

Make Half Your Grains Whole Grains

သင့်တစ်ဝက်လုံးစေ့ကို လုံးစေ့တစ်ခုအဖြစ်လုပ်ပါ။

Language: Burmese

လုံးစေ့တစ်ခုလုံးသည်

- ကင်ဆာအမျိုးမျိုးနှင့် အခြားသောရောဂါများမှ ကာကွယ်သည်
- နှလုံးရောဂါအန္တရာယ်မှ ရှောင်ရှားစေသည်
- ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းသိမ်းစေသည်
- အူလုပ်ရှားမှု ပုံမှန်စေသည်

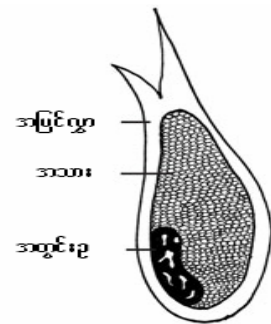
လုံးစေ့တစ်ခုလုံးကို ကျိတ်ခွဲသောအခါ ပေါင်းစပ်အဖွဲ့နှင့် အတွင်းဥထွက်သွားပြီး အရေးကြီးသော အဟာရဓါတ်များပျောက်သွားသည်။

လုံးစေ့အစားအစားနမူနာများ

- အညိုရောင်းစပါး
- မုယောစပါး
- လုံးစေ့အားလုံးနှင့် လုပ်ထားသော ဘီစကစ်မုန့်
- ပြားပူစေ့အားလုံးနှင့် လုပ်ထားသော အစာအစာ
- ဂျုံစေ့အားလုံးနှင့် လုပ်ထားသော အစားအစာ
- လုံးစေ့အားလုံးနှင့် လုပ်ထားသော ပေါင်မုန့်ပတ်စတာနှင့် သောတီယာ မက်ဆီကန် အစာအစာ

လုံးစေ့ဆိုတာဘာလဲ?

လုံးစေ့တွင် အစေ့တွင်ပါဝင်သော အပြင်လွှာ အသားနှင့် အတွင်းဥအားလုံး ပါဝင်သည်။



လုံးစေ့ အားလုံး [Whole Grain] ဆိုသော စကားလုံးကို ပါဝင်သောအရာများ စာရင်းထဲတွင် အရင်ရွာပါ။

ကျွန်မာသောမိသားစုဖြစ်ပါ ၊ လုံးစေ့ကိုစားပါ



တနေ့တွင် လုံးစေ့ပါသော အစားအစာ သုံးပန်တန် စားဖြစ်အောင်စာပါ

လုံးစေ့ ထည့်စားဖို့ နည်းလမ်းများမှာ

- လုံးစေ့ဖြင့် လုပ်ထားသော နံနက်စာ [စီရိုလ်] ကိုရွေးပါ။
- ပေါင်မုန့်အပြုရောက်ထက် ဂျုံစေ့အပြည့်ဖြင့် လုပ်ထားသော ပေါင်မုန့်ကိုရွေးပါ။
- ဂျုံစေ့ အပြုရောင်တစ်ဝက်ကို ဂျုံစေ့နှင့် လုပ်ထားသော ဂျုံစေ့နှင့်လည်းပါ။
- အညိုရောင်းစပါး ကိုဟင်းရည်ထဲသို့ရောပါ။
- ပါတ်စတာလုံးစေ့ကို ရွေးပါ ။
- ပုံမှန်တော်တီရာထက် ပေါင်းမုန့်လုံးစေ့ဖြင့် လုပ်ထားသောတော်တီရာ ကို ဝယ်ပါ။
- ချက်ပြီးသား မုယောစပါးကို ဟင်းရည်ထဲသို့ ရောပါ။
- လုံးစေ့ဖြင့်လုပ်ထားသော ဘီစကစ်မုန့် ကိုရွေးပါ။

ကျွန်တော်လုံးစေ့ရည်ရွယ်ချက် -