

မာတိကာ
 xxxxxxxx

► အမှာစာ ၇

၁။ ကိုးကားချက် ၁၀

၂။ ဆီးချိုဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရင်းများ ၁၁

၃။ အဓိက ဆီးချိုအမျိုးအစား (၂) မျိုး ရှိပါတယ် ၁၃

၄။ အမျိုးအစား (၂) ဆီးချို ဖြစ်ပေါ်လာပုံ ၁၄

၅။ ဆီးချိုရောဂါရှိတယ်လို့ သတ်မှတ်ခြင်း (WHO) ၁၇

၆။ Prediabete (ဆီးချိုဖြစ်ဖို့ တာစူနေ/ဖြစ်ဖို့ အလားအလာများနေ) သူ ၂၀

၇။ ဆီးချို နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများ ၂၁

၈။ ဆီးချိုပျောက်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ ၂၂

၉။ အင်ဆူလင် အလုပ်မလုပ်၊ ယဉ်ပါးတဲ့ နောက်ထပ်အကြောင်းများ ၂၇

၁၀။ အင်ဆူလင် ယဉ်ပါးမှု၊ အလုပ်မလုပ်မှုကို လျှော့ချပေးသောအရာများ ၂၈

၁၁။ အင်ဆူလင် ယဉ်ပါးမှုကို လျှော့ချပေးတဲ့ သဘာဝနည်းလမ်းများ ၂၉

၁၂။ fiber(အမျှင်ဓာတ်) နဲ့ ဆီးချို ၃၅

၁၃။ ဆီးချိုပျောက်ဖို့၊ ဆေးမသောက်ဘဲ ထိန်းနိုင်ဖို့ စားသောက်ခြင်း ၃၉

၁၄။ အစာရှောင်ခြင်း (Fasting) ၄၈

၁၅။ ဗီတာမင် နှင့် သတ္တုဓာတ် (Vitamin & Minerals) ၅၁

၁၆။ လေ့ကျင့်ခန်း (exercise) ၅၆

၁၇။ Life Style & Behaviour (အပြုအမူနဲ့ နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံ) ၆၂

၁၈။ ဆီးချို ကျခြင်း၊ အချို့ဓာတ် ကျခြင်း (Hypoglycemia) ၆၆

၁၉။ သွေးတိုးစေတဲ့ အကြောင်းအရင်းများ ၆၉

၂၀။ ဆီးချိုပျောက်ဖို့ အထူးအနှစ်ချုပ် ၇၁

၂၁။ စားသောက်နည်း အသေးစိတ်နဲ့ တစ်နေ့တာ လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက် (၄၀) ၇၆

၂၂။ ကစီဓာတ်နည်း အစားအစာများ (သွေးတွင်း သကြားဓာတ် အတက်နှုန်းနည်း အစားအစာများ) ၈၃

၂၃။ ကစီဓာတ်ကို သိမှ၊ လျှော့မှ ဆီးချိုကို ကာကွယ်၊ ကုသ၊ ထိန်းနိုင်မယ် ၈၆

၂၄။ အသည်းအဆီဖုံးခြင်းနဲ့ ဆီးချို ၈၉

၂၅။ ကစီဓာတ်လွန်ကဲ၊ အချို့ဓာတ်များအစားအစာများ (Glycemic Index) GI ၉၄

၂၆။ ခန္ဓာဗေဒ (Anatomy) ၉၅

xxxxxx