

ເປົ້ອກພລໄມ້ໄມ້ໄຮ້ຕ່າ

ນໍາສອນເມື່ອ : 15 ກ.ຍ. 2551

ເຄຍບ້າງໃໝ່ ທ່ານ ດ້ວຍ ຕ່ອທ່າຍຄັ້ງເວລາທີ່ເຮັດວຽກພລໄມ້ແລ້ວນີ້ເສີຍດາຍເປົ້ອກ ແນວ..ອິຈັນກີ້ບັນກອກບ່ອຍໄປຈະກິນກີນໄມ້ໄດ້ ຄວນຈະທຶນກົງລັບນີ້ເສີຍດາຍຫຼະກັ້ນ ວັນນີ້ເລຍມື້ຂອແນະນຳດີ່ງເກີຍກັບເປົ້ອກພລໄມ້ທີ່ດີວ່າໄຮ້ຄາມຝາກກັນຄະ

ໃນບັນເຮົາມີພລໄມ້ທາງຫລາຍໜີດ ທີ່ເຮົາໄມ້ສາມາດຫົວໜ້າຈະໄມ້ນິຍົມກິນເປົ້ອກ ອາທີເຊັ່ນ ສົ່ມ ສັບປະຣດກລ່າຍ ພ່ວມແດ້ຖ່າເຮົາ (ອັນນີ້ໂຄຮົນໄດ້ທັງເປົ້ອກຂອງຄາວາວະ) ອັນທີ່ຈົງໃຊ້ກິນໄມ້ໄດ້ແລ້ວຈະມົດປະໂຍ່ນເລຍໜະທີ່ເດີຍວະຄະ ອີກທັງໃນປັຈຸບັນຂ້າວ່າຂອງ ອາຫາກ ການກິນຫຼຸກອຍາງລວງຮາຄາແພງ ເພຣະະນັ້ນເຮົາຈີ່ງຄວາມໃຫ້ຫຼຸກສິ່ງຫຼຸກອຍາງໃຫ້ຄຸມຄາທີ່ສຸດ ຈະເຮີຍກວ່າ "ງກ" ວ່າ "ຂຶ້ເໜີຍວາ" ຄົງໄມ້ໄດ້ຮອກນະຄະ ແຕ່ເຮົາຄວະຫຼາປະໂຍ່ນຈາກສິ່ງທີ່ມີຢູ່ໃໝ່ກາທີ່ສຸດເຫັນເອງຄະດັ່ງນັ້ນທາງເຮົາຈະໄມ້ທີ່ເປົ້ອກພລໄມ້ເຫັນແລ້ວ ລອງມາດູກັນຕີກວ່າເຮົາຈະສາມາດນຳກັບມາໃຫ້ປະໂຍ່ນໄດ້ອ່າງໄຮນ້າງເຮົາມາຈັກ

ເປົ້ອກກລ້ວຍ

ມີຄຸນສົມບັດທຳໃຫ້ພິວຫຼຸ່ມຫື່ນ ເພີຍງຸດນີ້ເປົ້ອກກັບລ້ວຍລ້າງນ້ຳໃຫ້ສະອາດແລ້ວໃຫ້ກັບມື້ອ ຂ້ອເທົ່າ ຂາ ທີ່ໄປໃຫ້ກິນໄດ້ ນອກຈາກຈຸດທຳໃຫ້ພິວຫຼຸ່ມຫື່ນໄມ້ແໜ່ງການແລວຍັງທຳໃຫ້ພິວ່ານຸ່ມ ນອກຈາກນັ້ນເປົ້ອກລາຍ່າວ່າຍັງສາມາດໃຫ້ແທນນໍາຍາຂໍດອງເຫຼາໄດ້ອີກດ້ວຍ

ເປົ້ອກຖ່າເຮົາ

ເວລາທີ່ກິນຫຼຸກເຮົາໄລ້ວ່າໄມ້ຮັ້ງຈະເຂົ້າເປົ້ອກໄປໄວ້ໄທນ ຂອແນະນຳໃຫ້ຄຸນເກົ່າໄປຕາກໃຫ້ແໜ່ງໃຫ້ເປັນເຂົ້າເພີ້ງແທນຄານໄມ້ໄດ້ ທີ່ໄປເວລາທີ່ຄຸນກິນຫຼຸກເຮົາແລ້ວເກີດອາກາຮ້ອນໃນຂອແນະນຳໃຫ້ລອງດື່ມນຳທີ່ວິນໄສເປົ້ອກຖ່າເຮົາພສູມກັບເກລືອເລັກນອຍ ອາກາຮົງຈະບ່ຽນເຫັນຢູ່ໄປກວ່ານັ້ນແກ້ໄຂໃຫ້ພິວ່ານຸ່ມທີ່ດີໂຍໍໄດ້ອີກດ້ວຍ

ເປົ້ອກສົມໂອ

ນອກຈາກຈະເຂົ້າໄປທຳສົມໂອເຂົ້ມແລຍາດມສົມໂອມື້ອແລ້ວ ເປົ້ອກສົມໂອຍັງສູມສາມາດໃຫ້ຂັດກວາະນະທີ່ທຳຈາກອະລຸມື່ນີ້ໄມ້ໃຫ້ມີຄວາມໃສແລະມັນວາໄດ້ອີກດ້ວຍ ເພີຍງຸດນໍາເປົ້ອກສົມໂອມາຫັນນີ້ມີຫຼືນເລັກງ ໄສໃນນຳເດືອດປະມາດ 20 ນາທີ ກອນທີ່ຈະນຳເປົ້ອກສົມໂອທີ່ມີແລວມາຂັດກວາະນະພ່ຽມກັບສູນ ແຕ່ນີ້ເຄື່ອງຄວ້າຂອງຄຸນກີ້ຈະເວວວາສົດໃສໂດຍໄມ້ຕອງເປົ້ອງຕົ້ນໄປຕື່ອນໍາຍາຮາຄາແພງ

ເປົ້ອກສັບປະຣດ

ສາມາດນຳໄສໃຫ້ກັບກວາະນະທອງເຫຼືອງໄດ້ເພີຍງເຂົ້າກວາະນະພຸກທອງເຫຼືອງທີ່ເຄື່ອງເງິນລົງແຊ້ໃນນ້ຳໄສເປົ້ອກສັບປະຣດ ລົງໄປໃໝັດທີ່ໄວ້ສັກທີ່ນີ້ຄືນກອນທີ່ຈະນຳມາລາງໃຫ້ສະອາດດ້ວຍນໍາຮຽມດາ ເຄື່ອງເງິນແລະທອງເຫຼືອງຂອງຄຸນກີ້ຈະສົດໃສ່ກາມຮາວກັນຂອງໃໝ່

เปลือกสม

บ้านไครเมี่ยงชุมกิขօແນະນາໃຫ້ໃຊ້ ເປີອກສົມ ກຳຈັດຍຸງ ລັງຈາກທີ່ກິນສົມເຂົ້າວ່າວານເຮືອບຮ້ອຍແລ້ວ
ເປີອກສົມເຂົ້າວ່າວານອາທິງ ນໍາໄປຕາກໄທແຫ່ງສັກແດດສອງແດດ ນຳມາສູນໄຟໄລຢູ່ໄດ້ເປັນອຍາງດີມີສາດຕາກຄາງ

ໃນສ່ວນຂອງນັກວິຈີຍ ຈາກມາຮວິທາຍາລ້ຍແຄລິຟອຣ໌ເນີຍ ເບີຣົກລີ່ຍ໌ ກຳວິຈີຍໄວ້ວ່າ

ເປີອກແອປເປີລ

ເຊື່ອວ່າມີຜລໃນກາຣຕ່ອຕ້ານມະເຮົງ

ຕາມທີ່ນັກວິຈີຍພບວູເປີອັກຂອງແອປເປີລແດງຜູ້ທີ່ມີສາດຕ້ານອນນຸ່ມລົມສະເໜີບເທົ່າວິຕາມີນີ້ 820 ມິລິກຣັມ
ຊຶ່ງເປັນປຣິມານທີ່ໄດ້ຈາກນໍາສົມຄົນຄື່ງ 2 ຄວາຕ່າງ ເລີຍທີ່ເດືອຍວ

ເປີອກມັນຝຣັ່ງ ອຸດມໄປດ້ວຍໄຍ້ອາຫາຣ (fiber) ຮາດູເຫຼັກ ໂປ່ເດສເຊີຍນ ແລະວິຕາມີນີ້
ມາກກວ່າທີ່ໄດ້ຈາກເໝືອມັນເສີຍອີກ ເມື່ອເທີບປຣິມານທາງ ຖ້າກັນແລວ

ຜົວສົມ ມະນາ ທີ່ອມກຽດ ມີສາຣ ຈູ-ໄລໂມນີນ (ເປັນໜ້າມັນຫຼຸມຮ່າຍໜິດໜຶ່ງ) ເຖຩປີນ ເຊສເພວົມດື່ນ
(ຍັບປັດກັນກາຣຕູລືລືດໂດຍລົດຄວາມເປົ່າງຂອງເສັນເລືອດ) ຄຸມາຣີນ (ສາຣຕອຕານເຊື້ອແບຄທີ່ເຮີຍ) ແລະແຄໂໂຣທີ່ນອຍດ
(ສາຣສີເໜືອງໝາຍຕານອນນຸ່ມລົມສະເໜີ) ຊຶ່ງຈື່ອຕອສຸຂາພາບ

ແທນ ... ເມື່ອຮູ້ຍ່າງນີ້ແລ້ວ ຕ້ອໄປເວລາຮັບປະທານຜລໄມ້ ກົງຍ່າທີ່ເປີອກໃຫ້ຮ່າຄ່າ
ເກີບກລັນມາໃຊ້ປະໂຍ້ນໃຈຕັ້ງເຍົ້ວແໜ້ນ ແກ້ວມຍັງໝາຍປຸ່ມຮ່າຍໜີດອີກຕາງໜ້າກາ ແຕ່ຂອແນະນຳເພີ່ມເຈີມນິດນຶ່ງວ່າ
ສໍາໜັບເປີອັກຖຸເຮົຍນັ້ນເຄີມໄດ້ມີໄວ້ໃຊ້ທ່າງກັນນະຄະ ອຍາເຂົາໄປໃຊ້ຜິດວັດຖຸປະສົງຄະລະ ເດືອຍຈະຫາວ່າໄມ້ເຕືອນ

ຂໍ້ມູນຈາກ :

http://www.aksorn.com/library/library_detail.php?content_id=1869&Type_id=21

<http://www.pattayadailynews.com/thai/showfeature.php?FeatureID=0000000628>

ທີ່ມາ : ເດລິນິວັສ, Living Healthy