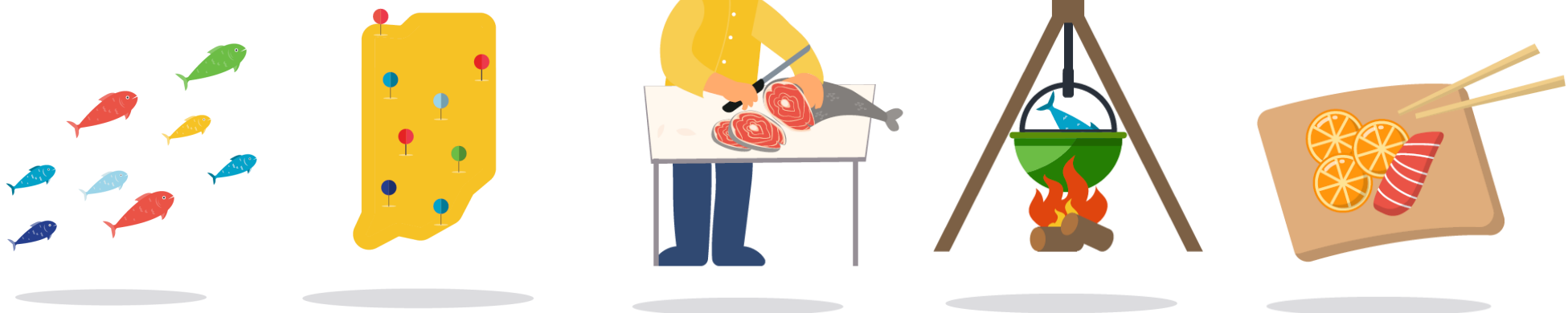


သင့်မိသားစုအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသောငါးများ



ငါးအများစုသည် စားသုံးရန် ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းမွန်ပြီး သင့်မိသားစုဝင်တိုင်းအတွက် ကျန်းမာသောအာဟာရတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်နိုင်သော်လည်း အချို့ငါးများတွင် သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် ထိခိုက်စေနိုင်သော ဓာတုပစ္စည်းများပါဝင်နိုင်သည်။

ငါးကို သင့်ပန်းကန်ထဲ ထည့်ပါ။



ဓာတုပစ္စည်းနည်းသည့် ပိုသေးသော၊ ပိုငယ်သောငါးများကို ရွေးချယ်ပါ။

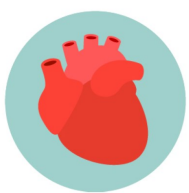
ဒေသတွင်းငါးဖမ်းခြင်းအကြံဉာဏ် အတွက် အင်ဒီယားနားငါးစားသုံးခြင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များကို ကြည့်ပါ။

မချက်ပြုတ်မီ အရေခွံကို ခွာထုတ်၍ အဆီမှန်သမျှကို ဖယ်ရှားပါ။

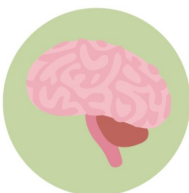
အသားမွှေ၊ အကြည်ရောင်ပျောက်၍ အပူချိန် 145°F ရောက်သည်အထိ ချက်ပြုတ်ပါ။

စံသတ်မှတ်ထားသော လူကြီးတစ်ယောက်စားပမာဏမှာ ချက်ပြုတ်ပြီး ခြောက်အောင်စေရန်ကျင့်ကြံပါ။

ငါးစားသုံးခြင်းသည် ...



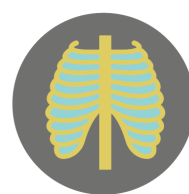
• သင့်ကို သွေးဖိအားကျစေခြင်း၊ ရုတ်တရက်အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေ၊ နှလုံးဖောက်ခြင်း၊ နှလုံးစည်းချက်မမှန်ခြင်းနှင့် လေဖြတ်ခြင်းအန္တရာယ်တို့ ဖြစ်နိုင်ခြေလျော့နည်းစေခြင်းဖြင့် နှလုံးကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းပေးသည်



• ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်ချက်ကို ကူညီအားဖြည့်ပေးပြီး စိတ်ကျရောဂါ၊ ADHD နှင့် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါအန္တရာယ် လျော့နည်းစေနိုင်သည်



• ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း သန္ဓေသား၏ အမြင်အာရုံနှင့်အာရုံကြောဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထောက်ပံ့ကူညီသည်



• အရိုးကျန်းမာရေးကို ပိုကောင်းစေပြီး အဆစ်နာရောဂါအန္တရာယ် လျော့နည်းစေသည်

ဆိုင်မှဝယ်သောငါးများ ရွေးချယ်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်များ

- အေးခဲထားသော သို့မဟုတ် ရေခဲပေါ်တွင် ပြသထားသည့် ငါးများကို ဝယ်ပါ
- အနံ့က လတ်ဆတ်၍ ပျော့ရမည်၊ ညှိနဲ့ သို့မဟုတ် အချဉ်နံ့မဖြစ်ရပါ
- မျက်လုံးများက အရောင်တောက်၍ ကြည်လင်နေရမည်
- ငါးတစ်ကောင်လုံးတွင် အသားတင်းရင်း၍ ပါးဟက်များတွင် အနံ့မနံရပါ
- လတ်ဆတ်သောငါးအသားများသည် တင်းရင်း၍ ရဲနေသင့်သည် သို့မဟုတ် တူနာလတ်လျှင် အသားနီရဲသင့်သည်
- အသားသည် ဖိလိုက်သည့်အခါ ပြန်ကန်တက်လာသင့်သည်
- ငါးအသားများတွင် အရောင်ပျက်ခြင်း၊ မည်းခြင်း သို့မဟုတ် အစွန်းထောင့်များတွင် ခြောက်သွေ့ခြင်း မရှိသင့်ပါ

