

မာတိကာ

ကျန်းမာရေးအစာများ
၁။ အသားဓာတ်ပေးသော သက်သတ်လွတ်အစာ ၆ မျိုး
၂။ အသည်းကို သန့်စင်ပေးသော အစာ ၉ မျိုး
၃။ အလာ ဂျီ သက်သာ လျော့ ပါးစေသော အစာ ၁၀ မျိုး
၄။ ဝိတ်ဖိစီး သက်သာစေသော အစာ ၁၀ မျိုး
၅။ ရေဓာတ်ဖြည့် အစာ ၁၀ မျိုး
၆။ သိုင်းရွိုက် ကျန်းမာစေသော အစာများ
၇။ ကျန်းမာရေးအစာများနှင့် ပုံသဏ္ဍန်များ
၈။ အကောင်း ဆုံးသစ်စေ့ သစ်ဆံများ
၉။ အကောင်းဆုံး ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
၁၀။ ကိုယ်တွင်း အဆိပ်အတောက်ခြေ အစာများ
၁၁။ ဝိတ်ချ အစာများ
၁၂။ အမျှင်ဓာတ် အစာများ
၁၃။ ကိုယ်ခန္ဓာအင်္ဂါအလိုက် လိုအပ်စာများ
၁၄။ ဦးနှောက် ဖွံ့ဖြိုးစာများ
၁၅။ အာရုံစူးစိုက်မှုကောင်းစေသော အစာများ
၁၆။ ကျန်းမာရေးအစာများ
၁၇။ သက်သတ်လွတ်သမားများအတွက် စာများ

၁။ အစာအိမ်နာရီသူများ မစားသင့်သော အစာများ
၂။ အားကစား လုပ်သူများအတွက် သောက်စရာ
၃။ ပင်ပန်းနမ်းနယ်လေ့ရှိသူများအတွက် အစာများ
၄။ ဝိတာမင်ဘီ ၁၂ အစာများ
၅။ အိပ်ပျော်စေသော အစာများ
၆။ ကယ်လ်စီယမ် ကြွယ်ဝစာများ
၇။ ညီမျှစွာ မောင်းစပ်စာများ
၈။ တုပ်ကွေးလူနာ စားရန်အစာများ
၉။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အစာများ
၁၀။ သွားသန့်မာစေသော အစာများ
၁၁။ ဝမ်းချုပ်သက်သာစေသော အစာများ
၁၂။ ဝမ်းချုပ်စေသော အစာများ
၁၃။ ကြွက်သား အမြန်ဖြည့်သော အစာများ
၁၄။ ကယ်လိုရီ ၁၀၀ အောက် အစာများ
၁၅။ အမာရွတ် သက်သာစေသော အစာများနှင့် လိမ်းရန်
၁၆။ ကိုယ်ခံအားမြှင့် အစာများ
၁၇။ အိုပီဂါသရီး အစာများ
၁၈။ အိုင်အိုဒင်း ကြွယ်ဝ အစာများ
၁၉။ နေရောင်စွမ်းသင့်သော အစာများ
၂၀။ စားသင့်သော သစ်သီးများ
၂၁။ ပန်းနာသမားအတွက် အစာများ

၃၉။ ဝိတ်ဖိစီးမှုလျော့နည်းစေသော အစာများ
၄၀။ ဆေးအဖြစ်သုံးနိုင်သော နာကျင်မှုလျော့စေသော အစာများ
၄၁။ ဝိတာမင်အေ အစာများ
၄၂။ ဝိတ်ချစာများ
၄၃။ ခရီးသွားအဆာ ပြေကျန်းမာရေးအစာများ
၄၄။ ဂက်စ်ထုတ်သော အစာများ
မီးဖိုချောင်သုံး ကျန်းမာရေးအကျိုးပြုအစာများ
၁။ အုတ်(ကွေကာအုတ်) စားခြင်းအကျိုးကျေးဇူး
၂။ ပန်းသီးရှာလကာ အကျိုးကျေးဇူး
၃။ ပျားဝတ်မှုန်စားသုံးခြင်း အကျိုးကျေးဇူး
၄။ ကြက်ရိုးပြုတ်ရည် အကျိုးကျေးဇူး
၅။ ဆန်လုံးညှိစားခြင်း အကျိုးကျေးဇူး
၆။ ကိုကိုးစားသုံးခြင်း အကျိုးကျေးဇူး
၇။ ချိုစားခြင်း အကျိုးကျေးဇူး
၈။ သစ်ကြံပိုးမွန် အကျိုးကျေးဇူး
၉။ ကော်ဖီ အကျိုးကျေးဇူး
၁၀။ ရောကာလက်စားခြင်း အကျိုးကျေးဇူး
၁၁။ ငါးကြီးဆီ အကျိုးကျေးဇူး
၁၂။ ခေါင်ရမ်းပန်းပင် အကျိုးကျေးဇူး
၁၃။ ဆီနှင့် အာလုတ်ကျင်းခြင်း အကျိုးကျေးဇူး

၁၄။ ရှိုင်ရယ်ဂျီလီ အကျိုးကျေးဇူး
၁၅။ ပုစွန်ဆီဝတ် အကျိုးကျေးဇူး
၁၆။ ဝိတ်ချ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် အကျိုးကျေးဇူး
၁၇။ လက်ဖက်ရေကြမ်း အကျိုးကျေးဇူး
၁၈။ TEA TREE အဆီ သုံးခြင်း အကျိုးကျေးဇူး
၁၉။ တိုဟူး အကျိုးကျေးဇူး
၂၀။ အာဟာရပြု အစာများ အကျိုးကျေးဇူး
အစာ အမျိုး အစားနှင့် ဝိတာမင် အစာများ
၁။ ကယ်လ်စီယမ် အစာများ
၂။ အိုင်းယွန်း (သံဓာတ်ကြွယ်ဝသော) အစာများ
၃။ သက်သတ်လွတ် ပရိုတိန်းစာများ
၄။ ဝိတာမင်များနှင့် စွမ်းဆောင်ချက်များ
၅။ ဉာဏ်ကောင်းစေသော ဝိတာမင် အစာများ
၆။ ဝိတာမင် အေ အစာများ
၇။ ဝိတာမင် ဘီ ၃ အစာများ
၈။ ဝိတာမင် ဘီ ၅ အစာများ
၉။ ဝိတာမင် ဘီ ၆ အစာများ
၁၀။ ဝိတာမင် ဘီ ၁၂ အစာများ
၁၁။ ဝိတာမင်စီ အစာများ
၁၂။ ဝိတာမင် ဒီ အစာများ

၁၃။ ဝိတာမင် အီး အစာများ
၁၄။ ဝိတာမင် ဧက အစာများ
၁၅။ အန်တီအောက်ဆီဒန် အစာများ
၁၆။ အသက်အရွယ် အိုမင်းချိန် ရှိန်စားရမည့် ဝိတာမင်အစာများ
၁၇။ Fiberfoods (အမျှင်ဓာတ် များသော အစာများ)
၁၈။ ဆံပင်သန့် လှပစေသော အစာများ
၁၉။ အူလမ်းကြောင်းကို သန့်ရှင်းပေးသော အစာများ
အဆီချ ဝိုက်ချုပ်စာ (၁၀) မျိုး
၁။ သံပရာအကွင်း စိမ်းစေ့ ( အဆီချ ဝိုက်ချုပ်စာ)
၂။ ငါးကြီးဆီ (သို့) ပင်လယ်ငါးစားခြင်း (အဆီချ ဝိုက်ချုပ်စာ)
၃။ ချင်း (ဂူင်း) ရေခဲနွေးကြမ်း (အဆီချ ဝိုက်ချုပ်စာ)
၄။ ခရမ်းဘယ်ရီခရော်ရည် (အဆီကျ ဝိုက်ချုပ်စာ)
၅။ ပင်ပွားစေ (အဆီကျ ဝိုက်ချုပ်စာ)
၆။ ကြက်သွန်ဖြူ (အဆီကျ ဝိုက်ချုပ်စာ)
၇။ သစ်ကြံပိုး (အဆီကျ ဝိုက်ချုပ်စာ)
၈။ ဂန္ဓမာလက်ဖက်ရည်ကြမ်း (အဆီကျ ဝိုက်ချုပ်စာ)
၉။ ငရုတ်သီးစိမ်း (အဆီကျ ဝိုက်ချုပ်စာ)
၁၀။ အယ်လ်မုန်စေ့ (အဆီကျ ဝိုက်ချုပ်စာ)
၁၁။ ခရမ်းချဉ်သီး (အဆီကျ ဝိုက်ချုပ်စာ)
၁၂။ နုပျိုအရွယ်တင်စာများ

၁၃။ သက်သတ်လွတ် အိုင်းယွန်း (သံဓာတ်ကြွယ်ဝသော) အစာများ
၁၄။ အိုပီဂါသရီး အိုပီဂါဆစ် အစာများ
၁၅။ အပင်တွင်တွေ့ရသော ဖော့စ်ဇရပ်စ်
၁၆။ သက်သတ်လွတ် ပိုတက်ဆီယမ် အစာများ
၁၇။ ဦးနှောက်စွမ်းအင် ပြည့်စေတိုးမြှင့်စေသော အစာများ
၁၈။ သက်သတ်လွတ် ကယ်လ်ဆီယမ် အစာများ
၁၉။ သက်သတ်လွတ် ဇင့်ဓာတ် ကြွယ်ဝသော အစာများ
၂၀။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စားသင့်သော အစာများ
၂၁။ မဂ္ဂနီဆီယမ် ကြွယ်ဝစာများ
၂၂။ ကိုလက်စထရောချ အစာများ
၂၃။ ပျော်စေသောအစာ
၂၄။ ဝိတ်ဓာတ်ကျစေသောဝိတ်ကို ထိုင်းပိုင်းစေသောအစာ
၂၅။ ကိုယ်တွင်း အဆိပ်အတောက်ခြစ်စေသော အစာများ
၂၆။ ကိုယ်တွင်း အဆိပ်အတောက်ပြေစေသော အစာများ(၁)
၂၇။ ကိုယ်တွင်း အဆိပ်အတောက်ပြေနိုင်သော အစာများ(၂)
၂၈။ ရေဓာတ်ဖြည့်ပေးပြီး ကြွက်တက်ခြင်းကို သက်သာစေတဲ့ အုန်းစိမ်းရေ
၂၉။ ရောင်ရမ်း၊ နီရဲ၊ ကိုက်ခဲနာကျင်မှု သက်သာစေသော အစာများ

၃၀။ အစာအိမ်နာရီသူများ မစားသင့်သော အစာများ
၃၁။ အားကစား လုပ်သူများအတွက် သောက်စရာ
၃၂။ ပင်ပန်းနမ်းနယ်လေ့ရှိသူများအတွက် အစာများ
၃၃။ ဝိတာမင်ဘီ ၁၂ အစာများ
၃၄။ အိပ်ပျော်စေသော အစာများ
၃၅။ ကယ်လ်စီယမ် ကြွယ်ဝစာများ
၃၆။ ညီမျှစွာ မောင်းစပ်စာများ
၃၇။ တုပ်ကွေးလူနာ စားရန်အစာများ
၃၈။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အစာများ
၃၉။ သွားသန့်မာစေသော အစာများ
၄၀။ ဝမ်းချုပ်သက်သာစေသော အစာများ
၄၁။ ဝမ်းချုပ်စေသော အစာများ
၄၂။ ကြွက်သား အမြန်ဖြည့်သော အစာများ
၄၃။ ကယ်လိုရီ ၁၀၀ အောက် အစာများ
၄၄။ အမာရွတ် သက်သာစေသော အစာများနှင့် လိမ်းရန်
၄၅။ ကိုယ်ခံအားမြှင့် အစာများ
၄၆။ အိုပီဂါသရီး အစာများ
၄၇။ အိုင်အိုဒင်း ကြွယ်ဝ အစာများ
၄၈။ နေရောင်စွမ်းသင့်သော အစာများ
၄၉။ စားသင့်သော သစ်သီးများ
၅၀။ ပန်းနာသမားအတွက် အစာများ