



វិធីសាស្ត្រកែច្នៃតេស្មៈទឹកត្រឡាច

(បង្កើនតម្លៃបន្ថែម អាហារូបត្ថម្ភ និងសេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារ)

ថវិកាតាមកម្មវិធី ឆ្នាំ២០២៦

សកម្មភាពផ្ទេរបច្ចេកទេសក្រោយការប្រមូលផល

អនុវត្តន៍ដោយ៖ ការិយាល័យគ្រប់គ្រងការកែច្នៃ

ai_reno@yahoo.com

មាតិកានៃមេរៀន

១. អត្ថប្រយោជន៍នៃផ្លែត្រឡាចសម្រាប់សុខភាព	១០នាទី
២. វិធីសាស្ត្រកែច្នៃទឹកត្រឡាច	២០នាទី
២.១ រូបមន្ត	
២.២ សម្ភារៈប្រើប្រាស់	
២.៣ ដំណើរការកែច្នៃ	
៣. សំណួរ-ចម្លើយ និងពិភាក្សា	១០នាទី
៤. អនុវត្តន៍ផ្ទាល់	៦០នាទី



១. អត្ថប្រយោជន៍នៃផ្លែត្រឡាចសម្រាប់សុខភាព

- ❑ ធ្វើអោយប្រសើរឡើងនូវការរំលាយអាហារ
- ❑ ដំបៅ និងប៉ារ៉ាស៊ីតក្នុងពោះវៀន
- ❑ ជួយបញ្ឈប់ការហូរឈាមខាងក្នុង
- ❑ ជួយប្រឆាំងនឹងជំងឺផ្លូវចិត្ត
- ❑ បង្កើនថាមពល
- ❑ ជំនួយក្នុងការសម្រកទម្ងន់



១. អត្ថប្រយោជន៍នៃផ្លែត្រឡាចសម្រាប់សុខភាព (ត)



- ❑ បន្តាបជាតិពុល
- ❑ ទល់លាមក
- ❑ ពង្រឹងដំណើរការផ្លូវដង្ហើម
- ❑ បំពេញបន្ថែមរបបអាហារ
- ❑ ការកាត់បន្ថយជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ
- ❑ ការពារបេះដូង

២. វិធីសាស្ត្រកែច្នៃទឹកត្រឡាច

រូបមន្ត៖

ឈ្មោះ	បរិមាណ	ខ្នាត
ផ្លែត្រឡាចចាស់	១	គីឡូក្រាម
ស្ករស	៣០០	ក្រាម
អំបិល	១	ក្រាម
ទឹក	៣	លីត្រ
ស្លឹកតើយ	៥	ស្លឹក

វិធីសាស្ត្រកែច្នៃ

ជំហានទី១

- លាងត្រឡាច និងស្លឹកតើយឱ្យស្អាត
- កាត់ត្រឡាចជាកងៗកម្រាស់ប្រហែល ១,៥ស.ម ឱ្យប៉ុនៗគ្នា

ជំហានទី២

- អាំងត្រឡាចដោយប្រើកម្ដៅតិចល្មម
- អាំងឱ្យឡើងក្រហមទាំងសងខាង

ជំហានទី៣

- ដាំទឹក ៣លីត្រ ឱ្យពុះ ដាក់អំបិល និងស្ករសកូរឱ្យរលាយសព្វ
- ដាក់ត្រឡាចអាំងចូលទៅ និងស្លឹកតើយ

ជំហានទី៤

- ដាំទឹកត្រឡាចឱ្យពុះម្តងទៀត
- ពេលពុះបន្ថយភ្លើយឱ្យនៅតិចៗ រម្ងាស់ប្រហែល ១០នាទី
(ហាមកូរពីព្រោះវាអាចធ្វើឱ្យបែកសាច់ត្រឡាច)
- ស្រង់ត្រឡាច និងស្លឹកតើយចេញ
- ប្រោះយកកាកចេញ និងធ្វើការវេចខ្ចប់
- ផលិតផលសម្រេច។

