

အလူးများသည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တစ်မျိုးဖြစ်သည် အချက်အလက်စစ်ဆေးခြင်း



မေး အလူးများသည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တစ်မျိုး ဟုတ်ပါသလား။

ဖြေ အလူးများသည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။

အချက်အလက်များ

- အလူးများကို ၎င်းတို့တွင်ကြွယ်ဝစွာပါဝင်သော ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်နှင့် ကစီဓာတ်ကြောင့် အာဟာရဗေဒပညာရှင်များက အလူးများကို ကစီဓာတ်ကဲသောဟင်းသီးဟင်းရွက်အဖြစ် အမျိုးအစားသတ်မှတ်ခဲ့သည်။
- USDA နှင့် the U.S. Department of Health and Human Servicesတို့ ပူးတွဲ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေထားသော USDA ၏ My Plate guidelines နှင့် Dietary Guidelines for Americansနှစ်ခုလုံးတွင် အလူးများကို ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမျိုးအစားအောက်တွင် အတိအလင်းဖော်ပြထားသည်။
- အလူးများသည် Solanaceae ဟုခေါ်သော ရုက္ခဗေဒအနွယ်တစ်ခုတွင်ပါဝင်သည်။ ၎င်းတွင် ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်ပွ၊ ငရုတ်သီးနှင့် ခရမ်းသီးတို့ပါဝင်သည်။

ကိုးကားချက်များ