

ဆေးဖက်ဝင်ပိုးဆေးနွယ်ရှင်

နိဒါန်း	၀
အခန်း(၁) ပိုးဆေးနွယ်ရှင်ဆိုသည်မှာ	၂
၁-၁ အမည်အမျိုးမျိုး (Naming)	၃
၁-၂ သိပ္ပံနည်းကျမျိုးအုပ်စုခွဲခြားခြင်း (Scientific classification)	၄
၁-၃ တွေ့ရှိရာအရပ်ဒေသ (Distribution area)	၄
၁-၄ ရှင်သန်ပေါက်ပွားပုံ (Life cycle)	၅
၁-၅ ပြင်ပရုပ်သွင်လက္ခဏာများ (Morphological features)	၇
၁-၆ ပိုးဆေးနွယ်ရှင်တူးသင့်သောအချိန် (The best time to harvest)	၉
အခန်း(၂) ပိုးဆေးနွယ်ရှင်တွင်ပါဝင်သောဓာတ်ပစ္စည်းများ	၁၁
၂-၁ ပရိုတင်း (Protein)	၁၁
၂-၂ ကာဘိုဟိုက်ဒြိတ် (Carbohydrate)	၁၁
၂-၃ အဆီဓာတ်များ (Fats)	၁၁
၂-၄ စတီရော့အုပ်စုဝင်များ (Sterols)	၁၂
၂-၅ နျူကလစ်အက်ဆစ်များ (Nucleic acids)	၁၂
၂-၆ ဝီတာမင်များ (Vitamins)	၁၃
၂-၇ သတ္တုဓာတ်များ (Minerals)	၁၄
အခန်း(၃) ဇီဝနည်းပညာဖြင့် ပိုးဆေးနွယ်ရှင် မွေးမြူထုတ်လုပ်ပုံ	၁၄
၃-၁ ပိုးတုံးလုံးလေးများ စုဆောင်းမွေးမြူပုံ	၁၄
၃-၂ မှိုဝတ်မှုန်များမှ မှိုမျှင်များထုတ်လုပ်ခြင်း	၁၅
၃-၃ မှိုမျိုးဇီဝ Cs-4 strain ဖြင့် ပိုးဆေးနွယ်ရှင် ထုတ်လုပ်ခြင်း	၁၇
အခန်း(၄) ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေး၌အသုံးပြုပုံ	၁၉
အခန်း(၅) ဖြည့်စွက်အာဟာရအဖြစ်အသုံးပြုပုံ	၂၀

အခန်း(၆) ပိုးဆေးနွယ်ရှင်၏ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်များ	၂၄
၆-၁ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်သောအာနိသင် (Antioxidant activity)	၂၄
၆-၂ အရောင်ကျစေသောအာနိသင် (Anti-inflammatory activity)	၂၆
၆-၃ သွေးကျစေသောအာနိသင် (Antiplatelet activity)	၂၈
၆-၄ ကင်ဆာရောဂါအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု (Anticancer effect)	၂၉
၆-၅ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိုးသက်ရောက်မှု (Physical effect)	၃၃
၆-၆ အဆီများ၏လုပ်ငန်းစဉ်အပေါ် သက်ရောက်မှု (Effect on lipid metabolism)	၃၄
၆-၇ နှလုံးနှင့်သွေးကြောများအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု (Effect on the cardiovascular system)	၃၅
၆-၈ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းစနစ်အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု (Effect on the respiratory system)	၃၈
၆-၉ ကျောက်ကပ်အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု (Effect on the kidneys)	၄၀
၆-၁၀ အသည်းပေါ်တွင် အကျိုးသက်ရောက်မှု (Effect on the liver)	၄၃
၆-၁၁ ဆီးချိုရောဂါပေါ်တွင် အကျိုးသက်ရောက်မှု (Effect on diabetes mellitus)	၄၃
၆-၁၂ အာရုံကြောစနစ်အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု (Effect on the nervous system)	၄၄
၆-၁၃ ခုခံအားစနစ်အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု (Effect on the immune system)	၄၄
အခန်း(၇) ပိုးဆေးနွယ်ရှင်ကိုသုံးစွဲနိုင်သော ရောဂါများ	၄၅
၇-၁ မျိုးပွားစနစ်ဆိုင်ရာရောဂါများ (Diseases of the reproductive system)	၄၇
၇-၂ ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုး (Various forms of cancer)	၄၇

၇-၃ သွေးတွင်းအဆီများခြင်း (Hyperlipidaemia)	၄၈
၇-၄ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများ (Diseases of the respiratory system)	၄၈
၇-၅ ဆီးလမ်းကြောင်းနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါများ (Diseases of the urinary system)	၄၈
၇-၆ နှလုံးနှင့်သွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါများ (Diseases of the cardiovascular system)	၄၈
၇-၇ အသည်းနှင့် သည်းခြေအိတ်အဖွဲ့ဆိုင်ရာရောဂါများ (Diseases of the hepatobiliary system)	၄၉
၇-၈ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားကျဆင်းနေသူများ (Deficiency of the immune system)	၄၉
၇-၉ သွေးချိုဆီးချိုဝေဒနာရှင်များ (Diabetes mellitus)	၄၉
၇-၁၀ နာလန်ထစ်လူမမာများ (Convalescent patients)	၄၉
အခန်း(၈) ပိုးဆေးနွယ်ရှင်ကိုသုံးစွဲရန်ပမာဏနှင့် သတိပြုရမည့်အချက်များ	၅၀
၈-၁ သုံးစွဲရမည့်အသက်အရွယ် (Age)	၅၀
၈-၂ သုံးစွဲရမည့်ပမာဏ (Dosage)	၅၀
၈-၃ အန္တရာယ်ကင်းမှု (Safety)	၅၀
၈-၄ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ (Side effects)	၅၀
၈-၅ ကြိုတင်သတိပြုရမည့်အချက်များ (Precautions)	၅၀
၈-၆ အခြားဆေးများနှင့် တွဲဖက်သောက်သုံးပါက ဖြစ်လာနိုင်သည့် တုံ့ပြန်မှုများ (Drug interactions)	၅၂
နိဂုံး	၅၄
REFERENCES	၅၆
မူဝါဒအရတရား	၆၅