

၁၅။ သင်္ဘောကြက်ခြံ (Leek)	၁၁
၁၆။ မှို (Mushroom)	၁၁
၁၇။ ပင်လယ်ရေနေပျား (Seaweeds)	၁၂
၁၈။ ငါး	၁၃
၁၉။ ငါးဆီ (Fish Oil)	၁၃
၂၀။ အခွံမာသီးများ (Nuts)	၁၄
၂၁။ ကော်ဖီ	၁၅
၂၂။ ကဖိန်း (Caffeine)	၁၅
၂၃။ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း (Green Tea)	၁၇
၂၄။ မှို	၁၈
၂၅။ ဒိန်ချဉ် (Yogurt)	၂၀
ဆေးအာနိသင်ရှိ အစားအစာတမျိုး	
၁။ လိမ္မော်သီး	၁
၂။ ဆီးသီး (Plum)	၂
၃။ နှာနတ်သီး	၂
၄။ ထောပတ်သီး	၃
၅။ သစ်တောသီး	၄
၆။ ကီဝီသီး (Kiwi)	၄
၇။ ကြက်သွန်ဖြူ	၅
၈။ ကြက်သွန်နီ	၆
၉။ ကိုက်လန်	၇
၁၀။ ဂေါ်ဖီပန်း	၇
၁၁။ မုန်လာဥဝါ (Carrot)	၈
၁၂။ ငရုတ်သီးပွ (Sweet Pepper)	၉
၁၃။ တရုတ်နံနံ (Celery)	၉
၁၄။ အလူး	၁၀
၂၆။ ချင်း(ရှင်း)	၂၂
၂၇။ ကြက်သွန်ဖြူ	၂၂
၂၈။ လေးညှင်းပွင့်	၂၃
၂၉။ ပက်ပါမင်(ဗလရှင်)	၂၄
၃၀။ ငရုတ်သီး	၂၅
၃၁။ တရုတ်နံနံ	၂၅
၃၂။ သကြား	၂၆
၃၃။ ကော်ဖီ	၂၆
၃၄။ ပဲတောင့်များ (Beans)	၂၇
၃၅။ ချောက်လက်	၂၇
၃၆။ ကြက်ဆူဆီ	၂၈
၃၇။ ပင်လယ်ရေမှော်	၂၈

ရောဂါနှင့်အစားအစာ	
၃၈။ ဝမ်းချုပ်သက်သာစေဖို့ ဘာတွေစားရမလဲ။	၃၀
၃၉။ ပန်းနာရင်ကျပ်သက်သာစေမယ့် အစားအစာတမျိုး။	၃၁
၄၀။ နှုတ်စားပန်းနာရင်ကျပ်ကို သက်သာစေနိုင်။	၃၁
၄၁။ ရင်ကျပ်ထရင် အရော်ပေးဆေးအဖြစ် ကော်ဖီခါးခါး	၃၁
၄၂။ ခေါင်းကိုက်ပါသလား။ ချင်းပျော်ရည်ကိုသောက်။	၃၂
၄၃။ ရှားစားလက်ပိတ်က အပူလောင်နာ	၃၃
၄၄။ အအေးမိနာစေးအတွက် ကောင်းတဲ့	၃၃
၄၅။ ကော်ဖီနှင့် အရိုးပွ အရိုးပါးရောဂါ။	၃၃
၄၆။ ပျားရည်က အနာကျက်ပိုမြန်စေ။	၃၄
၄၇။ ချောင်းဆိုးနှင့် နှာစေး အအေးမိတုပ်ကျွေးအတွက်	၃၅
၄၈။ တပ်ကျွေးဖြစ်ရင် သောက်သင့်တဲ့	၃၆
၄၉။ အသည်းအတွက်ကောင်းတဲ့ သံလွင်ဆီ။	၃၆
၅၀။ ထမင်းပင်စေ့ကိုများကို လျှော့ချပေးတဲ့	၃၇
၅၁။ သဘာဝ 'မန်းဆေး' Natural antiseptic	၃၈
၅၂။ လေဖြတ်ပေးနာရင် ဗီတာမင် D3 ဖြည့်စွက်စာ	၃၈
၅၃။ ဘယ်လိုအစားအစာတွေက ဂြုတ်ပွေးကို	၃၉
၅၄။ အဆုတ်ရောဂါရှိသူများအတွက် အကျိုးပြု	၄၉
၅၅။ ကိုလက်စထရော့လ်ကျွေးစေတဲ့ ထောပတ်သီး။	၅၀

၅၆။ ကိုလက်စထရော့လ် 'ဆိုး' အန္တရာယ်ကို	၅၁
၅၇။ ကိုလက်စထရော့လ်မတက်အောင်	၅၂
၅၈။ ကိုလက်စထရော့လ် အတက်စေဖို့က တိရစ္ဆာန်	၅၃
၅၉။ ကိုလက်စထရော့လ် လုံးဝရောင်ကြည့်သင့်ပါသလား။	၅၄
၆၀။ သွေးခဲခြင်းကို ဟန့်တားသည့်အစားအစာများ။	၅၅
၆၁။ ဗိုင်းရစ်ပိုးများကို တိုက်နိုင်တဲ့အစားအစာများ။	၅၆
၆၂။ ဗိုင်းရစ်ပိုးများကို တိုက်ဖျက်နိုင်စွမ်းရှိသော	၅၆
၆၃။ အစားအစာများမှ ကာကွယ်ပစ္စည်းများ။	၅၆
၆၄။ အစားအစာများနှင့် ကိုလက်စထရော့လ်	၅၆
၆၅။ ပင်ပန်းနွမ်းလျမှုအတွက် ကောင်းတဲ့ 'အလူး'။	၅၆
၆၆။ ဗက်တီးရီးယားပိုး သတ်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့	၅၆
၆၇။ ကိုလက်စထရော့လ် လုံးဝရောင်ကြည့်သင့်ပါသလား။	၅၆
၆၈။ ကိုလက်စထရော့လ် တစ်ခုတည်းကြောင့် သွေးကြော	၅၆
၆၉။ ကိုလက်စထရော့လ် ကောင်းတဲ့	၅၆
၇၀။ ပင်ပန်းနွမ်းလျမှုအတွက် ကောင်းတဲ့	၅၆
၇၁။ ဗက်တီးရီးယားပိုး သတ်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့	၅၆
၇၂။ ကိုလက်စထရော့လ်နှင့် အစားအစာများ	၅၆
၇၃။ သွေးတိုးရောဂါကို ဘယ်လိုထိန်းမလဲ။	၅၆
၇၄။ သွေးတိုးရိုသွေးသင့်တဲ့ အစားအစာများ။	၅၆
၇၅။ သွေးတိုးနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆောင်ရန်၊ ရောင်ရန်များ။	၅၆
၇၆။ DASH စားစားကွပ်ပုံစံဖြင့် သင့်သွေးတိုးကိုချပါ။	၅၆
၇၇။ သွေးတိုးအတွက် ကြက်သွန်ဖြူ။	၅၆
၇၈။ တစ်နေ့ကြက်သွန်ဖြူစားစား	၅၆
၇၉။ သွေးပေါင်ချိန်ကျလိုပါသလား။ တရုတ်နံနံကို	၅၆
၈၀။ သွေးပေါင်ချိန်ကျလိုပါသလား။ တရုတ်နံနံကို	၅၆
၈၁။ သွေးပေါင်ချိန်ကျလိုပါသလား။ တရုတ်နံနံကို	၅၆
၈၂။ သွေးပေါင်ချိန်ကျလိုပါသလား။ တရုတ်နံနံကို	၅၆
၈၃။ သွေးပေါင်ချိန်ကျလိုပါသလား။ တရုတ်နံနံကို	၅၆
၈၄။ သွေးပေါင်ချိန်ကျလိုပါသလား။ တရုတ်နံနံကို	၅၆
၈၅။ သွေးပေါင်ချိန်ကျလိုပါသလား။ တရုတ်နံနံကို	၅၆
၈၆။ သွေးပေါင်ချိန်ကျလိုပါသလား။ တရုတ်နံနံကို	၅၆
၈၇။ သွေးပေါင်ချိန်ကျလိုပါသလား။ တရုတ်နံနံကို	၅၆
၈၈။ သွေးပေါင်ချိန်ကျလိုပါသလား။ တရုတ်နံနံကို	၅၆
၈၉။ သွေးပေါင်ချိန်ကျလိုပါသလား။ တရုတ်နံနံကို	၅၆
၉၀။ သွေးပေါင်ချိန်ကျလိုပါသလား။ တရုတ်နံနံကို	၅၆

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ	
၆၆။ ဆီးချိုသွေးချိုသမားများအတွက် ကောင်းတဲ့	၆၇
၆၇။ ဆီးချိုသွေးချိုသမားများအတွက် ပိုစားသင့်တဲ့	၆၇
၆၈။ ဆီးချိုသွေးချိုသမားများ စားသင့်တဲ့ အစားအစာများ	၆၈
၆၉။ ဆီးချိုသွေးချိုသူများအတွက်	၆၈
၇၀။ ဆီးချိုသွေးချိုသူများအတွက်	၆၈
၇၁။ ဆီးချိုသွေးချိုသူများအတွက်	၆၈
၇၂။ ဆီးချိုသွေးချိုသူများအတွက်	၆၈
၇၃။ ဆီးချိုသွေးချိုသူများအတွက်	၆၈
၇၄။ ဆီးချိုသွေးချိုသူများအတွက်	၆၈
၇၅။ ဆီးချိုသွေးချိုသူများအတွက်	၆၈
၇၆။ ဆီးချိုသွေးချိုသူများအတွက်	၆၈
၇၇။ ဆီးချိုသွေးချိုသူများအတွက်	၆၈
၇၈။ ဆီးချိုသွေးချိုသူများအတွက်	၆၈
၇၉။ ဆီးချိုသွေးချိုသူများအတွက်	၆၈
၈၀။ ဆီးချိုသွေးချိုသူများအတွက်	၆၈
၈၁။ ဆီးချိုသွေးချိုသူများအတွက်	၆၈
၈၂။ ဆီးချိုသွေးချိုသူများအတွက်	၆၈
၈၃။ ဆီးချိုသွေးချိုသူများအတွက်	၆၈
၈၄။ ဆီးချိုသွေးချိုသူများအတွက်	၆၈
၈၅။ ဆီးချိုသွေးချိုသူများအတွက်	၆၈
၈၆။ ဆီးချိုသွေးချိုသူများအတွက်	၆၈
၈၇။ ဆီးချိုသွေးချိုသူများအတွက်	၆၈
၈၈။ ဆီးချိုသွေးချိုသူများအတွက်	၆၈
၈၉။ ဆီးချိုသွေးချိုသူများအတွက်	၆၈
၉၀။ ဆီးချိုသွေးချိုသူများအတွက်	၆၈

အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	
၁၀၁။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၀၂။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၀၃။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၀၄။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၀၅။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၀၆။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၀၇။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၀၈။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၀၉။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၁၀။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၁၁။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၁၂။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၁၃။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၁၄။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၁၅။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၁၆။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၁၇။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၁၈။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၁၉။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၂၀။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅

အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	
၁၂၁။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၂၂။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၂၃။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၂၄။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၂၅။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၂၆။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၂၇။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၂၈။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၂၉။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၃၀။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၃၁။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၃၂။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၃၃။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၃၄။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၃၅။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၃၆။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၃၇။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၃၈။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၃၉။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅
၁၄၀။ အစားအစာက ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကို နှောင့်အောင်	၉၅