

ນຳຮູງເລືອດລມ ຂ່າຍຍ່ອຍອາຫາຣ

ນຳເສນອເມື່ອ : 19 ກ.ค. 2552

ເມື່ອສຸຂພາວັນນີ້ ກິນດີ ຍົກໃຫ້ ແຄຣອທ ແອປເປີລເຂົ້າວ ແລະ ຂົງ ເປັນພຣະເກກ
ເພົ່າງຈາກນີ້ເຈົ້າສັນຜສມທັງສາມຈະຮົມຕັກັນສັກັດອອກມາເປັນເຄື່ອງດື່ມທີ່ດີຕ່ອງແລ້ວເລືອດລມແລກຮຽກຍ່ອຍອາຫາຣ

ເຮັ່ມກັນທີ ແຄຣອທ ພັກ ສີເໜືອງສົມເປັນແຫ່ງໃຫຍ່ອງເບົຕ້າແຄໂຣທີ່ນ ທີ່ເປັນສາຣຕ້ານອນຸມູລີສະຣະທີ່ມີປະສິທິກາພສູງ
ດີຕ່ອງພົງພຣະນ ສາຍຕາ ປົດແລະມາມ

ຮົມທັງນີ້ສົງລົງໃນການທຳຄວາມສະອາດຕັບຈາກນັ້ນແລະສາຣພິພທີ່ສະສົມຕົວຈັນກລາຍເປັນ ຂອງເໜີວ່າເໜີນ
ທີ່ເປັນຜລມູ້ຈາກກິນອາຫາຣທີ່ປັນເປື້ອນດວຍສາຣເຄມີ່ ນອກຈາກນີ້ ແຄຣອທ
ຍັງຊຸດມໄປດ້ວຍເກລືອແຮ້ລັບເຟຣແລະຄລອຣິນ ທີ່ຈຳເປັນດອກການທຳຄວາມສະອາດເນື້ອເຢືອແລະຍັງມີຖື້ດ້ານເຂົ້າແບຄທີ່ເຮັ່ມ
ເປັນສາເຫຼຸດຂອງອາຫາຣເປັນພິພື້ອກິດວາຍ

ແອປເປີລ ເຕັມເປົ່າມໄປດ້ວຍໂພແທສູເໝີມ ກຳມະຄັນ ແລັກ ແມກນີ້ເໝີມ ວິຕາມິນນີ້ 1 ປີ2 ແລະ ປີ 6
ທີ່ເປັນສົງລົງໃນການຊ່າຍລົດຄວາມຕຶງເຄີຍດ້ານ ຊ່າຍລາງສາຣພິພທີ່ສະສົມຍູ້ໃນຕັບແລະໄຕ ມີກຣດມາລິກ ກຣດແທນນິກ
ແລະເສັນໄຍເພັກຕິນ ຊ່າຍທຳຄວາມສະອາດລຳໄສເລັກ ແລະ ຂະລາງກະຮະເພາະອາຫາຣ

ປິດທ້າຍກັນທີ່ສັນຜສມສຸດທ້າຍ ຂົງ ສາຣ ອາຫາຣທີ່ມີຄຸນຄ່າຕ່ອງຮັກຍ ອາທິ ໂປ່ງດິນ ໄຟົມນ ດູກໂປ່ງໄຊເດຣດ
ແຄລເໝີມ ແລະ ວິຕາມິນເອ ສາຣເຫລານີ້ມີຖື້ດ້ານ ຊ່າຍຂັບເໜື່ອ ໄລຄວາມເຢືນ ຂັບລມ ແກກອງອືດ ຖອນເພື່ອ
ຊ່າຍໃຫ້ເຈົ້າອາຫາຣແລະທຳໄຫວງກາຍອົບອຸນ

ສັນຜສມເມື່ອສຸຂພາວ

ແຄຣອທ 1 ຄ້າຍ

ແອປເປີລເຂົ້າວ 2 ຄ້າຍ

ຂົງ 1 ແ່າງເລັກ

ນຳແຂັງປັ່ນ 1 ຄ້າຍ

ວິທີກຳ

ນຳສັນຜສມທັງໝົດມາຫຼຸດທຳຄວາມສະອາດໃຫ້ເຮັ່ມບ້ອຍ ໄຫ້ແປງຂັດແປ່ງຂົງໃຫ້ສະອາດ ຜຶ່ງລມໃຫ້ແໜ້ງ
ທຸນພອແຕກ ນຳແຄຣອທມາຊູດເປັນເສັນເລັກ ຖຸ້ແລະ ແອປເປີລເຂົ້າວທີ່ເປັນສື່ເໜື້ອມລູກເຕົາ
ຈາກນັ້ນນຳສັນຜສມທັງໝົດໄປສັກັດຮົມກັນດວຍເຄື່ອງສັກັດນຳຜັກແລະຜລໄມ ເສີ່ງພຣອມນຳແຂັງປັ່ນ

ຂອໃຫ້ວ່ອຍກັບເມື່ອສຸຂພາວຄະ

ที่มาข้อมูล : หนังสือพิมพ์เดลินิวส์