

# 8.រស់នៅដោយមានសុខភាពល្អ និងទប់ស្កាត់ជំងឺ

គោលការណ៍ណែនាំពីសារធាតុស្រវឹងប្រទេសអូស្ត្រាលី -

ការពិសាម្តងមិនមែនតែងតែជាការពិសតែមួយនោះទេ

មួយភេសជ្ជៈបទដ្ឋាន (standard drink) គឺជាភេសជ្ជៈដែលមានសារធាតុស្រវឹង 10 ក្រាម ។ ដោយសារតែ មានវិធីផ្សេងគ្នាដែលសារធាតុស្រវឹងអាចប៉ះពាល់មនុស្ស គ្មានចំណុះសារធាតុស្រវឹងប៉ុណ្ណាដែលអាចនិយាយថា មានសុវត្ថិភាពសម្រាប់គ្រប់គ្នានោះទេ ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមចូរមើលគេហទំព័រ [www.alcohol.gov.au](http://www.alcohol.gov.au)



គោលការណ៍ណែនាំពីសារធាតុស្រវឹង

សម្រាប់បុរស :

កុំពិសាលើសពី 4 កែវ (standard drink) ក្នុងមួយថ្ងៃជាមធ្យម និងកុំពិសាឱ្យលើសពី 6 កែវ នៅថ្ងៃណាក៏ដោយ ហើយកុំពិសាស្រាប័យ ទៅពីរថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ ។

សម្រាប់ស្ត្រី :

កុំពិសាលើសពី 2 កែវ (standard drink) ក្នុងមួយថ្ងៃជាមធ្យម និងកុំពិសាឱ្យលើសពី 4 កែវ នៅថ្ងៃណាក៏ដោយ ហើយកុំពិសាស្រាប័យ ទៅពីរថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ ។

ចូរទូរស័ព្ទមកលេខ 1800 177 833 ប្រសិនបើ

អ្នកត្រូវការជំនួយចំពោះបញ្ហាគ្រឿងស្រវឹង ។

ប្រភព : គោលការណ៍ណែនាំពីគ្រឿងស្រវឹងប្រទេសអូស្ត្រាលី គេហទំព័រ <http://www.alcohol.gov.au>

បរិភោគបានត្រឹមត្រូវ និងមានភាពសកម្ម

ក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី ការបរិភោគដោយមិនមានសុខភាពល្អ និងការខ្វះខាតសកម្មភាពកីឡា បណ្តាលឱ្យមានបញ្ហា សុខភាពជាច្រើន ។ កុមារ និងមនុស្សពេញវ័យជាច្រើន មានទម្ងន់ច្រើន ហើយនេះធ្វើឱ្យមានការបង្កើតជំងឺមួយ ធំនួនជាច្រើនដូចជា ទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺបេះដូង ។ គំរូបរិភោគអាហារបុរាណរបស់ជនអន្តោប្រវេសន៍ជាច្រើន មានសុខភាពល្អប្រសើរជាងអាហារ របស់ និងភេសជ្ជៈ ដែលត្រូវបានផ្សព្វផ្សាយយ៉ាងច្រើនក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី ។ គោលការណ៍ ណែនាំខាងក្រោម អាចជួយរក្សាស្រោចរបស់អ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អ :

- បរិភោគផ្លែឈើ 2 មុខ និងបន្លែ 5 ពែងជារៀងរាល់ថ្ងៃ
- បរិភោគអាហារពីផ្សេងៗគ្នាឱ្យបានច្រើនរួមមាន បាយ ទំព័រ ប៉ាស្តា និងមី ។ នៅទាំងមូលគឺជាការប្រសើរ បំផុត ។
- ពិសាទឹកឱ្យបានច្រើនជំនួសឱ្យភេសជ្ជៈផ្អែមៗដូចជា ភេសជ្ជៈគ្មានជាតិស្រវឹង ស្រាផ្អែម តែផ្អែម ។ ក្នុងប្រទេស អូស្ត្រាលី វាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការពិសាទឹកពីប្រព័ន្ធបណ្តាញផ្ទះ
- ចៀសវាងអាហារ និងភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករខ្ពស់ដូចជា ភេសជ្ជៈគ្មានជាតិស្រវឹង ដំណាក់ ទំនេក និងទំនប់ស្លឹក
- ចៀសវាងអាហារបំពង និងអាហារធ្វើឱ្យឆាត់ផ្សេងទៀតដូចជា ទំនេ ភីហ្សា ហាមប័រហ្គ័រ និងសូតូឡា
- ជ្រើសរើសអាហារដែលមានជាតិប្រៃទាប និងចូរកុំបន្ថែមអំបិល
- ហាត់កីឡាយ៉ាងហោចណាស់ 30 នាទីឱ្យបានច្រើនថ្ងៃបំផុត កាន់តែប្រសើរឬបើរាល់ថ្ងៃ ។ អ្នកអាចបំបែកវាជា ការហាត់ម្តង 10 នាទីចំនួនបីដង ។ ក្មេងៗត្រូវការហាត់កីឡាកាន់តែច្រើនជាងមនុស្សធំ - ពួកគេត្រូវការការ ហាត់កីឡាយ៉ាងហោចណាស់ 60 នាទីរៀងរាល់ថ្ងៃ ។ ការហាត់កីឡាសំខាន់សម្រាប់ការរីកចម្រើន និង ការអភិវឌ្ឍន៍របស់ពួកគេ ។ ឧទាហរណ៍មាន ការដើរ ការជិះកង់ ឬការលេងកីឡា ។

ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះ គឺជាវិធីប្រសើរបំផុតដើម្បីចិញ្ចឹមកូនរបស់អ្នក ។ ផ្តល់តែទឹកដោះ និងមិនផ្តល់អ្វី ទាំងអស់ឱ្យកូនរបស់អ្នក រហូតដល់អាយុប្រមាណប្រាំមួយខែ ។ អាហាររឹងមានសុខភាពល្អ អាចត្រូវបានផ្តល់នៅ អាយុប្រាំមួយខែ តែបន្តបំបៅដោយទឹកដោះឱ្យកូនរបស់អ្នក រហូតដល់អាយុយ៉ាងតិច 12 ខែ ។