မာတိကာ

စဉ် | အကြောင်းအရာ | စာမျက်နှာ

အခန်း (၁)

အစားအစာနှင့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မဖြစ်မနေလိုအပ်သည့် အာဟာရဓာတ်များ ၁၅

၁။ **ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်** ၁၇
- ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များ ၂၀
- ဘယ်သူတွေက ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ကို လျှော့စားသင့်သလဲ ၂၀
- ပြုပြင်ထားတဲ့အဆန်မှုရရှိတဲ့ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ကို စားသုံးရင် ၂၁
- ဘေးဖြစ်စေတတ်သော ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ပါဝင်မှုမြင့်မားသည့်အစားအစာများ ၂၂
- ဆေးဖြစ်စေတတ်သော ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ပါဝင်မှုမြင့်မားသည့် အစားအစာများ ၂၃

၂။ **ပရိုတင်း** ၂၈
- ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ပရိုတင်း၏ လုပ်ဆောင်ချက် ၃၀
- ဘာကြောင့် ပရိုတင်းကို ပိုမိုစားသုံးဖို့ လိုအပ်ပါသလဲ ၃၂
- ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ပရိုတင်းကို လုံလုံလောက်လောက် မရရှိခဲ့ရင် ၃၅
- ပရိုတင်းကို အလွန်အကျွံစားမိသော လက္ခဏာများ ၃၈

၃။ **အဆီ** ၄၀
- ပြည့်ဝဆီ ၄၃
- မပြည့်ဝဆီ ၄၄
- ထပ်ပြန်ကြော်ဆီ ၄၅
- ဘာကြောင့် အဆီကို စားသုံးသင့်သလဲ ၄၆
- ကျန်းမာရေးအတွက်သင့်တော်ပြီး အဆီပါဝင်မှုမြင့်မားသောအစားအစာများ ၄၇

၄။ **အမျှင်** ၅၂
- ရေမှာ မပျော်ဝင်နိုင်တဲ့ အမျှင် ၅၃
- ရေမှာ ပျော်ဝင်နိုင်တဲ့ အမျှင် ၅၃
- အမျှင်၏ ကျန်းမာရေးအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု ၅၄
- စားသုံးသင့်သော အမျှင်ပါဝင်မှုများပြားသည့် အစားအစာများ ၅၇

မာတိကာ

စဉ် | အကြောင်းအရာ | စာမျက်နှာ

၅။ **ဗီတာမင်** ၆၁
- အဆီမှာ ပျော်ဝင်နိုင်သော ဗီတာမင်များ(ဗီတာမင် A၊ D၊ E၊ K) ၆၂
- ရေမှာ ပျော်ဝင်နိုင်သော ဗီတာမင်များ (ဗီတာမင် B1၊ B2၊ B3၊ B5၊ B6၊ B7၊ B9၊ B12၊ ဗီတာမင် C) ၇၁

၆။ **သတ္တုဓာတ်** ၈၀
- ကယ်လ်ဆီယမ်၊ ဘိုရွန်၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်၊ ဖော့စဖရပ်စ်၊ ပိုတက်ဆီယမ်၊ အိုင်အိုဒင်း၊ သံဓာတ်၊ ဆီလီနီယမ်၊ ခရိုမီယမ်၊ ကော့ပါး၊ မဂ္ဂနီးစ်၊ ဖလိုရိုဒ်၊ ဆာလ်ဖာ၊ ဆိုဒီယမ်၊ သွပ်ဓာတ် ၈၁

၇။ **ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းများ** ၉၆
- အစားအစာမှရရှိနိုင်သော ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်း ၉၈
- ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်း ပေါကြွယ်ဝစွာပါဝင်သော အစားအစာများ ၁၀၀

၈။ **ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးရှိနိုင်သော တခြားပစ္စည်းများ** ၁၀၃

၉။ **ကျန်းမာရေးအတွက် မရှိမဖြစ်ရေ** ၁၀၈

အခန်း (၂)

ဆေးဖြစ်စေနိုင်သော အစားအစာနှင့် ဘေးဖြစ်စေနိုင်သော အစားအစာများ ၁၁၂

၁။ **နှလုံးကျန်းမာရေး**
- နှလုံးကျန်းမာရေးအတွက် စားသင့်သော အစားအစာ ၁၁၂
- နှလုံးခုန်ရင်တုန်ခြင်းအတွက် စားသုံးသင့်သော အစားအစာများ ၁၂၀
- နှလုံးခုန်နှုန်း အလွန်မြန်ဆန်ပြီး နှလုံးစည်းချက်မမှန်သူ(AF)ရောဂါရှိသူတို့ စားသင့်၊ ရှောင်သင့်သော အစားအစာများ ၁၂၂

၂။ **သွေးကြောကျန်းမာရေး**
- သွေးကြောကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးဖြစ်စေသော အစားအစာများ ၁၂၅
- သွေးတွင်းကိုလက်စထရောများသူတို့စားသင့်သော အစားအစာနှင့် ဘေးဖြစ်စေနိုင်သော အစားအစာများ ၁၂၇

မာတိကာ

စဉ် | အကြောင်းအရာ | စာမျက်နှာ

- သွေးတိုးရောဂါရှိသူတို့ စားသုံးသင့်သော အစားအစာများနှင့် ဘေးဖြစ်စေနိုင်သော အစားအစာများ ၁၃၃

၃။ **အဆုတ်ကျန်းမာရေး**
- အဆုတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးဖြစ်စေနိုင်သော အစားအစာများ ၁၃၉
- ဆေးလိပ်သောက်သူတို့၏ အဆုတ်အတွက် ဆေးဖြစ်စေနိုင်သော အစားအစာများ ၁၄၄
- ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါရှိသူတို့ စားသုံးသင့်သောအစားအစာများနှင့် ဘေးဖြစ်စေနိုင်သောအစားအစာများ ၁၄၇

၄။ **အရိုးနှင့် ကြွက်သား ကျန်းမာရေး**
- အရိုးသန်မာဖို့အတွက် ဆေးဖြစ်စေနိုင်သော အစားအစာများ ၁၅၁
- ကြွက်သားစွမ်းအားကောင်းမွန်နိုင်မည့် အစားအစာများ ၁၅၃
- ကြွက်တက်တတ်သူတို့ စားသုံးသင့်သော အစားအစာများ ၁၅၄
- အဆစ်ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးဖြစ်စေနိုင်သော အစားအစာများ ၁၅၆
- သွေးလေးဖက်နာရောဂါရှိသူတို့ စားသုံးသင့်သော အစားအစာများ ၁၅၇
- ခုခံအားစနစ်ပြန်လည်တိုက်ခိုက်ခံရတာကြောင့်ဖြစ်သော အဆစ်ရောင်ရောဂါရှိသူတို့ စားသုံးသင့်သော အစားအစာများ ၁၆၂
- အဆစ်ရောင်ရောဂါရှိသူတို့အတွက် ဘေးဖြစ်စေနိုင်သော အစားအစာများ ၁၆၅
- ဂေါက်ရောဂါရှိသူတို့အတွက် ဘေးဖြစ်စေနိုင်သော အစားအစာနှင့် ဆေးဖြစ်စေနိုင်သော အစားအစာများ ၁၇၀

၅။ **အာဟာရနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းချုပ်ခြင်း**
- သွေးအားနည်းရောဂါရှိသူတို့ စားသုံးသင့်သော အစားအစာများ ၁၇၄
- ဝိတ်ကျစေရန် စားသုံးသင့်သော အစားအစာများ ၁၇၉
- ဝိတ်ကျလိုသူတို့အတွက် ဘေးဖြစ်စေနိုင်သော အစားအစာများ ၁၈၅
- ဗိုက်ပူခါးတုတ်စေနိုင်သော အစားအစာများ ၁၈၇
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေစဉ် ရှောင်သင့်သော အစားအစာများ ၁၉၁

မာတိကာ

စဉ် | အကြောင်းအရာ | စာမျက်နှာ

၆။ **အစာခြေစနစ် ကျန်းမာရေး**
- အစာကြေလွယ်သော အစားအစာများ ၁၉၆
- အစာအဆိပ်သင့်ခံရသူတို့ စားသင့်သော အစားအစာများ၊ ရှောင်သင့်သော အစားအစာများ ၁၉၉
- ရင်ပူနာ ဒါမှမဟုတ် စားချဉ်ပြန်ရောဂါရှိသူတို့ ရှောင်ကြဉ်သင့်၊ စားသုံးသင့်သော အစားအစာများ ၂၀၂
- အသည်းကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးဖြစ်စေသော အစားအစာများ ၂၀၅
- အသည်းအဆီဖုံးနေသူတို့အတွက် စားသင့်၊ ရှောင်ကြဉ်သင့်သော အစားအစာများ ၂၀၈
- ဝမ်းချုပ်တတ်သူတို့ စားသုံးသင့်သော အစားအစာများ ၂၁၃
- အူမကြီးရောင်ရမ်းနာရောဂါရှိသူတို့ ရှောင်ကြဉ်သင့်၊ စားသုံးသင့်သော အစားအစာများ ၂၁၆

၇။ **ဆီးလမ်းကြောင်း ကျန်းမာရေး**
- ရှောင်ကြဉ်သင့်သော ကျောက်ကပ်အတွက် ဘေးဖြစ်စေနိုင်သော အစားအစာများ ၂၁၉
- ဆီးကျောက်တည်သူတို့ ရှောင်သင့်သော အစားအစာများ ၂၂၂
- ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ရောဂါရနေစဉ် စားသင့်သောအစားအစာများ ၂၂၆
- ဆီးကျိတ်ပြဿနာမဖြစ်အောင် စားသင့်သော အစားအစာများ ၂၂၉

၈၊ **ဟော်မုန်းကျန်းမာရေး**
- ဆီးချိုရောဂါရှင်တို့ ရှောင်ကြဉ်သင့်၊ စားသုံးသင့်သော အစားအစာများ ၂၃၀
- ဆီးချိုရောဂါရှိသူတို့ စားသုံးနိုင်သော သစ်သီးဝလံများ ၂၃၇
- သိုင်းရွိုက်ကြောင့် အဝလွန်သူတွေ ဝိတ်ကျနိုင်မည့် အစားအစာများ ၂၄၀
- အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့သူတို့ စားသုံးသင့်သော အစားအစာများ ၂၄၄

၉။ **မျိုးပွားအင်္ဂါအဖွဲ့ ကျန်းမာရေး**
- မျိုးပွားခြင်းအတွက် ဆေးဖြစ်စေနိုင်သော အစားအစာများ ၂၄၆

မာတိကာ

စဉ် | အကြောင်းအရာ | စာမျက်နှာ

- မျိုးပွားနိုင်ဖို့ အမျိုးသားတို့ စားသုံးသင့်သော အစားအစာများ ၂၄၈
- မျိုးဥအိမ်တွင်း အရည်အိတ်တည်သူတို့ စားသင့်ရှောင်သင့်သော အစားအစာများ ၂၄၉

၁၀။ **ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ကျူးကျော်သူတွေကို တိုက်ထုတ်ခြင်း**
- အဖျားရှိနေသူတို့ စားသုံးသင့်သော အစားအစာများ ၂၅၃
- အအေးမိ၊ ချောင်းဆိုး၊ တုပ်ကွေးရောဂါအတွက် စားသင့်သောအစားအစာများ ၂၅၆
- ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေနည်းပါးအောင် စားသုံးသင့်သော အစားအစာများ ၂၅၈
- ကင်ဆာရောဂါရှိသူတို့အတွက် ဆေးဖြစ်စေသောအစားအစာနှင့် ဘေးဖြစ်စေသော အစားအစာများ ၂၆၄
- လေထုညစ်ညမ်းမှုများပြားသည့်နေရာတွင် နေထိုင်သူတို့ စားသုံးသင့်သော အစားအစာများ ၂၆၈

၁၁။ **အရေပြားကျန်းမာရေး**
- နီပျိုကာအရွယ်တင်ပြီး အသက်ရှည်စေနိုင်မည့် အစားအစာများ ၂၇၀
- ရှောင်ကြဉ်သင့်သော အရွယ်အိုမင်းစေနိုင်သည့် အစားအစာများ ၂၇၄
- ဝက်ခြံပေါက်တတ်သူတွေ ရှောင်သင့်၊ စားသင့်သော အစားအစာများ ၂၇၇
- အရေပြားကျန်းမာရေးအတွက် အကောင်းဆုံးသော အစားအစာများနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာကြောင့် အညိုအမည်းမစွဲအောင် စားသင့်သော အစားအစာများ ၂၇၉ ၂၈၁

၁၂။ **ဆံကေသာကျန်းမာရေး**
- ရှောင်ကြဉ်သင့်သော ဆံကေသာအားနည်းစေနိုင်သည့်အစားအစာများ ၂၈၃

၁၃။ **မျက်စိနှင့် နား ကျန်းမာရေး**
- အမြင်အာရုံကောင်းမွန်စေနိုင်သော အစားအစာများ ၂၈၆
- နားအကြားအာရုံ ကောင်းမွန်စေနိုင်သည့် အစားအစာများ ၂၈၉

မာတိကာ

စဉ် | အကြောင်းအရာ | စာမျက်နှာ

၁၄။ **သက်ကြီးရွယ်အို ကျန်းမာရေး**
- သက်ကြီးရွယ်အိုများ စားသုံးသင့်သော အာဟာရဓာတ်များ ၂၉၁
- သွားမရှိတော့သည့် အသက်ကြီးသူတို့ စားသင့်သော အစားအစာများ ၂၉၅
- သူငယ်ပြန်ခြင်းမဖြစ်စေရန် စားသုံးသင့် / ရှောင်ကြဉ်သင့်သော အစားအစာများ ၂၉၇

၁၅။ **စိတ်ကျန်းမာရေး**
- အာရုံစူးစိုက်မှုကောင်းစေနိုင်သည့် အစားအစာများ ၃၀၀
- စိုးရိမ်စိတ်များသူတို့အတွက် ဆေးဖြစ်စေနိုင်သောအစားအစာနှင့် ဘေးဖြစ်စေနိုင်သော အစားအစာများ ၃၀၅

၁၆။ **အထွေထွေကျန်းမာရေး**
- နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်မပျော်တတ်သူတွေ စားသင့်သောအစားများနှင့် ရှောင်သင့်သော အစားအစာများ ၃၁၂
- အိပ်ပျော်နေစဉ် ဟောက်တတ်သူများ စားသုံးသင့်သော အစားအစာများ ၃၁၆

အခန်း (၃)

အစားအစာစားတတ်ခြင်း အနုပညာ ၃၁၈

၁။ အာဟာရပြည့်ဝစွာရရှိနိုင်မည့် ထိရောက်သော နည်းလမ်း ၅ သွယ် ၃၁၈

၂။ တစ်နေ့တာအတွက် ရေသောက်ဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန် ၃၂၀

၃။ နံနက်ပိုင်းစာနှင့် ညနေစာအဖြစ် စားသုံးသင့်သော အကောင်းဆုံးသော အစားအစာများ ၃၂၅
- ညနေပိုင်းမှာ ရှောင်ရှားသင့်သော အစားအစာများ ၃၂၉

၄။ သစ်သီးဝလံစားသုံးဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန် ၃၃၁

၅။ ကျန်းမာရေးအတွက် စားသင့်သော သစ်သီးအစေ့များ ၃၃၄

၆။ ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်မည့် ဟင်းချက်နည်းများ ၃၃၇

မာတိကာ

စဉ် | အကြောင်းအရာ | စာမျက်နှာ

၇။ သွေးအုပ်စုအလိုက် စားသုံးသင့်သော အစားအစာများ ၃၄၀

၈။ ကိုယ်တွင်းအဆိပ်အတောက်ကင်းစင်နိုင်ဖို့ စားသင့်သော အစားအစာများ ၃၄၂

၉။ Micorwave ထဲ ပြန်နွေးမစားသင့်သော အစားအစာများ ၃၄၅

၁၀။ တွဲဖက်မသောက်ရသော အားဖြည့်ဆေးဝါးများ ၃၄၇

၁၁။ ဝိတ်ကျဖို့အတွက် ညစာကို ကြက်သားစားသင့်လား၊ ကြက်ဥစားသင့်လား ၃၄၉

အခန်း (၄)

အာဟာရ ဗဟုသုတ ၃၅၁

၁။ သင်ထင်ထားသလောက် ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်မှုမရှိတဲ့အစားအစာများ ၃၅၁

၂။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည်ဟုထင်ရသော သွေးတိုးနိုင်သည့် အစားအစာများ ၃၅၅

၃။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်မှု မရှိသော်လည်း သင့်အတွက်အကျိုးရှိနိုင်မယ့် အစားအစာများ ၃၅၇

၄။ ဆီးဖြူသီးမစားသုံးသင့်သူများ ၃၆၀

၅။ မြေပဲကို ကြိုက်နှစ်သက်သလောက် စားသုံးနိုင်ပါသလား ၃၆၃

၆။ ကော်ဖီနှင့် လက်ဖက်ရည်၏ ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးများ ၃၆၆

၇။ စပျစ်သီးခြောက်စားသုံးခြင်းကြောင့် ရရှိသော အကျိုးကျေးဇူးများ ၃၇၁

၈။ ငှက်ပျောသီးနှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာအချက်များ ၃၇၄

၉။ ငရုတ်သီးစိမ်း၏ ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူး ၃၇၈

၁၀။ ခုခံအားစနစ်ကောင်းမွန်ဖို့အတွက် ငရုတ်ကောင်းနဲ့လေးညှင်းပွင့် ၃၈၁

၁၁။ တညင်းသီးနှင့် ကျန်းမာရေး ၃၈၃

၁၂။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အာဟာရချို့တဲ့နေသော လက္ခဏာများ ၃၈၇