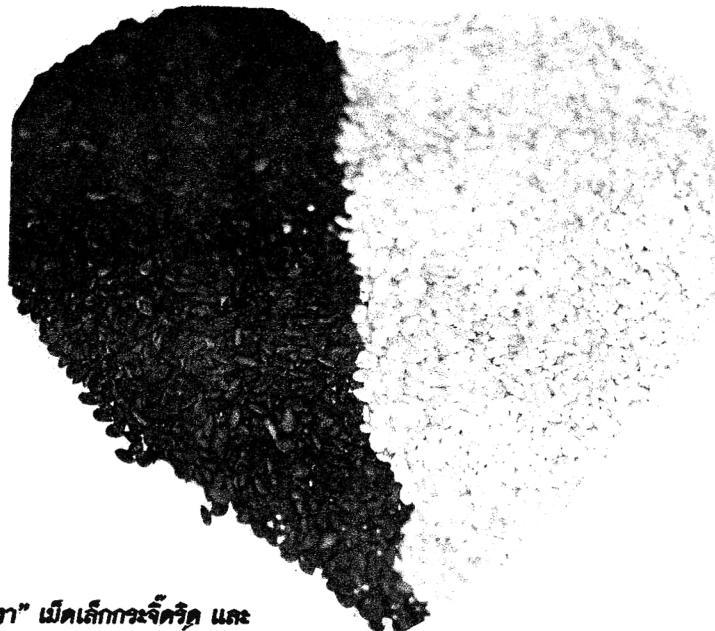


ເຕັລີ້ນຫຼາສູ່ ດັ່ງນີ້ສູ່ກາພ ລົງຍໍ

ຊັບມື້ 1 ປີທີ່ 1 ປະຈຸບັດ ມັງກອນ 2554 ນັ້ນໆ 6

ເຮືອງ ‘ຈາ’ ນ່າຮູ້



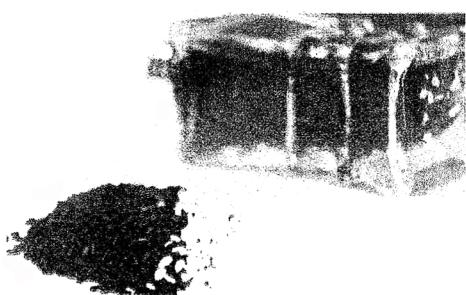
ຖ ການຫຼັກ “ຈາ” ເມືດເຕັກກວະຈິດຕູ້ ແລະ
ນ່າຈະເຫັນກີນມາແລ້ວ ແຕ່ໄກຈະຫຼັງນ້ຳວ່າ
ມັນມີປະໄຍບ້ນ່ອຍ່າງໃຈນັ້ນ?

ນ.ພ.ກຖາມຕາ ຕິຣາມພູ້ ພອ.ສດາບັນ
ເວັບຄາລຕົວອາຍຸຮັວນໜີນານາຫາຕີ ກລາວວ່າ ຄວາມ
ຈິງແລ້ວຈານີໄດ້ມີເຂົາພາຈາກວ່າແລກຕໍາທ່ານີ້ ຢັ້ງ
ມີອັກ 2 ສີ ດີອ ສີເໜັງ ສີແಡງ ດ້ວຍ ແຕ່ທີ່ເຕັນ ດີອ
ຈາດກັນນາຫາວ່າ ໂດຍາດຳກັນນາຫາວຸນອກຈາກຕ່າງໆທີ່
ສີສັນແລ້ວຢັ້ງມີດີທີ່ແຕກຕ່າງກັນດ້ວຍ

ຈາດມີແຄລເຊີຍເຍອກວ່າຈາກວ່າ ກິນຈາ
ດຳລັກວັນລະ 3 ຂ້ອນໂດຍ ຈະໄດ້ແຄລເຊີຍພອງ ຈັກ
ກິນແຄລເຊີຍອ່າຍື່ດີທີ່ເປັນມີແຄລເຊີຍ

ຈາດມີແອນດ້ວຍອັກຊີແດນທີ່ທ່ຽວສາරົດ໏
ອນບຸລິສຽມກາກທີ່ເປັນລົກ ນາກວ່າງໝາຍທີ່ໄດ້ນ
ການຊັ້ນສິຈິນສີອ່ອນເພຣະນັ້ນດີອ່ອງດີທ່າຍໄປສ່ວນ
ໜຶ່ງແລ້ວ

ຈາດ້ານໂຮກຈະຄູກພຽງ ໄພນັ້ນສູງ ໂຮ
ທ້າໃຈ ຄວາມດັ່ງໂລທີ່ສູງ ນະເງິນ ບໍາຮຸງຜົວ ແລະໜ່ວຍ
ປ້ອງກັນຜ່ານວ່າງ ເພຣະງາມີອາດຸບໍາຮຸງເກົາ ຫຼືວ່າ
ມີສີເຊີຍອຸ່ນ



ຄນທີ

ກວຽກນາ ຈົງ 1

ແລ້ວກິນໄດ້ໃນຄນທີໄປ

ເລຍ ສໍາຫວັນກຸລຸບທີ່ໄດ້ປະໂຍ່ນມາກ

ຕີອ 1. ທ່ານທີ່ມີໃໝ່ນັ້ນໃນເລືອດສູງຮວມດັ່ງຜູ້ທີ່
ອຍາກຄຸນນ້ຳໜັກ 2. ທ່ານທີ່ມີໂຄຫຸ້ວ່າຈົວມີຄວາມ
ດັ່ງສູງ ນ້ຳນັ້ນຈາກຫຼັງໄດ້ມາກ 3. ທ່ານທີ່ດ້ວຍການ
ເຕີມກະຕຸກເຊັ່ນ ຄຸດແມ່ດັ່ງຄຽວງ, ວຍ່ຽນດີກແລະໜຸ່ນ
ເດອະອ່າງວ່າຍໝາຍປະຈຳເດືອນ 4. ທ່ານທີ່ປ່ວກຄານ
ບໍາຮຸງເລັ້ນພົມ ໃນນີ້ “ຍາດຸກາກ” ອຸ່ນມາກອຍ່າງ ໃນ
ໂຄດີນແລະແລ່ວ່າວິທານິນມີວຸນ

ຄນທີໄໝກວຽກນາ ຄນທ້ອງເສີຍ ເພຣະງາ
ຕົ້ມມີຖີ່ຮັບຍາອຈາກທີ່ໃຫ້ທ້ອງເສີຍໄດ້ມາກືນ້ຳ ທສອດ
ເລືອດທ້າໃຈມີທີ່ນູ່ນເກະ ເພຣະງາມີແຄລເຊີຍ
ນາກວ່ານມວ້າດັ່ງ 6 ເທົ່າ ມີສີທີ່ໄປເພີ່ມທີ່ນູ່ໄດ້ ມີ
ນັ້ນທານີ່ວ່ອປໍສສະວະ ເພຣະງາມີແຄລເຊີຍໜີດ
“ອອກຫາເລີດ” ສູ່ເຊີ່ງຈະໄປດັກເປັນຜົລິກນໍ້າ ຄນທີກິນ
ວິທານິນອື່ນແລ້ວ ອປ່າວັບປະທານນາກເກີນໄປ
ເພຣະງາຄຸນໄຟດ້ວຍວິທານິນອື່ນແລ້ວ

ເກີດລັບຈາດຈຳຈ່າຍ 1 ຂ້ອນກິນໜ້າພູນ

ໄຟແຄລເຊີຍຈາວ 165

ມີລົກຈັນ ດີຈາວ 1

ໃນ 3 ຂອງແຄລເຊີຍ

ເມືດປໍາຮຸງ ດັ່ງນັ້ນ

ປຣມາລກິນກີ່ຂອໃຫ້

ກິນໃຫ້ໄດ້ຕາມວ່າ

ດັ່ງນີ້ 1. ວຍເດີກ

ສັກວັນລະຂ້ອນກິນ

[ສັບຕ້າມເຫດຜົນ]

ข้าว จะได้แคลเซียม
ไปเติมกระดูกที่กำลังโต
และได้วิตามินบีไปช่วย
สมองด้วย 2. ผู้ใหญ่ไปปัจฉิมสุข
วัน วันละ 2 ข้าวอนกินข้าว ที่ไม่ต้องกิน
มากกว่านี้ เพราะเราได้แคลเซียมจาก
อาหารประจำวันอย่างอื่นด้วยอยู่แล้ว 3.
คุณแม่ตั้งครรภ์ วันละ 2-3 ข้าวอนกินข้าว
 เพราะมีตัวเล็กในห้องท้องที่ห้องคออยดึงกระดูก
 คุณแม่ออย

กินในรูปน้ำมันงา ก็ วันละสัก 1 ข้าว
 ให้ลงกีดี แต่ถ้าให้ตัดกาวตือกินทั้งเม็ดเลย เพราะจะ
 ได้กากที่เป็นของตัววัย เคลือดสำลักญี่ในการกินงา
 ตือ ต้องเดือยไว้ให้ลisse เอียด เพราะจะทำให้หน้าที่ของ
 มันได้ตัดสุดเมื่อถูกฟันเดือยจะคงอย่างละเอียด

สำหรับเมนูที่น้ำเงินส่วนผสม เช่น ไข่
 เจียวขาดำ น้ำเต้าหู้ขาดำ น้ำจิ้มขาดำ น้ำสลัด
 ปูปูนขาดำ น้ำจิ้มสุกี้ น้ำจิ้มทอดมัน ไก่ทอด
 กระเทียมโรยขา ข้าวเหนียวทอดคลุกงา โดย
 เช่น “ไข่เจียวขาดำ” ที่ใช้ขาดำ “คั่วใน” ใส่
 ปนลงไปตอกนตไช่ฟูสักช้อนหนึ่งต่อไข่หนึ่งฟอง
 เจียวหวานร้อนหนานุ่มแล้วยังเพิ่มหอมชวนกิน
 จากการนึ่งน้ำมันงาที่แทรกอยู่ในอณูเนื้อไข่ที่แสน
 ลงตัวลิ้นด้วย.

คุณค่าทางขาวและขาดำ

น้ำมันตือไก่อ่อนดัว โดยเฉพาะ “กรดไขมันไม่ไขมันเลอิก” กินแล้วไม่ต้องกลัวไขมันทรุด แทน
 ยังช่วยคุณไขมันส่วนเกินด้วย มีงานวิจัยว่าน้ำมันตือไก่ว่าน้ำมันมะกอกในแข็งน้ำมันบางชนิดด้วยข้าว

แคลเซียม ช่วยเติมกระดูก ยังสามารถกินกับถั่วเหลือง เช่น น้ำเต้าหู้ เป็นคู่เสริมช่วยเติม
 กระดูกได้ดี

สารพฤกษ์ไขมัน ในน้ำมันงาที่หอมอร่อย เป็นไขมันตือช่วยคุณไขมันในเลือด เป็นของดีที่นำเสนอ
 มาทำเครื่องดื่มคล้ายมันที่คุ้นเคยกันในตอนนี้ เพราะมีไขมันพิเศษชื่อ “แพลนท์ สตีนอล” ซึ่งสามารถ
 กินจากงาได้