

## ປະໂຍດນໍາມະນະ

ນໍາເສນອເມື່ອ : 29 ສ.ຄ. 2555

ອຍງແຮກເລຍ ຄື່ອ ດວຍໃຈຂອງມະນະນັ້ນສາມາດຫຼັງໄຫ້ເຮົາເຈີ້ນອາຫານ  
ເພົະສາຮັມທີ່ອູ້ໃນມະນະນັ້ນຈະຫວຍກະຕຸນໃຫ້ນໍາຍອຍ ອອກມາມາກຈຶ່ງທຳໃຫ້ປະກາດອາຫານໄດ້ມາກີ່ນ  
ຊື່ເຮົາອາຈະນຳມະນະໄປລວກ ຮ້ອງເພາໄຟຈົມ ແລວນຳມາຈົມກັນນຳພຣິກົກໄດ້ນະຄະ

ຕ້ອມາ..ກີ່ຄື່ອ ອຸນສົມບັດໃນການການປຳບັດແລະຮັກຫາໂຮຄເບາຫວານຮະຍະເຮີ່ມຕົ້ນ ດ້ວຍສາຮອາຫານໃນມະນະ  
ຊື່ທຳກັນທີ່ເພີ່ມເບົ້າເໜີລືໃນຕັບອຸນ ໂດຍການກະຕຸນໃຫ້ເກີດກາສ່າງອິນຫຼຸລິນ (ອອຣົມໂນຄວຸມຮະດັບນໍາຕາລີໃນເລືອດ)  
ອີກທຳມະນະຍັງມີເອົນໄໝ່ນໍາມາໃຫ້ຍອຍນໍາຕາລີແລະຄາຮີໄປໄຊເຕຣດ ສາຮອາຫານຈະພສມອູ້ໃນຮູບປຸງໂປຣດີນ  
ຊື່ສາມາດຖຸນຽມເຫັນຢ່າງເປົ້າຢ່າງທີ່ເກີດຈາກໂຮດຕັບແລະໂຮຄເບາຫວານໄດ້ ມະນະຍັງສາມາດແກ່ໂຮດຕັບອັກເສບ  
ປວດຫົວເຂົາ ມາມອັກເສບໄດ້ຄະ ໂດຍຮັບປະກາດມະນະດີບເປັນປະຈຳຈະຫວຍໄດ້ຄະ

ນອກຈາກນີ້ມະນະຍັງມີຄຸນຄາທຸງອາຫານມາກມາຍ ເພຣະອຸດົມໄປດູ້ຍົກໂສໂກຣ້ສ ແຄລເຊີ່ຍມ ວິຕາມິນ໌  
ວິຕາມິນປີ1 - ປີ3, ເບຕາແຄໂຣທິນ, ໄຟເບອຣ, ຢາດູເໜີກ, ໂພແທສເຊີ່ຍມ, ເປັນດັນ

ເມນູ້ອາຫານຈາກມະນະ ໄດ້ແກ່ ຕົ້ມຈີ່ມະນະຍັດໄສ້, ມະນະຕົ້ມຈັບຈຸ່າຍ, ພັດມະນະໜູ້ສັບ, ມະນະຜັດກຸງ,  
ມະນະຜັດນໍາມູ້ນໍ້າຍ ເປັນດັນ ທາກຈະລັດຄວາມຂຸ້ຂອງມະນະຕອງລົງທຶນທີ່ອີຕົມນຸ່ານ ຈຸ່າ  
ໂດຍຄຸກຸຄຸກັນເກລືອກອຸນທີ່ຈະນຳໄປປຽງ ຮ້ອມນຳແລວເຫັນທີ່ງ 1 ຄັ້ງ ກອນນຳມາຮັບປະກາດ  
ຈະຫວຍໄທກິນມະນະໄດ້ອຍາງສນຍາຍໃຈ

ແກມຫ້າຍອີກນິດນະຄະ ດ້ວຍຂ້ອງຄວະວັງ ເຮົາຫານມະນະທີ່ດີບ ຈຸ່າ ກຸນໄດ້  
ແດ່ທາມຮັບປະກາດທີ່ມີຜຸລສຸກນະຄະ ເພຣະອາຈຸທຳໃຫ້ຄື່ອໄສ ອາເຈີ່ຍໄດ້ຄະ ເນື່ອງຈາກມີສາຮ່າໂປູນິນອຸ່ມາກ  
ຊື່ສາຮັນທີ່ຈະທຳໄຫ້ເປີ່ມຕອຮງກາຍຄະ ອີກອຍາງ ອຍາຫານມະນະມາຈົນເກີນໄປນະຄະ ເພຣະຈະທຳໃຫ້ອຸ່ນເສີຍ  
ເນື່ອງຈາກມີຄຸກົງເປັນຍາຮະບາຍ

ຂອບຄຸນທີ່ມາຈັກ [ກະບູກດອກຄອມ](#)