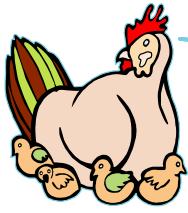


# ການດຳລົງຊີວິດທີ່ມີທາງເລືອກ



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"> <li>ໝາກໄມ້ແລະຜັກມີວິຕາມິນຫຼາຍ, ທາດເກືອແຮ່ຕ່າງໆແລະຕ້ານອະນຸມູນອິດສະຫຼະ ແລະມີສານໄຟເບີຄຸນນະພາບສູງສຳລັບການດູແລສຸຂະພາບໃຫ້ແຂງແຮງແລະມີອາຍຸຍິນຍາວ.</li> <li>ເມັດຢາທີ່ມີວິຕາມິນລວມເຂັ້ມຂຸ້ນ/ແຄັບຊູນຢາທີ່ເປັນແຫຼ່ງສຳລັບວິຕາມິນ, ເກືອແຮ່ແລະຕ້ານອະນຸມູນອິດສະຫຼະ.</li> </ul>	

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

ເປັນວິທີທີ່ສະຫຼາດທີ່ຈະປ່ຽນໄປເປັນການໂພຊະນາການແບບມັງສາລີຮັດ.

ເປັນການທີ່ເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບແຂງແຮງ

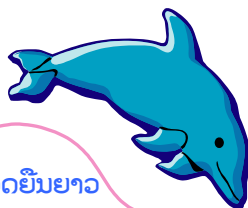
ເປັນການປະຢັດ

ແມ່ນລະບົບນິເວດວິທະຍາ

ເປັນສິ່ງທີ່ເຂົ້າໃຈ

ແມ່ນສິ່ງທີ່ປະເສີດ

ແມ່ນສັນຕິພາບ



ຊີວິດຍິນຍາວ  
ສຳລັບທ່ານ!



ຢາກໄດ້ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ, ເຊີນເຂົ້າໄປທີ່ເວັບໄຊຕ໌ ທີ່ລຳດັບໄວ້ດັ່ງລຸ່ມນີ້:

<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/> ຫຼືສົ່ງອີເມລ໌ໄປທີ່ [AL@Godsdirectcontact.org](mailto:AL@Godsdirectcontact.org)

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