

(က)

မာတိကာ

နိဒါန်း	၁
စာအုပ်အကြောင်း သိကောင်းစရာ	၈

အပိုင်း ၁

၁။ ယနေ့ကမ္ဘာနဲ့ ဆီးချိုရောဂါ	၁၃
၂။ ဆီးချိုရောဂါရဲ့ သဘောသဘာဝ	၂၉
၃။ ဆီးချိုရောဂါနဲ့ အစားအသောက်ရဲ့ ကဏ္ဍ	၃၈
၄။ ဆီးချိုရောဂါနဲ့ ကိုယ်ခံခုခံ အဖွဲ့အစည်း	၄၄
၅။ ဆီးချိုရောဂါတိုက်ဖျက်ရာတွင် ဦးတည်ရမည့်အဆင့်များ	၅၃
၆။ ဆီးချိုရောဂါကို ရင်ဆိုင်ရှေ့ရှုခြင်း	၅၉
နှလုံးနှင့်သွေးကြောအဖွဲ့ရောဂါများကို ကာကွယ်ခြင်း...။	၆၄
အစားအသောက်ဖြင့် ဆီးချိုရောဂါကိုကုသခြင်း...။	၆၇
ဆီးချိုရောဂါမဖြစ်အောင်ကာကွယ်ခြင်း...။	၇၃
ဆီးချိုဖြစ်ပြီးသူများကြပ်မတ်ထိန်းသိမ်းပေးရေး...။	၈၈
၇။ ဆီးချိုရောဂါ အထူးအုပ်စုများ	၉၅
ဆီးချိုနှင့်သက်ကြီးသူများ...။	၉၅
ဆီးချိုနဲ့လူငယ်...။	၁၀၃
ဆီးချိုနဲ့ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး...။	၁၀၅
ဆီးချိုနဲ့ကျောက်ကပ်ရောဂါ...။	၁၀၈

အပိုင်း ၂

၁။ စားချင်ဖွယ်ရာ ဆီးချိုလူနာအစာ	၁၁၅
---------------------------------	-----

(ခ)

၂။ ချက်ပြုတ်ရာတွင်သုံးတဲ့ ပဓာနအစာများအကြောင်း	၁၂၀
ကစိဓာတ်နှင့် ဆီးချိုလူနာ	၁၂၀
အစားအသောက်တို့ ချက်ရန်စားရန်အတွက် အစီအစဉ်ဆွဲခြင်း၊ စီမံခန့်ခွဲခြင်း	၁၂၉
အသင့်ပြင်ထားစရာများ	၁၃၄

အပိုင်း ၃

၁။ ချက်နည်းများ	၁၃၇
ဘူးစာအဆင်သင့်အစားအစာများနှင့် သတိထားရန်များ	၁၃၉
၂။ အကြံပြုလိုသော ဟင်းလျာဟင်းစပ်များ	၁၄၁
နေ့စဉ်စားသုံးသောပုံစံနမူနာ	၁၄၁
စွပ်ပြုတ် (စုပ်)	၁၄၆
ဆဲလက်ဒ်၊ ဆာလ်ဆာ	၁၄၈
ငါးပီရည်၊ တို့စရာ	၁၅၄
တစ်ပွဲတစ်နပ်၊ တစ်အိုးချက်တစ်နပ်စားများ	၁၅၆
ဖြူရှင် ဖုန် (Fusion Food)	၁၆၂
၃။ သိချင်စရာမေးချင်စရာမေးခွန်း/အဖြေများ	၁၆၆
၄။ ခေတ်စားနည်းမျိုးစုံနဲ့ သတိထားစရာများ	၁၈၂
အပြင်မှာစားခြင်း	၁၈၂
သက်သတ်လွတ်စားခြင်း	၁၈၆
ရှောင်ရန်အစာများ	၁၈၈
လွတ်လပ်စွာစားသုံးနိုင်သောအစာများ	၁၉၃
သရေစာအဖြစ်စားသုံးသင့်သောအစာများ	၁၉၃
အစားအသောက်လုံခြုံရေး	၁၉၅

(ဂ)

၅။ ကူညီပံ့ပိုးနိုင်သည်များ	၁၉၉
ဆီးချိုလူနာအသင်းအကြောင်း	၁၉၉
စားသုံးသူများ၏အခွင့်အရေး	၂၀၂

အပိုင်း ၄

၁။ ဟင်းစပ်တွဲနည်းနှင့် ချက်နည်းများ	၂၀၅
ချက်နည်းများ၊ ဆန်ပြုတ် (နံနက်စာ)	၂၀၇
ထောပတ်သီးစုပ်	၂၀၉
ဆဲလက်ဒ်ဟင်းရွက်သုပ်	၂၁၁
ပတ်စ်တာ	၂၁၃
ပတ်စ်တာအတွက် ဆော့စ်များ	၂၁၇
ငါးပြုတ်	၁၉၉
ငါးပေါင်း	၂၂၁
ငါးထုပ် ကင်/ပေါင်း	၂၂၃

နောက်ဆက်တွဲများ

ဝေါဟာရစာရင်း	၂၂၈
ဆားအကြောင်း ဇယား	၂၃၇
အင်တီအောက်ဆီဒင့်ပါသောအစာများ ဇယား	၂၄၀
စားလေ့စားထရှိသော အစားအသောက်များတွင် ပါဝင်သော ကယ်လိုရီများ	၂၄၂
အစာများတွင်ပါရှိသော အာဟာရဓါတ်များ	၂၄၅
ဇယား (၁) (၂) (၃)	