

မာတိကာ

အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ပတ်သက်၍

အခန်း(၁)။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များသည်ဘေးကင်းပါသလား။ ၂

အခန်း(၂)။ သင်သိရှိသင့်သည့်အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များအကြောင်းအချက်(၅)ခု ၈

အခန်း(၃)။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုဘယ်ပုံစံနည်းထုတ်လုပ်သလဲ ၁၇

အခန်း(၄)။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်၏အဆိပ်သင့်စေသောသက်ရောက်မှုများ ၂၂

အခန်း(၅)။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်ကြောင့်ကိုယ်ကာယပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုခြင်း ၃၀

အခန်း(၆)။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်ကြောင့်သေဆုံးခြင်း ၃၄

အခန်း(၇)။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်(သို့မဟုတ်)အာရုံကြောအဆိပ်တောက်များနှင့်ဆက်သွယ်ခြင်း ၃၆

အခန်း(၈)။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်၏ခန္ဓာကိုယ်စနစ်များအပေါ်ထိခိုက်စေမှုများ ၄၂

အခန်း(၉)။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်သည်ကျန်းမာရေးကိုမည်သို့မည်ပုံထိခိုက်စေပါသနည်း။ ၄၅

အခန်း(၁၀)။ အန္တရာယ်ရှိပိုကြီးမားသည့်သန္ဓေသား၊ ကလေးသူငယ်များနှင့် သက်ကြီးများ ၄၉

အခန်း(၁၁)။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်အဆိပ်သင့်ခြင်းအားကာကွယ်ရန်ထုတ်လုပ်ထားသည့် ဆေးဝါးများ ၅၅

အခန်း(၁၂)။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်ထုတ်လုပ်သူများကသင့်ကိုမပြောပြသည့် အကြောင်းအရာများ ၆၁

အခန်း(၁၃)။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်ကဘေးဥပဒ်ဖြစ်စေရဘူးဆိုလျှင်အဘယ်ကြောင့် ထိုကိစ္စကို ဝံ့ကွယ်ထားသလဲ။ ၇၀

အခန်း(၁၄)။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်အသစ်များသတိထား။ ၈၀

အခန်း(၁၅)။ မည်သည့်နေရာများတွင်အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များကွယ်နေပါသလဲ ၈၂

အခန်း(၁၆)။ အဘယ်ကြောင့်စားသောက်ကုန်ကုမ္ပဏီများကအချို့ပုဂ္ဂိုလ်ကို အစားအစာများတွင်ပြည့်စွက်ထည့်သွင်းရပါသနည်း။ ၈၇

ရွေးချယ်သောသင့်၊ မသောကသင့်

အခန်း(၁)။ ရွေးချယ်အမှောင်ဘက်ခြင်း (THE DARK SIDE OF MILK) ၉

အခန်း(၂)။ ရင်သားကင်ဆာ၊ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာနှင့် အူကြီးကင်ဆာ (Breast, Prostate & Colon Cancers) ၁၀

အခန်း(၃)။ ရွေးချယ်ပုံပြည့်စုံမှု၊ ဝါသနာများ၊ ပိုမိုစေသောဝါးများ၊ ငှက်ဗီဇများနှင့်အဆိပ်အတောက်များ (Pus, Pesticides, Antibiotics, Germs & Toxins in Cow's Milk) ၁၂

အခန်း(၄)။ ရွေးချယ်သည့်ကမ္ဘာလူကြီးများ၏ထက်ဝက်အတွက် ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်သည်။ (Milk is a problem for Half of World's Adults) ၁၃

အခန်း(၅)။ ကယ်လ်စီယမ်ကိုဘယ်လောက်လိုအပ်ပါသလဲ (How Much Calcium?) ၁၄

အခန်း(၆)။ ရွေးချယ်အစားအစာအမျိုးမျိုးစားသုံးစရာများ (Instead of Milk) ၁၄

ပေါင်ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် ကျန်းမာရေး

အခန်း(၇)။ ရွေးချယ်ပုံပတ်သက်၍တရားစွဲဆိုခြင်းများ၊ တိုင်တန်းခြင်းများနှင့် သတိပေးခြင်းများ (Milk lawsuits, Complaints & Alerts) ၁၅

အခန်း(၈)။ နို့စားရွေးချယ်မှုသည်အကြင်နာကင်းစင်ခြင်းကိုခံစားရသည်။ (Dairy Cows Suffer Cruelty) ၁၅

အခန်း(၁)။ ယနေ့ပေါင်ပုဂ္ဂိုလ်နှင့်နောက်ပြန်ရောဂါဖြစ်လာစေခြင်း (Bread Today, Disease Tomorrow?) ၁၆

အခန်း(၂)။ ငတ်စီပေါင်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးခြင်းနှင့်ပြဿနာ (The Problem with Modern Flour Milling) ၁၆

အခန်း(၃)။ နို့စားပေါင်ပုဂ္ဂိုလ်၏နိဂုံး (The End of Traditional Bread) ၁၆

အခန်း(၄)။ ငတ်စီပေါင်ပုဂ္ဂိုလ်နှင့်ပေါင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏အန္တရာယ်များ (Health Risks from Modern Bread-Making Processes) ၁၆

အခန်း(၅)။ ငတ်စီပေါင်ပုဂ္ဂိုလ်နှင့်အမှားအယွင်း(၁၀)ခု (10 Things Wrong with Modern Industrial Bread) ၁၇

အခန်း(၆)။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့်အိမ်တွင်ပေါင်ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်ပါ။ (Make Your Own Healthy Home-made Bread) ၂၀

အခန်း(၇)။ အိမ်တွင်ဖြစ်ပေါ်ပေါက်ပုံစံနည်း (Recipe for Home-made Bread) ၂၀

အခန်း(၈)။ ပေါင်ပုဂ္ဂိုလ်ပြုလုပ်ခြင်းအတွက်အသုံးဝင်သည့်လျှို့ဝှက်သတင်းများ (Useful Tips for Bread-Making) ၂၀

အခန်း(၉)။ ပေါင်ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ၉၂ ရာခိုင်နှုန်းတွင်တာရှည်ခံဆေးအလွန်အကျွံပါရှိသည်။ (92% of Breads Have Too Much Preservatives) ၂၀