តួនាទីធនធានវារិជាតិ(ត្រី)នៅក្នុងសន្តិសុខស្បៀង និងអាហារូបត្ថម្ភចំពោះស្ត្រីនិងកុមារ ក្នុងប្រទេសកម្ពុជា

ទូច ប៊ុនថង[1] ផេង ផែន[1] សូ ណាម[1] និង រ៉ូប៊ីត ប៉ូមេរ៉ូយ[2]

[1]វិទ្យាស្ថានស្រាវជ្រាវនិងអភិវឌ្ឍជលផលទឹកសាប នៃរដ្ឋបាលជលផល

[2]នាយកដ្ឋានកសិកម្មនិងធនធានសេដ្ឋកិច្ច នៃសាកលវិទ្យាល័យ Connecticut

សហរដ្ឋអាមេរិក

សេចក្ដីផ្ដើម

ប្រហែល៨៦%នៃផ្ទៃដីប្រទេសកម្ពុជាគឺស្ថិតក្នុងផ្ទៃអាងរងទឹកភ្លៀងនៃប្រព័ន្ធទន្លេមេគង្គ។ កត្តាទាំងនេះធ្វើឲ្យ ប្រទេសកម្ពុជាមានផលនេសាទត្រីទឹកសាបជាប់ចំណាត់ថ្នាក់លេខ ៤ លើសសកលលោក បន្ទាប់ ពីប្រទេសចិន ឥណ្ឌា និងបង់ក្লាដែស (ប្រហែល ៤០០,០០០គោនក្នុង១ឆ្នាំ) និងផលនេសាទសមុទ្រ (ប្រហែល ១០០,០០០គោនក្នុង១ឆ្នាំ)។ បរិមាណផលិតផលផលនេសាទត្រីទឹកសាបនិងសមុទ្រសរុប ត្រូវបានប៉ាន់ប្រមាណជា៤០០,០០០-៥០០,០០០គោនក្នុង១ឆ្នាំ ដែលមានតម្លៃសេដ្ឋកិច្ចប្រមាណ ជា១,២-១,៦ពាន់លានដុល្លា រួមចំណែក ៨-១២% នៃផលិតផលក្នុងស្រុក។ ផលិតផលវារិសត្វដូចជា កំពឹស ក្តាម កង្កែប ខ្យង ពស់ទឹក អណ្តើក ។ល។ មានប្រមាណជា ៦០,០០០-១០០,០០០ គោន ក្នុង១ឆ្នាំ។ វិស័យជលផលបានរួមចំណែកយ៉ាងខ្លាំងក្នុង ការផ្ដល់ការងារដល់ប្រជាពលរដ្ឋប្រមាណ ៦លាន នាក់ (ប្រមាណជា ៤៥% នៃប្រជាជនសរុប) ទាំងអ្នកធ្វើការពេញម៉ោង និងមិនពេញម៉ោង។ ស្រូវ និង ត្រី ជាអាហារប្រចាំថ្ងៃយ៉ាងសំខាន់របស់ ប្រជាពលរដ្ឋកម្ពុជា។ ប្រជាពលរដ្ឋកម្ពុជាម្នាក់គិត ជាមធ្យមបរិភោគត្រី ៦៣ គីឡូក្រាមក្នុង ១ឆ្នាំនិង ទទួលបាន ប្រូតេអ៊ីនសាច់ពីត្រីចំនួន 76%។

គំរោងស្ដីពី"ការធ្វើឲ្យប្រសើរឡើងនូវសន្តិសុខស្បៀង អាហារូបត្ថម្ភគ្រួសារ និងពាណិជ្ជកម្មតាមរយៈការគ្រប់គ្រងធនធានជលផល និងនិរន្តភាពវារីវប្បកម្មក្នុងប្រទេសកម្ពុជា និងវៀតណាម" ការសិក្សានេះអនុវត្តដោយវិទ្យាស្ថានស្រាវជ្រាវនិងអភិវឌ្ឍជលផលទឹកសាប សហការជាមួយ សាកលវិទ្យាល័យ Connecticut សហរដ្ឋអាមេរិក ក្រោមការគាំទ្រហិរញ្ញវត្ថុពីអង្គការ AquaFish។ ការសិក្សាស្រាវជ្រាវនេះបានអង្កេតទៅលើស្ត្រីចំនួន ៣០០នាក់ និងកុមារអាយុក្រោម៥ឆ្នាំចំនួន ៣៤៣នាក់ ក្នុងខេត្តចំនួនបីគឺ ខេត្តស្ទឹងត្រែង កំពង់ធំ និងព្រៃវែង។

របកគំហើញសំខាន់ៗ

ការសិក្សាបានរកឃើញថាសមាសធាតុរបបអាហារសំខាន់ៗរបស់ស្ត្រី និងកុមារអាយុក្រោម៥ឆ្នាំរួមមាន អង្ករ ត្រី និងបន្លែ ដែលជាមធ្យមស្ត្រីបរិភោគ ៨៦១ក្រាមក្នុង១ថ្ងៃ និង កុមារអាយុក្រោម៥ឆ្នាំបរិភោគជាមធ្យម៤៩៩ក្រាមក្នុង១ថ្ងៃ ។ ស្ត្រីទទួលបានថាមពលពីរបបអហារប្រចាំថ្ងៃជាមធ្យម ១៩៧៦ គីឡូកាឡូរីក្នុង១ថ្ងៃ ក្នុងនោះរួមចំណែកពីកាបូហាយដ្រេត ៧១% ប្រូតេអ៊ីន ១៣% និង ខ្លាញ់ ១៦% ។ កុមារអាយុក្រោម៥ឆ្នាំទទួលបានថាមពលពីរបបអហារប្រចាំថ្ងៃជាមធ្យម ៨៤៤,៩ គីឡូកាឡូរីក្នុង១ថ្ងៃ ក្នុងនោះរួមចំណែកពី កាបូហាយដ្រេត ៦៨% ប្រូតេអ៊ីន ១៥% និង ខ្លាញ់ ១៧%។

ការសិក្សាបង្ហាញទៀតថាស្ត្រីបរិភោគត្រីនិងវារិសត្វផ្សេងៗចំនួន៤៣ប្រភេទ និងកុមារអាយុក្រោម៥ ឆ្នាំ បរិភោគត្រីនិងវារិសត្វផ្សេងៗចំនួនចំនួន៣៨ប្រភេទ ។ ការបរិភោគត្រីទឹកសាបរបស់ស្ត្រីមាន ១៤៥,៣ក្រាម/ម្នាក់/ថ្ងៃ ស្មើនឹង១៧%នៃរបបអាហារសរុបដែលទទួលបានក្នុង១ថ្ងៃ។ ចំណែកឯកុមារអាយុក្រោម៥ឆ្នាំបរិភោគត្រីទឹកសាប ៥៣ក្រាម/ម្នាក់/ថ្ងៃ ស្មើនឹង១១%នៃរបបអាហារសរុប ប្រចាំថ្ងៃ។

(A) (B)

រូបភាពទី១. សកម្មភាពនេសាទត្រីតាមដាយត្រី (A) និងកែច្នៃត្រីជាលក្ខណៈគ្រួសារ(B) តាមបណ្តាយដងទន្លេសាប

ត្រីបានចូលរួមចំណែកយ៉ាងសំខាន់ផ្តល់នូវសារជាតិចិញ្ចឹមដល់ស្ត្រីដូចជា ត្រីផ្តល់ជាតិប្រូតេអ៊ីន៨០% នៃប្រូតេអ៊ីនដែលមានប្រភពពីសាច់សត្ វ ថាមពល ៦៩,៧% នៃថាមពលដែលមានប្រភពពីសាច់សត្ វ ខ្លាញ់ ៥៤% នៃជាតិខ្លាញ់ដែលមានប្រភពពីសាច់សត្ វ ជាតិដែក ៧៤,៥% នៃជាតិដែក ដែលមានប្រភពពីសាច់សត្ វ ជាតិសង្កសី ៤៤,៦% នៃជាតិសង្កសី ដែលមានប្រភពពីសាច់សត្ វ កាល់ស្យូមរហូតដល់ទៅ ៨២,៩% នៃជាតិកាល់ស្យូមដែលមានប្រភពពីសាច់សត្ វ និងវីតាមីនA ៨៧,៤% នៃជាតិវីតាមីន A ដែលមានប្រភពពីសាច់សត្ វ (តារាងទី១)។

តារាង១. ភាគរយនៃការរួមចំណែករបស់ត្រីដល់ថាមពលនិងសារជាតិចិញ្ចឹមរបស់ស្ត្រី

អាហារមានប្រភពពីសត្ វ (%) , Animal Food Source (%)	ថាមពល (Energy)	ប្រូតេអ៊ីន (Protein)	ខ្លាញ់ Fats	កាបូហាយដ្រេត (Carbohydrate)	ដែក (Iron)	សង្កសី (Zinc)	កាល់ស្យូម (Calcium)	វីតាមីនA (Vit A)
សាច់ (គោ មាន់ ទា...) (*Meat & poultry)*	25.60	17.99	32.29	0.34	20.70	53.53	8.06	0.90
ត្រី និង រ៉ាវិសត្ វ (*Fish & OAAs)*	69.78	79.68	54.04	99.39	74.54	44.64	82.97	87.48
ស៊ុត (*Eggs)*	4.62	2.33	13.67	0.27	4.76	1.83	8.97	11.62

ត្រីក៏បានចូលរួមចំណែក យ៉ាងសំខាន់ផ្តល់នូវសារជាតិចិញ្ចឹមដល់កុមារអាយុក្រោម៥ឆ្នាំដូចជាត្រីផ្តល់ជាតិប្រូតេអ៊ីន ៧៨% នៃប្រូតេអ៊ីនដែលមានប្រភពពីសាច់សត្ វ ថាមពល ៧២,១% នៃថាមពលដែលមានប្រភពពីសាច់សត្ វ ខ្លាញ់ ៦០% នៃជាតិខ្លាញ់ដែលមានប្រភពពីសាច់សត្ វ ជាតិដែក ៥៧,១% នៃជាតិដែកដែលមានប្រភពពីសាច់សត្ វ ជាតិសង្កសី ៤៤,១% នៃជាតិសង្កសីដែលមានប្រភពពីសាច់សត្ វ កាល់ស្យូមរហូតដល់ទៅ ៩២,៨% នៃជាតិកាល់ស្យូម ដែលមានប្រភពពីសាច់សត្ វ និងវីតាមីន A ៥៦,១% នៃជាតិវីតាមីន A ដែលមានប្រភពពីសាច់សត្ វ(តារាងទី២)។

តារាង២. % នៃការរួមចំណែករបស់ត្រីដល់ថាមពលនិងសារជាតិចិញ្ចឹមរបស់កុមារក្រោមអាយុ៥ឆ្នាំ

អាហារមានប្រភពពីសត្វ (%) , Animal Food Source (%)	ថាមពល (Energy)	ប្រូតេអ៊ីន (Protein)	ខ្លាញ់ Fats	កាបូហ្វាយដ្រេត (Carbohydrate)	ដែក (Iron)	សង្កសី (Zinc)	កាល់ស្យូម (Calcium)	វីតាមីនA (Vit A)
សាច់ (គោ មាន់ ទា...) (*Meat & poultry)*	15.49	14.59	19.72	11.46	20.89	47.14	1.08	2.42
ត្រី និង វារិសត្ត (*Fish & OAAs)*	72.14	78.08	60.08	93.75	57.19	44.10	92.83	56.41
ស៊ុត (*Eggs)*	12.37	7.33	20.20	4.49	21.92	8.77	6.09	41.17

(C) (D)

រូបភាពទី២. សកម្មភាពស្រាវជ្រាវអំពីការបរិភោគម្ហូបអាហារនិងសារជាតិចិញ្ចឹមរបស់ស្ត្រី និងកុមារអាយុក្រោម៥ឆ្នាំនៅខេត្តព្រៃវែង(C) និង ខេត្តស្ទឹងត្រែ (D)