

မာတိကာ

နိဒါန်း

၁။ အဝလွန်ခြင်းဆိုသည်မှာ	၁၃
၂။ ဝမ်းဗိုက်နှင့် အဝလွန်ခြင်းကို တိုင်းတာ ခန့်မှန်းခြင်း	၁၇
၃။ အဝလွန်ခြင်း၏ အန္တရာယ်များ	၂၉
၄။ အဝလွန်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများ (မျိုးရိုးဗီဇ)	၃၇
၅။ အဝလွန်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများ (ပတ်ဝန်းကျင်)	၄၃
၆။ အင်အားဓာတ် အရ အသုံး ချိန်ခွင်ညှာ	၄၇
၇။ အစားအသောက်ဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်း	၅၅
၈။ အစားအသောက်ဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချခြင်း	၆၃
၉။ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်း	၇၉
၁၀။ အမူအကျင့်ကိုပြုပြင်၍ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်း	၈၃
၁၁။ ဆေးဝါးဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချခြင်း	၈၉
၁၂။ အဝလွန်ခြင်းကို ခွဲစိတ် ကုသခြင်း	၉၅
၁၃။ ကလေးသူငယ်နှင့် ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်တွင် အဝလွန်ခြင်း	၉၉
၁၄။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်း အဝလွန်ခြင်း ပြဿနာ	၁၀၇

ဆကျဉ်းချုပ်မှတ်စရာ

နောက်ဆက်တွဲ-၁။ ကယ်လိုရီ (calorie) ဆိုသည်မှာ	၁၁၃
နောက်ဆက်တွဲ-၂။ မြန်မာ့အစားအစာများတွင် အာဟာရဓာတ်နှင့် ကယ်လိုရီ ပါဝင်မှု	၁၂၁
နောက်ဆက်တွဲ-၃။ လူတစ်ယောက် နားနေစဉ်အသုံးပြုသည့် အင်အားဓာတ်ပမာဏ (REE) ကို ဖြည့်ဆည်း	၁၃၉
နောက်ဆက်တွဲ-၄။ အားကစားနှင့် ကာယလှုပ်ရှားမှု အမျိုးအစား အလိုက် အင်အားဓာတ် အသုံးပြုခြင်း	၁၄၃
နောက်ဆက်တွဲ-၅။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အဆီပြင်ပမာဏကို တိုင်းတာ သည့်နည်းများ	၁၄၆
နောက်ဆက်တွဲ-၆။ မျိုးဥအိမ်တွင် အရည်အိတ်များတည်သည့် (polycystic ovary syndrome-PCOS) ခေါ် ရောဂါလက္ခဏာစု	၁၄၇
နောက်ဆက်တွဲ-၇။ ကလေးသူငယ်နှင့် ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်၌ ဝမ်းဗိုက်နှင့် အဝလွန်ခြင်းကို တိုင်းတာရာတွင် အသုံးပြုသည့် BMI percentile chart များ	၁၄၈