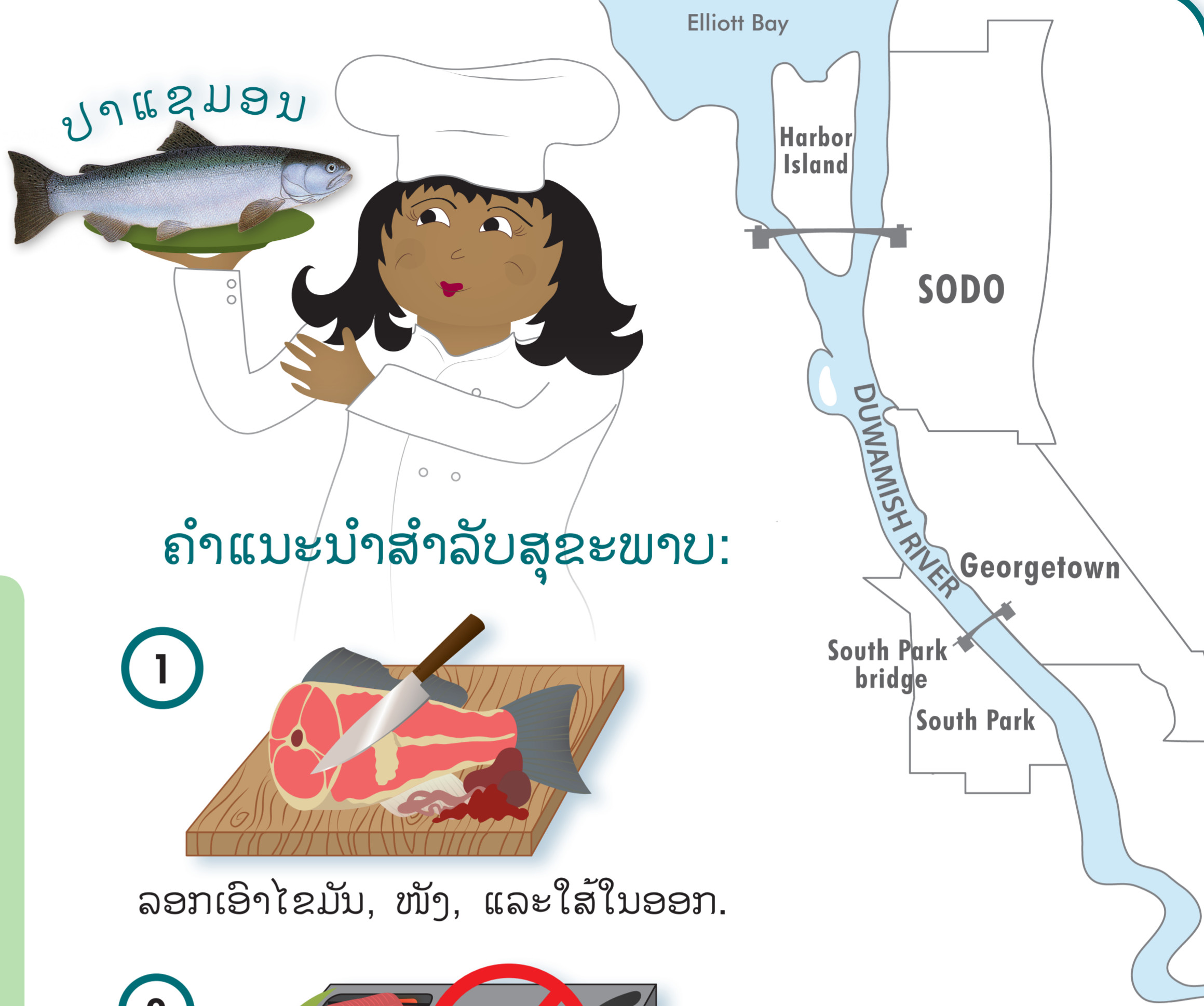


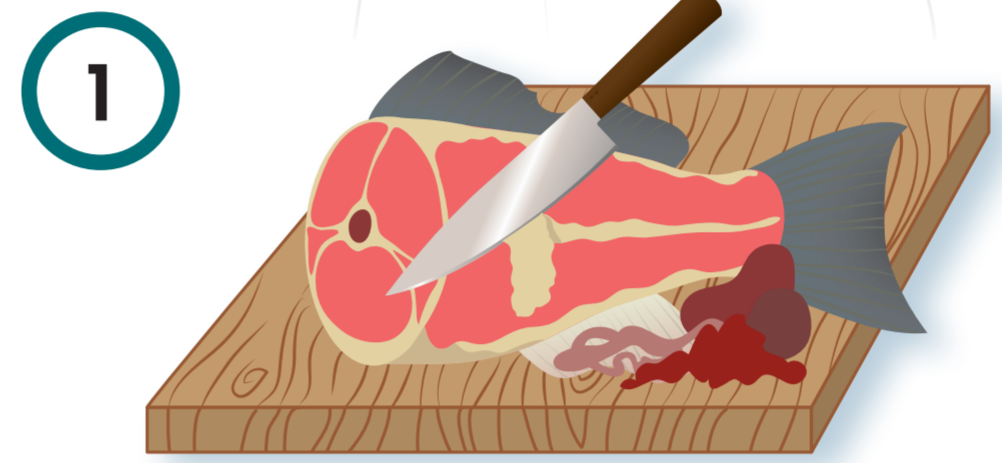
ຫາອາຫານທະເລທີ່ປອດພ້ຍທີ່ສຸດຈາກ ແມ່ນ້ຳດູວາມິຊຕອນລຸ່ມແມ່ນບໍ່? ກິນປາແຊມອນ.

ປາແຊມອນແມ່ນທາງເລືອກທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບຫຼາຍທີ່ສຸດ

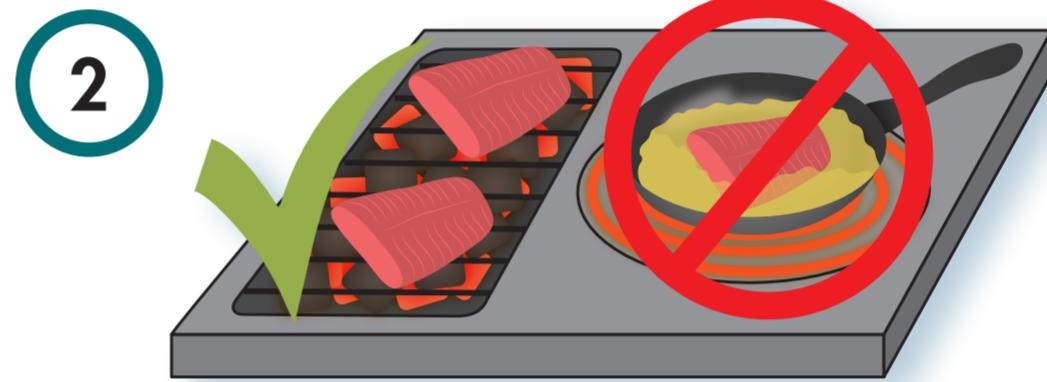
ການຕົກປາແມ່ນເລື່ອງສຳຄັນສຳລັບສຸຂະພາບດ້ານຮ່າງກາຍ, ຈິດໃຈ ແລະທາງວັດທະນະທັມ. ປາແມ່ນສ່ວນໜຶ່ງຂອງອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດ. ແຕ່ແມ່ນ້ຳດູວາມິຊຕອນບົນເບື້ອນດ້ວຍສານເຄມີທີ່ບົນໄປສູ່ບັນດາປານ້ຳຈືດ, ຫອຍ, ແລະປູທີ່ອາໄສຢູ່ໃນແມ່ນ້ຳຕະຫຼອດຊີວິດ. ປາແຊມອນແມ່ນປາທີ່ມີປະໂຫຍດຫຼາຍທີ່ສຸດເນື່ອງຈາກວ່າມັນອາໄສຢູ່ໃນແມ່ນ້ຳແຕ່ພຽງລະຍະເວລາສັ້ນໆ. ພວກມັນມີຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການ ແລະເຕັມໄປດ້ວຍໂອເມກາ 3 ຊຶ່ງດີຕໍ່ຫົວໃຈແລະສະໝອງ.



ຄຳແນະນຳສຳລັບສຸຂະພາບ:



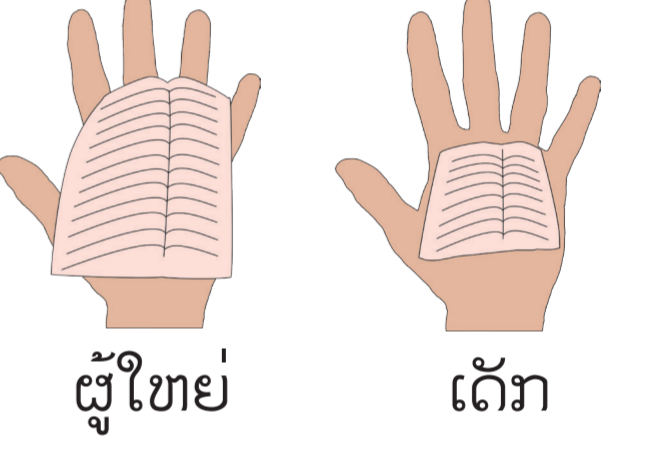
1 ລອກເອົາໄຂມັນ, ຫັງ, ແລະໃສ່ໃນອອກ.



2 ປັງ, ອົບ, ຕົ້ມ, ຫຼື ໜຶ່ງເພື່ອໃຫ້ນ້ຳໄຂມັນຕົກອອກ. ຢ່າເອົານ້ຳໄຂມັນປາທີ່ຍືດອອກມານັ້ນມາເຮັດເປັນຊອສ ຫຼື ນ້ຳແກງ.

3 ກິນປາໂຕນ້ອຍໆ, ໂຕອ່ອນ (ພາຍໃຕ້ຂໍ້ຈຳກັດທາງກົດໝາຍ). ປາເຫຼົ່ານັ້ນມີສານເຄມີໜ້ອຍ.

ຂະໜາດຄາບອາຫານ



ຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ເດັກ ໜຶ່ງຄາບອາຫານແມ່ນປະມານຂະໜາດແລະຄວາມໜາເທົ່າກັບມືຂອງທ່ານ.

ພັນຊຸມ		ປອດພ້ຍທີ່ຈະກິນປາ 2-3 ຄາບ ຕໍ່ອາທິດ
ພັນໂຄໂຮ່		
ພັນພິງຄ໌		
ພັນຊ້ອກອາຍ		
ຫຼື		
ພັນຊິນຸກ (ປາຄິງ)		ຈຳກັດ 1 ຄາບ ຕໍ່ອາທິດ
ຫຼື		
ພັນແບລັກເມົ້າ	ປານ້ຳຈືດຊິນຸກທີ່ຈັບໃນລະຫວ່າງລະດູໜາວ	ຄວນລະວັງ 2 ຄາບ ຕໍ່ອາທິດ

ທຸກຄົນ – ຢ່າກິນປາ, ຫອຍ, ຫຼື ປູທີ່ຢູ່ໃນນ້ຳຈືດ.

ໂດຍສະເພາະ ຜູ້ຍິງ ທີ່ ຫຼື ອາດຖືພາ, ໃຫ້ນົມລູກ, ແລະເດັກນ້ອຍ. ມັນມີສານເຄມີທີ່ສາມາດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ການຈະເລີນເຕີບໂຕແລະການພັດທະນາດ້ານສະໝອງຂອງທາລິກ ແລະເດັກນ້ອຍ.

ປູ
 ປາລິ້ນໜາ
 ປາກະພິງ
 ຫອຍກາບ
 ປາຮ້ອກພິຊ
 ຫອຍແມງພູ
 ປາໂຊລ