

ประเด็นคำถาม-คำตอบ รวบรวมจากไลน์กลุ่ม “คีโตสกลหน้าใสหุ่นดี”

ตั้งแต่วันที่ 19 พฤศจิกายน 2561 จนถึงวันที่ 26 พฤศจิกายน 2561

ลำดับที่	คำถาม	คำตอบ
1	@เสาวคนธ์ ยูอิง เม็ดลูก เต๋อยกินได้หรือคะ	@ชุตินา ข้าวโพดกะธัญพืช ข้าวคืดทานไม่ได้นะคะ
2	@jackpot_zaapp กล้วยก็ทานไม่ได้ใช่ไหมคะ	@วิมลมาศ ใช้คะแบ่งและน้ำตาลเยอะคะ
3		@Jew Pe So Happy สูตรการทำนมคีเฟอร์ที่อร่อยที่สุด... การันตรีโดยพีเจน(พันมหา ลดาพงษ์) ขอบคุณคะ... 1.โยเกิร์ตมีชีวิต 1 ส่วน ผึ่งใช้โยลิตา ค่ะ 2.นมจืด 1 ส่วน 3.นมเปรี้ยว 1/2 ส่วน ผสมให้เข้ากันคะ ใส่ภาชนะปิดฝาไว้ 24 ชั่วโมง หลังจากนั้นเก็บไว้ในตู้เย็น ดื่มก่อนอาหารเช้าและก่อนนอนคะ ง่ายไหมคะ?... ถ้าง่ายลองทำตัวเองได้เลยคะ...
4	@นุช เสนิงค์ ณ ออยุธยา @Jew Pe So Happy คี เฟอร์ ได้ grain คืออะไรคะ ขอบคุณ	@Jew Pe So Happy @นุช เสนิงค์ ณ ออยุธยา พอดีทำคีเฟอร์ ตามสูตรข้างบน แล้วไม่ค่อยมีตัวเชื้อจุลินทรีย์ (ที่จะใช้ทำ รอบต่อไป) ขึ้นคะ เลยลองใช้นมตัวนี้ ได้เยอะ ทำต่อได้ โดยไม่ต้องซื้อโยลิตา ค่ะ
5	@นุช เสนิงค์ ณ ออยุธยา แล้วน้ำตาลในนมเปรี้ยวละ คะ ไม่คะลำหรือคะ	@Jew Pe So Happy ตัวจุลินทรีย์ จะกินน้ำตาลหมดไปคะ ตัวนี้จะเป็นการปรับระบบย่อยอาหารคะ (ถ้าตอบผิด ผู้รู้ทักมาตอบให้ถูก ด้วยนะคะ)
6		@Darunee ขอแนะนำสมาชิกปลูกอาโวคาโดไว้กินเองเพราะว่าราคา แพงมาก ทดลองปลูกแล้วได้กินผลผลิตแล้ว กิ่งตอนหรือทาบกิ่งปลูกให้ต้นแข็งแรงเพียงปีเดียวก็ออกลูก ต้นที่เกิดจากการเพาะเมล็ดปลูกประมาณห้าปีออกลูก
7	@ญาณิศา เฮากินทุกมี้อ เอาเม็ดมันเพาะเกิดยุดิ เต๋ยจะทดลองเบ็ง	@Darunee เกิดคะต้นออกสวยงามด้วยนะเพราะจากเมล็ดแต่ถ้ากิ่งตอน หรือทาบกิ่งต้นจะไม่ค่อยแข็งแรง ปลูกหนึ่งปีต้นสูงประมาณ 2 เมตรแนะนำให้ปลูกพันธุ์พื้นเมืองนะคะ ทนทานต่อโรคดีคะเนื้อหนาเม็ดเล็กเพาะง่ายแต่นานกว่าจะงอกให้เพาะ ดินธรรมกาไม่ต้องแช่น้ำเหมือนในคลิปนะคะ
8	@ญาณิศา เรากินวันละลูก แต่ไม่เคยเพาะ	@Darunee ฝังลงดินหรือกระถางก็ได้คะ

ลำดับที่	คำถาม	คำตอบ
9		@Phasuk Kaewcharoenta ภาวะอวบอ้วน มีความสัมพันธ์กับ เอสโตรเจนฮอร์โมน การจัดการเอสโตรเจนเกิน ควรงดอาหารกระตุ้นเอสโตรเจน เช่น ผักปนเปื้อนสารเคมี ถั่วเหลือง ยกเว้นถั่วเน่า หรือนัตโตะ น้ามะพร้าว ควรกินผักสด คอมบุชะ คีเฟอร์ เม็ดฟักทอง ออกกำลังกายค่ะ