចំនួនខ្លះត្រូវបានហាមឃាត់មិនឱ្យប្រើប្រាស់បន្ថែមលើចំណីអាហារ និងមួយចំនួនទៀតក៏ត្រូវបាន អនុញ្ញាតឱ្យប្រើក្នុងចំណីអាហារ-ភេសជ្ជៈ ដោយមានកំរិតត្រឹមត្រូវតាមបទដ្ឋានច្បាស់លាស់ ដែលមិនអាចនាំមកនូវគ្រោះថ្នាក់ ចំពោះមុខនិងយូរអង្វែង ឬប៉ះពាល់សុខភាពអ្នកប្រើប្រាស់និងបរិភោគទេ ។ គេប្រើសារធាតុគីមីទាំងនោះ ក្នុងគោលបំណងធ្វើឱ្យ អាហារទាំងនោះទុកបានយូរ- មិនងាយខា-មើលទៅឃើញស្រស់ ថ្មី សប្បុរសពណ៌ដើមរបស់វា ។ ផ្ទុយទៅវិញ នៅពេល ដែលគេប្រើប្រាស់សារធាតុទាំងនោះមិនត្រឹមត្រូវតាមកំរិតកំណត់ ឬរំលោភការហាមឃាត់ វាបណ្តាលឱ្យកើតមានឡើងនូវ រោគសញ្ញា និងជម្ងឺផ្សេងៗ រីករាលដាលឱ្យសង្គមភ្លាមៗ និងត្រូវស្លាប់ក៏មាន ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ វាអាចបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ក្នុងរយៈពេលយូរ ដោយធ្វើឱ្យសុខភាព និងប្រព័ន្ធការពាររាងកាយចុះខ្សោយ ។

ក្នុងគោលបំណងការពារសុខភាពរបស់បុគ្គលិក ឱ្យជៀសផុតពីជម្ងឺនិងគ្រោះថ្នាក់ ដែលបណ្តាលមកពីចំណីអាហារ និងដោយយោងតាមសេចក្តីជូនដំណឹងរបស់សមាគមគ្រូពេទ្យ-ឱសថការីកម្ពុជានៃក្រសួងសុខាភិបាលចុះផ្សាយក្នុងទស្សនាវដ្តី ស,ឱ,ក, ឆ្នាំទី៧ លេខពិសេស សីហា ២០០២ ករិយាល័យសុខាភិបាលស៊ីម៉ាក់សូមធ្វើការផ្សព្វផ្សាយឱ្យបានជ្រាបនូវ ប្រភេទសារធាតុគីមីបន្ថែម និងសកម្មភាព-ប្រតិកម្ម-ឥទ្ធិពលរបស់វា ជាពិសេសគ្រោះថ្នាក់-រោគសញ្ញា-ជម្ងឺ និងផលវិបាក ទាំងឡាយ ដែលបណ្តាលមកពីការប្រើប្រាស់ រឺបរិភោគវា ។ សារធាតុបន្ថែមដែលមានផលវិបាកទាំងនោះ មានជាអាទិ៍ :

- ១- **Borax** ($\text{Na}_2 \text{B}_4\text{O}_7, 6 \text{H}_2\text{O}$) រឺ ទឹកអន្សា ដាក់លើចំណីអាហារដើម្បីឱ្យនៅស្រស់-ស្ងួត បានយូរ ។

ម្ហូបដែលគេនិយមជាក់ : ត្រីប្រឡាក់ ប្រហិត សាច់ជ្រូក សាច់ក្រក ប្រហិតសាច់គោ គុយទាវ ទី ។
 ឧទាហរណ៍ :- ចំពោះគុយទាវ អ្នកបរិភោគភាគច្រើននិយម គុយទាវមានសសៃស្វិត ។

ផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាព : - គ្រោះថ្នាក់ជាចៃដន្យដល់តំរង់នោម-រលាកបំពង់រំលាយអាហារ។ កំរិតពី
 ១៥ក្រាមចំពោះមនុស្សចាស់, រី ៥ក្រាមចំពោះកុមារ ធំឱ្យក្អកក្អាយ រួចស្លាប់ ។



២. Pesticide in food : (Phosphate and Carbonate group)

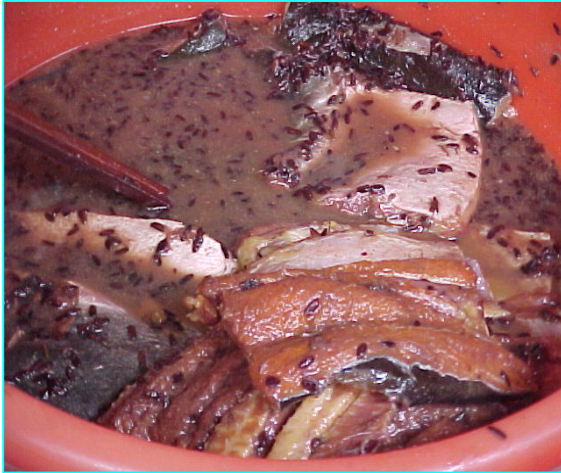
ជាថ្នាំសំលាប់សត្វល្អិត ប្រើក្នុងគោលបំណងកុំឱ្យសត្វល្អិត-រុយរោម និងមានដង្កូវ ។

ម្ហូបអាហារដែលគេនិយមជាក់តិ : បន្លែស្រស់ ផ្លែឈើ ត្រីប្រលាក់ ត្រីងៀត ប្រហុក ជ្រូក ។

លក្ខណៈសំគាល់របស់វា គឺនៅពេលដែលគេបានប្រើវាទៅលើត្រីប្រលាក់ ត្រីងៀត ប្រហុក ជ្រូក។ល។

ពេលនោះទំនិញទាំងនោះ នឹងគ្មានរុយរោម រឺដង្កូវបោះឡើយ ។ ចំពោះបន្លែ-ផ្លែឈើវិញ

ឧទាហរណ៍ ស្ពៃ វានឹងគ្មានឃើញស្នាមដង្កូវបោះសោះ នៅលើស្លឹកស្ពៃនោះ ។



ការបរិភោគជាប្រចាំនូវចំណីអាហារដែលមានសារធាតុនេះ បណ្តាលឱ្យប្រព័ន្ធការពាររាងកាយចុះខ្សោយ ។

បើកំហាប់ខ្ពស់ បណ្តាលឱ្យវិលមុខ ហឺងត្រចៀក ក្អក ថប់ដង្ហើម និងស្ទះបេះដូង ។

៣- **Formal** : សំរាប់រក្សាអាហារឱ្យបានយូរ កុំឱ្យឆាប់ខូច-ស្លុយ-រលួយ រឺអន់សាច់។



អាហារដែលគេនិយមដាក់ : បន្លែស្រស់ ផលិតផលសមុទ្រ សាច់ផ្សេងៗ ។ យើងអាចសំគាល់ឃើញ
ភាគច្រើននៅលើបន្លែ-សាច់ ដែលត្រូវដឹកជញ្ជូន-នាំចូល-ស្តុកទុក រយៈពេលយូរ រឺផ្លូវឆ្ងាយ ។
ការញៀនអាហារដែលមានសារធាតុនេះអាចឱ្យ ឈឺក្រពះ ក្អួត រាគ សន្លប់ រឺដល់ស្លាប់ ។

៤. Hydrosulfite and bleaching Agent : សំរាប់ដាក់ដើម្បីឱ្យមានពណ៌សល្អ ។



ម្ហូបដែលគេនិយមដាក់សារធាតុនេះមានជាអាទិ៍ ស្លឹកត្រៃហាត់ សណ្តែកបណ្តុះ ខ្ចីហាត់ ដូងខ្ចី ស្ករត្នោត ទំពាំង
ធូរនេ ។ យើងមានការងាយស្រួលកត់សំគាល់ដោយសារ ទៅតាមលក្ខណៈធម្មជាតិ វាមិនអាចរក្សាពណ៌សស្រស់
របស់វាបានច្រើនម៉ោងឡើយ ឧទាហរណ៍ ស្លឹកត្រៃ-ខ្ចី-ដូងខ្ចី-ទំពាំង-បន្លែកកូរ ។ល។ នៅពេលគេហាត់ រឺ ចិត
សំបកទុកសំរាប់តាំងលក់ វានឹងប្រែពណ៌ទៅជាជាំខ្មៅ មិនស-ស្រស់ ដូចចិតថ្មីៗ-ភ្លាមៗទេ ដូច្នេះអ្នកលក់បានប្រើ
សារធាតុគីមីនេះ ដើម្បីរក្សាពណ៌ឱ្យនៅដូចធម្មជាតិ ។ ម្យ៉ាងទៀត ឈ្មួញក៏បានប្រើសារធាតុគីមីនេះ សំរាប់ប្រែ

ក្លាយចំណីអាហារ ឱ្យមានពណ៌សស្រស់លើសពីធម្មជាតិ ឧទាហរណ៍ ស្ករត្នោតដែលបានដាក់ថ្នាំ មានពណ៌ស
ខុសពី ស្ករត្នោតដែលមិនបានប្រើថ្នាំ វាមានពណ៌ក្រមៅជាង ។ល។ សារធាតុនេះអាចធ្វើឱ្យ សំពាឈាមចុះ
ពីបាក់ដកដង្ហើម វិលមុខ ហ៊ឹងត្រចៀក ឈឺពោះ ក្អួត រាគ ស្កក សន្លប់ រីឯស្លាប់ ។ ចំពោះអ្នកមានប្រតិកម្ម ខ្លាំង
ធ្វើឱ្យមានសភាពដូចមនុស្សកើតហឺត ។

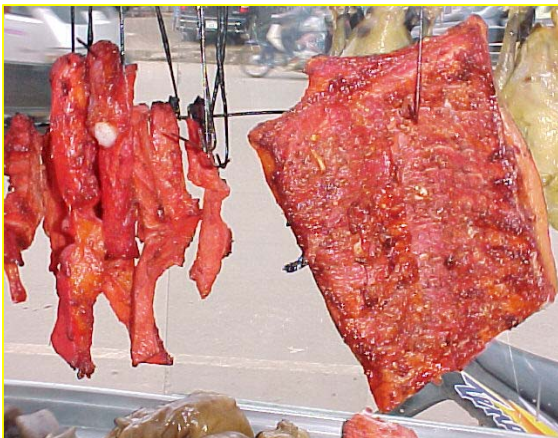


៥- Salicylic acid :

ប្រើក្នុងគោលបំណង ការពារចំណីអាហារកុំឱ្យដុះផ្សិត ។

ចំណីអាហារដែលគេនិយមប្រើវាមាន៖បន្លែផ្លែឈើ និងជ្រូកគ្រប់មុខ ដើម្បីទុកលក់បានយូរមិនងាយខូចនិងដុះផ្សិត។
បើកំហាប់វាក្នុងឈាមឡើងខ្លាំង ២៥- ៣០ មីលីក្រាម ក្នុង១០០មីលីលីត្រឈាម នឹងបណ្តាលឱ្យក្អួត ឈឺក្បាល
វិលមុខ ក្តៅខ្លួន និងអាចរហូតដល់ស្លាប់។

៦- Synthetic colour : សំរាប់ធ្វើឱ្យមានពណ៌ស្រស់ឆើត ។



ការបរិភោគអាហារដែលមានសារធាតុនេះអាចបណ្តាលឱ្យសុខភាពខ្សោយ (Health hazard) .

ចំណីអាហារ ដែលគេនិយមប្រើវាគឺ ទឹកម្ទេស សាច់ក្រក ប្រហិត បង្កាត្រៀម សាច់ខ្នុរ-អាំង-ថ្លេន ។ល។

គេបានឈាម រឺជ្រូកសារធាតុទាំងនេះ ដើម្បីធ្វើឱ្យមានពណ៌ក្រហម-លឿង ស្រស់ទាក់ភ្នែក ខុសពីធម្មតា ។

ចំពោះជ្រូកបន្លែខៀវ គេបានឈាមជាតិគីមី ដើម្បីធ្វើឱ្យមានពណ៌ខៀវស្រស់ ។

អាស្រ័យដូចបានរៀបរាប់ជូនខាងលើ ការិយាល័យសុខាភិបាលស៊ីម៉ាក់ សូមធ្វើការអំពាវនាវដល់មន្ត្រី-
បុគ្គលិកមជ្ឈមណ្ឌល កំចាត់មិនកម្ពុជាទាំងអស់ មេត្តាប្រុងប្រយ័ត្ននឹងកត់សំគាល់ជាពិសេស ក្នុងការជ្រើសរើស
ចំណីអាហារដែលអាចជៀសផុតពី សារធាតុគីមីបន្ថែមនិងគ្មានអនាម័យ ដើម្បីថែទាំសុខភាពឱ្យបានរឹងមាំ និងការពារ
អាយុជីវិតឱ្យជៀសផុតការគំរាមកំហែង បណ្តាលពីការប្រើប្រាស់ រឺ បរិភោគចំណីអាហារ ។

ការិយាល័យសុខាភិបាលស៊ីម៉ាក់សូមធ្វើការបញ្ជាក់ជូនបន្ថែមថា នៅពេលយើងមានសុខភាពរឹងមាំ យើងមានប្រព័ន្ធការពារ រាងកាយខ្លាំង យើងអាចមានភាពប្រឆាំងទប់ទល់ជាមួយនឹងការឆ្លងលុកលុយរាតត្បាតនៃមេរោគបាក់តេរី វីរុស និងអាច បង្កើនភាពជាសះស្បើយ នៃជម្ងឺផ្សេងៗបានលឿនទៀតផង ។

ដូច្នេះដើម្បីថែទាំសុខភាពឱ្យបានរឹងមាំ និងការពារអាយុជីវិតឱ្យជៀសផុតការគំរាមកំហែង បណ្តាលពីការប្រើប្រាស់ វីរភោគចំណីអាហារ គប្បីត្រូវមានការប្រុងប្រយ័ត្ន និងចេះជ្រើសរើស ចំណីអាហារណា ដែល៖

ក/ មានអាយុវ័យ : មានន័យថាគ្មានមេរោគ វីដុះផ្សិត ដោយយើងត្រូវ៖

- ចំអិនឱ្យពុះ-ឆ្អិនត្រឹមត្រូវ ដូចជា **ទឹកផឹកត្រូវតែដាំឱ្យពុះ**
- លាងសំអាតដោយទឹកស្អាត ក្នុងករណីបន្លែ-ផ្លែឈើស្រស់
- គ្របឱ្យបានជិត ការពារកុំឱ្យសត្វរុយរោម កុំឱ្យមានផ្ទុយ-ដីចូល
- ស្រស់ៗថ្មីៗ មិនរក្សាទុកវិជ្ជាប់យូរពេល ដើម្បីជៀសវាងការបំលាស់ប្តូររបស់ចំណីអាហារទៅជាជួរ-ផ្លូវ វីដុះផ្សិត

ខ/ មានកំណត់កាលបរិច្ឆេទផលិតនិងប្រើប្រាស់ប្រសិនបើ យើងត្រូវពិនិត្យរកមើលថ្ងៃខែផលិត និងរយៈពេល អនុញ្ញាតឱ្យប្រើ។

គ/ មានពណ៌និងគុណភាពវិជ្ជមាន ដោយមិនចាំបាច់កែច្នៃពណ៌សំបុរវិលក្នុងរណៈធម្មជាតិ ដោយប្រើសារធាតុបន្ថែមផ្សេងៗ

ឃ/ គ្មានជាតិគីមី ដូចបានរៀបរាប់ខាងលើ។

ង/ មានជីវជាតិ សារជាតិរ៉ែ និងវិសាលភាពប្រើប្រាស់ :

- ជាតិប្រូតេអ៊ីននៃសាច់សត្វ ពុំអាចផ្តល់ការលូតលាស់ដល់សត្វរាងកាយបានគ្រប់គ្រាន់ទេ ត្រូវមានការរួមថ្នុងជាមួយបន្លែ និងផ្លែឈើផង ទើបអាចបង្កើនការបឺតស្រូបនៃជីវជាតិ តាមរយៈការបរិភោគបាន ។
- ពពួកវិតាមីនមានឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងទៅលើភាពបង្កើនការការពារសត្វរាងកាយ ផ្តល់នូវថាមពលនិងជំនួយដល់ស្មារតី៖
 - * **វិតាមីន អា,សេ,អ៊ី,ជាតិដែក, បេតាការ៉ុតតែន** មានឥទ្ធិពលបំបាត់ភាពចាញ់ជម្ងឺផ្សេងៗ ។ វាមាននៅក្នុងផ្លែឈើ-បន្លែ ដូចជា ក្រូច ប៉េងប៉ោះ ការ៉ុត ដំឡូងជ្វា សណ្តែកបាយ សណ្តែកបារាំង ស្លឹកផ្លែស្លឹកបាស បន្លែពណ៌បៃតងចាស់ ល្ពៅ និងប្រេងសណ្តែក សាច់សត្វ ថ្លើម សុត ត្រី ងាវ បង្កា ។ល។
 - * វិតាមីន បេ៦, បេ១២, សេ និង ប៉េប៉េ មានសារប្រយោជន៍សំរាប់ទប់ទល់ភាពខ្សោយស្លេកស្លាំងដែល បណ្តាលមកពីកង្វះគ្រាប់ឈាមក្រហម ដោយបានជួយបង្កើន ការបឺតស្រូប ជាតិដែក ពីចំណីអាហារដែលយើង **ទទួលបាន** ។ យើងត្រូវបរិភោគដោយរួមផ្សំនូវជាតិប្រូតេអ៊ីនសត្វ និងបន្លែផងដូចជា : សណ្តែក សាច់គោ ត្រីសមុទ្រ ត្រី ងាវ សុត ក្រូចឆ្មារ ក្រូចឃ្វិច ។ល។

+ វិចារិទ្ធ បេ១, បេ២, បេ៦, អ៊ីយ៉ូដី , ជាតិដៃក និងសារជាតិវៃមួយចំនួនទៀត មានតួនាទីសំខាន់ក្នុងការបំរើស្មារតីប្រឆាំងនឹងភាពឆាប់ខឹង-ផ្ដាច់ផ្ដាស្មារតីកុំឱ្យចុះខ្សោយ និងជាពិសេស ជំនួយ បញ្ញាស្មារតីឱ្យភ្លឺថ្លា ។ វាមាននៅក្នុង គ្រាប់ធញ្ញជាតិ ត្រីសំបូរខ្លាញ់ គ្រុំ ងាវ ថ្លើម ដំប៉ឹង អំបិល ចេក ។

+ យើងក៏ត្រូវផឹកទឹកឱ្យបានច្រើនផងដែរ ព្រោះកង្វះជាតិទឹកអាចប៉ះពាល់ដល់បញ្ញាស្មារតី ។
ជាពិសេសយើងគួរ

ផឹកនៅរៀងរាល់ពេលព្រឹកព្រលឹមភ្លាក់ពីដំណេក ឱ្យបាន២កែវ និងឱ្យបានពី ២-៤លីត្រក្នុង១ថ្ងៃ។

+ យើងគួរផឹកកាហ្វេបន្តិច ព្រោះវាអាចជំនួយឱ្យស្មារតីភ្លឺថ្លា។

+ ចំពោះការផឹកតែ យើងគួរផឹកយ៉ាងតិច ២ពែងក្នុង១ថ្ងៃ ដែលអាចកាត់បន្ថយរោគគាំងបេះដូង ។

+ ចំពោះភេសជ្ជៈដែលដាស់ឱ្យមានកំលាំងផ្សេងៗ ដូចជា សុរា ជាដើម គួរជៀសវាងទទួលទានច្រើនពេក ព្រោះពីតំបូងវាអាចបង្កើនកំលាំង ប៉ុន្តែក្រោយមកវាបែរជាធ្វើឱ្យខ្សោយកំលាំងទៅវិញ ។

ទន្ទឹមនឹងការប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការបរិភោគ ដើម្បីថែទាំសុខភាពឱ្យមាំមួននិងមានប្រពន្ធការពារខ្លាំងក្លា អាចប្រឆាំង ការលុកលុយនៃមេរោគផ្សេងៗ យើងក៏គួរតប្បិយកចិត្តទុកដាក់លើកត្តាខាងក្រោមផងដែរ ដូចជា :

- ត្រូវមានអនាម័យលើ ខ្លួនប្រាណ -សំលៀកបំពាក់ និងទីកន្លែងរស់នៅជាប្រចាំ
- ត្រូវគោរពពេលវេលាសំរាកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ បរិភោគឱ្យទៀងពេលវេលា
- ការហាត់ប្រាណ រឺកីឡា
- និងជាពិសេស គឺវិធានការការពារជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ ។

សូមជូនពរ សុខភាពរឹងមាំ កំលាំងខ្លាំងក្លា ប្រាជ្ញាវាងវៃ សុភមង្គលក្នុងគ្រួសារចិត្តថេរប្រពៃ ជោគជ័យ និងសេចក្ដីសុខគ្រប់ពេលវេលា ឈ្នះអស់សត្រូវមាន កាយសម្បទាល្អគ្រប់មាំមួន ស្មារតីមោះមុត អនាគតខ្ពង់ខ្ពស់ សក្ដិយស ឧត្ដុងឧត្ដម និង អាយុយឺនយូរ មានដល់ គ្រប់មន្ត្រី-បុគ្គលិក នៃមជ្ឈមណ្ឌលសកម្មភាពកំចាត់មីនកម្ពុជា កុំបីរំលងឡើយ។

ភ្នំពេញ, ថ្ងៃទី១៥ ខែសីហា ឆ្នាំ២០០២

វេជ្ជបណ្ឌិត ម៉ារ ផាល័យ

នាយសំរបសំរួលផ្នែកសុខាភិបាលស៊ីម៉ាក់