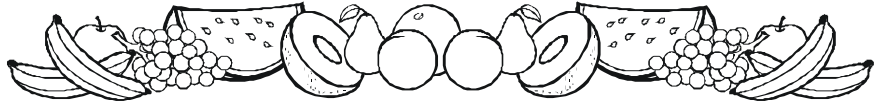


ងាយស្រួលក្នុងការបរិភោគ & ធ្វើឲ្យមានសុខភាពល្អ



បន្លែស្រស់ និង ផ្លែឈើ



វិធីបង្ការរោគ:

- មុនពេលចាប់ផ្តើមរៀបចំ ឬបរិភោគ ចូរលាង បន្លែស្រស់ និង ផ្លែឈើ ទាំងអស់ ដោយប្រើទឹកដែលចេញ ពីម៉ាស៊ីន កំពុងហូរ ហើយ ត្រជាក់បំផុត។ ចូរចាំថា ត្រូវលាងសន្លឹកផ្នែកខាងក្នុងនៃ សាឡាត់ក្តោប ហើយនិង បន្លែដទៃទៀត ដែលមានសន្លឹក។
- អ្នកត្រូវតែលាងផ្លែ ប៊ែរីស្រស់ ឲ្យបានហ្មត់ចត់ មុនពេលអ្នកបរិភោគ -ប្រដាប់បាញ់លាងបន្លែ ប្រើនៅក្នុងម៉ាស៊ីនទឹកចង្កាន បាយ ហើយនិងកញ្ច្រែងសម្រស់ ជាប្រដាប់ល្អបំផុតសំរាប់លាងរបស់ដែល ទន់ ងាយបែកដូចជាផ្លែប៊ែរីនេះ។
- "សាឡាត់កាត់រួចនៅក្នុងថង់" ហើយនិង បន្លែកាត់ហើយស្រាប់ផ្សេងទៀត ក៏ត្រូវតែលាងវាដែរ។ ចូរលាងជំរះបន្លែ ដោយប្រើទឹក ដែលចេញ ពីម៉ាស៊ីនកំពុងហូរហើយ ត្រជាក់បំផុត មុនពេលអ្នកបរិភោគ។
- ចូរកុំទិញ (ឬបរិភោគ) បន្លែកំប៉ុង និង ផ្លែឈើកំប៉ុង ដែលកំប៉ុងវាបាក់បែក កំពិតពាច នៅតាមថ្នេរ ឬ ខាងចុងនៃថ្នេរ ឬ កំប៉ុងដែលបោក លិច។
- ចូរដាក់ចូលទឹកកកជាបន្ទាន់ ហើយគ្របឲ្យជិត ទៅលើរបស់ដែលបើកហើយ ដើម្បីរក្សាឲ្យមានគុណភាពល្អ និង សុខភាព។
- ចូរគ្រវាត់ចោល ផលិតផលណា ដែលមានជាំ ដុះផ្សិត ស្លិត រុញ ធំភ្លិន ឬទុកហួសពី "ថ្ងៃកំណត់គេដាក់"។
- ចូរលាងដៃរបស់អ្នក ឲ្យបានស្អាត មុនពេលចាប់កាន់ រៀបចំម្ហូបអាហារ។
- ចូរកុំលាង បន្លែស្រស់និង ផ្លែឈើ ជាមួយសាប៊ូបោកខោអាវ ឬ សាប៊ូដុស។ មានប្រភេទសាប៊ូមួយចំនួន ប្រើ សម្រាប់លាង ផលិតផល តែពុំអាចធានាផលសុខភាពយើងបានទេ ឬ ពុំអនុញ្ញាតឲ្យប្រើ ដោយក្រសួងត្រួតពិនិត្យផ្នែក ម្ហូបអាហារនិង ថ្នាំសង្កូវ។ កាកសំណល់សាប៊ូ ដែលលាងមិនជ្រះ សល់ពី សាប៊ូបោកខោអាវ ឬ សាប៊ូដុស អាចជ្រាបចូលទៅលើផ្ទៃផលិតផលបរិភោគទាំងឡាយ។ (ផ្ទៃដែលមានរន្ធច្បា) ។

