ការផ្តល់ចំណីសំរាប់កូនជ្រូកនិងធ្វើមេ

មេជ្រូកត្រូវការចំណីដែលមានវីតាមីន សារធាតុរ៉ែ (ផូស្វ័រ និងកាល់ស្យូម) និងប្រូតេអ៊ីនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីចិញ្ចឹមខ្លួន និងកូនៗរបស់វា ។

ប្រភេទចំណី

ចំណីមាន ២ប្រភេទ គឺចំណីបែបប្រពៃណី និងចំណីរោងចក្រ ។ គេអាចផ្តល់ចំណីណាមួយក៏បាន អាស្រ័យតាមលទ្ធភាព និងធនធាន ។

ចំណីប្រពៃណី

ចុងអង្ករ | កន្ទក់ | កាកសំណល់ផ្ទះបាយ | បន្លែ (ត្រកួន ចក ដើមចេក ផ្ទី)

ជៀសវាង

មិនត្រូវឲ្យមេជ្រូកដើម និងមេបំបៅកូនស៊ីបាយស្រាទេ ព្រោះវាសំបូរជាតិពុល ដែលធ្វើឲ្យមេជ្រូកក្តៅខ្លួន ។ ប៉ុន្តែគេអាចយកបាយស្រាទៅធ្វើជាចំណីឲ្យជ្រូកសាច់បាន ។

គួរដឹង

- ជាទូទៅ គេនិយមប្រើចំណីប្រពៃណី សំរាប់ចិញ្ចឹមជ្រូក ។ ប៉ុន្តែវាមិនមានប្រូតេអ៊ីន សមល្មមនឹងតំរូវការរបស់ជ្រូកទេ ។ ដូច្នេះ ដើម្បីឲ្យចំណីប្រភេទនេះ មានគុណភាពប្រសើរជាងមុន យើងត្រូវបន្ថែមសារជាតុប្រូតេអ៊ីន និងវីតាមីនផ្សេងៗទៀត តាមអាយុរបស់ជ្រូក ។
- យើងអាចរកទិញម្សៅត្រី ប្រេម៉ិច វីតាមីន និងសំបកខ្យងខ្ចៅបាន នៅតាមកន្លែងលក់ថ្នាំសត្វ និងកន្លែងលក់ចំណីសត្វ ។

ម្សៅត្រីសំបូរប្រូតេអ៊ីន ធ្វើឱ្យសត្វលូតលាស់ និងធំធាត់លឿន

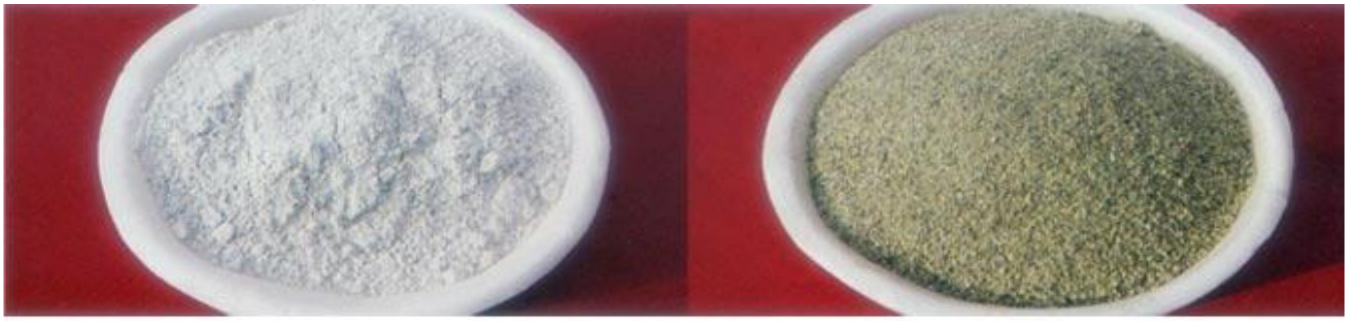
ប្រេមិចវីតាមីនធ្វើឱ្យរាងកាយសត្វមានដំណើរការជាប្រក្រតី

សំបកខ្យងខ្ចៅជួយដល់ការលូតលាស់របស់ឆ្អឹង

ចំណីរោងចក្រ

ចំណីនេះមានពីរប្រភេទគឺ : ចំណីផ្សំស្រេច និងមេចំណី ។

- ចំណីសផ្សំស្រេច មានប្រូតេអ៊ីនយ៉ាងតិច ១៦%។ គេអាចឲ្យជ្រូកស៊ីតែម្តង ដោយមិនបាច់លាយជាមួយចំណីដទៃទៀត ។
- មេចំណី មានប្រូតេអ៊ីន ដល់ទៅ ៣២%។ គេត្រូវលាយវាជាមួយនឹងចំណីប្រពៃណីសិនមុននឹងដាក់ឲ្យជ្រូកស៊ី ។



ចំណីផ្សំស្រេច

មេចំណី

ការលាយចំណីរោងចក្រជាមួយចំណីប្រពៃណី

ខាងក្រោមនេះ ជាតារាងលាយ ដើម្បីបានចំណី ១០០ គក ។

ប្រភេទជ្រូក	មេចំណី	ចុងអង្ករ ឬពោត	កន្ទក់
មេជ្រូកជើម	២០គក	៦០គក	២០គក
មេជ្រូកបំបៅកូន	២៥គក	៦៥គក	១០គក
កូនជ្រូកផ្តាច់ដោះ	២៥គក	៦៥គក	១០គក

គួរដឹង

- ចំណីរោងចក្រផ្សំពីគ្រឿងល្អិតៗ សណ្តែកសៀង ពោត កន្ទក់ ...។ វាមានតំលៃថ្លៃ តែមានគុណភាពខ្ពស់សំរាប់ឲ្យជ្រូកធំលឿន ។
- គេអាចរកទិញចំណីទាំងនោះនៅតាម ហាងលក់ចំណីសត្វ ។
- ចំពោះចំណីរោងចក្រគេមិននិយមលាយទឹកទេ ។ គេដាក់ចណី និងទឹកផ្សេងពីគ្នា ព្រោះជៀសវាងការផ្អូមចំណី នៅពេលជ្រូកស៊ីមិនអស់ ។

បរិមាណចំណី និងទឹក

ត្រូវផ្តល់ចំណី និងទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ តែកុំឲ្យមេជ្រូកធាត់ពេក ឬស្គមពេក ដែលនាំឲ្យពិបាក ក្នុងការបង្កើតកូន និងចិញ្ចឹមកូន ។

យើងគួរឲ្យជ្រូកស៊ីចំណី ១ថ្ងៃ ៣ដង អាស្រ័យទៅតាមវ័យរបស់ជ្រូក ដែលត្រូវការសារធាតុចិញ្ចឹម (សាច់ វីតាមីន និងសារធាតុរ៉ែ) ។ ចំពោះបន្លែ យើងអាចឲ្យបន្ថែមដោយមិនកំណត់ ។

ប្រភេទជ្រូក	បរិមាណចំណីក្នុង១ដង	ចំនួនដងក្នុង១ថ្ងៃ
មេជ្រូកជើម	០.៧គក	៣ដង
មេជ្រូកផ្តាច់ដោះ	១,៧-២,៧គក	៣ដង
កូនជ្រូកផ្តាច់ដោះ	០.២គក	៤ដង
កូនជ្រូកកំពុងបៅ	២០ក (ក្រាម)	៤ដងចន្លោះពេលបៅ

នេះជាតំរូវការទឹកប្រចាំថ្ងៃសំរាប់មេជ្រូក និងកូនជ្រូក

ហេតុអ្វីមេជ្រូកស្គម ឬធាត់ពេក ពិបាកក្នុងការបង្កើតកូន ?

ជ្រូកមេដែលស្គមពេក អាចធ្វើឲ្យកូនជ្រូកស្លាប់ក្នុងពោះ ហើយមេជ្រូកក៏មានគ្រោះថ្នាក់ផងដែរ។ ចំណែកឯជ្រូកមេដែលធាត់ពេកមិនមានទឹកដោះគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីចិញ្ចឹមកូនៗរបស់វាទេ។

(ដកស្រង់ចេញពីទស្សនាវដ្ដី របស់អង្គការពេទ្យសត្វគ្មានព្រំដែន)