

ကြက်ဥနှင့်ကျန်းမာရေး

၁။ ကြက်ဥတွင်ပါဝင်သောအာဟာရဓါတ်များ	၂
၂။ ကြက်ဥတွင်ပါဝင်သောကိုလက်စထရော	၅
၃။ ကြက်ဥတွင်ပါဝင်သော သတ္တုဓါတ်များ (Mineral)	၅
၄။ အရေပါသောလူတင်းနှင့် ဇီဇင်သင်းဓါတ်များ (Lutein and Zeaxanthin)	၆
၅။ ကြက်ဥတွင်ပါဝင်သောကိုလင်းဓါတ် (Choline)	၇
၆။ ကိုလင်းဓါတ်၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွက်အရေးပါမှု	၈
၇။ ကိုလင်းဓါတ်ပါဝင်တဲ့အစားအစာတွေ	၉
၈။ လူတစ်ယောက်အတွက် တစ်နေ့လိုအပ်တဲ့ကိုလင်းဓါတ်ပမာဏ	၁၀
၉။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့ နို့တိုက်မိခင်တွေမှာ ပိုလိုအပ်တဲ့ကိုလင်းဓါတ်	၁၀
၁၀။ ကိုလင်းဓါတ်ပါဝင်တဲ့ဆေးဝါးတွေ	၁၂

၁၁။ ကြက်ဥနဲ့ဘဲဥနှိုင်းယှဉ်ချက်	၁၂
၁၂။ မျိုးဥ (Fertilized egg) နဲ့ ဓါတ်ဥ (Unfertilized egg) ကွာခြားချက်	၁၃
၁၃။ အခွံညိုတဲ့ကြက်ဥနဲ့ဖြူတဲ့ကြက်ဥ	၁၄
၁၄။ ကြက်ဥကနေကူးစက်ရောဂါတွေဖြစ်တတ်ပုံ	၁၅
၁၅။ ကြက်ဥရဲ့အခွံမှာပါဝင်နိုင်တဲ့ ဆဲလ်မိုးနဲလား (Salmonella) ဘတ်တီးရီးယားအကြောင်း	၁၆
၁၆။ ကြက်ဥကိုအစိမ်းစားရင် ရောဂါပိုးတွေပါဝင်နိုင်မှုရှိမရှိ	၁၈
၁၇။ ကြက်ဥအတွင်းပိုင်းမှာ ဆဲလ်မိုးနဲလား (Salmonella) ဘတ်တီးရီးယားပါဝင်နိုင်မှု	၁၈
၁၈။ ကြက်ဥအတွင်းသားစားရင်စိတ်ချရမှုရှိမရှိ	၁၉
၁၉။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဘတ်တီးရီးယားတွေ ဒုက္ခပေးနိုင်မှုအခြေအနေ	၂၀
၂၀။ ကြက်ဥကတဆင့်ရောဂါပိုးတွေ ကူးစက်မခံရအောင် ကာကွယ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ	၂၂

၂၁။ ရောဂါပိုးတွေရဲ့ နောက်ဆက်တွဲဒုက္ခပေးနိုင်မှု	၂၃
၂၂။ ကြာရှည်ခံအောင်ပြုလုပ်ထားတဲ့ ကြက်ဥတွေမှာ ရောဂါပိုးတွေပါမပါ	၂၄
၂၃။ ကမ္ဘာ့ကြက်ဥထုတ်လုပ်မှု	၂၆
၂၄။ ကမ္ဘာ့ကြက်ဥစားသုံးမှု	၂၇
၂၅။ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးရှိ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကြက်ဥစားသုံးမှု အများဆုံး (၁၀) နိုင်ငံ (၂၀၀၀ ခုနှစ်)	၂၈
၂၆။ ကမ္ဘာ့ကြက်ဥများနေ့	၂၈
၂၇။ ကြက်ဥနဲ့ဖရဲသီးတွဲစားမယ်ဆိုရင်	၂၉
၂၈။ ကြက်ဥအနှစ်နဲ့နှလုံးရောဂါ	၃၀
၂၉။ ကြက်ဥစားသင့်တဲ့သူတွေ	၃၀
၃၀။ ကြက်ဥအတုပြဿနာ	၃၁
၃၁။ နိဂုံးချုပ်	၃၄