

**အစားအစာနှင့် ကျန်းမာရေး**

**မာတိကာ**

စာမျက်နှာ

- နိဒါန်း (က)
- အခန်း (၁) အသက်တိုစေမည့် အစားအစာများရှိသည့်နေရာ ၁
  - စင်ကာပူနိုင်ငံက လူတွေ အဆိပ်သင့်ခံနေကြရပုံ
  - စင်ကာပူက SUPER MARKET က စင်တင်ပစ္စည်းတွေ
  - သစ်သီးတန်း
  - ဟင်းသီးဟင်းရွက်တန်း
  - အသားငါး အစို့၊ အခြောက်တန်း
  - နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းတန်း
  - ပင်လယ်စာတန်း
  - ရေခဲမုန့်တန်း
  - အသင့်စား အစာတန်း
  - ကြက်ဥ၊ ဘဲဥတန်း
  - ငံပြာရည်တန်း
  - ဟင်းခတ်မှုန့်တန်း

- မာရူးနိစ်
- ခေါက်ဆွဲခြောက်ထုပ်တန်း
- အချဉ်ထုပ်တန်း
- အာလူးကြော်နှင့် SNACKS
- ကော်ဖီမစ်၊ တီးမစ်
- သကြားတန်း
- စည်သွတ်ဘူးတန်း
- အရောင်ဆိုးဆေး
- အနံ့ကောင်းဆေး
- အရသာမြှင့်တင်ဆေး
- နူးညံ့ဆေး
- တာရှည်ခံဆေး
- ပို့သတ်ဆေး
- သကြားနှင့် သကြားတု
- အချိုမှုန့်
- ခေတ်ပေါ် အစားအစာနှင့် ရောဂါများ
- မုန့်ဖုတ်လုပ်ငန်း
- မရှောင်နိုင်က ရောဂါရမည်

- အခန်း (၂) ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဓာတုဆေးကြွင်းအဆိပ် အတောက်များကို ရှင်းထုတ်ခြင်း ၄၉
  - စားရေးသည် အဓိက
  - အစာတွေထဲမှာ နေရာယူထားတဲ့ အဆိပ်တွေ
  - ဓာတုဆေးကြွင်းတွေကြောင့် ရောဂါများဖြစ်လာပုံ

- အဆိပ်သင့်နေသော ခန္ဓာကိုယ်များ
- SUPER GREEN DETOX DRINK ဆိုသည်မှာ
- HEAVY METAL တွေကိုတောင် ဖယ်ရှားပေးနိုင်တဲ့ ကလိုရိုဖီး
- အဆိပ်ထွက်အောင် အဆီချ
- အရေးကြီးအင်္ဂါတွေက အဆိပ်တွေကို ဖယ်ရှားပုံ
- ရွှေဖြင့် အဆိပ်ဖြည့်သည့်အကြောင်း
- ဓာတုဆေးကြွင်းများကို ရှောင်ရှားခြင်း

- အခန်း(၃) အသီးအရွက်များကို ဆေးကြောပြီးမှစားပါ ၁၂၃
  - အသီးအရွက်စားပြီး နေမကောင်းတာဘာကြောင့်လဲ
  - ဓာတုဆေးကြွင်းတွေ ကပ်နေတဲ့ အသီးအရွက်တွေ
  - ပိုးသတ်ဆေးကြောင့် ခန္ဓာပျက်ယွင်းရပုံ
  - မိန်းမတွေ ပိုခံရတတ်ပုံ
  - အသီးအရွက်ဆေးကြောသည့် အရည်
  - အရိုးပါဆွေးနိုင်လို့ သတိထား

- အခန်း (၄) လူတွေကို ဒုက္ခပေးနေတဲ့ ဂလူတင် ၁၄၃
  - ရှေးကနဲ့မတူတဲ့ အစားအစာထုတ်လုပ်မှု
  - ဂလူတင်ဆိုသည်မှာ
  - စိုက်ပျိုးရေး ကုမ္ပဏီကြီးများရဲ့လောဘ
  - GMO နည်းပညာ
  - ဂလူတင်ကို ခန္ဓာကိုယ်က ပြန်လည်တုန့်ပြန်ပုံ
  - ဂလူတင်ကြောင့်ဖြစ်ရသော ရောဂါဝေဒနာများ

- ဆွေမျိုးစပ်လိုက်တော့ အချို့မုန့်ရဲ့အဖေတဲ့
- ဂလူတင်ကို ရှောင်ရှားကြဖို့လိုသည်
- အခန်း (၅) နွားနို့ခေတ်ကုန်၍ ပဲနို့ခေတ်ရောက်ပြီ ၁၆၁
  - အရင်က နွားနို့ကို ကောင်းတယ်လို့ပဲ ထင်ခဲ့ကြပုံ
  - နွားနို့နဲ့ဂျပန်လူမျိုး
  - အရှေ့တိုင်းသားတွေနဲ့ နွားနို့နဲ့ မတည့်ပုံ
  - နွားနို့နဲ့ ကင်ဆာရောဂါဆက်စပ်မှု
  - နွားနို့သောက်လေ အရိုးပွလေ
  - နွားနို့နဲ့ နှလုံးရောဂါဆက်စပ်မှု
  - AUTO IMMUNE DISEASE ဖြစ်ပြီး သီးချိုဆက်ဖြစ်ပုံ
  - ရပ်ကျပ်ပန်းနာလည်းဖြစ်တတ်ပုံ
  - နွားငယ်လေးရဲ့ အာဟာရသာဖြစ်၍ လူတွေအတွက် မဟုတ်
  - ပဲနို့ကိုသာ သောက်ကြပါ

- အခန်း (၆) ကိုယ်တိုင်ချက်ပြုတ်ပြီး စားသောက်ပါ ၂၀၇
  - ကိုယ်တိုင်ချက်စားတာ စိတ်အချရဆုံး
  - အိမ်ရှင်မတွေ အဖိုးတန်တယ်
  - ယောက်ျားတွေလည်း အချက်အပြုတ်သင်ပါ
  - အာဟာရဓာတ်စုံညီအောင် ချက်တတ်ပါစေ
  - ဈေးဝယ်သည့်ပညာ
  - အစိုချက်နည်းနဲ့ အခြောက်ချက်နည်း
  - အာဟာရဓာတ် မဆုံးရှုံးအောင် ချက်ပြုတ်ပါ

- ချက်စားသင့်တဲ့အစားအစာမျိုး
- အခန်း (၇) သဘာဝစွမ်းအားဖြင့်သာ ကုသကြပါ ၂၅၇
  - ဓာတုဆေးကြွင်းတွေကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အဆိပ်သင့်ပုံ
  - အနောက်တိုင်းဓာတုဆေးတွေကြောင့် ပိုဆိုးပုံ
  - ALTERNATIVE MEDICINE
  - FUNCTIONAL MEDICINE
  - ဒန်သလွန်၏သဘာဝစွမ်းအားအကြောင်းဥပမာ
- အထွေထွေ ၂၉၅
  - ဟင်းချက်နည်း လက်ဆောင်
  - ဘဲသားပင်ဒါလူးဟင်း

နိဂုံး ၂၉၉