

MORINGA The Drumstick Tree



ဒန့်ဒလွန် (ဒန့်ဒလွန်ပင်)

Moringa leaves can added to your favorite meals raw or cooked

ဒန့်ဒလွန်ရွက်ကို သင့်အကြိုက်ဆုံး ဟင်းလျာများတွင် ပေါင်းထည့် ချက်ပြုတ်နိုင်သည်။

- Remove the stems from the leaves. You can eat the washed leaves raw or cook the leaves as you would any other green leafy vegetable, like spinach. Add to any of your favorite dishes and you will be adding more nutrition to your meals.
- အကိုင်းမှသစ်ရွက်များကိုချွေပါ။ ဆေးကြောထားသော ဒန့်ဒလွန်အရွက်စိမ်းကို စားသုံးနိုင်ပါသည် (သို့) ယင်းကို အခြားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနည်းတူ (ဥပမာ ဟင်းနုနွယ်ကဲ့သို့) ချက်ပြုတ်၍လည်း စားသုံးနိုင်သည်။ သင့်ကြိုက်နှစ်သက်သည့် ဟင်းလျာများတွင်လည်း ဒန့်ဒလွန်ရွက်ကို ပေါင်းထည့်နိုင်ပါသည်။ သင့်ဟင်းလျာကိုသာ၍အဟာရပြည့်ဝစေမည်ဖြစ်သည်။

Young, tender seed pods or drumsticks of the moringa tree can be added to your favorite meals too နုနယ်သောဒန့်ဒလွန်အစေ့တောင့်များကိုလည်းသင်၏ဟင်းလျာများတွင် ပေါင်းထည့်နိုင်ပါသည်။

You can eat the very young seeds pods exactly as you would eat green beans. They are delicious raw or cooked.

ပဲသီးစိမ်းတောင့်ကိုစားသကဲ့သို့ ဤဒန့်ဒလွန်အစေ့တောင့်ကိုလည်း စားသုံးနိုင်ပါသည်။ အစိမ်းဖြစ်စေ၊ ချက်ပြုတ်ပြီးဖြစ်စေ ယင်းသည် အလွန်မှ အရသာရှိပေသည်။

You can eat them when they are a bit thicker - roughly the thickness of your thumb, but they need to be peeled and require a longer cooking time, to be easy to eat. Try it in your favorite soup.

ရင့်နေပြီဖြစ်သော ဒန့်ဒလွန်အစေ့တောင့်ကိုလည်း စားသုံးနိုင်ပါသည် (ယေဘုယျအားဖြင့် သင့်လက်မလောက် အရွယ်အစား)။ သို့သော် လွယ်ကူစွာ စားသုံးနိုင်ရန်အတွက် ယင်းကို အခွံနွှာရမှာဖြစ်ပြီး ကြာရှည်စွာ ချက်ပြုတ်ရန် လိုအပ်ပေမည်။ သင်အနှစ်သက်ဆုံး ဟင်းရည်တွင်လည်း ပေါင်းထည့် သုံးဆောင်ကြည့်ပါ။

Add nutrition, add moringa to your dishes. သင်၏ဟင်းလျာများတွင် ဒန့်ဒလွန်ပေါင်းထည့်ခြင်းဖြင့် အဟာရလည်းတိုးလာမည်။

- Moringa leaves are is high in protein and vitamin C, vitamin B6, and Iron.
- ဒန့်ဒလွန်ရွက်တွင် ပရိုတင်းဓာတ်၊ ဗီတာမီ စီ၊ ဗီတာမီ ဘီ၆ နှင့် သံဓာတ်ပါဝင်မှု မြင့်မားသည်။
- Moringa pods are high in vitamin C.
- ဒန့်ဒလွန်အစေ့တောင့်တွင် ဗီတာမင် စီ ပါဝင်မှုမြင့်မားသည်။