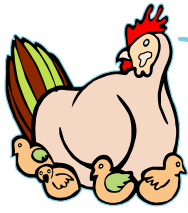


ການດຳລົງຊີວິດທີ່ມີທາງເລືອກ



ພວກເຮົາພາວະນາ
ໃຫ້ທ່ານ

ປ່ຽນຊີວິດຂອງທ່ານ
ປ່ຽນຫົວໃຈຂອງທ່ານ
ປ່ຽນໂພຊະນາການຂອງທ່ານ
♥~~~~~♥
ບໍ່ມີການເຂັ້ມຂ້າອີກຕໍ່ໄປ
ຂໍໃຫ້ແຂງແຮງແລະມີຄວາມຮັກ

ຮັກສາຊີວິດຂອງພວກເຮົາ!
ພວກເຮົາຮັກທ່ານ



ຕົວຢ່າງຕ່າງໆຂອງສານອາຫານ, ອາຫານທີ່ປອດໄພສຳລັບສຸກຂະພາບ:

| ອາຫານ | ຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນຂອງທາດໂປຼຕີນ (ເປີເຊັນຕໍ່ນ້ຳໜັກ) |
|---|---|
| ເຕົາຮູ້ (ຈາກຖົ່ວເຫຼືອງ) | 16 % |
| ໂປຼຕີນຈາກເຂົ້າ (ຈາກແປ້ງເຂົ້າ) | 70 % |
| ສາລີ | 13 % |
| ເຂົ້າ | 8.6 % |
| ໝາກຖົ່ວເຫຼືອງ, ໝາກຖົ່ວແດງ, ຖົ່ວມະຣະ, ຖົ່ວແຂກ, ອື່ນໆ. | 10 - 35 % |
| ອານມອນ, ວອນນັດ, ໝາກມ່ວງຫົມມະພານ, ຖົ່ວ ໂຄລິນຸດ, ໝາກແປກ, ອື່ນໆ. | 14 - 30 % |
| ແກ່ນໝາກອຶ, ເມັດງາ, ເມັດດອກຕາເວັນ, ອື່ນໆ. | 18 - 24 % |
| <ul style="list-style-type: none"> ໝາກໄມ້ແລະຜັກມີວິຕາມິນຫຼາຍ, ທາດເກືອແຮ່ຕ່າງໆແລະຕ້ານອະນຸມູນອິດສະຫຼະ ແລະມີສານໄຟເບີຄຸນນະພາບສູງສຳລັບການດູແລສຸຂະພາບໃຫ້ແຂງແຮງແລະມີອາຍຸຍືນຍາວ. ເມັດຢາທີ່ມີວິຕາມິນລວມເຂັ້ມຂຸ້ນ/ແຄັບຊູນຢາທີ່ເປັນແຫຼ່ງສຳລັບວິຕາມິນ, ເກືອແຮ່ແລະຕ້ານອະນຸມູນອິດສະຫຼະ. | |

- ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການຄຸກຄາມຂອງການລະບາດຈາກໄຂ້ຫວັດນິກທົ່ວໂລກ,
- ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນອັນຕະລາຍຈາກພະຍາດງົວບ້າ (BSE) ແລະພະຍາດຈາກໝູ (PMWS), ອື່ນໆ.
- ເພື່ອຢຸດຕິການລົ້ມຕາຍອັນໜ້າຢ້ານກົວທີ່ຕໍ່ເນື່ອງຂອງສັດລ້ຽງ, ສັດທະເລແລະຂົນນົກທີ່ໜ້າຮັກຂອງພວກເຮົາ,

ເປັນວິທີທີ່ສະຫຼາດທີ່ຈະປ່ຽນໄປເປັນການໂພຊະນາການແບບມັງສາລີຣັດ.

ເປັນການທີ່ເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບແຂງແຮງ

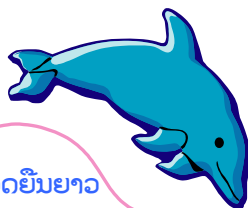
ເປັນການປະຢັດ

ແມ່ນລະບົບນິເວດວິທະຍາ

ເປັນສິ່ງທີ່ເຂົ້າໃຈ

ແມ່ນສິ່ງທີ່ປະເສີດ

ແມ່ນສັນຕິພາບ



ຊີວິດຍືນຍາວ
ສຳລັບທ່ານ!



ຢາກໄດ້ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ, ເຊີນເຂົ້າໄປທີ່ເວັບໄຊຕ໌ ທີ່ລຳດັບໄວ້ດັ່ງລຸ່ມນີ້:

<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/> ຫຼືສົ່ງອີເມລ໌ໄປທີ່ AL@Godsdirectcontact.org

<http://www.vegsoc.org/> <http://www.vrg.org/> <http://www.vegsources.com/>