

សេចក្តីណែនាំអំពីការថែទាំសុខភាពនិងការពារការពុល អាហារក្នុងរដូវភ្លៀង

នៅក្នុងរដូវភ្លៀងដែលមានអាកាសធាតុក្តៅនិងសំណើមខ្ពស់ផ្សិតនិងបាក់តេរីអាចរីកលូតលាស់បានយ៉ាងងាយស្រួលដូច្នេះត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការថែទាំសុខភាព។ ជាពិសេសកុមារតូចនិងទារកដែលមានប្រព័ន្ធភាពសុខភាពខ្សោយងាយប្រឈមនឹងជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ។ លើសពីនេះទៀតក្នុងអំឡុងពេលនេះករណីពុលអាហារកើតមានញឹកញាប់ដូច្នេះការថែរក្សាអនាម័យក្នុងការរៀបចំនិងទទួលទានអាហារនៅក្នុងគ្រួសារមានសារៈសំខាន់ណាស់។ សូមអានការណែនាំខាងក្រោមអំពីវិធីថែទាំសុខភាពនិងការពារការពុលអាហារក្នុងរដូវភ្លៀងដើម្បីឱ្យលោកអ្នកនិងក្រុមគ្រួសារនៅរដូវក្តៅប្រកបដោយសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពល្អ។

នេះជាវិធីថែរក្សាសុខភាពក្នុងរដូវភ្លៀង!

1. ឆ្លៀតពេលចេញទៅដើរលេងឬហាត់ដើរខាងក្រៅ!

- ដោយសារការទទួលបានពន្លឺព្រះអាទិត្យមិនគ្រប់គ្រាន់អាចបង្កឱ្យមានអារម្មណ៍សោកសៅឬធ្លាក់ទឹកចិត្តបាន។ ដូច្នេះនៅពេលអាកាសធាតុល្អសូមឆ្លៀតពេលចេញទៅដើរលេងឬហាត់ដើរខាងក្រៅ។

2. លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់និងបរិភោគអាហារដែលចម្អិនឆ្អិនល្អ!

- ដោយសារអាកាសធាតុក្តៅនិងសំណើមខ្ពស់អាចបណ្តាលឱ្យកើតការពុលអាហារសូមលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ហើយត្រូវចម្អិនអាហារឱ្យឆ្អិននិងដាំទឹកឱ្យពុះមុនពេលបរិភោគ។

3. កាត់បន្ថយសំណើមនៅក្នុងផ្ទះ! (សំណើមសមស្រប: 40~50%, សីតុណ្ហភាពសមស្រប: 22~26អង្សាសេ)

- សំណើមនិងសីតុណ្ហភាពខ្ពស់អាចធ្វើឱ្យរោគសញ្ញាអាស្រ័យកម្រិតខ្ពស់ ឬប្រើកង្ហារ, ម៉ាស៊ីនត្រជាក់ឬម៉ាស៊ីនបន្ថយសំណើមដើម្បីជួយកាត់បន្ថយសំណើមក្នុងផ្ទះ។

4. ប្រសិនបើមានរបួសសូមសម្លាប់មេរោគឱ្យបានត្រឹមត្រូវ!

- អាកាសធាតុសើមអាចធ្វើឱ្យរបួសលើស្បែកងាយរលាកឬឆ្លងឆ្លងឡើង, ដូច្នេះប្រសិនបើមានរបួសសូមសម្លាប់មេរោគឱ្យបានល្អ។

5. អ្នកដែលមានរោគសញ្ញាភាគរួមមានរបួសនៅដៃមិនគួររៀបចំឬចម្អិនអាហារទេ!

- មេរោគនៅលើដៃអាចបណ្តាលឱ្យកើតការពុលអាហារ។ ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញាដូចខាងលើសូមជៀសវាងការចម្អិនឬរៀបចំអាហារ។

6. ប្រសិនបើមានអាការៈក្តៅខ្លួនរាគឬស្បែកហើមនិងមានភាពមិនប្រក្រតីផ្សេងៗសូមទៅពិនិត្យនិងព្យាបាលជាមួយគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់!



សូមណែនាំកម្មវិធី "អាន់ធុនទីវិមូល" ដែលផ្តល់ព័ត៌មានអំពីគ្រោះមហន្តរាយនិងព័ត៌មានអាកាសធាតុ
ព្រមទាំងអាចប្រើសម្រាប់រាយការណ៍ស្ថានភាពទឹកជំនន់
បាន។ សូមលោកអ្នកទាញយកនិងប្រើប្រាស់កម្មវិធីនេះឱ្យបានទូលំទូលាយដើម្បីបង្កើនសុវត្ថិភាពរបស់ខ្លួន
និងក្រុមគ្រួសារ។



ស្កេន QR Code ចូល

ប្រភព: ប្តូររបស់ក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាព

នេះជាវិធីការពារការពុលអាហារដើម្បីរួមបញ្ចូលអាហារដែលមានសុខភាពល្អ!



លាងដៃជាមួយសាប៊ូក្រោមទឹកហូរ
យ៉ាងហោចណាស់30វិនាទី។



បែងចែកការប្រើប្រាស់ដោយឡែក!
អាហារនៅ / អាហារចម្អិនរួច
កាំបិត / ជ្រូញ



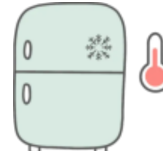
ចម្អិនឱ្យឆ្អិនមុនពេលបរិភោគ
សាច់សត្វចម្អិនសីតុណ្ហភាព75°C
អាហារសមុទ្រចម្អិនសីតុណ្ហភាព85°C
ចម្អិនឱ្យឆ្អិនយ៉ាងហោចណាស់1នាទី។



លាងសម្អាតនិងសម្លាប់មេរោគឧបករណ៍
ចម្អិនអាហារនិងគ្រឿងផ្សំអាហារឱ្យបាន
ស្អាត!



ដាំឱ្យពុះហើយផឹក
ទឹកត្រូវដាំឱ្យពុះមុនពេលផឹក



ការរក្សាសីតុណ្ហភាពផ្ទុក
អាហារក្នុងទូរទឹកកកក្រោម5°C អាហារកក
ក្រោម-18°C

*ប្រភព: ក្រសួងសុវត្ថិភាពចំណីអាហារនិងឱសថ