

နာတာရှည်ရောဂါ တင်းဇေးအောင် စားသောက်ပါ

နိဂါန်း

အခန်း-၁	
ရောင်ရမ်းခြင်း (Inflammation) ဆိုသည်မှာ	၁၀
အခန်း-၂	
ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် နာတာရှည်ရောဂါများ	၁၅
အခန်း-၃	
အစားအသောက်နှင့်ရောင်ရမ်းခြင်း (Inflammation) ဆက်နွှယ်ပုံ	၁၉
အခန်း-၄	
ပရိုတင်းကြွယ်ဝသောအစားအစာများ စားသုံးခြင်းနှင့်နာတာရှည်ရောဂါ	၃၄
အခန်း-၅	
တာ့ဗိုဟိုက်ဒရိုက် အာဟာရ စားသုံးခြင်းနှင့် နာတာရှည်ရောဂါ	၄၃
အခန်း-၆	
ဗီတာမင် သတ္တုအာဟာရများ စားသုံးခြင်းနှင့် နာတာရှည်ရောဂါ	၅၁

အခန်း-၇
 ဖိုက်တို နူးထရီယင့် (phytonutrient) များနှင့် နာတာရှည်ရောဂါ ၅၈

အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ	
အခန်း-၁	
အစာလည်းဆေး ဆေးလည်းအစာ	၆၆
အခန်း-၂	
ဆေးဖက်ဝင် အစားအစာများ	၇၃
အခန်း-၃	
ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ နုနွင်း	၈၁
အခန်း-၄	
ချင်း (ဂျင်း) အချဉ်သီးများ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ဝိုင်နှင့် စပျစ်သီး	၈၉
အခန်း-၅	
အစာမျှင်၊ အုတ်ဂုံ၊ ပင်လယ်ငါး၊ နို့ထွက် အစားအစာများ	၉၆