

မာတိကာ

ထုတ်ဝေသူအမှာ

နိဒါန်း

အခန်း (၁) သတ္တုအာဟာရဓာတ်များဆိုသည်မှာ ၁

အခန်း (၂) အရိုးပွ အရိုးပါးရောဂါ ကာကွယ်ပေးသည့် ကယ်လ်စီယမ် (Calcium) ခေါ် ထုံးဓာတ် ၈

အခန်း (၃) သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်သည့် ဆိုဒီယမ် (Sodium) ၂၆

အခန်း (၄) သွေးတိုးရောဂါ ကာကွယ်နိုင်သည့် ပိုတက်စီယမ် (Potassium) ၃၉

အခန်း (၅) သွေးအားနည်းရောဂါ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် သံဓာတ် (Iron) ၅၀

အခန်း (၆) ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးပြီး ဉာဏ်ရည်ထက်စေသည့် အိုင်အိုဒင်း (Iodine) ၈၃

အခန်း (၇) ကလေးများ၊ ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်များ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရန် လိုအပ်သည့် ဇင့် (Zinc) ခေါ် သွပ်ဓာတ် ၉၉

အခန်း (၈) အရိုးများ ကြံ့ခိုင်စေပြီး မိုင်ဂရိုနိုးခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ သက်သာစေသည့် မက်ဂနီစီယမ် (Magnesium) ၁၀၂

အခန်း (၉) သွားကျန်းမာရေးအတွက် ဖလူအိုရိုက် (Fluoride) ၁၁၉

အခန်း (၁၀) ဝိတာမင်ဗီးကဲ့သို့ အင်တီအောက်ဆီဒင့် သတ္တိရှိသော ဆလင်နီယမ် (Selenium) ၁၂၆

အခန်း (၁၁) သံဓာတ်ကဲ့သို့ပင် အရေးကြီးသည့် ကြေးနီဓာတ် (Copper) ၁၃၃

အခန်း (၁၂) အခြားသတ္တုဓာတ်များ ၁၄၄

အခန်း(၁၃) အဆိပ်သင့်စေတတ်သော သတ္တုဓာတ်များ ၁၅၂

အခန်း(၁၄) သတ္တုအာဟာရဓာတ်များနှင့် အစားအစာ ပီရမစ် နောက်ဆက်တွဲ (၁) ၁၆၅

တစ်နေ့တာရရှိသင့်သည့် သတ္တုဓာတ်အမျိုးမျိုးနှင့် ပမာဏ (Recommended Intake) ၁၆၇

နောက်ဆက်တွဲ (၂) တစ်နေ့တာအများဆုံး ရရှိသင့်သည့် (ပိုမစားသင့်သည့်) သတ္တုဓာတ်အမျိုးမျိုးနှင့် ပမာဏ (Upper Intake) ၁၇၁