

ໂລກຂອງເຮົາ

ຕັ້ງເລີກທີ່ນໍາສັນໃຈ

ປະໂຍບນໍຂອງກລ້ວຍ

ຫົນຂຶ້ນຫວ້າເຊັ່ນເນື້ອງອ່ານອາຈົດວ່າ
ໜ້າມອ່າວບ້ານນີ້ເຫັນຈິງໆ ມັນສື່ອ
ພິມພົບຂາລັງຂ່າວເວົ້ອງກລ້ວຍ(ສະເດາະ
ເຄຣະທີ່)ໄປຕັ້ງນານແລ້ວ ແຕ່ໜ້າມອ່າວ-
ບ້ານເພີ່ນນຳມາລັງ ທີ່ຈະນຳມາເສັນອັກນ
ວັນນີ້ເປັນເຮືອງຄຸນຄ່າທາງອາຫານຂອງ
ກລ້ວຍຄະ ປະໂຍບນໍຍ່າງອື່ນຂອ່ມື່ງຜູດ
ຖື່ງ ເພົ່າວ່າຄອງທ່ານກັນອູ້ໝໍແລ້ວ ແຕ່ຄ້າ
ໄມ້ກ່າວກີ່ເຂົ້ານຂອ່ເຂົ້າມາກັນໄດ້ ຈະ
ທ່ານມາລັງໄທ້ຄະ

ກລ້ວຍ ນອກຈາກກິນສົດໆແລ້ວ
 ຍັງນຳມາດັດແປລັງທຳເປັນອາຫານທັງ
 ຄວາ-ຫວານໄດ້ມາກາມຍາ ເຊັ່ນ ກລ້ວຍ
 ເຂື່ອມ ກລ້ວຍຕົ້ມ ກລ້ວຍປຶ້ງ ກລ້ວຍຢ່າງ
 ກລ້ວຍຈານ ກລ້ວຍທອດ ກລ້ວຍອ່ອນໄຟານ
 ບາງໆ ຈຶ່ມນ້ຳພຣິກ ກລ້ວຍຕານີດົບດອງ
 ກິນກັບນ້ຳພຣິກ ກລ້ວຍດົບກິນເປັນເຄື່ອງ
 ແນວນເນື້ອງ ຄ້າຈະຈາຮະໄນໄທ້ໜົມດອງ
 ຕ້ອງເພີ່ມເນື້ອທີ່ຂຶ້ນອື່ກໜ້າແນ່ໆ ຄະ

ໃນອົດຕື່ທີ່ຍັງໄມ້ມີອາຫານເສັນ
 ຜູ້ໄໝ່ມັກໃຊ້ກລ້ວຍເລື່ອງເດັກທາກອາຍຸ
 ດັ່ງແຕ່ ຕ ເດືອນຂຶ້ນໄປ ໂດຍນຳກລ້ວຍ
 ນ້ຳວ້າສຸກປອກເປັນກົງຢູ່ນູ້ຢູ່ນູ້
 ປ້ອນເດັກ ຈະຮົມປ້ອນດັ່ງແຕ່ນອຍໆ
 ແລະຄ່ອຍໆເພີ່ມຂຶ້ນ ຈາກກາວົວເຄຣະທີ່
 ຄຸນຄ່າທາງອາຫານຂອງກອງໂກຫານາກ

ຕາຮາງແສດງປົງມາສ່ວນປະກອບຄຸນຄ່າອາຫານຂອງກລ້ວຍນິດຕ່າງໆ
 ໃນສ່ວນທີ່ກິນໄດ້ ۱۰۰ ກຣັມ

ບັນດາຂອງກລ້ວຍ ບັນດາຂອງສາຮາອາຫານ	ກລ້ວຍ ນ້ຳວ້າ	ກລ້ວຍ ໄຟ	ກລ້ວຍ ໂຄມທອງ	ກລ້ວຍ ເລັບມືອນາງ	ກລ້ວຍ ທັກມຸກ
ພລັງຈານເປັນກີໂລແຄລອຣີ	១២៥	១៥៥	៣៥៥	៨៥	១៥៥
ໂປຣດິນເປັນກຣັມ	១.៥	១.៥	១.៥	១.៥	១.៥
ຄາຣົບໄອເຕຣດເປັນກຣັມ	២៦.១	៣៥.៥	៣៥.៥	៣៥.០	២៦.៣
ໄຟມັນເປັນກຣັມ	០.៣	០.៥	០.៥	០.៥	០.៥
ວິດາມືນຕ່າງໆ					
ເອ ແນ່ວຍເປັນສາກລ	៩៥៥	៦៣៣	៣៥៥	៣៣៣	១១៦
ນີ້ເນື່ອ ເປັນມືລິກຣັມ	០.០៣	០.០២	០.០៤	០.០៣	០.០៤
ບີສອງ ເປັນມືລິກຣັມ	០.០៥	០.០៥	០.០៥	០.០៥	០.០៥
ໄຟອາຊີນ ເປັນມືລິກຣັມ	០.៦	១.៥	១.៥	០.៦	០.៨
ຫີ ເປັນມືລິກຣັມ	១៥	១៦	៧	៨	១៦
ເກລືອແຮ່ເປັນມືລິກຣັມ					
ແຄລເຊີຍນ	១៥	២៥	២៥	១៥	១៥
ຟອສົມອັສ	៣៥	៤៥	៤៥	៤៥	៤៥
ເຫັນ	០.៥	០.៥	០.៥	០.៥	០.៥
ນ້ຳເປັນກຣັມ	៧៥.៦	៦៥.៥	៦៥.៥	៧៥.៥	៧៥.៥

* ທີ່ມາ : ກອງໂກຫານາກ ກຽມອນນັມຍ ກະທຽວສາຮາຣະສຸຂ

ກຽມອນນັມຍ ກະທຽວສາຮາຣະສຸຂ
 ພບວ່າ ກລ້ວຍນ້ຳວ້າມີໂປຣດິນເກີບເທິ
 ນມແມ່ທີ່ເດືອນ ຊຶ່ງນັບເປັນກູມປັ້ງຢູ່
 ຂາວບ້ານຂອງໄທຍ່ທີ່ຄວຽກໄວ້ ແຕ່ປ່ອ-
 ຈຸບັນຄົງມີຄົນອື່ກໄມ້ນາກທີ່ໃຊ້ວິທີ່
 ເພົ່າວ່າມີຄົນອື່ກໄມ້ນາກທີ່ໃຊ້ວິທີ່
 ເພົ່າວ່າມີຄົນອື່ກໄມ້ນາກທີ່ໃຊ້ວິທີ່

ທ່າຍທ່ານທີ່ອ່ານແວ່ງນິຈົນ ຈາ
 ຈະອາກິນກລ້ວຍຂຶ້ນມາກີໄດ້ ຂໍອັກລ້ວຍ
 ສັກຫົວດິດບ້ານໄວ້ກີໄມ້ເສີຍຫລາຍນະຄະ
 ໄວກິນຮອງທ້ອງຍາມທິວ ກິນເປັນພລໄມ້
 ກິນເປັນຂອງວ່າງ ທີ່ວິໄສະເດາະເຄຣະທີ່
 ກິນເປັນຂອງວ່າງ ທີ່ວິໄສະເດາະເຄຣະທີ່

