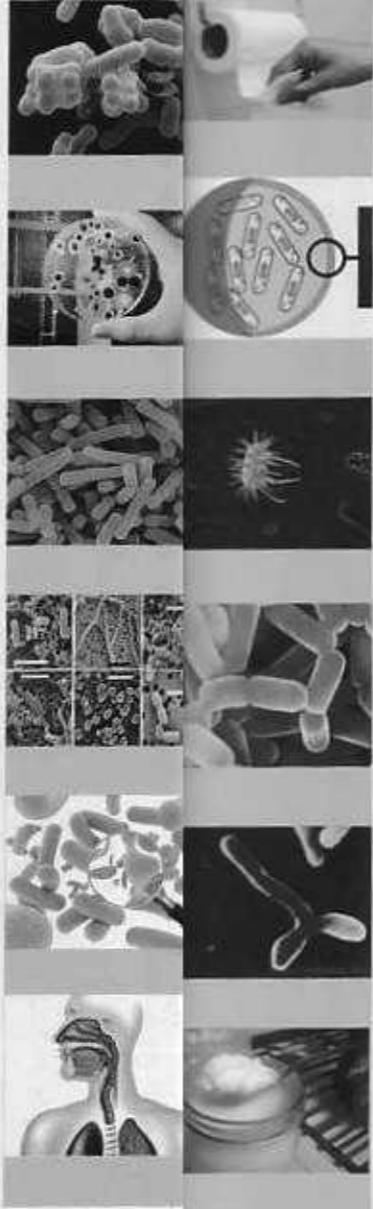


ပရိုဘီယိုတစ် ခေါ် အကျိုးပြုအကူအညီပေးသောများ

| | |
|--|----|
| နိဒါန်း | ၀ |
| အခန်း (၁) | |
| ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝလက်တွဲပတ်ဝန်းကျင် | |
| ၁။ သမိုင်းနောက်ခံ | ၂ |
| ၂။ ပရိုဘီယိုတစ်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း | ၄ |
| ၃။ ပရိုဘီယိုတစ်ဆိုသည်မှာ | ၇ |
| ၄။ ပရိုဘီယိုတစ်၏အစားအစာ ပရိုဘီယိုတစ် | ၈ |
| ၅။ အကျိုးပြုစွန့်ပစ်ပစ္စည်း မက်တာဘိုင်အိုတစ် | ၁၀ |
| ၆။ လက်တွဲဖော်ရှိသင့်သည် | ၁၁ |



အခန်း (၂)
ပရိုဘီယိုတစ်၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများ

| | |
|---|----|
| ၁။ အကာအရံခိုင်းသဖွယ် | ၁၃ |
| ၂။ အစာခြေဖျက်ပြီး အာဟာရဓာတ်များစုပ်ယူရာ၌ အထောက်အကူပြုခြင်း | ၁၄ |
| ၃။ ရောဂါပိုးမွှားများကို ကာကွယ်တိုက်ဖျက်ပေးခြင်း | ၁၅ |
| ၄။ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားစနစ် (Immune system) ကို မျှတအောင် ထိန်းညှိပေးခြင်း | ၁၆ |
| ၅။ ဗီတာမင်ထုတ်လုပ်ပေးခြင်း | ၁၇ |
| ၆။ ဗီတာမင် ဘီ ၁၂ ထုတ်လုပ်ပေးခြင်း | ၂၁ |

အခန်း (၃)
ပရိုဘီယိုတစ်ဖြင့် ကာကွယ်ကုသပေးနိုင်သောရောဂါများ

| | |
|--|----|
| ၁။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကို ကာကွယ်ကုသခြင်း | ၂၈ |
| ၂။ အလာဂျီရောဂါများ (Allergy) ကို သက်သာစေခြင်း | ၃၁ |
| ၃။ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ (Bronchial asthma) ကို သက်သာစေခြင်း | ၃၃ |
| ၄။ အူမကြီးကင်ဆာမှကာကွယ်ပေးခြင်း | ၃၅ |
| ၅။ အမျိုးသမီးများအဖြူဆင်းရောဂါမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း | ၃၈ |
| ၆။ အော်တိုအင်မြူးရောဂါ (Autoimmune disease) များကို သက်သာစေခြင်း | ၄၀ |

အခန်း (၄)
ပရိုဘီယိုတစ်အမျိုးအစားများ

| | |
|--|----|
| ၁။ လက်တိုဘေ့စ်စီလပ် (<i>Lactobacillus</i>) | ၄၇ |
| ၂။ ဘိုင်ဖီဒိုဘက်တီးရီးယား (<i>Bifidobacterium</i>) | ၅၂ |
| ၃။ ဆက်ခရိုမိုင်းစီး (<i>Saccharomyces</i>) | ၅၄ |
| ၄။ ပရိုဘီယိုတစ်များကို သေချာစွာရွေးချယ်ပါ | ၅၅ |

အခန်း (၅)
ပရိုဘီယိုတစ်ပါဝင်သောအစားအစာများ

| | |
|--|----|
| ၁။ အချဉ်ဖောက်ထားသောအစားအစာများ | ၅၇ |
| ၂။ အစားအစာများတွင်ပါဝင်သည့် ပရိုဘီယိုတစ်ပမာဏ | ၅၉ |
| ၃။ ပရိုဘီယိုတစ်ပါဝင်မှုအများဆုံးအစားအစာ | ၆၀ |

အခန်း (၆)
ပရိုဘီယိုတစ်ဆေးဝါးများ

| | |
|--|----|
| ၁။ ပရိုဘီယိုတစ်ဆေးဝါးအမျိုးအစားများ | ၇၁ |
| ၂။ ပရိုဘီယိုတစ်ဆေးဝါးများထုတ်လုပ်ခြင်း | ၇၃ |
| ၃။ ပရိုဘီယိုတစ်ဆေးဝါးများထုတ်ပိုးပုံစနစ် | ၇၈ |
| ၄။ ပရိုဘီယိုတစ်ဆေးဝါးများကို အသုံးပြုသင့်သူများ | ၈၀ |
| ၅။ ပရိုဘီယိုတစ်ဆေးဝါးများအသုံးပြုမည်ဆိုလျှင် သတိပြုရမည့် အချက်များ | ၈၅ |
| ၆။ မလိုလားသောအာနိသင်များရခဲ့ပါက | ၈၉ |
| ၇။ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း ဝယ်ယူရရှိနိုင်သော ပရိုဘီယိုတစ်ဆေးဝါးများ | ၉၀ |

References ၉၃

ဝေါဟာရစာရင်း ၉၅