

# ដង

# ទឹក ទឹក ទឹក



ហាត់ប្រាណរាល់ថ្ងៃ គឺក្នុងមួយថ្ងៃ  
ហាត់កន្លះម៉ោង ឬមួយម៉ោង

ប្រើថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជារបស់គ្រូពេទ្យ

នេះគឺជាតារាងម្ហូបអាហារមិតសំរាប់អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមដែលមានគ្រួសារ (ស្ត្រី) ខ្ពស់ពេក ប៉ុន្តែពុំមានកើតជំងឺអ្វីផ្សេងទៀតទេ ដូចជាកូលេស្តេរ៉ូលខ្ពស់ជាដើម ។ អ្នកត្រូវដឹងកំរិតគ្រួសាររបស់អ្នកដោយខ្លួនឯង និងគ្រប់គ្រងវាអោយបានល្អ ។ ការហូបអាហារណាដែលមានសុខភាពល្អ ព្រមទាំងធ្វើលំហាត់ប្រាណ និងប្រើថ្នាំអោយបានត្រឹមត្រូវតាមវេជ្ជបញ្ជារបស់គ្រូពេទ្យនោះនឹងអាចធ្វើអោយកំរិតគ្រួសាររបស់អ្នកមានលំនឹងបានល្អឡើងវិញ ។