

**မာတိကာ**

- နိဒါန်း
- အနာမယ အာဟာရသုတနှင့်
- ကျန်းမာစေမည့် အစားအစာ

**အပိုင်း (၁)**

**အစာအာဟာရ ရွေးချယ်မှုအတွက်  
အဓိကသော့ချက်ရှစ်ချက်**

- ၁ - သက်တံ့ရောင်စဉ် အရောင်စုံအောင် စားစေချင်
- ၂ - ပိုးသတ်ဆေးပါ အစားအစာ လျော့စားပါ
- ၃ - သွေးထဲက သကြားထိန်းညှိစား
- ၄ - သားစားမကြူးဖို့ အထူးသတိပြုဖို့
- ၅ - သကြား၊ အချိုနှင့် အဆီ၊ ဆားကို ရှောင်
- ၆ - အဆီအမျိုးအစား မှန်အောင်စား
- ၇ - ပိုတက်စီယမ်များများ ဆားလျော့စား
- ၈ - တစ်နေ့တာ ရေလုံလောက်အောင် သောက်ပါလေ

**အပိုင်း (၂)  
ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် လျော့စေမည့်  
အစားအစာများကို လေ့လာခြင်း**

- ၁ - အက်တ်ကင် အစားအစာ ၃၂
- ၂ - သွေးအမျိုးအစားအလိုက် စားသင့်သည့် အစားအစာ ၃၅
- ၃ - အော့နစ်ရှ် အစားအစာ ၄၀
- ၄ - ဇီဝရုပ်ကို အထောက်အကူပြုဖြစ်စေသော အစားအစာ ၄၁
- ၅ - သက်သတ်လွတ် သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းစားခြင်း ၄၃
- ၆ - ဇုန်အစားအစာ ၄၅

**အပိုင်း (၃)**

**အကောင်ဆုံးအစားအစာဆိုသည်မှာ**

- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၏ ရောဂါကုသနိုင်စွမ်း ၅၀
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ကျန်းမာအောင် စားသုံးနည်း သို့မဟုတ် ဘယ်လိုစားသင့်လဲ ၅၁
- ဆေးဖက်ဝင်ရန် စားသုံးနည်းအမှန် ၅၃

**အပိုင်း (၄)**

**ဆေးဖက်ဝင် ပြင်ဆင်စားသုံးမှုနည်းပညာ  
သို့မဟုတ် ဆေးစွမ်းပျက် ပြင်ဆင်ချက်၍  
စားသုံးရန်**

- ဆေးစွမ်းထက် ဆေးဖက်ဝင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အာဟာရပျက်အောင် ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နည်းများ
- ၁ - ပဲပိုးတီ ၅၆
  - ၂ - ကညွတ် ၆၂

- ၃ - ငရုတ်ပွ ၆၆
- ၄ - ဖရဲခါးသီး ၇၀
- ၅ - မုန်လာထုပ်ကလေး ၇၄
- ၆ - ဘရွန်ကိုလီ (ခေါ်) ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း ၇၇
- ၇ - (နုပျိုကျန်းမာ ကင်ဆာမဖြစ်စေတဲ့) ဂေါ်ဖီထုပ် ၈၂
- ၈ - ဂေါ်ဖီပန်း သို့မဟုတ် ပန်းဂေါ်ဖီ ၈၇
- ၉ - သခွားသီး ၉၁
- ၁၀ - ခရမ်းသီးသဘာဝနှင့် ကျန်းမာအောင် စားတတ်ကြဖို့ ၉၅
- ၁၁ - မုန်လာဥနီ ၁၀၀
- ၁၂ - မုန်လာဥဖြူ ၁၀၄
- ၁၃ - မုန်လာဥဝါ ၁၀၉
- ၁၄ - ဟင်းနုနယ် ၁၁၄
- ၁၅ - ဆလတ်ရွက် ၁၁၇
- ၁၆ - တရုတ်နံနံ ၁၂၁
- ၁၇ - မုန်ညင်းစိမ်း ၁၂၅
- ၁၈ - ကန်စွန်းဥ ၁၂၉
- ၁၉ - အာလူး ၁၃၂
- ၂၀ - ကြက်သွန်ဖြူ ၁၃၇
- ၂၁ - ကြက်သွန်နီ ၁၄၁
- နီဂုံး ၁၄၇

