

ကျန်းမာရေးအတွက် ထိပ်တန်းအသီးအနှံဖျော်ရည် ၁၀၀

မူပိုင်ခွင့်:



မာတိကာ

- မိတ်ဆက် ၈
- သင်္ကေတလက္ခဏာများ၏ အစွမ်းထက်အာနိသင်များ ၉

■ အဆိပ်အတောက်နှင့်အညစ်အကြေးများကို

ဖယ်ရှားပေးသည့်ပျော်ရည်များ

- | | | |
|----|--|----|
| ၁ | - ပန်းသီး၊ သံပရာသီးနှင့် ရှောက်သီးဖျော်ရည် | ၁၀ |
| ၂ | - ဖရဲသီး၊ သံပရာသီးနှင့် ချယ်ရီသီးဖျော်ရည် | ၁၂ |
| ၃ | - ဂရိတ်ဖရူနှင့် စတော်ဘယ်ရီဖျော်ရည် | ၁၄ |
| ၄ | - သံပရာ၊ ပန်းသီး၊ စပျစ်သီးနှင့် တရုတ်ဆီးသီးဖျော်ရည် | ၁၆ |
| ၅ | - ဂေါ်ဖီ၊ မုန်လာဥနီနှင့် ကရန်ဘယ်ရီသီးဖျော်ရည် | ၁၈ |
| ၆ | - ကန်စွန်းဥ၊ ဂရိတ်ဖရူနှင့် သံပရာသီးဖျော်ရည် | ၂၀ |
| ၇ | - မုန်လာဥနီ၊ ကန်စွန်းဥနှင့် ပန်းသီးဖျော်ရည် | ၂၂ |
| ၈ | - မုန်လာဥနီ၊ သံပရာသီးနှင့် ဗီသွာစေ့အဆီဖျော်ရည် | ၂၄ |
| ၉ | - သခွားသီး၊ တရုတ်နံနံချောင်းနှင့် ပန်းဂေါ်ဖီအစိမ်းဖျော်ရည် | ၂၆ |
| ၁၀ | - ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီနှင့် သံပရာသီးဖျော်ရည် | ၂၈ |
| ၁၁ | - ရေကညွတ်၊ သခွားသီးနှင့် ပန်းဂေါ်ဖီအစိမ်းဖျော်ရည် | ၃၀ |

■ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းသိမ်းပေးမည့်ပျော်ရည်များ

- | | | |
|----|---|----|
| ၁၂ | - ပန်းသီး၊ တရုတ်ဆီးသီးနှင့် သစ်ကြံပိုးခေါက်ဖျော်ရည် | ၃၂ |
| ၁၃ | - ပန်းသီး၊ စပျစ်သီးနှင့် တလည်းသီးဖျော်ရည် | ၃၄ |
| ၁၄ | - မက်မန်းသီး၊ သစ်တောသီးနှင့် ကတွတ်သီးဖျော်ရည် | ၃၆ |



၁၅	- ဖရဲသီး၊ မက်မန်းသီးနှင့် တလည်းသီးဖျော်ရည်	၃၈
၁၆	- ဂရိတ်ဖရုံ၊ သခွားမသီးနှင့် ရက်စ်ဘယ်ရီဖျော်ရည်	၄၀
၁၇	- ဘလက်ဘယ်ရီနှင့် ဒိန်ချဉ်ဖျော်ရည်	၄၂
၁၈	- ဂရိတ်ဖရုံ၊ ပျားရည်၊ သံပုရိနှင့် ဂျင်းဖျော်ရည်	၄၄
၁၉	- ကြက်သွန်မြိတ်၊ မုန့်လာဥနီနှင့် ဂေါ်ဖီဖျော်ရည်	၄၆
၂၀	- ကြက်သွန်နီ၊ ဟင်းနုနွယ်ရွက်နှင့် ငရုတ်သီးပွအနီ ဖျော်ရည်	၄၈
၂၁	- သခွားသီး၊ တရုတ်နံနံချောင်း၊ ရွှေဖရုံသီးနှင့် စမုံနက်ဖျော်ရည်	၅၀
၂၂	- ကတွတ်၊ တရုတ်နံနံချောင်းနှင့် မုန့်လာဥနီဖျော်ရည်	၅၂
၂၃	- ခရမ်းချဉ်သီး၊ တရုတ်နံနံချောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ပင်စိမ်းဖျော်ရည်	၅၄
၂၄	- ကန်စွန်း၊ ရေကညွတ်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးဖျော်ရည်	၅၆
၂၅	- ရေကညွတ်နှင့် ဒိန်ချဉ်ဖျော်ရည်	၅၈

ခွမ်းအားမြှင့်တင်ရေးဖျော်ရည်များ

၂၆	- ဘလက်ဘယ်ရီ၊ ပန်းသီးနှင့် နာနတ်သီးဖျော်ရည်	၆၀
၂၇	- မက်မွန်သီး၊ တရုတ်ဆီးသီးနှင့် သရက်သီးဖျော်ရည်	၆၂
၂၈	- ဖရဲသီး၊ ပျားရည်နှင့် ကတွတ်သီးဖျော်ရည်	၆၄
၂၉	- ဘလူးဘယ်ရီ၊ တလည်းသီးနှင့် ပဲနို့ဖျော်ရည်	၆၆
၃၀	- ငှက်ပျောသီးနှင့် ချောကလက်ရိတ်စ်	၆၈
၃၁	- ပန်းသီး၊ မုန့်လာဥနီနှင့် စိမ်းပြာရေညှိဖျော်ရည်	၇၀
၃၂	- ထောပတ်သီး၊ မက်မန်းသီးနှင့် သစ်တော်သီးဖျော်ရည်	၇၂
၃၃	- သခွားသီး၊ သံပုရာသီးနှင့် စိမ်းပြာရေညှိဖျော်ရည်	၇၄
၃၄	- စကွတ်ရုံ၊ ဘရပ်ဆဲလ်ပဲပင်ပေါက်နှင့် ဂျုံမြက်ဖျော်ရည်	၇၆
၃၅	- လိမ္မော်၊ ကီဝီသီးနှင့် ဟင်းနုနွယ်ရွက်ဖျော်ရည်	၇၈
၃၆	- ကန်စွန်းဥ၊ ဘိုစားပဲသီးနှင့် ရွှေဖရုံသီးဖျော်ရည်	၈၀

၃၇	-	ငရုတ်သီးပွအနီ၊ မုန်လာဥနီ၊ ဆလပ်ထုပ်နှင့် လူးဆန် ပဲပင်ပေါက်ဖျော်ရည်	၈၂
----	---	--	----

■ စိတ်ဖိစီးမှုပြေပျောက်စေမည့်ဖျော်ရည်များ

၃၈	-	ပန်းသီး၊ ချယ်ရီသီးနှင့် ဘလူးဘယ်ရီသီးဖျော်ရည်	၈၄
၃၉	-	ရက်စံဘယ်ရီ၊ မက်မန်းသီးနှင့် ဂျင်းဖျော်ရည်	၈၆
၄၀	-	ပန်းသီး၊ ကတွတ်သီး၊ သရက်သီးနှင့် သဘောသီး ဖျော်ရည်	၈၈
၄၁	-	စတော်ဘယ်ရီ၊ ငှက်ပျောသီးနှင့် ပက်ပါမင့်ဖျော်ရည်	၉၀
၄၂	-	တို့ဟူးပျောနှင့် ရက်စံဘယ်ရီဖျော်ရည်	၉၂
၄၃	-	ငှက်ပျောသီး၊ တရုတ်ဆီးသီးနှင့် ဒိန်ချဉ်	၉၄
၄၄	-	ငှက်ပျောသီး၊ ထောပတ်သီးနှင့် ပဲနို့	၉၆
၄၅	-	ငှက်ပျောသီး၊ အုန်းနို့နှင့် စပါးလင်ဖျော်ရည်	၉၈
၄၆	-	ခရမ်းချဉ်သီး၊ မုန်လာဥနီနှင့် ရိုးစိမေရီဖျော်ရည်	၁၀၀
၄၇	-	မုန်လာဥနီ၊ တရုတ်နံနံနှင့် ကန်စွန်းဥဖျော်ရည်	၁၀၂
၄၈	-	သခွားဖရုံသီး၊ ဆလပ်ရွက်နှင့် နံနံပင်ဖျော်ရည်	၁၀၄
၄၉	-	သခွားသီး၊ ရေကညွတ်နှင့် နွယ်ချိုဖျော်ရည်	၁၀၆
၅၀	-	ထောပတ်သီး၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်းနှင့် မုန့်ညှင်းထုပ်ဖျော်ရည်	၁၀၈

■ အသားအရေနုပျိုစိုပြေလှပစေရေးဖျော်ရည်များ

၅၁	-	ပန်းသီး၊ ဘလက်ကာရန်နှင့် အကိုင်းဘယ်ရီဖျော်ရည်	၁၁၀
၅၂	-	ဂရိတ်ဖရနှင့် တလည်းသီးဖျော်ရည်	၁၁၂
၅၃	-	စတော်ဘယ်ရီ၊ ချယ်ရီနှင့် ပင်မှည့်သီးဖျော်ရည်	၁၁၄
၅၄	-	လိမ္မော်သီး၊ မက်မွန်သီးနှင့် သံပရာသီးဖျော်ရည်	၁၁၆
၅၅	-	လိမ္မော်သီး၊ သဘောသီးနှင့် မက်မန်းသီးဖျော်ရည်	၁၁၈
၅၆	-	ကရန်ဘယ်ရီ၊ ဂိုဂျီဘယ်ရီနှင့် ဒိန်ချဉ်ဖျော်ရည်	၁၂၀
၅၇	-	သခွားသီး၊ ရက်စံဘယ်ရီနှင့် ပက်ပါမင့်ဖျော်ရည်	၁၂၂
၅၈	-	နာနတ်သီး၊ လိမ္မော်သီးနှင့် အုန်းသီးဖျော်ရည်	၁၂၄

၅၉	- ပန်းသီး၊ မုန်လာဥနီနှင့် ပရင်းရိုစ်အဆီဖျော်ရည်	၁၂၆
၆၀	- တို့ဟူး၊ ဘလူးဘယ်ရီနှင့် လျော်စေ့အဆီဖျော်ရည်	၁၂၈
၆၁	- မုန်လာဥနီ၊ သခွားသီး၊ သံလွင်သီးနှင့် ပင်စိမ်းဖျော်ရည်	၁၃၀
၆၂	- မုန်လာဥနီ၊ ကညွတ်နှင့် စပါးလင်ဖျော်ရည်	၁၃၂
၆၃	- ထောပတ်သီးနှင့် ပဲနို့ဒိန်ချဉ်ဖျော်ရည်	၁၃၄

■ အစာကြေစေမည့်ဖျော်ရည်များ

၆၄	- ပန်းသီး၊ ချယ်ရီသီးနှင့် ကတွတ်သီးဖျော်ရည်	၁၃၆
၆၅	- သဘောသီး၊ တရုတ်ဆီးသီးနှင့် ဘလူးဘယ်ရီသီးဖျော်ရည်	၁၃၈
၆၆	- သစ်တော်သီး၊ သဘောသီးနှင့် ဂျင်းဖျော်ရည်	၁၄၀
၆၇	- ငှက်ပျောသီး၊ ဒိန်ချဉ်နှင့် ဂျင်းဖျော်ရည်	၁၄၂
၆၈	- ဘလက်ကာရန့်၊ ငှက်ပျောသီးနှင့် ဒိန်ချဉ်ဖျော်ရည်	၁၄၄
၆၉	- သခွားသီး၊ တရုတ်နံနံချောင်းနှင့် ကီဝီသီးဖျော်ရည်	၁၄၆
၇၀	- သရက်သီး၊ သစ်တော်သီးနှင့် ရှာစောင်းလက်ပတ်ဖျော်ရည်	၁၄၈
၇၁	- ပန်းသီး၊ သံပရီသီးနှင့် စမုံနက်ဖျော်ရည်	၁၅၀
၇၂	- နာနတ်သီး၊ သံပုရာသီးနှင့် ကန်စွန်းဥအဝါဖျော်ရည်	၁၅၂
၇၃	- ဂေါ်ဖီ၊ မုန်လာဥနီနှင့် စမုံနက်ဖျော်ရည်	၁၅၄
၇၄	- သခွားဖရုံ၊ သခွားသီးနှင့် ပက်ပါမင့်ဖျော်ရည်	၁၅၆

■ ကိုယ်ခံစွမ်းအားမြှင့်ဖျော်ရည်များ

၇၅	- ပန်းသီး၊ ကရန်ဘယ်ရီနှင့် မက်မန်းဖျော်ရည်	၁၅၈
၇၆	- ချယ်ရီသီး၊ မက်မန်းသီးနှင့် ဘလက်ဘယ်ရီသီးဖျော်ရည်	၁၆၀
၇၇	- ကီဝီသီး၊ စတော်ဘယ်ရီနှင့် စပျစ်သီးဖျော်ရည်	၁၆၂
၇၈	- အခွံပါးလိမ္မော်သီး၊ သရက်သီး၊ သဘောသီးနှင့် တလည်းသီးဖျော်ရည်	၁၆၄
၇၉	- ဖရဲသီး၊ သရက်သီးနှင့် ဘလူးဘယ်ရီသီးဖျော်ရည်	၁၆၆

၈၀	- လိမ္မော်၊ ကီဝီ၊ မုန်လာဥနီနှင့် ပင်စိမ်းဖျော်ရည်	၁၆၈
၈၁	- ဘယ်ရီနှင့် ဒိန်ချဉ်ဖျော်ရည်	၁၇၀
၈၂	- တရုတ်နံနံချောင်း၊ မုန်လာဥနီနှင့် သံပရာသီးဖျော်ရည်	၁၇၃
၈၃	- မုန်လာဥနီ၊ သခွားဖရုံနှင့် နံနံပင်ဖျော်ရည်	၁၇၅
၈၄	- မုန်လာဥနီ၊ ပန်းဂေါ်ဖီနှင့် နွင်းဖျော်ရည်	၁၇၇
၈၅	- ပန်းငရုတ်ပွ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် တရုတ်နံနံဖျော်ရည်	၁၇၉
၈၆	- ပန်းငရုတ်ပွ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ရေကညွတ်နှင့် သံလွင်ဆီဖျော်ရည်	၁၈၁
၈၇	- တို့ဟူး၊ ထောပတ်သီးနှင့် ပဲနို့ဖျော်ရည်	၁၈၃

ဦးနှောက်ကြည်လင်စိတ်တည်ငြိမ်မှုရစေမည့်ဖျော်ရည်များ

၈၈	- ပန်းသီး၊ စတော်ဘယ်ရီသီးနှင့် သံပရာသီးဖျော်ရည်	၁၈၅
၈၉	- ပန်းသီး၊ စပျစ်သီးနှင့် ဘလူးဘယ်ရီသီးဖျော်ရည်	၁၈၇
၉၀	- နာနတ်သီး၊ ငှက်ပျောသီးနှင့် အုန်းနို့ဖျော်ရည်	၁၈၉
၉၁	- ငှက်ပျောသီးနှင့် မြေပဲထောပတ်ဖျော်ရည်	၁၉၁
၉၂	- သရက်သီးနှင့် ပဲနို့ဖျော်ရည်	၁၉၃
၉၃	- မုန်လာဥနီ၊ မက်မွန်နှင့် လိမ္မော်သီးဖျော်ရည်	၁၉၅
၉၄	- ပန်းသီး၊ သခွားသီနှင့် ပက်ပါမင့်ဖျော်ရည်	၁၉၇
၉၅	- ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ ဘိုစားပဲသီး၊ ဂေါ်ဖီနှင့် နှမ်းဆီဖျော်ရည်	၁၉၉
၉၆	- ကညွတ်၊ ကန်စွန်းဥနှင့် ဟင်းနုနွယ်ရွက်ဖျော်ရည်	၂၀၁
၉၇	- မုန်လာဥနီ၊ ကြက်သွန်မြိတ်အကြီးနှင့် ကြက်သွန်ဖြူဖျော်ရည်	၂၀၃
၉၈	- ဝဥ၊ မုန်လာဥအဖြူနှင့် တရုတ်နံနံဖျော်ရည်	၂၀၅
၉၉	- မုန်လာဥ၊ ဆလပ်ရွက်နှင့် သခွားသီးဖျော်ရည်	၂၀၇
၁၀၀	- ပန်းငရုတ်ပွ၊ မုန်လာဥနီနှင့် သံလွင်ဆီဖျော်ရည်	၂၀၈



၂၁ ရာစုမှာ ဖျော်ရည်သောက်သုံးမှုဟာ လူအများကြားမှာပိုပြီး ခေတ်စားလာပါတယ်။ ဒီလိုခေတ်စားလာရတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဒီစာအုပ်မှာ ဖော်ပြပေးထားတဲ့ ဖျော်ရည်စာရင်းဟာ အမှန်တကယ် အရသာရှိပြီး သင်နှစ်သက်ရာကိုလည်း ရွေးချယ်နိုင်မယ့် ဖျော်ရည်မျိုးစုံကို ဖော်ပြထားတာပါ။ သဘာဝအသီးအနှံဖျော်ရည်များဟာ ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်နဲ့ အခြားအာဟာရဓာတ်များစွာ ကြွယ်ဝပြီး သင့်ရဲ့စိတ်ကို ကြည်နူး လန်းဆန်းစေသလို လူကိုလည်း နုပျိုစေပါတယ်။ အသီးဖျော်ရည်တစ်ခွက်ကို သောက်သုံးခြင်းဖြင့် သင့်ရဲ့တစ်နေ့တာ အာဟာရလိုအပ်ချက်တွေမှာပါတဲ့ အသီးအနှံ လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါတယ်။ အသီးအနှံတွေကို အိမ်မှာ ကိုယ်တိုင်ဖျော်သောက်ခြင်းဖြင့် ဓာတုပစ္စည်းတွေ၊ ဆိုးဆေးတွေ၊ အရသာတုတွေနဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်တဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်း တွေ ရှောင်ရှားပြီးသား ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဆော့ဖ်ဒရင့်စ်လို့ အများခေါ်နေကြတဲ့ အချိုရည်များမှာ ရေ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ သကြားပါဝင်မှုအများအပြားနဲ့ အနံ့အရသာအတွက် ထည့်ထားတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ‘သဘာဝအရသာစစ်စစ်’ လို့ ရေးထားတဲ့ အချိုရည်တွေဟာလဲ ကြာရှည်ခံအောင်ပြုလုပ်ထားတဲ့အတွက် အာဟာရဓာတ် ပါဝင်မှု အလွန်နည်းပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသီးအနှံစစ်စစ်ကို ကိုယ်တိုင်ဖျော်ပြီး သောက်သုံးခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ၎င်းဖျော်ရည်မှာ ပါတဲ့ အာဟာရ ဓာတ်ဟာ မြင့်မားပြီး အစာချေမှုကို အားပေးပါတယ်။

လတ်ဆတ်တဲ့ အသီးအနှံဖျော်ရည်တွေမှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အားထားရတဲ့ အင်ဇိုင်းဓာတ်တွေ အများအပြား ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အသီးအနှံဖျော်ရည်အများစုမှာ အဆီဓာတ်ပါဝင်မှု အလွန်နည်းပါးပြီးအချို့ ဖျော်ရည်တွေမှာတော့ အဆီဓာတ်လုံးဝ မပါပါဘူး။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေမှာ ပါဝင်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေဟာ ခန္ဓာ ကိုယ်ထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ အဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ ဒါ့အပြင်

အသားအရည်ကို ပိုမိုစိုပြေလှပစေပြီး ဝက်ခြံတင်းတိပ်များကိုလည်း လျော့နည်းစေပါတယ်။ အလှကုန်ပစ္စည်းတွေအတွက် အသုံးပြုအကုန်ခံရမယ့် ငွေကြေးထဲက အနည်းငယ်ကို သဘာဝအသီးအနှံဖျော်ရည် နေ့စဉ်မှန်မှန်သောက်သုံးဖို့ အသုံးပြုကြည့်ပါ။

သဘာဝအသီးအနှံဖျော်ရည်များဟာ စိတ်ဖိစီးမှု၊ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ခြင်းနှင့် အိပ်မပျော်တဲ့ရောဂါတွေကိုလည်း ကုသပေးနိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချနေသူများအတွက်လည်း ဆေးစွမ်းကောင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ယခု ဒီစာအုပ်မှာ အသီးအနှံဖျော်ရည်များစာရင်းကို အတတ်နိုင်ဆုံး ပြီးပြည့်စုံအောင် ကြိုးစားရှာဖွေဖော်ပြထားပါတယ်။ ရရှိနိုင်မယ့်အကျိုးတရားများကိုလည်း ထည့်သွင်းဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

သတိပြုရမယ့်အချက်များကတော့ အသီးအနှံဖျော်ရည်ဖျော်တဲ့အခါမှာ အသုံးပြုရမယ့် စက်များအကြောင်းပါပဲ။ အသီးဖျော်စက်တွေမှာ brand အမျိုးမျိုးရှိနိုင်ပေမဲ့ အဓိကပုံစံကတော့ နှစ်မျိုးပဲရှိပါတယ်။ တစ်မျိုးကတော့ blender လို့ခေါ်ပြီး ပလတ်စတစ်မတ်ခွက်ထဲမှာ အသီးကို ကြိတ်မွှေပေးမယ့် ဘလိတ်ဓားပါဝင်ပြီး အရည်၊ အဖတ်ရောပြီး ကြိတ်မွှေပေးပါတယ်။ နောက်တစ်မျိုးကတော့ ကြိတ်ပြီးသားအဖတ်များကို စက်ထဲမှာ သီးခြားချန်ထားပြီး အရည်ကိုသာ သက်သက်ထုတ်ယူပေးတဲ့ စက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ သုံးစွဲသူက နှစ်သက်ရာကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

နောက်ထပ်သတိပြုရမှာကတော့ အသီးအနှံတွေကို ထိန်းသိမ်းတဲ့ ကိစ္စပါပဲ။ ဖျော်ရည်ဖျော်သောက်မယ့် အသီးအနှံတွေကို အချိန်အကြာကြီး သိမ်းမထားပါနဲ့။ ရေခဲသေတ္တာတွင် ထည့်သိမ်းပါ။ ငှက်ပျောသီးနှင့် သံပရာသီးကဲ့လို အချဉ်ဓာတ်ပါတဲ့ အသီးများကို အခန်းအပူချိန်၌သာ ထားပါ။ ထောပတ်သီးများဟာ ရင်မှည့်လွယ်တာကြောင့် အလျှင်အမြန် အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။

အသီးအနှံများကို အသုံးမပြုခင်မှာ ရေစင်စင် ဆေးရပါမယ်။ ထောပတ်သီး၊ နာနတ်သီး၊ သင်္ဘောသီး၊ သရက်သီး၊ ဖရဲသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ သံပရာသီး၊ ရှောက်သီး၊ ငှက်ပျောသီး စတာတွေဟာ အခွံခွာပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ပန်းသီး၊ သစ်တော်သီး၊



သခွားသီးကဲ့သို့ အသီးအနှံများမှာ အခွံခွာရန် မလိုပါ။

အားလုံးအသုံးပြုပြီးတဲ့အခါမှာ ဖျော်စက်ကို သေသေချာချာ ဆေးကြောရန်လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ ရေနွေးနွေးမှာ ဆပ်ပြာရောဖျော်ပြီး ဖျော်စက်ကို ဘရင်ရှ်အသေးစားသုံးပြီး ဆေးပါ။ အသုံးပြုချိန်ကြာလာတဲ့အခါ ပလတ်စတစ်ခွက်မှာ ကပ်လာတတ်တဲ့ အညှိတွေကိုဖယ်ရှားပေးနိုင်ဖို့ကတော့ ဗီနီဂါအဖြူ ၂ ဆ၊ ရေ ၁ ဆရောထားတဲ့ အရည်နဲ့ ပွတ်တိုက်ဆေးကြော ပေးပါ။

အထူးသတိပြုရမယ့်အချက်ကတော့ ဒီအသီးဖျော်ရည်များကို ပုံမှန် စတင်သောက်သုံးလာတဲ့ လူတချို့မှာ တွေ့ရတဲ့ပြဿနာပါပဲ။ အဲဒါကတော့ ဒီလူတွေမှာ ပုံမှန်ထက် ဆီးမကြာမကြာသွားရပြီး ခေါင်းအနည်းငယ်ကိုက်တဲ့ ဝေဒနာ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ လတ်ဆတ်တဲ့ အသီးအနှံတွေရဲ့ ဆီးကို ရွှင်စေတဲ့ ဓာတ်သတ္တိကြောင့်ပဲဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှ အဆိပ်အတောက်တွေကို စွန့်ထုတ်တဲ့ လက္ခဏာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအတွက် စိုးရိမ်ဖို့ မလိုပါဘူး။ ဒါဟာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဆိပ်အတောက်တွေကို များများ စွန့်ထုတ်နိုင်ဖို့ ရေများများသာဖြည့်စွက်ပြီး သောက်ပေးပါ။ ရက်အနည်းငယ် ကြာတဲ့အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဖျော်ရည်တွေရဲ့ အဆိပ်အတောက်ဖယ်ရှားရာ မှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ side effects ကို အသားကျသွားပြီး ဒီလက္ခဏာတွေလည်း ကွယ်ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။



သင်္ကေတလက္ခဏာများ၏အခွမ်းထက်အာနိသင်များ



Dairy free

နို့မပါ



Peanut, nut and seedfree

မြေပဲနှင့် အစေ့အဆန်များမပါ



Citrus free

အချဉ်ဓာတ်မပါ



Fat free

အဆီဓာတ်မပါ



Low Kilojoule

ကီလိုဂျီလီ လျော့နည်း



Low Calorie

ကယ်လိုရီ လျော့နည်း



Low GI (less than 55)

GI လျော့နည်း



Low GL (less than 10)

GL လျော့နည်း

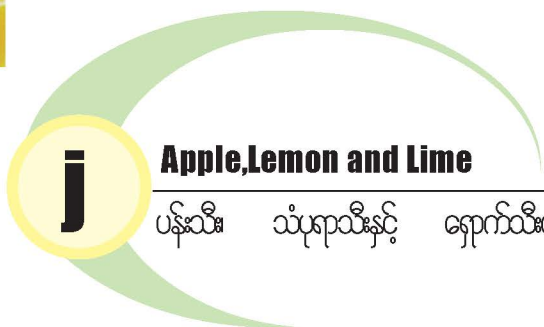


Beauty plus

အသားအရေလှပဖို့ရန်



အဆိပ်အတောက်နှင့် အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားပေးသည့် ဖျော်ရည်များ Detoxifiers



Apple, Lemon and Lime

ပန်းသီး သံပရာသီးနှင့် ရှောက်သီးဖျော်ရည်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- | | | |
|------------------------|-------------------------|--------|
| ◆ ပန်းသီး(အစိမ်းရောင်) | စိတ်ထားရန် | ၄ လုံး |
| ◆ ရှောက်သီး(အရွယ်တော်) | အခွံခွာပြီး ခြမ်းထားရန် | ၁ လုံး |
| ◆ သံပရာသီး | အခွံခွာပြီး ခြမ်းထားရန် | ၂ လုံး |

ပြုလုပ်နည်း

အသီးများကို ဖျော်စက်တွင် တစ်ခုပြီးတစ်ခုထည့်ပြီး ကြိတ်မွှေ၍ အရည်ကို ရယူပါ။ ဖန်ခွက်ထဲတွင်ထည့်ပြီး သမအောင် ရောမွှေပါ။ အပေါ်ယံတွင် သံပရာ သို့မဟုတ် ရှောက်ခွံအနည်းငယ်ကို ပါးပါးလှီးပြီး ဖြူးပေးပါ။ ချက်ချင်း သုံးဆောင်ပါ။

အထိရောက်ဆုံး အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေရန် နံနက်စောစော အစာမစားမီ ဖျော်ရည်ကိုသောက်ပါ။

ပန်းသီးသည် အဆိပ်အတောက်များကို အထိရောက်ဆုံး ဖယ်ရှားပေးနိုင်ပြီး ၎င်းတွင်ပါဝင်သော pectin ဟုခေါ်သည့် ဒြပ်တစ်မျိုးက အသည်း၊ ကျောက်ကပ်များမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကိုလက်စထရော၊ အဆိပ်အတောက် နှင့် အညစ်အကြေးများကို သန့်စင်ပေးသည်။ သံပုရာသီးနှင့် ရှောက်သီးတို့တွင် ပါဝင်သော ဆိုက်ထရစ်အက်ဆစ်သည် အစာခြေဖျက်မှုကို အားပေးသည်။ စိတ်အာရုံလန်းဆန်း ကြည်လင်မှုကို ပေးသည်။ သတိပြုရန်မှာ သံပုရာသီးနှင့် ရှောက်သီးများကို ရေခဲသေတ္တာတွင်မထည့်ဘဲ အခန်းအပူချိန်တွင် ထားပေးရန်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် ပူနွေးနေမှ အရည်ပိုမိုရရှိနိုင်သည်။



ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ

ဗိုက်တာမင်စီ၊ ဘီတာကယ်ရီတင်း၊ ဖောလစ်အက်ဆစ်၊ မောလစ်အက်ဆစ်။

j

Cantaloupe melon, lime and Cherry

ဖရဲသီး သံပရာသီးနှင့် ချယ်ရီသီးဖျော်ရည်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

◆ ဖရဲသီး (အဝါရောင်)	အခွံခွာအစေ့ထုတ်ပြီး	
	အတုံးသေးသေးတုံးရန်	၁ လုံး
◆ သံပရာသီး	အခွံခွာပြီး ခြမ်းထားရန်	၁ လုံး
◆ ချယ်ရီသီး	အစေ့ထုတ်ထားရန်	၂၅ လုံး

ပြုလုပ်နည်း

ဖျော်စက်ထဲတွင် ဖရဲသီးထည့်ပါ။
ပြီးလျှင် သံပရာသီး၊ ချယ်ရီသီးများကို
ထည့်မွှေပါ။ ဖန်ခွက်ဖြင့် ခံယူပြီး
လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် သုံးဆောင်ပါ။

ဖရဲသီးတွင် ရေဓာတ် အမြောက်
အမြား ပါဝင်သည်။ ရာစုနှစ်ပေါင်း
များစွာကပင် အိန္ဒိယတွင် ဖရဲသီးကို
ဆီးချွင်စေရန် စားသုံးကြသည်။ ၎င်း
တွင် အစာခြေမှုအတွက် အထောက်
အကူဖြစ်သော အင်ဇိုင်းများလည်း



အပြည့်အဝ ပါဝင်သည်။ သံပုရာသီးက အဆိပ်အတောက်ပယ်ရှားရေးကို ကူညီသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံမြောက်ပိုင်းရှိ ရှေးဦးအမေရိကန်များမှာ ချယ်ရီသီးကို ကျောက်ကပ် သန့်စင်ရန်နှင့် အစာအိမ်ဝေဒနာများ သက်သာစေရန် အသုံးပြုကြသည်။ ဖျော်ရည်ကို ပျစ်ပျစ်သုံးဆောင်လိုပါက ချယ်ရီသီးများများ ထည့်ပါ။

ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ

ဗိုက်တာမင် B_3 , B_6 , Cl ကယ်လ်စီယမ်၊ မက်ဂ္ဂနီစီယမ်၊ ဖော့စဖရပ်စ်၊ ပိုတက်စီယမ်၊ ဘိုင်အိုဖလေဗိုနိုက်စ် (Bioflavonoids)။

j

Grapefruit and strawberry crush

ဂရိတ်ဖရူနှင့် စတော်ဘယ်ရီဖျော်ရည်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- | | | |
|--------------|-------------------------------------|----------|
| ◆ ဂရိတ်ဖရူ | အခွံခွာပြီး အမွှာမွှာများလုပ်ထားရန် | ၁ လုံး |
| ◆ ရေခဲတုံး | | အနည်းငယ် |
| ◆ စတော်ဘယ်ရီ | | ၁၀ လုံး |

ပြုလုပ်နည်း

ဂရိတ်ဖရူကို ဖျော်စက်ထဲထည့်မွှေပါ။ ရရှိလာသော ဂရိတ်ဖရူရည်၊ ရေခဲတုံးများနှင့် စတော်ဘယ်ရီသီးများကို အသီးမွှေစက်တွင် ထည့်ပြီးမွှေပါ။ စတော်ဘယ်ရီများ ညက်သွားလျှင်စက်ပိတ်ပြီး ဖန်ခွက်ထဲသို့ ပြောင်းထည့်၍ ချက်ချင်းသုံးဆောင်ပါ။



နွေရာသီအတွက် အသင့်တော်ဆုံး ဖျော်ရည်တစ်ခွက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဂရိတ်ဖရူရဲ့ အနည်းငယ်စူးရှတဲ့အရသာမှာ စတော်ဘယ်ရီရဲ့ ချိုတဲ့အရသာကို ပေါင်းစပ်ပေးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဂရိတ်ဖရူနဲ့ စတော်ဘယ်ရီနှစ်မျိုးစလုံးမှာ ခန္ဓာကိုယ်မှ မလိုအပ်တဲ့ အညစ်အကြေးတွေနဲ့ အဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားပေးမယ့် pectin လို့ခေါ်တဲ့ ဒြပ်တစ်မျိုး ပါပါတယ်။ အထူးသဖြင့် စတော်ဘယ်ရီသီးမှာ ပိုတက်ဆီယမ်နဲ့ ဗိုက်တာမင်စီ ပိုပြီးကြွယ်ဝပါတယ်။ နံနက်စာ စားချိန်မှာ မပါမဖြစ် ပါသင့်တဲ့ ဖျော်ရည်ဖြစ်ပါတယ်။

ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ

ဗိုက်တာမင် B_2, B_3, B_5, B_6, C, K ၊ ဘီတာကယ်ရိုတင်း၊ ကော့ပါး၊ အိုင်အိုဒင်း၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်၊ ပိုတက်စီယမ်၊ ဘိုင်အိုဖလေဗိုနွိုက်စ်

j

Lemon, apple, grape and apricot

သံပုရိ ပန်းသီး စပျစ်သီးနှင့် တရက်ဆီးသီးဖျော်ရည်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

◆ သံပုရိသီး	အခွံခွာပြီး စိပ်ထားရန်	၃ လုံး
◆ ပန်းသီး	စိပ်ထားရန်	၂ လုံး
◆ တရက်ဆီးသီး	တစ်ခြမ်းခွဲပြီး အစေ့ဖယ်ထားရန်	၃ လုံး
◆ အစေ့မပါအနီရောင်စပျစ်သီး		၂၅ လုံး

ပြုလုပ်နည်း

အသီးများကို ဖျော်စက်တွင် တစ်လှည့်စီ ထည့်ကြိတ်ပါ။ ဖန်ခွက်ထဲတွင် ထည့်၍ မွှေပြီးသောက်ပါ။

သင့်ရဲ့အသည်းကို အထူးသန့်စင်မှု ပေးနိုင်တဲ့ဖျော်ရည်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအသီးမှာ ပါတဲ့ ဗိုက်တာမင် စီ ဓာတ်က သွေးထဲက အယ်လ်ကိုဟောဓာတ်ကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ သံပုရိသီးရဲ့ ဆီးနှိုင်စေတဲ့ဓာတ်နဲ့ ပန်းသီးမှာပါတဲ့ အမျှင်ဓာတ်ဟာ အဆိပ်အတောက်ဖယ်ရှားပေးတဲ့ အစွမ်းထက်တဲ့ဓာတ်များ ဖြစ်ကြပါတယ်။ စပျစ်သီး



ဟာလည်း အထူးထက်မြက်တဲ့ သန့်စင်တဲ့ဓာတ်များ ပါဝင်ပြီး ၎င်းတို့မှာ ပါရှိတဲ့ သကြားဓာတ်က နွမ်းနယ်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို စွမ်းအင်ဖြည့်ပေးပါတယ်။ တရုတ်ဆီးသီးကတော့ သဘာဝအချိုဓာတ်ကို ပေးပြီး ဝမ်းပျော့စေပါတယ်။ တရုတ်ဆီးသီးကို ဝယ်တဲ့အခါမှာ အဝါရောင်ရင့်ရင့်ကို ရွေးချယ်ဝယ်ဖို့ အကြံ ပြုချင်ပါတယ်။ အရောင်ရင့်လေ အချိုဓာတ်ပါဝင်မှု များလေပါပဲ။

ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ

ဗိုက်တာမင် $B_1, B_2, B_3, B_5, B_6, C, K$ ၊ ဘီတာကယ်ရိုတင်း၊ ကယ်လ်စီယမ်၊ အိုင်ယွန်း၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်၊ ဖော့စဖရပ်စ်၊ ပိုတာက် စီယမ်၊ စလီနီယမ်၊ ဇင့်၊ ဘိုင်းအိုဖလေနွိုက်စ်၊ မောလစ်အက်ဆစ်။

j

Cabbage, Carrot and Cranberry

ဂေါ်ဖီ မုန်လာဥနီနှင့် ကရန်ဘယ်ရီသီးဖျော်ရည်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

◆ ဂေါ်ဖီ	အရွက်များခွာပြီး အနေတော်လှီးထားရန်	၁ ထုပ်
◆ မုန်လာဥနီ	အနေတော်တုံးထားရန်	၃ လုံး
◆ ကရန်ဘယ်ရီ		၄၀ လုံး

ပြုလုပ်နည်း

ဖျော်စက်ထဲကို ဂေါ်ဖီရွက်များကို ထပ်ပြီးလိပ်၍ထည့်ပါ။ ကရန်ဘယ်ရီ သီးတစ်လှည့်စီထည့်ပါ။ မုန်လာဥနီပါ ထည့်ပြီးကြိတ်ပါ။ အရည်ကို သမအောင် မွှေပြီး ချက်ချင်းသုံးဆောင်ပါ။



သုတေသနပြုချက်များအရ ဂေါ်ဖီမှာပါဝင်တဲ့ ဗိုက်သိုကမ်မီယမ်များဟာ အဆိပ်အတောက်များကို ကောင်းစွာဖယ်ရှားပေးနိုင်ပါတယ်။ မုန့်လာဥနီဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သန့်စင်ရေးအတွက် စွမ်းအားမြှင့်ပေးပါတယ်။ ကရန်ဘယ်ရီမှာ ရောဂါပိုးမွှားခုခံတဲ့ဓာတ်တွေနဲ့ အခြားဓာတ်များလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ ဒီဗျော်ရည်ဟာ ဆီးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါကူးစက်မှုများမှလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ

ဗိုက်တာမင် B_1 B_2 B_6 C E K ၊ ဘီတာကယ်ရိုတင်း၊ ကယ်လ်စီယမ်၊ ခရိုမီယမ်၊ အိုင်အိုဒင်း၊ အိုင်းယွန်း၊ မဂ္ဂနီစီယမ်၊ ပိုတက်စီယမ်၊ ဖော့စဖရပ်စ်။

j

Beetroot, grapefruit and lime

ကန်စွန်းဥ၊ ဂရိတ်ဖရူနှင့် သံပရာသီးဖျော်ရည်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

◆ ကန်စွန်းဥအသေး	အနေတော်လုံးပြတ်ထားရန်	၃ လုံး
◆ ဂရိတ်ဖရူ	အခွံခွာပြီး အမွှာအစားအစာများခွဲထားရန်	၁ လုံး
◆ သံပရာသီး	အခွံခွာပြီး စိပ်ထားရန်	၂ လုံး



ပြုလုပ်နည်း

အသီးဖျော်စက်ထဲတွင် ကန်စွန်းညှ၊ ဂရိတ်ဖရနှင့် သံပုရာသီးများကို တစ်လှည့်စီထည့်ပြီး ကြိတ်ပါ။ ရရှိလာသောအရည်ကို ဖန်ခွက်တစ်ခွက်တွင် ထည့်မွှေပြီး သောက်ပါ။

ကန်စွန်းညှကို ရာစုနှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက သွေးသားသန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေဖို့ အသုံးပြုခဲ့ကြပါတယ်။ အူမကြီးကို ဆေးကြောသန့်စင်ရာမှာလည်း ကောင်းကောင်းအသုံးဝင်ကြောင်း ဆေးပညာရှင်များက ထောက်ခံကြပါတယ်။ ဂရိတ်ဖရမှာ ပါဝင်တဲ့ လီမိုနိုက်ကတော့ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေတဲ့ ကွန်ပေါင်းတွေကို ရေအဖြစ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ အကျိုးရှိရှိစွန့်ထုတ်နိုင်ဖို့ အသည်းက အသုံးပြုနိုင်တဲ့ ဒြပ်တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ သံပုရာသီးမှာ အယ်လ်ကာလီအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပြီး မလိုအပ်တဲ့ အညစ်အကြေးတွေ စွန့်ထုတ်ရာမှာ အသုံးဝင်ပါတယ်။

ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ

ဗိုက်တာမင် C၊ ဘီတာကယ်ရိုတင်း၊ ဘိုင်အိုသင်၊ ကယ်လီစီယမ်၊ အိုင်ယွန်း၊ မဂ္ဂနီစီယမ်၊ မက်ဂနက်စီ၊ ဖော့စဖရပ်စ်၊ ပိုတက်စီယမ်၊ ဘိုင်အိုဖလေနိုက်စ်၊ လိုင်ကိုပင်းနီ။

j

Beetroot, carrot and apple

မုန်လာဥနီ ကန်စွန်းညှော် ပန်းသီးဖျော်ရည်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

◆ ကန်စွန်းညှော်အသေး	အရွယ်တော်လုံးဖြတ်ထားရန်	၃ လုံး
◆ မုန်လာဥနီ	အရွယ်တော်လုံးဖြတ်ထားရန်	၂ လုံး
◆ ပန်းသီး	စိပ်ထားရန်	၂ လုံး

ပြုလုပ်နည်း

အသီးဖျော်စက်တွင် ပါဝင်သော အသီးအနှံများကို တစ်လှည့်စီထည့်ပြီး ကြိတ်ပါ။ အရည်ကို ဖန်ခွက်တစ်ခွက် တွင် ထည့်ပြီး အမြန်သုံးဆောင်ပါ။



အစားအစာကို အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်းနှင့် အရက်သေစာသောက် စားခြင်းတို့ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို လေးလံထိုင်းမှိုင်းစေပါတယ်။ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ် ပေါ့ပါးလန်းဆန်းမှုရရှိစေဖို့ အဆိပ်အတောက်များကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်ပြီး အကောင်းဆုံးစွမ်းဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိတွေ အသီးအနှံသုံးမျိုးလုံးမှာ ပါပါတယ်။

ကန်စွန်းဥဟာ အူမကြီး၊ အသည်းနဲ့ အစာခြေအဖွဲ့အစည်းတွေ သန့်ရှင်းဖို့ အကောင်းဆုံးအသီးအနှံ ဖြစ်ပါတယ်။ ကန်စွန်းဥကို သူ့အတိုင်း စားတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဖျော်ရည်အဖြစ် ဖျော်သောက်တာပဲဖြစ်ဖြစ် အကျိုး သက်ရောက်မှု ရရှိစေပါတယ်။

မုန်လာဥနီကတော့ အသီးအနှံကမ္ဘာမှာ အဆိပ်အတောက်နဲ့ အညစ် အကြေးတွေကို ဖယ်ရှားတဲ့နေရာမှာတော့ ထိပ်တန်းကပါပဲ။ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်နဲ့ အစာခြေအဖွဲ့အစည်းကိုလည်း အားဖြည့်ပေးပါတယ်။ မုန်လာဥနီ အစိမ်းဖျော်ရည်ဟာ အစာအိမ်မအိမ်သာဖြစ်ခြင်း၊ ဗိုက်ပွခြင်း၊ ဆီးချုပ်ခြင်းနဲ့ နေမကောင်း ထိုင်မသာဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာများ ကို ကုစားဖို့ ဆေးစွမ်းတစ်လက်ပါပဲ။

အခွံခွာမထားတဲ့ အရွယ်တော်ပန်းသီးတစ်လုံးမှာ ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ် လိုအပ်တဲ့ အမျှင်ဓာတ်ထက် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း ပိုပြီးပါဝင်ပါတယ်။ အနည်းငယ် ချိုတဲ့အရသာကို ခံစားလိုတယ်ဆိုရင်တော့ အနီရောင်အခွံပါတဲ့ ပန်းသီးကို အသုံးပြုပြီး အချဉ်နဲ့ အဖန်အရသာဆိုရင်တော့ အစိမ်းရောင်ပန်းသီးကို အသုံးပြုပါ။

ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ

ဗိုက်တာမင် B၊ C၊ K၊ ဘီတာကယ်ရိုတင်း၊ ဘိုင်အိုသင်၊ ကယ်လ်စီယမ်၊ ခရိုမီယမ်၊ အိုင်ယွန်း၊ မဂ္ဂနီစီယမ်၊ မက်ဂနက်စီ၊ ဖော့စဖရပ်စ်၊ ပိုတက်စီယမ်၊ ဖောလစ်အက်ဆစ်။

j

Carrot, Lemon and Flaxseed oil

မုန်လာဥနီ သံပုရိသီးနှင့် ဗီသွာစေ့အဆီဖျော်ရည်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ◆ မုန်လာဥနီ
- ◆ သံပုရိသီး
- ◆ ဗီသွာစေ့အဆီ

အရွယ်တော်လုံးဖြတ်ထားရန်
အခွံခွာပြီးစိပ်ထားရန်
စားပွဲတင်ငွန်း

၄ လုံး
၂ လုံး
၁ ငွန်း

ပြုလုပ်နည်း

မုန်လာဥနီနှင့် သံပုရိသီးများကို ဖျော်စက်ထဲထည့်ပြီး ကြိတ်ပါ။ ရရှိသော အရည်ကို ဖန်ခွက်ထဲထည့်ပါ။ ဗီသွာစေ့ အဆီကို ထည့်မွှေပါ။ ချက်ချင်း သုံးဆောင်ပါ။

