



## ມືກນີ້ເຊີຍ, ມືກນີ້ເຊີຍ, ແກ່ອງໂປໄກໂວມືກ ແລະ ແກ່ອງໂປມືກ ທຣີວຄວິກມືກ ພລິຕກັນທີເພື່ອສຮັງສີເຢີວ



### ຄາຫຼຸມືກນີ້ເຊີຍ

ເປັນຄາຫຼຸມາຫາຮອງ ພຶບທີ່ອງການເຫື່ອສຮັງສີເຢີວພະຈາກຫຼຸມືກນີ້ເຊີຍ  
ເປັນຄາຫຼຸມລັດ ໃນການສຮັງຄຄອໂຣຟິຄົດ ຈຶ່ງນອດຈາກການສຮັງສີ  
ເຢີວແລ້ວ ມືກນີ້ເຊີຍຂັ້ນທຳນັ້ນທີ່ໄດ້ໂປ່ນ

- ປ້ວຍໃຫ້ພິຫຼຸກໃນຝອສົກສົລັບໄດ້ຕື່ນີ້ ທໍາໄຫ້ພິຫຼຸງເຈົ້າເປັນໂທການ  
ຮາກ ກາຣີຕິກອອກອົບຜົດຕື່ນີ້
- ປ້ວຍເພີ່ມຄອດຄືຕອງທີ່ໃຫ້ນັ້ນ ເຊັ່ນ ດ້ວຍຕ່າງໆ ຈາ ຖອນ ກະທີ່ເຫັນ  
ເນື້ອຈາກມືກນີ້ເຊີຍປ້ວຍສ່າງເລີນການສຮັງ ແລະ ຄຸນກາພຂອງ  
ນັ້ນນັ້ນ
- ປ້ວຍປັບສຸກພວມເປັນກຣກ — ດ້ວຍ ໃນພິຫຼຸງ
- ປ້ວຍໃນການສັງເຄຣະທີ່ ວິທານິນ ແລະ ເຂັ້ນໃຮນໃນພິຫຼຸງ

### ຄາຫຼຸມືກນີ້ມືກ

ຈັກເປັນຄາຫຼຸມາຫາຮ່າມ້ວຍແລະ ພຶບທີ່ອງການນັກ ບາງທໍາຮ້າດີນັກນັບ  
ຈັກວ່າເປັນຄາຫຼຸມາຫາຮ້າກຄາຫຼຸມທີ່ 4 ຕ່ອງຈາກໃນໂທເຈັນ ຝອສົກສົລັບ  
ແລະ ໄປແກລສເຫັນ

### ຄາຫຼຸມືກນີ້ກຳມະດັນ

ເປັນລ່ວນປະກອບສຳຄັນຂອງກຣກຂະນິໃນບາງຕັ້ງ

(Cystine, Methionine, Cysteine)

- ມີລ່ວນໃນການສັງເຄຣະທີ່ປົກກິດ
- ມີລ່ວນສຳຄັນໃນການສຮັງປົມຈາກດ້ວຍ
- ມີລ່ວນສຳຄັນໃນການສຮັງນັ້ນນັ້ນໃນຫອນ ກະທີ່ເຫັນ
- ເປັນອັນປະກອບຂອງວິທານິນທີ່ 1

ມືກນີ້ເຊີຍແລະ ແກ່ອງໂປໄກໂວມືກ ເປັນພລິຕກັນທີ່ແນະນຳໃຫ້ສາມາຊີໃໝ່ເພື່ອຈຸດປະສົງຄໍ  
ກາຮ່າເພີ່ມແລະ ຜົດໂຄກາຮ່າເພີ່ມສີເຂື້ອງ ເພື່ມອັຫກາຮ່າລັງເຄຣະທີ່ແລະ ເປັນລັດ ໂດຍ  
ສາມາຊີເລືອກໃຫ້ອ່າງໄກໂຄງ່າງທີ່ນັ່ງທານວັດຖຸປະສົງຄໍ ແລະ ດຳແນະນຳດັ່ງຕ່ອງໄປນີ້

**ມືກນີ້ເຊີຍ** ປະກອບນັວຍ ມືກນີ້ເຊີຍ 9.5 % ແລະ ໃນເທຣກໃນໂທເຈັນ 11% ໃຫຼັກກັນ  
ເພື່ອ...

1. ເພີ່ມຂາຕັດແລະ ສີເຂື້ອງ ສໍາຫັກໃນອ່ອນແລະ ຜລອ່ອນ ເນື່ອຈາກໃນເທຣກໃນໂທເຈັນ  
ໃນມືກນີ້ເຊີຍ ປ້ວຍຂາຍຂາຕັດ
2. ເພີ່ມສີເຂື້ອງຂອງພລິຕິທີ່ເຖິງເກົ່າ ເພື່ນເປີ້ມທີ່ອ່າງກາຮ່າຂອງກຣກ ເຊັ່ນ ດ້ວຍຕ່າງໆ  
ຂຶ້ນພູ້ຫັນຈຸດູກເກົ່າ

### ອັຫກາຮ່າໃຫ້

ໃຫ້ຜລິດກັນປູ້ໂກຣແມັກ໌ ໃນອັຫກາ 20 ກຣັມ ທ່ອນ້ຳ 20 ລິຕຣ ດ້ວຍ  
ທີ່ອ່າງກາຮ່າເພີ່ມການ ໃຫ້ເພີ່ມອັຫກາເປັນ 50 ກຣັມ ທ່ອນ້ຳ 20 ລິຕຣ  
ໄຕຍໍຍົດຫັກວ່າ ປູ້ໂກຣແມັກ໌ + ມືກນີ້ເຊີຍ ໃຫ້ງາມກັນໄມ່ຄວາເກີນ  
100 ກຣັມ ທ່ອນ້ຳ 20 ລິຕຣ ເຊັ່ນ

**ອັຫກາປົກທີ່** ປູ້ໂກຣແມັກ໌ 80 ກຣັມ + ມືກນີ້ເຊີຍ 20 ກຣັມ

ທ່ອນ້ຳ 20 ລິຕຣ

**ອັຫກາທີ່ອ່າງກາຮ່າ** ປູ້ໂກຣແມັກ໌ 50 ກຣັມ + ມືກນີ້ເຊີຍ  
50 ກຣັມ ທ່ອນ້ຳ 20 ລິຕຣ