

ລົ້ມແຈງທີ່ຈາກກັບນຳແຈງໄສ ພຣີອບິງຊູ

ເຮືອບເຮືອໂດຍ ຂາງສາວສຸກູ້ຢູ່ຢາ ກອງເກີ້ວ້າ

ນັກວິชาກະສຸຂະລົບລຳຫານຢູ່ການ

ອູ້ມືອງໄຫຍ ຄົຮຖົກຄູ້ນເຄຍກັບ “ນຳແຈງໄສ” ດ້ວຍຄາກສົກ່ຽວໜ້າ ແລະ ອົນນຳ ຄົຮຖົກຕ້ອງເຮັດວຽກກວ່ານຳແຈງໄສ ດັບຮະໜາ ຍິ່ງສົມຍື່ນ ວັນເນວຣມ້າມຈາຕືສົງເກົ່ານຳແຈງໄສສິໄລ໌ເກາຫລີ ຜຣີທີ່ເຮັດວຽກກັນຕິດປາກ ລ່າ “ບິງຊູ”

ຄາມວິຍຸ່ນຄານໄໝ່ໃໝ່ ໄມຮູ້ຈັກ ກໍ Out ເຕັມທີ່ ເນັ້ນໜ້າຕາສາຍໆ ມວານເຢືນເຊື່ອໃຈ ຄົຮຈະຮູ້ວ່າແຜດຕ້ວຍພິ້ມລົ້ມວັນຍ້ານ່າກລົ້ມວະຄະ

ທຳຄວາມຮົ່ງຈັກກັບນຳແຈງໄສ ພຣີອບິງຊູ ໄນມາກົ່ນ



ນຳແຈງໄສເມືອງໄຫຍ ຈະມີ້ນມວນອູ້ຢ້າງໃຕ້ແລ້ວເຄານຳແຈງໄສໂປ່ເລ້ວຮາດນຳສີຕ່າງໆ ແລະ ທັບດ້ວຍນິມຍື່ນ ພຣີຮາດນຳກະທຶກທີ່

ບິງຊູ (Bingsu) ຄື່ອ ນຳແຈງໄສປື່ເລະເອີ້ດ ຮາດດ້ວຍທົ່ວປົ້ງຫວີອອົບປາຍຈ່າຍໆ ກື່ອ ນຳແຈງໄສເກົລືດ໌ນິມະຂອງເກາຫລີ (ບິງຊູ ແປລວ່າ ນຳແຈງໄສ) ປື້ນວ່າເປັນຂອງພວນປະຈຳຕີເກາຫລີເລີຍກົວໄດ້ ຈຸດເດືອນບິງຊູກື່ອ ນຳແຈງໄສ່ເອກຈາກຈະມີເນື້ອທີ່ລະເອີ້ດລະມຸນລື່ມແລ້ວ ຈະມີສ່າຫຼັກທີ່ອອກພວນ ແລະ ນັ້ນໃຊ້ຫຼັກເຕັກປັບປະການເວັ່ນກັນໃນເລື້ອຍເດືອວ

ແຕ່ລະຄຳ ມີລົ້ມວັນຍ້າໄວແຜງບ້າງ

ແຄລຣອີ

ບິງຊູ ຕິດ 1 ໃນ 10 ຂາມນວນສຸດເຊີຕ ກັບປະມາດແຄລຣອີທີ່ເຫັນແລ້ວຕ້ອງຕະລົງ (ຈາກໂນແຄລຣອີ ວັດຄາກປະມາດອາຫານເກົ່າກັນທີ່ 100 ກຣີມ) ໂດຍແທ່ງຂາມນວນອູ້ຢ້າງ ຂ້າວເໜີຍວະນຸ່ວງ/ຖຸເຮີຍນ (365-450 Kcal) ທັນນິເກສົ່ງ (300-700 Kcal) ມາອູ້ອັນດັບ 1 ໄດ້ອ່າຍສປາຍໆ *ບິງຊູ (300-750 Kcal)

ໄດ້ຮັບກັບກົດກັບທົ່ວປົ້ງລັ້ນໆ ຮາດເພີ່ມດ້ວຍ ນິມຍື່ນແນວໃໝ່ ແລ້ວຍັງໃໝ່ພລັງຈານເກົ່າເດີມ ເຊື່ອໄດ້ເລີຍວ່ານຳໜ້າກັບນຳແຈງໄສ



ໂຮຄຕິດຕ່ອ

ໂຮຄຕິດຕ່ອຜ່ານທາງນໍາລາຍ ໄດ້ແກ່ ນ່ວດ ໄກ້ນວັດໄໝ່ ຂອຕົບ ກາງຖຸມ ໂປລົໂອ ອັນໂຮຄ ໄກວ່ສຕັບອັກເສັບເອ ແລະ ໂຮຄຫາຮສ ເປັນເຕັນ ທາກຄາໄດ້ຄານຫົ່ງເປັນໂຮຄ ທີ່ກ່າວມານ້າງຕັ້ນໃໝ່ຂອນສ່ວນເຕັ້ງ ທີ່ມີນໍາລາຍທີ່ມີເຫຼືອໂຮຄນີ້ໄໝໄປຕັກອາຫານ ຄົນທີ່ຮັບປະການ ອາຫານເວັ່ນດ້ວຍກົມໂຄກສົກທີ່ຈະເປັນໂຮຄນີ້ໄດ້

ເຊື່ອໂຮຄ

ໂດຍແພະ ອີ.ໂຄ ລູລິນເກຣີຍ້າລົມເນລັກ ຈຶ່ງເປັນເຕັກໂຮກທັງວ່າ ທີ່ມາຈາກການຜົລິຕ ແລະ ຈຳນາຍທີ່ໄມ້ຄູກສຸຂລັກຜະນະ ໄມວ່າຈະເປັນ ສັນຖຸທີ່ຜົລິຕ ຈຳນາຍ ລາຍະໂປກຮົນ ວັດຈຸດແລະຕົວອາຫານ ຜູ້ສັນຜິສ່າຫາກ ສັງລົງແລະແມລັງໄໝໂຮຄ



ກິນອູ້ຢ້າງໄວໃໝ່ປລອດລໍຍ



ຮັບປະການໃນປະມາດເກື່ອເພີ້ງ ໄມມາກເກີນໄປ ເລືອຮັບປະການເບິງຊູຜົນໄຟເພື່ອສຸກວາພ ແລະ ອອກກຳລັງກາຍ ອູ້ຢ້າງເປົ່ງປະຈຳ ສັ່ງບິງຊູວ່າຍ້ານາດເລືອກທີ່ສາມາດຮັບປະການຄານເດືອວ່າ ສ້າງວັນເນວຣມກາຮັບປະການທີ່ປລອດລໍຍ ໄມໃຊ້ຫຼັກເຕັກອາຫານເວັ່ນກັນ ສັງເກຕັກສັກໃດວ່າ ນຳແຈງຈາກຮ້ານທີ່ຈຳໜ້າຍ່າວ່າ ສະອາດເພີ້ງພອກຮູ້ໄວ່ ພັນຈານຫາຍມີສຸຂລັກຜະນະທີ່ດີ ເຊິ່ງ ແຕ່ງກາຍສະອາດ ມີການປັບປຸງກັນເສື່ອປັບປຸງກັນ ມີອຸປະກນົມປົກປິດອາຫານປົ້ນກັນສັ່ວຍ ໄວກ່ານນະໄສ່ອາຫານທີ່ສະອາດ ເປັນເຕັນ

ຂອງມານເອົ້ມລາດ :

- 10 ຮ່ານເກມສູລືຕົກ ກຳປະວິກມແຄລຣອີທີ່ເຫັນແລ້ວຕ້ອງຕະລົງ myfitnesspal.com, ກະທາວອກສາຫະລຸງ
- 10 ໂຮຄເສືບສືບຕ່ອງຕາກກົດອີງ <https://health.kapook.com/view166231.html>
- ວິກີສີເຕືອນ ສາວກອມສັກ <https://th.wikipedia.org/wiki/ບິງສູ>
- “ບິງຊູ” ນຳແຈງໄສ ສົງຫາຕິເກຣົກ (Korean Dessert : Bing Soo) <http://koreanfoodguide.blogspot.com/2009/12/korean-dessert-bing-soo.html>

ກອງສຸຂະລົບລົບອາຫານ ສຳເນົາໂກອ່ານໍມັຍ ກຽວເທັກມໍານາໂຄ

ເລີກທີ່ 10 ອາຄາຣສຳເນົາໂກງານເນື້ອຕະຫຼາງເກົ່ວ ຊັ້ນ 8

ລາຍເນພູ້ໄກ ແຂວງຫຼູ່ພູ້ໄກ ເຫຼວ່າຈຸດ ເຫຼວ່າຈຸດ ກຽວເທັກມໍານາ 10400
ໂກຮສັພ໌ 0 2035 1861-2 ໂກຮສາຣ 0 2035 1861-2 ຕ່ອ 5

