

ស្ថានភាពពិតអំពី ត្រីទីឡាព្យា

ទីឡាព្យា ជាប្រភេទត្រីសម្បូរទៅដោយអាហារូបត្ថម្ភ មានតម្លៃសមរម្យ និងប្រភេទអាហារមិនបង្កផលប៉ះពាល់ បរិស្ថាន

មានប្រយោជន៍ចំពោះសុខភាពរបស់អ្នក

- ត្រីទីឡាព្យាជាប្រភេទត្រីមានផ្ទុកសារជាតិ អាស៊ីតខ្លាញ់ អូមេហ្គា-3(Omega-3) ដែលសារពាង្គកាយរបស់មនុស្សអាចស្រូបយកបានតែពីការហូបអាហារមួយចំនួនប៉ុណ្ណោះ ។**
- ត្រីទីឡាព្យាជាប្រភេទត្រីមានផ្ទុកសារជាតិ អាស៊ីតខ្លាញ់ អូមេហ្គា-3 (Omega-3) ខ្ពស់ជាងសាច់សត្វដទៃ ដូចជាសាច់មាន់ សាច់ជ្រូក និងសាច់គោ ជាដើម ។**
- អាស៊ីតខ្លាញ់ អូមេហ្គា-3 (Omega-3) មានមុខងារយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការអភិវឌ្ឍខួរក្បាល និងការលូតលាស់នៃរាងកាយ ព្រមទាំងសតិបញ្ញារបស់មនុស្ស ។**
- ត្រីទីឡាព្យាជាតិមាន អាស៊ីតខ្លាញ់អូមេហ្គា-3 (Omega-3) ច្រើនជាងត្រីចិញ្ចឹម តែគេអាចបង្កើនសារជាតិនេះបានតាមរយៈការផ្តល់ចំណីរួមមានដូចជា ប្រេងធញ្ញជាតិ គ្រាប់ផ្កាថ្លៃ និងគ្រាប់បន្លែធឹវីឡា (flax seed, chia and perilla seed) ។**
- អាស៊ីតខ្លាញ់ អូមេហ្គា-3 (Omega-3) ត្រូវបានគេរកឃើញថា អាចជួយ ការពារជំងឺបេះដូង និងសរសៃឈាម ជំងឺសម្ពាធឈាមទាប និងអាចជួយការពារជំងឺលោក ជំងឺត្រអក និងជំងឺសញ្ញាផ្សេងៗ។**

មិនបង្កផលប៉ះពាល់ដល់បរិស្ថាន

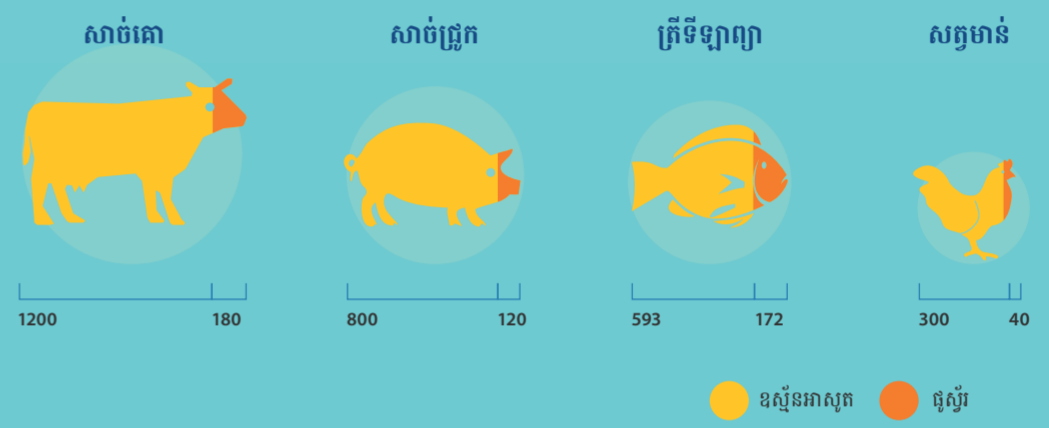
ត្រីទីឡាព្យាគឺជាប្រភេទត្រីលំដាប់លេខ ២ ដែលពិភពលោកបានផលិតបន្ទាប់ពីពពួកត្រីកាប៊ូ

ពុំមានអង្គទីបីយ៉ូទិច ត្រូវតែចិញ្ចឹមត្រីទីឡាព្យា ។ វាជាប្រភេទត្រីរឹងមាំ និងធនជាមួយជំងឺ

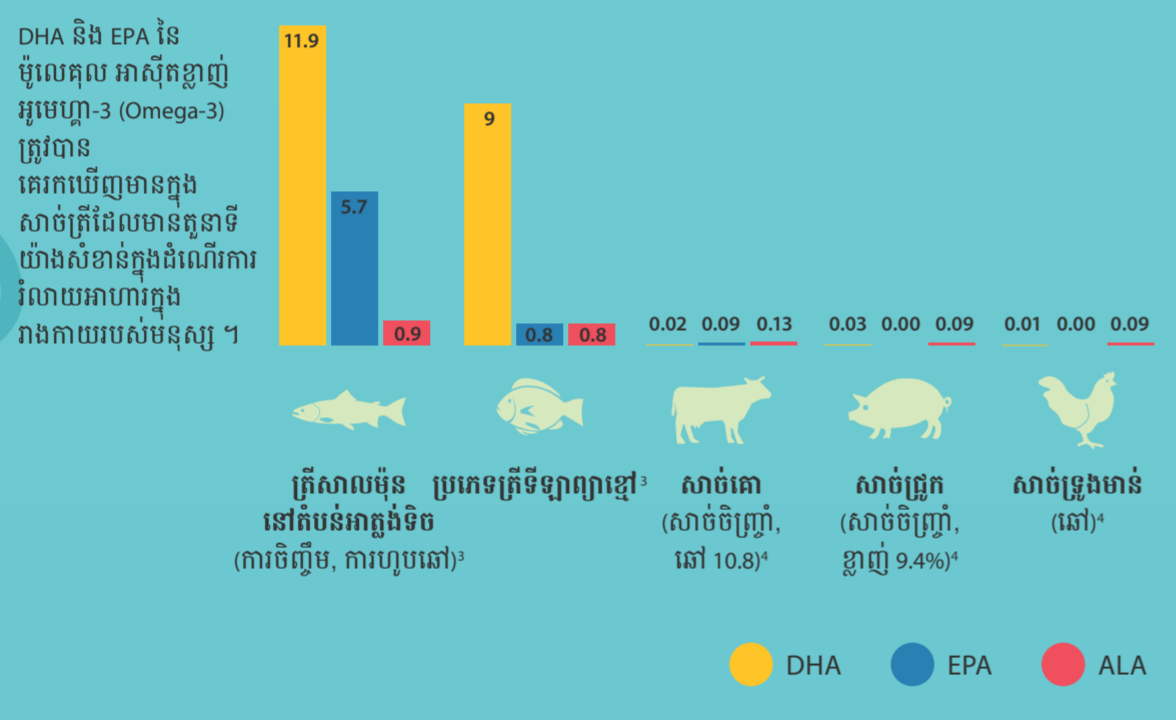
ចិញ្ចឹមត្រីទីឡាព្យាជាជម្រើសនៃនិរន្តរភាព ដើម្បីជួយបង្កើនផលិតផលក្នុងធម្មជាតិ ហើយវាជាប្រភេទត្រីមានភាពស្អាតជាមួយបរិស្ថានជាច្រើន ។

ទីឡាព្យាជាប្រភេទត្រីមានសារធាតុកាបូនតិចតួចជាងសាច់គោ និងសាច់ជ្រូក

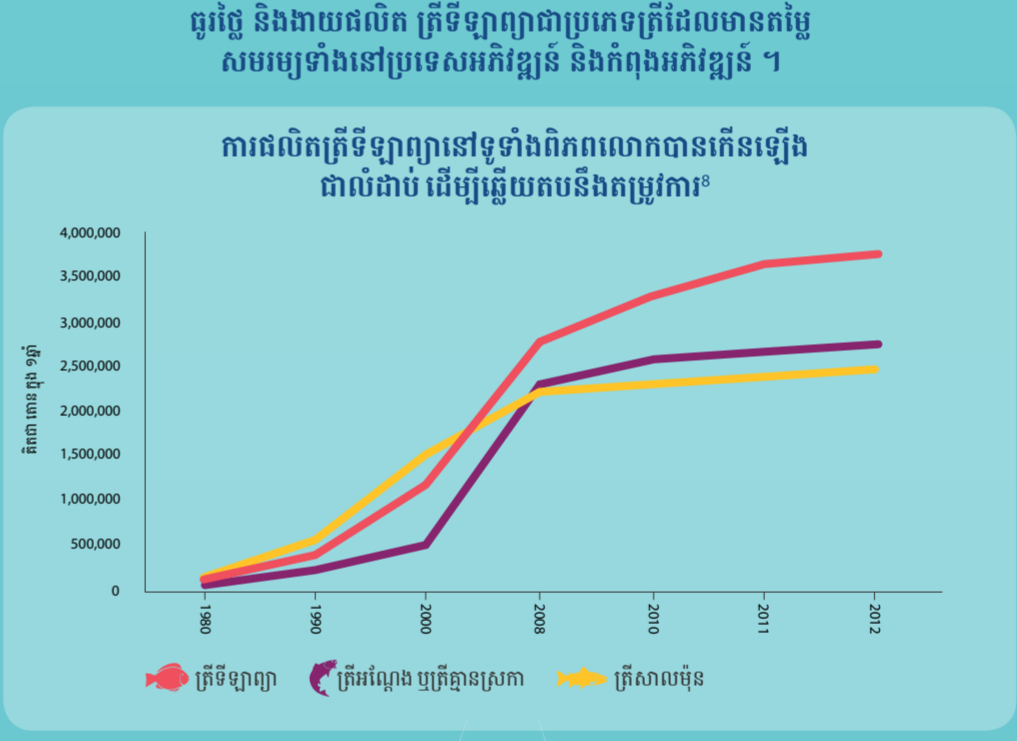
ការបំភាយនៃ ឧស្ម័នអាសូត និងផូស័រក្នុងប្រព័ន្ធផលិតកម្មសត្វ* (ការផលិតប្រូតេអ៊ីន គ.ក្រ/តោន)



សមាសភាព អាស៊ីតខ្លាញ់ អូមេហ្គា-3 (Omega-3) ក្នុងចំណីសត្វធម្មតា



ជា អាហារមានសារធាតុចិញ្ចឹម ហើយមានតម្លៃសមរម្យ



អូមេហ្គា-6 (Omega-6)

ត្រីទីឡាព្យា ក៏មានផ្ទុកសារជាតិចិញ្ចឹមអាស៊ីតខ្លាញ់ អូមេហ្គា-6 (Omega-6) ផងដែរ។ បើយោងតាមសមាគមបេះដូងនៃសហរដ្ឋអាមេរិក និងមហាវិទ្យាល័យសុខភាពសាធារណៈ នៃសាកលវិទ្យាល័យហារវ៉ា (Harvard) បានឱ្យដឹងថា "ការទទួលបានអូមេហ្គា-6 (Omega-6) និងអូមេហ្គា-3 (Omega-3) វាពិតជាទទួលបាននូវសុខភាពល្អ និងអាចកាត់បន្ថយបាននូវជំងឺបេះដូង និងហានិភ័យនៃការគាំងបេះដូង"

មានសារជាតិចិញ្ចឹមច្រើនមុខ

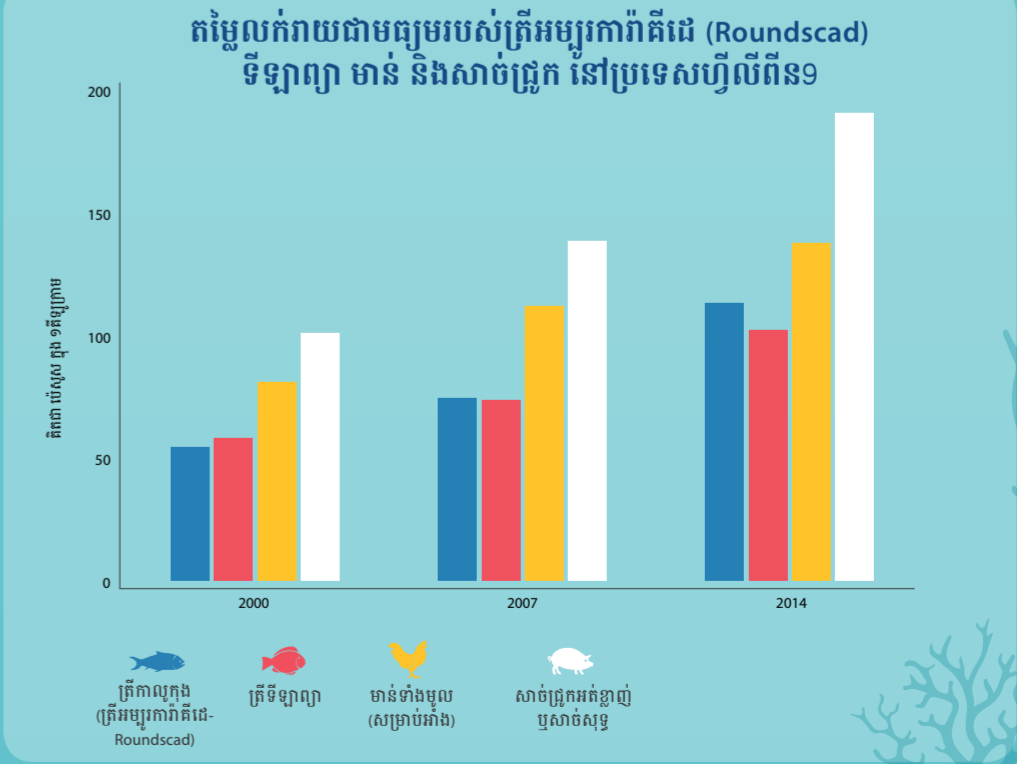
ប្រសិនបើចំហុយ អាំង ឬស្ការ ត្រីទីឡាព្យាជាប្រភេទអាហារ ដ៏មានសុខភាព និងសារជាតិចិញ្ចឹមដូចជា ប្រូតេអ៊ីន សារជាតិចិញ្ចឹម និងអាស៊ីតខ្លាញ់ដ៏សំខាន់

វីតាមីន ប៊េ មានសារៈសំខាន់សម្រាប់សុខភាពផ្លូវចិត្ត (ជួយផ្តល់ឱ្យរឹងមាំ) និងសម្រាប់ជួយពង្រឹងប្រព័ន្ធនៃភាពស្មារតីរបស់រាងកាយ ។

វីតាមីន ប៊េ១២ សំខាន់ខ្លាំងសម្រាប់ជួយឱ្យខួរក្បាល និងប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទមានដំណើរការល្អ

វីតាមីន ប៊េ៦ ដើរតួនាទីសំខាន់ក្នុងការបំបែកអាហារ ទៅជាថាមពល និងជួយសារពាង្គកាយក្នុងការវិលាជាតិខ្លាញ់ និងប្រូតេអ៊ីន

ជាធម្មតា ត្រីទីឡាព្យាជាប្រភេទត្រីដែលមានតម្លៃសមរម្យបំផុត ។



SOURCES
¹ Costa e Silva et al. 2013; Celestino dos Santos et al. 2014; Evelazio de Souza et al. 2007.
² http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/omega-3-fats/
³ Karapanagiotidis et al. 2010.
⁴ Michaelson et al. 2011.
⁵ http://www.hearts.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/HealthyEating/Polysaturated4-Fats_UCM_301461_Article.jsp#.VJMSOY7bbs
⁶ Fitzsimmons. 2013. Infopesca.
⁷ Hall et al. 2011. Blue Frontiers.
⁸ Graph from Fitzsimmons. 2013. Infopesca.
⁹ Philippines Statistics Authority. 2015.

