ໝວດຊີ້ນ, ປາ ແລະ ໂປຕີນ

ເປັນໝວດອາຫານທີ່ໃຫ້ພະລັງງານແກ່ຮ່າງກາຍ. ຊ່ວຍປ້ອແປງ ແລະ ເສີມສ້າງກ້າມຊີ້ນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍເຮັດວຽກໄດ້ເປັນປົກກະຕິ.