အခန်း(၁)

**အာဟာရကို အတိုင်းအတာနှင့်မှန်ကန်စွာစားသုံးခြင်းသည် ကျန်းမာမှုအတွက်ဆုလာဘ်တစ်ပါးဖြစ်စေသည်။** ၁၀

- အုံးစု ၁၀
- အဆုတ် ၁၀
- နှလုံးသား ၁၁
- ကျောက်ကပ် ၁၁
- ကြွက်သားများ ၁၁
- ဦးနှောက် ၁၁

အစားအစာမှ ဓ္ဌာဂါကိုယ်ကိုထောက်ကူသမျှ ၁၁

အာဟာရ NUTRIENT ဆိုတာဘာလဲ ၁၂

အာဟာရဖြစ်စေသည် ဓာတ် NUTRITION ၁၃

အစားအစာနှင့် ပတ်သက်သည့်အကျိုးများ ၁၅

- အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်သမျှ အချက်အလက်များ (Social role) ၁၅
- အစားအသောက်နှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စပ်ဟပ်မှုများ (Food and / psychological role) ၁၆

ပတ်ဝန်းကျင်(ENVIRONMENTAL)နှင့် ပတ်သက်သမျှ ၁၆

အခန်း(၂)

**အာဟာရနှင့်သဘာဝတရား** ၁၈

ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်များ (Carbohydrates) ၁၈

ဓ္ဌာဂါကိုယ်လိုအပ်သည့် အသားဓာတ် (Protein) ၁၈

- အေမိနိုအက်ဆစ် (Amino acid) ၁၈

အဆီဓာတ် (FATS) ၁၉

- အဆီတွင် နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိပါသည် ၂၀

ဗီတာမင်များ (VITAMINS) ၂၀

- ဗီတာမင်များ၏ အကျိုးအာနိသင်များ ၂၀
- ဗီတာမင် အမည်နာမခွဲခြားမှုများ ၂၁

ဓာတ်သတ္တုများ (Minerals) ၂၂

- ဓာတ်သတ္တုနှင့် အမျိုးအစားများ ၂၂
- လိုအပ်သည်ရေ ၂၂
- ရေ၏အမျိုးအစား ၂၂

အခန်း(၃)

**အစားအစာများထဲမှခွဲနှိုင်းအား** ၂၄

ခွဲနှိုင်းအား ရရှိနိုင်ဖို့ အစားအစာနှင့် ချိန်ဆပါစို့ ၂၄

ဓ္ဌာဂါကိုယ်အနေဖြင့် အဘယ့်ကြောင့် အားအင်လိုအပ်ပါသနည်း ၂၄

ခွဲနှိုင်းအားကို မျှတစွာ အသုံးချခြင်း (Energy balance) ၂၅

အစားအစာနှင့်ခွဲနှိုင်းရသည့်အတိုင်းအတာ ၂၆

ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် အာဟာရဓာတ် ဆက်စပ်မှုများ ၂၇

အစားအစာများစားခြင်းနှင့် ခွဲနှိုင်းရစေမှု ၂၇

အခန်း(၄)

**အစာချေရေးနှင့် ENZYMES** ၂၈

အာဟာရ ချေဖျက်သည့်အပိုင်း ၂၈

အစာ ကြေညက်စေမှု စနစ်ယေား ၃၀

- အစာချေမှုအတွက် ဖြစ်ရပ်များ ၃၁

ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် ကြေညက်မှု (Digestion of carbohydrates) ၃၂

ပိုတိန်းဓာတ်များ ကြေညက်မှု (Digestion of proteins) ၃၂

အဆီများကို ချေဖျက်ခြင်း (Diqestion of fats) ၃၃

အခန်း(၅)

**အားအင်ဖြည့်ဆည်းမှုစွမ်းအားရှင်များ** ၃၄

ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်၏ စွမ်းပကားများ ၃၄

ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်နှင့်ရရှိသည့်အခြေခံသည့်အရင်းအမြစ်များ (Sources of carbohydrates)ဖြစ်သည် ၃၄

- CEREALS ဆိုသည်မှာ ၃၅
- သကြားဓာတ် (Sugar) ၃၆

အဆီဓာတ်များ၏ ဓ္ဌာဂါကိုယ်အတွက် အကျိုးပြုမှုများ ၃၇

အဆီဓာတ်များရရှိနိုင်သည့် အရင်းအမြစ်များ ၃၇

- တိရစ္ဆာန်များ၏ အဆီများ ၃၈
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်မှရရှိသော အဆီများ ၃၈

အားအင်ပြည့်ဖြိုးမှုအတွက် ပိုတိန်းဓာတ်များ ၃၉

အခန်း(၆)

**ဓ္ဌာဂါကိုယ်တည်ဆောက်ရေးအတွက် ပိုတိန်းနှင့်အတူ လိုအပ်သည့်ဓာတ်သတ္တုနှင့်ဗီတာမင်များ** ၄၀

ပိုတိန်းဓာတ်များနှင့် ဆောင်ရွက်မှုများ ၄၁

ပိုတိန်း ဓာတ်ရရှိရန် ပတ်သက်သည့် အရင်းမြစ်များ ၄၁

ဓ္ဌာဂါကိုယ်တည်ဆောက်ရေးအတွက်လိုအပ်လှသည်ဓာတ်သတ္တုနှင့်ဗီတာမင်များ ၄၃

အခန်း(၇)

**ဓ္ဌာဂါကိုယ်ကို ကာကွယ်သမှ ပြုပေးသည့်ဗီတာမင်နှင့်ဓာတ်သတ္တုများ** ၄၄

ဗီတာမင်များ၏ ဓ္ဌာဂါကိုယ်အတွက် ဆောင်ရွက်ပေးမှုများ ၄၄

ဗီတာမင်များ မြစ်များခံရာ အာဟာရမျှား ၄၅

ဓာတ်သတ္တုများ ၄၇

- ထုံးဓာတ် Calcium ၄၇
- မီးစုန်းဓာတ် Phosphorus ၄၈
- ဆားဓာတ် Sodium and Chlorine ၄၈
- ဓာတ်သတ္တု Potassium ၄၈
- သံဓာတ် Iron ၄၉
- အိုင်အိုဒင်း IODINE ၄၉

အခန်း(၈)

**ရေနှင့်အကျိုးတရားများ** ၅၀

ရေ ၅၀

- ရေနှင့်အသုံးဝင်မှုများ ၅၀

အမျှင်များပါဝင်သည့် အာဟာရများ Dietary fibre ၅၂

အခန်း(၉)

**အာဟာရနှင့်ကျန်းမာမှုပြ နာများ** ၅၄

ဆီ ဆား သကြား သုံးစားမှုများ ၅၅

- နှလုံးရောဂါဆိုသည်မှာ ၅၅
- အဝလွန်ခြင်း Obesity ၅၆
- သွေးတိုးရောဂါ Hypertension ၅၇
- သွေးချိုရောဂါ Diabetes mellitus ၅၇

အာဟာရထဲတွင် ဓာတ်သတ္တုနှင့်ဗီတာမင်များချို့တဲ့မှု ၅၈

- ညဘက်တွင် မမြင်မစမ်းဖြစ်ခြင်းတစ်ရပ် ၅၈
- အိုးပွ အိုးပျော့ Osteoporosis ၅၉
- Anaemia ခေါ် အားအင်နည်းသွားခြင်း ခံစားရသည့်ရောဂါ ၅၉

အသီးအနှံ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အမျှင်ပါသောစားသောက်ဖွယ်ရာများကို ဘာ့ကြောင့်စားသုံးသင့်တာလဲ ၆၀

အူမကင်ဆာ Colorectal cancer ၆၀

Anorexia အစားအသောက်ပျက်ရောဂါ *(Eating disorder)* ၆၀

Bulimia အစားပုပ် မတန်မဆစားတတ်သည့်ရောဂါ ၆၀

အခန်း(၁၀)

**စားသောက်ဖွယ်ရာများအတွက် စီမံကိန်းရေးဆွဲခြင်း** ၆၂

ညီမျှသောချိန်ဆမှု Balanced ဖြစ်သော စားသောက်ဖွယ်ရာများ ၆၂

ညီမျှသည့်အချိန်အဆနှင့် စားသောက်မှုများ ၆၃

ကျန်းမာရေးအတွက် သင့်လျော်သော သတ်မှတ်ထားသည့် အစားအစာများ၏ထိပ်ခေါင်တင် Pyramid ၆၄

နေ့စဉ် အစာရေစာများစားသုံးရာတွင် ထိန်းကြောင်းပေးရမည့်အချက်များ ၆၆

မျှတစွာ စားသောက်မှု ၆၆

စားဖွယ်သောက်ဖွယ်များကို စီစဉ်ရာတွင် ၆၇

စပယ်ရှယ် စားသောက်ဖွယ်ရာများ အစုံအလင် ၆၇

ကလေးငယ်ကလေးများအတွက် စားရေးသောက်ရေးစီစဉ်မှု ၆၇

အသက်ရလာသူများအတွက်စားရေးသောက်ရေးစီစဉ်မှု ၆၈

သက်သတ်လွတ်စားသူများအတွက် သိသာရန် ၆၉

ကျန်းမာရေးချို့တဲ့သူများအတွက် အစားအသောက် စီစဉ်ပေးခြင်း ၆၉

ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် အစာအာဟာရများ ၇၀

- ဆယ်ကျော်သက်များစောင့်ထိန်းရမည့် စားသောက်ဖွယ်ရာနှင့်ကျန်းမာမှုရာ

အခန်း(၁၁)

**အပူပေး ချက်ပြုတ်ခြင်း** ၇၂

အစာရေစာများကို အဘယ့်ကြောင့်ချက်ရသနည်း ၇၂

အခန်း(၁၂)

**အသားငါးများချက်ရာတွင် အပူမျိုးစုံနှင့်ချက် ရပါပြီ** ၇၄

- ဖုတ်ခြင်း (Bakings) ၇၄
- ကင်ခြင်း (Roasting) ၇၄
- Grilling ၇၅
- မိုက်ကရိုဝေ့(ဗ်)(Microwave)နှင့် ချက်ပြုတ်ခြင်း ၇၅

ရေ (သို့မဟုတ်) ရေနွေးအငွေ့ဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်း ၇၅

- မီးအေးအေးနဲ့ ချက်ခြင်း (Simmering) ၇၅
- ရေနှင့်ပြုတ်ခြင်း (Boiling) ၇၅
- ပေါင်းခြင်း (Steaming) ၇၆

ကြော်ချက်စားသောက်ခြင်း ၇၆

- Deepfrying ၇၆
- Dryfrying ၇၆
- Shollow-frying ၇၆
- Sauteing ၇၇
- Stirtrying ၇၇

အခန်း(၁၃) **အစားအစာကို စိတ်ချစွာစားသောက်ရန်မှာ** ၇၈

အခန်း(၁၄) **အစားအစာများကိုကြာကြာခံရန်ထားသိုခြင်း** ၈၀

အခန်း(၁၅) **အာဟာရနှင့် ခွဲနှိုင်းရစေဖို့ အစားအစာများ** ၈၂

- ဆန် ၈၂
- ပေါင်မုန့် ၈၂
- ကိတ်မုန့် ၈၃

အခန်း(၁၆)

**ဓ္ဌာဂါကိုယ် ထွားကျိုင်းကြီးထွားရေးနှင့်အာဟာရအစုံကို စားရင်းသောက်ရင်းဖြင့် ကုသ ပြုပြင်မှု** ၈၄

- အသား ၈၄
- ငါး၊ ပုစွန် ၈၄
- နွားနို့ ၈၄
- ချီးစ် (Cheese) ၈၅
- ဥများ ၈၅
- ပဲဝိစပ် ၈၅

အခန်း(၁၇) **ရောဂါဘယကို အစားအစာနှင့်ကာကွယ်ကြ** ၈၆