

# “ម្ហូបអាហារដែលល្អប្រសើរសម្រាប់អ្នក” អាហារផ្សំគ្នា

## មានរួមទាំងផ្លែឈើ ឬ បន្លែ, គ្រាប់ធញ្ញជាតិ, និង ទឹក ។



### សូមជ្រើសយក “ម្ហូបអាហារដែលល្អប្រសើរសម្រាប់អ្នក” ផ្សំគ្នា !

វាផ្តល់នូវផលប្រយោជន៍យ៉ាងហោចណាស់ ពីរយ៉ាងខាងក្រោមនេះ៖

- **ផ្លែឈើ និងបន្លែ:** ផ្លែឈើ និងបន្លែទាំងអស់អាចជួយការពារប្រឆាំងនឹងជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ដែលមាននៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក, ការឡើងទម្ងន់, ជម្ងឺបេះដូង, និងប្រភេទនៃជម្ងឺមហារីកមួយចំនួន ។
- **គ្រាប់ធញ្ញជាតិ:** គ្រាប់ធញ្ញជាតិទាំងមូលដែលមានជាតិសរសៃ, ដែលជួយរក្សាជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកឲ្យមានតុល្យភាព និងជួយឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ឆ្អែតបានយូរ ។
- **ការចម្អិនអាហារដែលធ្វើឲ្យមានសុខភាពល្អប្រសើរ:** ការអាំង, ដុត, ស្មៅ, ដុតឬខ្វៃ, ចៀនឬឆា, និងការចំហុយអាហារ គឺធ្វើឲ្យមានសុខភាពល្អសម្រាប់បេះដូងរបស់អ្នកជាជាងការបំពងអាហារ ។

**ទឹកគឺឥតគិតថ្លៃ, ដោយគ្រាន់តែស្នើសុំតែងមួយ!**

កោសិកាទាំងអស់ដែលមាននៅក្នុងរាងកាយរបស់អ្នក ត្រូវការជាតិទឹក។ សូមជ្រើសយកទឹកមុនគេបង្អស់ សម្រាប់ការស្រេកទឹក ជំនួសភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករ ។

**សូមរកមើល “ម្ហូបអាហារដែលល្អប្រសើរសម្រាប់អ្នក” អាហារផ្សំគ្នានៅតាមហាងភោជនីយដ្ឋានដែលចូលរួមក្នុងកម្មវិធីអាហារ ។**