

# အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝပြီး ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ချက်ပြုတ်ခြင်းအလေ့အထ ၁၀ ချက်

ထမင်းမချက်မီ ဆန်ကို ရေနှင့် ညှင်သာစွာ ဆေးကြောပေးပါ။ ဆန်တွင် ပါဝင်သော ဗီတာမင် - ဘီဝမ်း ဓာတ်များ ရေနှင့် မျော့ပါ ဆုံးရှုံးခြင်းမရှိစေရန်အတွက် ဆေးကြောသည့် အခါ ဆန်ကိုနှစ်ကြိမ်ထက်ပိုပြီးရေမဆေးပါနှင့်။



ထမင်းချက်သည့်အချိန် ဆန်စေ့များကို ရေနှင့် ပြုတ်လိုက်သည့်အခါ ဆန်ထဲမှ အာဟာရဓာတ်များ ထွက်လာပါသည်။ ထို့ကြောင့် အာဟာရဓာတ်များပြည့်ဝစွာ ပါရှိ နေသည့် ထမင်းရည်ကို သွန်ပစ်ခြင်းမပြုပါနှင့်။



သစ်သီးဝလံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို လှီးဖြတ်ပြင်ဆင်ခြင်းမပြုမီ သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် စင်ကြယ်သည်အထိ သေချာဆေးကြောခြင်းဖြင့် အာဟာရဓာတ်များ လေလွင့်ဆုံးရှုံးမှုမရှိစေရန် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။



ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အတုံးကြီးကြီး လှီးဖြတ်ခြင်းအားဖြင့် အာဟာရဓာတ်များ လေလွင့်ဆုံးရှုံးမှုမရှိစေဘဲ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နိုင်ပါသည်။



ပန်းသီး၊ မုန်လာဥနီ၊ အာလူး၊ ရွှေဖရုံသီး၊ သခွားသီး စသည့် သစ်သီးဝလံ၊ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များကို အခွံနှုတ်ပြီးစားသုံးခြင်းက အာဟာရဓာတ် ဆုံးရှုံးစေသောကြောင့် အခွံနှုတ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။



ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အချိန်တိုတိုအတွင်း ချက်ပြုတ်ပြီး ချက်ချင်း လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် စားသုံးသင့်ပါသည်။



အခြောက်လှန်းထားသည့် ပဲများကို တစ်ညတာခန့် ရေသန့်နှင့်စိမ်ထားခြင်းဖြင့် ချက်ပြုတ်ချိန်လျှော့ချနိုင်သလို အစာအိမ်လေပွစေခြင်းမျိုးကိုပါ ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။



ဟင်းလျာများ ချက်ပြုတ်သည့်အခါ ဟင်းအိုးကို အဖုံးအုပ်ထားခြင်းအားဖြင့် ပါဝင်သည့် အာဟာရဓာတ်များ လေလွင့် ဆုံးရှုံးခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။



အသားဟင်းလျာများ ချက်ပြုတ်ရာတွင် အသားကျက်သည်အထိ သေချာချက်ပြုတ်ပါ။ ထိုအသားဟင်းလျာများ ပြန်နွေးသည့်အခါ တွင်လည်း ရေဆူမှတ်ရောက်သည်အထိ အပူပေးရပါမည်။



ဟင်းလျာများ ချက်ပြုတ်ပြီးချိန်မှ ဆားခတ်ခြင်းအားဖြင့် အိုင်အိုင်အိုင်ဓာတ် ဆုံးရှုံးခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

