



ងាយៗ៣...

ការចិញ្ចឹមមាន់



មាតិកា

ហេតុផលល្អៗ ក្នុងការចិញ្ចឹមមាន់	ទំព័រ១
សារធាតុចិញ្ចឹមនៃសាច់ និងស៊ុត	ទំព័រ២
ការជ្រើសរើសទឹកផ្លែឈើចិញ្ចឹម និងការធ្វើទ្រុឌ ▶ ការជ្រើសរើសទឹកផ្លែឈើ ▶ ការរៀបចំទ្រុឌ	ទំព័រ៥
ការជ្រើសរើសពូជ	ទំព័រ១៥
▶ ការជ្រើសរើសមេ និងបា	
ការឱ្យចំណី	ទំព័រ១៩
▶ ការធ្វើមេចំណីបំប៉ន ▶ ចំណីសំរាប់មាន់ ▶ ការឱ្យចំណី និងទឹក	
ជំងឺ និងការការពារ	ទំព័រ២៧
▶ ប្រភេទជំងឺផ្សេងៗ ▶ វិធានការការពារ	
អ្នកបង្ការពីសាច់មាន់	ទំព័រ៣៧

ក.ជ.ស.ម

Code
Date

របៀបប្រើប្រាស់សៀវភៅនេះ
 មុននឹងចាប់ផ្តើមអនុវត្ត សូមអានសៀវភៅឱ្យបានចប់
 និងសួរអ្នកជំនាញឱ្យអស់ចំងល់សិន ប្រសិនបើមាន។

ហេតុផលល្អៗ

ក្នុងការចិញ្ចឹមម្សី



១ មានទីផ្សារអាចលក់ដើម្បីរកប្រាក់ចំណូល ផ្គត់ផ្គង់គ្រួសារបាន។

២ ផ្តល់សាច់ និងស៊ុតសំរាប់ធ្វើជាម្ហូបម្ហូប ប្រចាំថ្ងៃ។

៣ មានអាហាររូបត្ថម្ភច្រើន ជាពិសេស ប្រូតេអ៊ីនដែលជួយចិញ្ចឹមរាងកាយឱ្យរឹងមាំ។

ម.ស.វ.ក. AIDOC
Code: <u>231-027</u>
Date: _____
Donated by: _____

៤ ងាយស្រួលចិញ្ចឹម និងថែទាំ ហើយឆាប់ ឱ្យផល។

Don du SIPAR
អំណោយពីគ្រួសារ SIPAR

សារធាតុចិញ្ចឹម នៃសាច់ និងស៊ីត

សាច់ និងស៊ីតមានសារៈប្រយោជន៍ច្រើនសំរាប់ទ្រទ្រង់រាងកាយមនុស្ស :

ប្រូតេអ៊ីន

ជួយឱ្យសារពាង្គកាយលូតលាស់ល្អ ជាពិសេសសាច់ដុំៗ កង្វះប្រូតេអ៊ីនបណ្តាលឱ្យស្រែកទំងន់ និងកាត់បន្ថយសមត្ថភាពក្នុងការទប់ទល់នឹងជំងឺនានា។

ជាតិខ្លាញ់

ជាប្រភពថាមពល និងមានតួនាទីដឹកជញ្ជូនវីតាមីន(A, D, E, K...) ទៅចិញ្ចឹមរាងកាយព្រមទាំងជួយរក្សាស្បែកឱ្យរលោង។

វីតាមីន A

ជួយឱ្យភ្នែកភ្លឺល្អ មើលឃើញបានឆ្ងាយ និងការពារជំងឺខ្លាក់មាន់។

ជាតិដែក

ជួយផលិតថាមពល និងគ្រាប់ឈាមក្រហម ហើយជួយបង្ការជំងឺខ្វះឈាម។