သွားများကို ဖြူဖွေးနိုင်မာစေမယ့် ကြက်ဥအခွံ

“ကြက်ဥအခွံက သွားနဲ့ဘာဆိုင်လို့လဲ ” ဆိုပြီးတွေးမိကြပါလိမ့်မယ်။ သဘာဝပစ္စည်းတွေအားလုံးဟာ သူ့အာနိသင်နဲ့ သူအသုံးဝင်ပါတယ်။ သာမန်အားဖြင့် ကြက်ဥအခွံကို ပစ်ပဲပစ်ကြပါတယ်။ သူရဲ့အသုံးဝင်ပုံလေး ကို သတိပြုမိကြမှာမဟုတ်ပါဘူး။

အမှန်တကယ်တော့ ကြက်ဥအခွံမှာ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်အပြင် အခြား သတ္တုဓာတ် ၂၅မျိုးပါဝင်ပါတယ်။အဲ့ဒီ ဓာ တ်တွေဟာ သွားပိုးစားခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေပြီး အရိုးတွေကိုလည်း သန်မာစေပါတယ်။ ထို့အပြင် သွားတွေကိုလည်း ဖြူဖွေးစေပါတယ်။

ကလေးငယ်လေးတွေ အရိုးတစ်သျှုးဆဲလ်တွေ ဖြစ်ပေါ်ရာမှာ လိုအပ်တဲ့ Calcium ဓာတ်တွေကို ကြက်ဥအခွံကပေးနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သွေးအားနည်းရောဂါ၊ ဖျော့တော့နာ ရှိတတ်တဲ့ ကလေးငယ်တွေရဲ့ အစားအစာထဲမှာ ကြက်ဥအခွံကို ကြိတ်ထည့်ပေးခြင်း အားဖြင့် သက်သာ စေပါ တယ်။

ကြက်ဥအခွံကို စားသုံးရန်ပြုလုပ်နည်း ...

ကြက်ဥအခွံမှ အာဟာရဓာတ်အကောင်းမွန်ဆုံး ရရှိအောင် သဘာဝကြက်ဥ အခွံကို အသုံးပြုပါ။ ပထမဆုံး ကြက်ဥကိုပြုတ်ပါ။ (ဒါမှသာ ပိုးမွှားများကို သေစေနိုင်မှာပါ)။ ပြီးလျှင် အအေး ခံပြီး ညက်ညောတဲ့အမှုန့်ရအောင်ကြိတ်ပါ။ အမှုန့်ရလာတဲ့ အခါမှာတော့ အစားအသောက်ထဲ ထည့် ရော စားလို့ရပါပြီ။

သဘာဝကြက်ဥခွံ သွားတိုက်ဆေးမှုန့်

တီဗီဖန်သားပြင်တွေပေါ်မှာကြော်ငြာနေကြတဲ့ သွားတိုက်ဆေးတွေဟာ သွားများကို ကောင်း ကျိုး ပြုတာမှန်ပေမယ့် သွားဖုံးထဲ ပလတ်စတစ်ဓာတ်ကို မြုပ်ဝင်စေတဲ့အတွက် ကင်ဆာဖြစ် လာမှာကိုတော့ စိုးရိမ်ရပါတယ်။ ကြက်ဥခွံက သဘာဝကရတဲ့အတွက် ယုံကြည့်စိတ်ချစွာ အသုံးပြု လို့ ရပါတယ်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ကြက်ဥအခွံ စားပွဲတင်ဇွန်း ၄ ဇွန်းစာ
အုန်းဆီ စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
မုန့်ဖုတ် ဆိုဒါ စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း

ပြုလုပ်နည်း

ကြက်ဥအခွံကို အညစ်အကြေးစင်အောင်ဆေးပါ။ ပြီးလျှင် ပိုးမွှားများစင်ကြယ်အောင်ပြုတ်ပါ။ ပြုတ်ပြီးလျှင် အအေးခံပါ ။အေးသွားလျှင် ကော်ဖီကြိတ်စက် သို့မဟုတ် ရိုးရိုးကြိတ်စက်ထဲတွင် အမှုန့်ရ၍ ညက်ညောသည်အထိ ကြိတ်ပါ။ ကြက်ဥအခွံမှုန့်၊မုန့်ဖုတ်ဆိုဒါကို ထည့်၍ အုန်းဆီ လောင်းကာ နူးညံ့ချောမွတ်လာသည် အထိမွှေပါ။ ရလာသော အနှစ်ကို ဖန်ဘူးထဲတွင် ထည့်၍ သွားတိုက်သည့် အခါ သွားပွတ်တံ ပေါ်ထည့်၍ တိုက်နိုင်ပါသည်။

Credit : MyFood Myanmar
မူရင်းရေးသူအား လေးစားလျက်