

## វិធីសាស្ត្រកែច្នៃ និងថែរក្សាគុណភាពទឹកសណ្តែក

### ១. អត្ថប្រយោជន៍

- សណ្តែកសៀង ផ្ទុកនូវប្រូតេអ៊ីន ៣៥-៤០%, លីពីត (ខ្លាញ់) ជាង ២០% និងសារធាតុសរសៃអាហារ ៩% ដែលសុទ្ធសឹងតែជាអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់ទ្រទ្រង់រាងកាយរបស់មនុស្ស (Qin, P., Wang, et al, ២០២២)។
- ទឹកសណ្តែកមានសកម្មភាពប្រឆាំងនឹងកូរ៉េនេស្តេរ៉ូលៈ ប្រូតេអ៊ីនដ៏ល្អរបស់សណ្តែកសៀង ជាគុណប្រយោជន៍ពិសេសធ្វើឱ្យអ្នកទទួលបានគ្មានគ្រោះប្រឈមនឹងរោគខ្លាញ់ក្នុងឈាមកូរ៉េនេស្តេរ៉ូលធ្វើឱ្យចង្កាក់បេះដូចដើរបានល្អ។
- ទឹកសណ្តែកជារបបអាហារប្រឆាំងនឹងការឈឺចាប់រ៉ាំរ៉ៃ៖ អ្នកមានជំងឺឈឺចាប់រ៉ាំរ៉ៃ សូមទទួលបានអាហារធ្វើពីសណ្តែកសៀងឱ្យបានទៀងទាត់ ព្រោះវាអាចជួយដល់អ្នកជំងឺបានច្រើន សណ្តែកសៀងក៏ជាអាហារ ដែលមានផ្ទុកសារធាតុសរសៃ និងវីតាមីនច្រើន (អ្នកស្រាវជ្រាវអាមេរិក)។ វាអាចជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យកើតជំងឺមហារីកកស្សន។
- ល្អសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ៖ ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះពេលបានដឹកទឹកសណ្តែកញឹកញាប់ ពិតជាល្អព្រោះសម្បូរទៅដោយជាតិកាល់ស្យូមប្រូតេអ៊ីនវីតាមីន B1, A, E អាស៊ីតហ្វូលិក អាស៊ីតខ្លាញ់ និងកាបូអ៊ីដ្រាត ដែលសុទ្ធសឹងចាំបាច់សម្រាប់ទារកក្នុងផ្ទៃជួយឱ្យកូនមានសុខភាពល្អ។
- ទប់ស្កាត់ជម្ងឺពុកផ្លែឆ្អឹង៖ នេះគឺជាការល្អសម្រាប់ស្ត្រីដែលឈានដល់វ័យអស់ដូវ និងក្មេងៗដែលមានបំណងចង់លូតកម្ពស់ ព្រោះទឹកសណ្តែកមានផ្ទុកសារធាតុហ្វីតូស្តេរ៉ូស (phytoestrogen) ដែលជួយពន្លឿនក៏ដូចជាបង្កើនការស្រូបជាតិកាល់ស្យូមដោយរាងកាយនិងទប់ស្កាត់ការបាត់បង់កំហាប់នៃផ្លែឆ្អឹង។ សម្រាប់អ្នកផ្លែឆ្អឹងស្លេត ឬ ពុក សូមទទួលបានទឹកសណ្តែកដើម្បីទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍នេះ។

### ២. សារធាតុចិញ្ចឹម (អាហារូបត្ថម្ភ) ក្នុងសណ្តែក ១០០ក្រាម

នៅក្នុងទឹកសណ្តែក ១០០ក្រាម មានផ្ទុកនូវសារធាតុចិញ្ចឹម (អាហារូបត្ថម្ភ) ជាច្រើនដូចខាងក្រោម៖	
<b>កាល់ស្យូម មានចំនួន ៥៤</b>	
តម្លៃប្រចាំថ្ងៃ* (%)	
<b>ខ្លាញ់សរុប ១,៨ក្រាម</b>	ស្មើនឹង ២%
- ខ្លាញ់ផ្អែត ០,២ក្រាម	ស្មើនឹង ១%
- ខ្លាញ់ (Trans) ០ក្រាម	
កូលេស្តេរ៉ូល ០មីលីក្រាម	ស្មើនឹង ០%
សូដ្យូម ៥១មីលីក្រាម	ស្មើនឹង ២%
ប៉ូតាស្យូម ១១៨មីលីក្រាម	ស្មើនឹង ៣%
<b>ជាតិមេត្រី (កាបូអ៊ីដ្រាត) សរុប ៦ក្រាម</b>	ស្មើនឹង ២%
- សារធាតុសរសៃ ០,៦ក្រាម	ស្មើនឹង ២%
- ស្ករ ៤ក្រាម	
<b>ប្រូតេអ៊ីន ៣,៣ក្រាម</b>	ស្មើនឹង ៦%

វីតាមីន C	ស្មើនឹង ០%
វីតាមីន D	ស្មើនឹង ០%
វីតាមីន B <sub>6</sub>	ស្មើនឹង ៥%
ម៉ាញ៉េស្យូម	ស្មើនឹង ៦%
ជាតិដែក	ស្មើនឹង ៣%
កាល់ស្យូម	ស្មើនឹង ២%

**សង្គ្រោះ:** ភាគរយនៃតម្លៃប្រចាំថ្ងៃគឺផ្អែកលើរបបអាហារ ២ ០០០ កាល់ឡូរី។ តម្លៃប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកអាចខ្ពស់ជាង ឬទាបជាងនេះ អាស្រ័យលើតម្រូវការកាឡូរីរបស់អ្នក។

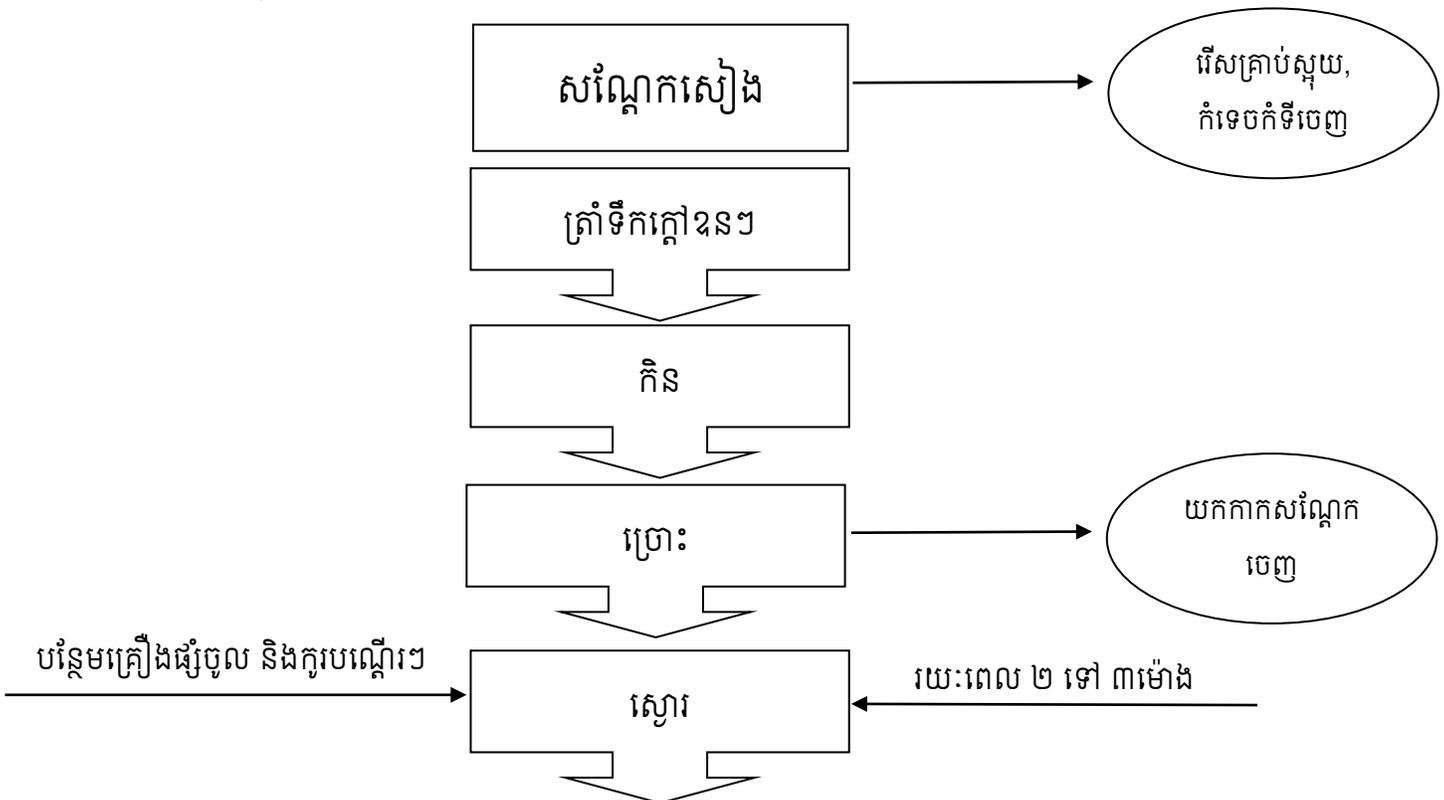
(ប្រភព៖ USDA, ២០២៤)

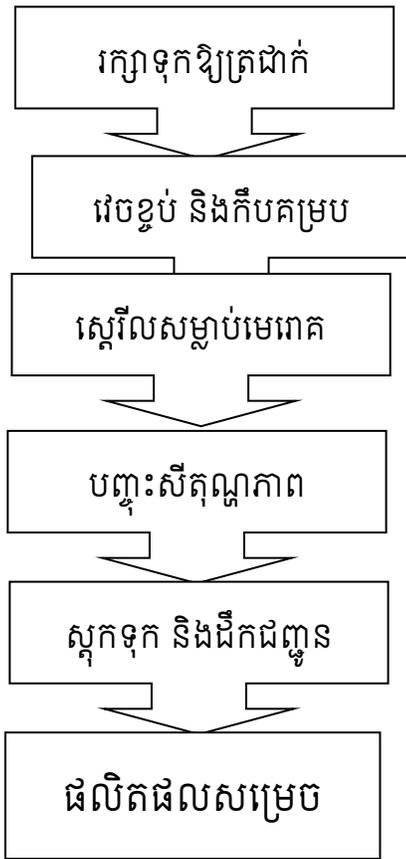
### ៣. វិធីសាស្ត្រកែច្នៃទឹកសណ្តែក

#### ៣.១ គ្រឿងផ្សំ

- សណ្តែកសៀង ចំនួន ១គីឡូក្រាម
- ទឹកស្អាត ចំនួន ៧លីត្រ
- អំបិល ចំនួន ៥ក្រាម
- ស្ករសរ ចំនួន ៨០០ក្រាម
- ស្លឹកតើយ ចំនួន ៣ ទៅ ៥សន្លឹក
- អាស៊ីតស៊ីទ្រិច ចំនួន ១០មីលីលីត្រ

#### ៣.២ ដំណើរការកែច្នៃ





**៤. វិធីសាស្ត្រថែរក្សាគុណភាព (វិធីសាស្ត្រសាមញ្ញ)**

**ជំហានទី១៖ ការស្តើរីលសម្លាប់មេរោគលើសំបកវេចខ្ចប់**

- ដាំទឹកឱ្យពុះ ១០០អង្សាសេ
- ដាក់សំបកវេចខ្ចប់ ( ដប និងគម្រប ) ចូលក្នុងឆ្នាំងរយៈពេល ១៥ ទៅ ៣០នាទី
- ស្រង់ចេញមកវិញ និងរក្សាទុកឱ្យត្រជាក់

**ជំហានទី២៖ ការស្តើរីលសម្លាប់មេរោគលើផលិតផលសម្រេច**

- ដាំទឹកឱ្យពុះ ១០០អង្សាសេ
- យកផលិតផលសម្រេច ដាក់ចូលក្នុងឆ្នាំងទឹកពុះរយៈពេល ២០ ទៅ ៣០នាទី
- ស្រង់ចេញមកវិញ និងរក្សាទុកឱ្យត្រជាក់
- ផលិតផលដែលមានអាយុកាលយូរ ( អាចស្តុកទុកបានរយៈពេល ១ ទៅ ៣ខែ )។