မာတိကာ

- ဦးလှမြင့်(ဂန္ဓမာ)၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း (က)

အစားအသောက်နှင့် ကျန်းမာရေး

၁။ သင့်ကျန်းမာရေးကိုအကျိုးပြုတဲ့အစားအစာတချို့ ၁
၂။ ကျန်းမာရေးအတွက် ထိပ်တန်းအကျိုးပြု "B" နှင့် "C" ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ၂
၃။ သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် နေ့စဉ်ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥစား ၃
၄။ ကျန်းမာရေးအတွက် လတ်ဆတ်တဲ့ အော်ဂဲနစ်အစားအစာများကို စားသုံးသင့် ၃
၅။ သင့်အစားအစာချက်ပြုတ်ရာမှာ ဒါတွေသတိထား ၄
၆။ ဆား စားနည်းခြင်းက ကျန်းမာရေးအတွက် သေချာပေါက်အကျိုးရှိ ၄
၇။ ဆားနည်းနည်းစား အသက်ပိုရှည် ၅
၈။ အနီရောင်အသားစားခြင်းအန္တရာယ် ၅
၉။ အနီရောင်အသားနှင့်ကြက်သား သင့်အတွက် ဘယ်ဟာပိုကောင်းသလဲ ၆
၁၀။ သင့်ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းတဲ့ ငါးဆီ (Fish oil) ၇
၁၁။ အသက်ရှည်စေလိုလျှင် ကန်စွန်းဥ၊ မျောက်ဥ များများစားပေး ၈
၁၂။ ဗက်တီးရီးယားပိုးသတ်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း ၉
၁၃။ ကျန်းမာရေးအကျိုးပြုတဲ့ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းပွဲ ၉
၁၄။ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းရဲ့ ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးများ ၁၀
၁၅။ နံနက်စာလွဲချော်သူခါးလုံးပတ်ပိုကြီး ၁၁
၁၆။ အစားကြူးခြင်းကနလုံးကိုဒုက္ခပေး ၁၁
၁၇။ ဆီကြော်အစားအစာများ အန္တရာယ်ရှိသလား ၁၁
၁၈။ အချိုရည်က သင့်သွေးပေါင်ချိန်ကိုတက်စေ ၁၂
၁၉။ ကျန်းမာရေးအတွက် GI နိမ့် အစားအစာများကို စားပါ ၁၃

ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်ရှိ အစားအစာများ

၂၀။ ချင်း၏ကောင်းကျိုး ၅ ခု ၁၅
၂၁။ ပျားရည်ကောင်းကျိုး ၅ ခု ၁၆
၂၂။ လေးညှင်းပွင့်ရဲ့ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်တချို့ ၁၇
၂၃။ ပက်ပါမင့် (ပလရှင်) ရဲ့ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်တချို့ ၁၈
၂၄။ ပဋိဇီဝဆေးအာနိသင်မျိုးရှိတဲ့ကြက်သွန်ဖြူ ၁၉
၂၅။ ကျန်းမာရေးအတွက် ဒိန်ချဉ် (Yogurt) ရဲ့ အကျိုးပြုမှုများ ၂၀
၂၆။ ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများတဲ့ ဒိန်ချဉ် ၂၁
၂၇။ အင်တီအောက်ဆီဒင့်များပေါကြွယ်ဝတဲ့ သစ်ကြားသီး ၂၁

အစားအစာနှင့်ရောဂါ

၂၈။ မီးလောင်ဒဏ်ရာအတွက်ကောင်းတဲ့ ရှားစောင်းလက်ပပ် ၂၃
၂၉။ ရေယုန်အတွက်ကောင်းတဲ့ ရှားစောင်းလက်ပပ် ၂၄
၃၀။ အအေးမိနှာစေးနှင့် တုပ်ကွေးအတွက်ဗီတာမင် (C) ၂၄
၃၁။ နှာတာရှည်ချောင်းဆိုးအတွက်သံဘတ်ဖြည့်စွက်စာ ၂၄
၃၂။ ချောင်းဆိုး နှာစေး အအေးမိတုပ်ကွေးအတွက် ကောင်းတဲ့ စမုန်ဖြူ ၂၅
၃၃။ ချောင်းဆိုးခြင်းသက်သာစေတဲ့ကြက်သွန်နီ ၂၆
၃၄။ ရှောက်သီးကသင့်ကိုယ်နဲ့ဆိုးကိုပျောက်စေနိုင် ၂၆
၃၅။ ဂေါက် (Gout) အတွက်ကောင်းတဲ့ချယ်ရီသီးများ ၂၇
၃၆။ ဝမ်းလျှောနေစဉ် ဘာအစားအစာ စားသင့်သလဲ ၂၈
၃၇။ ဝမ်းပျက်ရောဂါရှိသူများ FODMAPS အစားအစာများကိုရှောင် ၂၈
၃၈။ သဘာဝ "ပိုးသတ်ဆေး" (Natural antiseptic) ၂၉
၃၉။ ရေယုန်မဖြစ်အောင်ဒီလိုအစားအစာမျိုးကိုရှောင် ၃၀
၄၀။ ကော်ဖီကဝမ်းချုပ်ခြင်းကိုသက်သာစေသတဲ့လား ၃၀
၄၁။ အသည်းအတွက်ကောင်းတဲ့သံလွင်ဆီ ၃၀
၄၂။ သင့်အသည်းကို ကျန်းမာစေချင်သလား ဒါဆိုပဲပိုးတီကိုစား ၃၁
၄၃။ ဆီးကျိတ်အတွက်ကောင်းတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီး ၃၂
၄၄။ ခေါင်းရိုးလိုဏ်ခေါင်းနာ (Sinusitis) သက်သာစေတဲ့ ငရုတ်သီး ၃၂
၄၅။ Ginko biloba က ပန်းနာရင်ကျပ်ကို သက်သာစေနိုင် ၃၂
၄၆။ အရိုးရောင်နာကိုသက်သာစေတဲ့ ချင်း ၃၃
၄၇။ ဆီးကျောက်ရှိသူများ ဒီလိုအစားအစာတွေကိုရှောင် ၃၄

ကိုလက်စထရောလ်နှင့် အစားအစာ

၄၈။ ကိုယ်လက်စထရောလ်ကျစေချင်ရင် ကြက်သွန်ဖြူစား ၃၅
၄၉။ ကိုလက်စထရောလ်ချလိုပါသလား မုန်လာဥဝါကိုစား ၃၆
၅၀။ ရှောက်ခါးသီးကြီးက ကိုလက်စထရောလ်ကျစေနိုင် ၃၇
၅၁။ ကိုလက်စထရောလ်ချပေးတဲ့လိမ္မော်ခွံ ၃၇
၅၂။ ကိုလက်စထရောလ်ကောင်း (HDL) ပမာဏတိုးစေတဲ့ စပျစ်စေ့ဆီ ၃၈

သွေးတိုးနှင့် အစားအစာ

၅၃။ သွေးတိုးအတွက်ကြက်သွန်ဖြူ ၃၉
၅၄။ တစ်နေ့ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥစား သွေးပေါင်ချိန်ကျစေမယ်ဗျား ၃၉
၅၅။ သွေးပေါင်ချိန်ကျလိုပါသလား တရုတ်နံနံကိုဝါးစား ၄၀
၅၆။ ကော်ဖီနှင့်သွေးတိုးရောဂါ ၄၀
၅၇။ သွေးပေါင်ချိန်ကျစေတဲ့သံလွင်ဆီ ၄၁
၅၈။ DASH စားသောက်ပုံစံဖြင့် သင့်သွေးတိုးကိုချပါ ၄၁

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်း

၅၉။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းက စိတ်ချမ်းသာမှုကိုပိုရစေ ၄၃
၆၀။ ဘယ်လိုအားကစားမျိုးက ဘယ်လိုအကျိုးရှိစေသလဲ ၄၄
၆၁။ လေ့ကျင့်ခန်းအလွန်အကျွံလုပ်ခြင်းက ကိုယ်ခံအားကိုထိခိုက်စေ ၄၅
၆၂။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိသလား ၄၆

ဆီးချိုသွေးချို

၆၃။ ဆီးချိုသွေးချိုသမားများအတွက်ကောင်းတဲ့ အခွံမာသီးများ ၄၇
၆၄။ ဆီးချိုသွေးချိုသမားများနှင့်တည့်တဲ့ ချယ်ရီသီး ၄၇
၆၅။ ငါးအစားများသူ ဆီးချိုသွေးချိုအဖြစ်နည်း ၄၈
၆၆။ ဆီးချိုသွေးချိုအတွက်အရေးကြီးတဲ့ခရိုမီယမ်သတ္တု ၄၉
၆၇။ ဆီးချိုသွေးချိုသမားများ ချွေးထွက်ဖို့လို ၅၀
၆၈။ အစားအသောက်ကောင်းကြိုက်သူများ ဆီးချိုသွေးချိုသတိထား ၅၀
၆၉။ အင်ဆူလင်ကို သောက်ဆေးအဖြစ်သုံးနိုင်တော့မည် ၅၁

နှလုံးကျန်းမာရေး

၇၀။ နှလုံးကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းတဲ့ 'ပန်းသီး' ၅၂
၇၁။ နှလုံးရောဂါကာကွယ်ပေးတဲ့ကန်စွန်းဥ ၅၂
၇၂။ နှလုံးအတွက်ကောင်းတဲ့ Coenzyme Q-10 ၅၃
၇၃။ ဖောလစ်အက်စစ်က နှလုံးရောဂါကာကွယ်နိုင် ၅၃
၇၄။ သက်သတ်လွတ်စားသူ နှလုံးရောဂါ ပိုအဖြစ်နည်း ၅၄
၇၅။ နှလုံးရောဂါရှောင်ရှားရေးဗီတာမင် E များများစားပေး ၅၄
၇၆။ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်သူ နှလုံးရောဂါအဖြစ်နည်း ၅၄
၇၇။ နှလုံးရောဂါကို ငါးဆီ (Fish oil) က နည်း ၁၀ မျိုးဖြင့် တိုက်ခိုက် ၅၅
၇၈။ မှိုတက်ဒိန်ခဲက နှလုံးအတွက်ကောင်းသတဲ့လား ၅၆
၇၉။ နှလုံးကိုအကာအကွယ်ပေးတဲ့ အမိုင်နိုအက်စစ် L-carnitine ၅၇
၈၀။ ခံစားချက်ကိုမြဲထားတတ်သူ နှလုံးရောဂါပိုအဖြစ်များ ၅၇

ကင်ဆာနှင့် အစားအသောက်

၈၁။ ကင်ဆာနိမ့်နင်းရာမှာအကျိုးပြုတဲ့ အစားအစာတချို့ ၅၉
၈၂။ ဘယ်လိုအသီးအရွက်များက ဘယ်လိုကင်ဆာများအတွက် ၆၀
၈၃။ ကင်ဆာတိုက်ဖျက်ရေးအစွမ်းအာနိသင်ရှိ သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ၆၁
၈၄။ ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်းကိုတားဆီးပေးတဲ့ အစားအစာများ ၆၁
၈၅။ အဆီနှင့်ကင်ဆာ ၆၂
၈၆။ အသားစားသူများ ကင်ဆာအဖြစ်များ ၆၂
၈၇။ ရင်သားကင်ဆာနှင့်အစားအစာ ၆၃
၈၈။ ရင်သားကင်ဆာတိုက်ဖျက်ဖို့ စားရမည့်အစာနှင့် ရှောင်ရမည့်အစာ ၆၃
၈၉။ ဒိန်ချဉ်က ကင်ဆာမဖြစ်အောင်ကာကွယ်ပေးသလား ၆၄
၉၀။ ရင်သားကင်ဆာနှိမ်နင်းပေးတဲ့ဂေါ်ဖီထုပ် ၆၄
၉၁။ ကင်ဆာကိုတိုက်ဖျက်ပေးတယ်ဆိုတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ ၆၅
၉၂။ လက်ဖက်ခြောက်ထဲရှိ EGCG က ရင်သားကင်ဆာ ကာကွယ် ၆၆
၉၃။ ရှောက်သီး (Lemon) က ရင်သားကင်ဆာကာကွယ်နိုင်ဖွယ်ရှိ ၆၇
၉၄။ ကော်ဖီက ရင်သားကင်ဆာကိုအားမပေး ၆၇
၉၅။ အရက်နှင့်ရင်သားကင်ဆာ ၆၈
၉၆။ ရင်သားကင်ဆာကာကွယ်ပေးတဲ့ဗီတာမင် D ၆၈
၉၇။ ဂျပန်အမျိုးသမီးတွေမှာ ရင်သားကင်ဆာ ဘာ့ကြောင့်အဖြစ်နည်းရပါသလဲ ၇၀
၉၈။ အရေပြားကင်ဆာအတွက် အစွမ်းထက်တဲ့ရှောက်ခွံ ၇၀
၉၉။ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်းက အဆုတ်ကင်ဆာအန္တရာယ်ကိုလျှော့ချ ၇၁
၁၀၀။ ခံတွင်းကင်ဆာ သတိထား ၇၂
၁၀၁။ လက်ဖက်ရည် ကော်ဖီက ဦးနှောက်ကင်ဆာဖြစ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သတဲ့လား ၇၂
၁၀၂။ အလှူးကြော်ကိုသတိထား ၇၂

ကလေးကျန်းမာရေး

၁၀၃။ သင့်ကလေးရေကျောက် (Chicken box) ပေါက်ရင် ၇၄
၁၀၄။ မွေးကင်းစကလေးငယ်များကို ဒိန်ချဉ်မတိုက်နှင့် ၇၅
၁၀၅။ တစ်နှစ်အောက်ကလေးကို ပျားရည်မတိုက်ပါနှင့် ၇၅

အရိုးကျန်းမာရေး

၁၀၆။ အရိုးသန်မာဖို့ ဗီတာမင် D ကိုမမေ့နှင့် ၇၆
၁၀၇။ အရိုးအတွက်မရှိမဖြစ်လိုတဲ့ဘိုရွန် ၇၇
၁၀၈။ ပါးရေတွန့်ခြင်းက အရိုးကျန်းမာရေးကျဆင်းခြင်းရဲ့ အမှတ်အသားလား ၇၉
၁၀၉။ အရိုးပွရောဂါအတွက်ကောင်းတဲ့နာနတ်သီး ၇၉
၁၁၀။ အရိုးအတွက်အကျိုးမပြုတဲ့ဆား ၈၀
၁၁၁။ ဆီးကျောက်တည်ခြင်းကိုလျှော့ပါးစေတဲ့ "ရှောက်သီး" ၈၀
၁၁၂။ သည်းခြေကျောက်ရှိသူများ ကော်ဖီကိုရှောင် ၈၁
၁၁၃။ အချိန်ကြာကြာအစားမစားဘဲနေခြင်းက သည်းခြေကျောက်တည်ခြင်းအန္တရာယ်ပိုများစေ ၈၁
၁၁၄။ အရက်အနည်းငယ်သောက်ခြင်းက သည်းခြေကျောက်တည်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သတဲ့လား ၈၂
၁၁၅။ ဂေါက် (Gout) ဝေဒနာအတွက် ရှောင်သင့်တဲ့အစားအစာများ ၈၃
၁၁၆။ "ဂေါက်" ရှိသူများ ဘီယာကိုရှောင် ၈၃
၁၁၇။ ဂေါက် (Gout) ရှိသူ ရေများများသောက်ပေး ၈၃
၁၁၈။ သွေးတိုးရှိသူများ "ဂေါက်" ရောဂါသတိထား ၈၄
၁၁၉။ ကိုယ်အလေးချိန်ချခြင်းနှင့်ဂေါက်ရောဂါ ၈၄

သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာရေး

၁၂၀။ သကြားကင်းပေမယ့် သွားအတွက်အန္တရာယ်မကင်းပါ ၈၅
၁၂၁။ ခံတွင်းနံ့ဆိုးကိုသက်သာစေတဲ့ အရေးပေါ်နည်းများ ၈၆
၁၂၂။ လေးညှင်းပွင့်ဖြင့် ခံတွင်းနံ့ဆိုးကိုဖျောက်ပါ ၈၆
၁၂၃။ ခံတွင်းနံ့ဆိုးထွက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ချင်ပါသလား ၈၇
၁၂၄။ သင့်ခံတွင်းနံ့ဆိုးကို အလွယ်တကူဖယ်ရှားနည်းများ ၈၈
၁၂၅။ ခံတွင်းနံ့ဆိုးပျောက်စေမယ့် "ဝါး" စရာများ ၈၈
၁၂၆။ သင့်မှာခံတွင်းနံ့ဆိုး ရှိ၊ မရှိ ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ ၈၉

မျက်စိကျန်းမာရေး

၁၂၇။ ရေယုန်မှအရည်ကြည်မျက်စိထဲမဝင်ပါစေနှင့် ၉၀
၁၂၈။ AMD ရဲ့ အရိပ်လက္ခဏာတွေကဘာပါလဲ ၉၁
၁၂၉။ အမြင်အာရုံချို့ယွင်းခြင်းကို အသီးအရွက်စားခြင်းဖြင့် ကာကွယ်ပါ ၉၁
၁၃၀။ ပင်မဆဲလ်များ (stem cells) ဖြင့်မျက်စိရောဂါ ကုသနိုင်ပြီ ၉၁
၁၃၁။ မျက်ကပ်မှန်တပ်ရာမှာ ဘေးကင်းဖို့ သတိထားရမည့်အချက်များ ၉၂

ဆံပင်ကျန်းမာရေး

၁၃၂။ ဆံပင်ကောင်းချင်သလား ဒါတွေကိုစား ၉၄
၁၃၃။ တောက်ပြောင်သန်စွမ်းတဲ့ဆံပင်အတွက် အစားအစာများ ၉၄
၁၃၄။ ဆံပင်ခြောက်သူများ ခေါင်းလျှော်ရာမှာ သတိထား ၉၆
၁၃၅။ "ဗောက်" အတွက်ခေါင်းလျှော်ရည် ၉၆
၁၃၆။ အသက်ကြီးသူအမျိုးသမီးများမှာ ဘာ့ကြောင့် ဆံပင်ကျွတ်ရသလဲ ၉၇

အရေပြားကျန်းမာရေး

၁၃၇။ သင့်အသားအရေခြောက်နေပါသလား ၉၈
၁၃၈။ ပါးရေတွန့်ခြင်းကို သဘော်သီးဖြင့်ဖျောက်ဖျက်ပစ်ပါ ၉၉
၁၃၉။ အဆီပြန်မျက်နှာအတွက်ကောင်းတဲ့ ဥအကာမျက်နှာဖုံး ၉၉
၁၄၀။ အရေပြားရောဂါများအတွက် အစွမ်းထက်တဲ့ ရှားစောင်းလက်ပပ် ၁၀၀
၁၄၁။ ရှားစောင်းလက်ပပ်က အပူလောင်နာ အသေးစားများကို အမြန်သက်သာစေနိုင် ၁၀၁
၁၄၂။ ဝက်ခြံမထွက်အောင် ဒီလိုကာကွယ်ပါ ၁၀၁
၁၄၃။ ဝက်ခြံအတွက် အိမ်တွင်းဆေးများ ၁၀၂
၁၄၄။ ဝက်ခံကိုညှစ်ရမလား မညှစ်ရဘူးလား ၁၀၂
၁၄၅။ အက်စ်ပရင်က ဝက်ခြံထွက်ခြင်းကို သက်သာစေသတဲ့လား ၁၀၃
၁၄၆။ ကြွက်နို့များကြောင့် စိတ်ညစ်နေသလား ၁၀၃
၁၄၇။ ကြွက်နို့အလွယ်သတ်နည်းများ ၁၀၄
၁၄၈။ ကြွက်နို့အတွက် အိမ်တွင်းကုသနည်း ၁၀၅
၁၄၉။ ရေယုန်သတ်နိုင်တဲ့ ရှာလကာရည် (Vinegar) ၁၀၅
၁၅၀။ မိတ်ကြောင့်သင်စိတ်ညစ်နေသလား ၁၀၆

စိတ်ကျန်းမာရေး

၁၅၁။ ဒေါသကိုငြိမ်းစေနည်းတချို့ ၁၀၇
၁၅၂။ ပူပင်သောကကိုလျှော့ချမယ့်လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု ၁၀၇
၁၅၃။ သင့်စိတ်ဖိစီးမှုကို နိုပ်နယ်ခြင်းဖြင့်ဖြေလျှော့ပါ ၁၀၈
၁၅၄။ သင့်စိတ်အခြေအနေတက်ကြွလန်းဆန်းစေဖို့ ဒါတွေစမ်းကြည့်ပါ ၁၀၉
၁၅၅။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို ဘယ်လိုတိုက်ထုတ်မလဲ ၁၀၉
၁၅၆။ သင့်စိတ်ကို ကျန်းမာပျော်ရွှင်စေမယ့် အစားအစာများ ၁၁၀

အရက်

၁၅၇။ အရက်နာကျခြင်းအတွက် ငှက်ပျောသီး ၁၁၃
၁၅၈။ အရက်နာကျခြင်းကို အမြန်သက်သာလိုပါသလား ၁၁၃
၁၅၉။ အရက်နာကျခြင်းမဖြစ်ရအောင် အရက်ကို ဘယ်လိုသောက်သင့်သလဲ ၁၁၄
၁၆၀။ ဝိုင်နည်းနည်းသောက် အကျိုးများများရ ၁၁၄

အိပ်စက်ခြင်း

၁၆၁။ ကောင်းကောင်းအိပ်ပျော်စေဖို့ အကြံပေးချက်အချို့ ၁၁၆
၁၆၂။ အိပ်မပျော်သူများအတွက် အကူအညီသစ် ၁၁၆
၁၆၃။ သင်အိပ်မပျော်ဘူးလား ဒီနည်းများကိုသုံးပါ ၁၁၇

အထွေထွေ

၁၆၄။ ပဋိဇီဝဆေးများ လွဲမှားစွာသုံးစွဲမှုအန္တရာယ် ၁၁၉
၁၆၅။ ပဋိဇီဝဆေးက ပိုးအားလုံးကိုသတ်နိုင်ပါသလား ၁၂၀
၁၆၆။ ဝမ်းလျှောခြင်းအတွက် အရေးပေါ် အိမ်လုပ်ဓာတ်ဆားရည် ၁၂၀
၁၆၇။ တာရှည်ဝမ်းပျက်ခြင်းကို သက်သာစေတဲ့နည်းသုံးခု ၁၂၁
၁၆၈။ အဆက်မပြတ်ချောင်းဆိုးနေခြင်းမှ သက်သာစေနည်း ၁၂၂
၁၆၉။ အအေးမိနှာစေးနှင့်ပတ်သက်လို့ သိသင့်တဲ့အချက်များ ၁၂၂
၁၇၀။ နှာပွင့်ဆေး "စပရေး" သုံးရင်သတိထား ၁၂၃
၁၇၁။ ကြို့ထိုးခြင်းအတွက် အရေးပေါ်သက်သာစေသောနည်းများ ၁၂၄
၁၇၂။ အဆစ်အမျက်ရောင်နာကို အမြန်သက်သာစေနည်း ၁၂၅
၁၇၃။ ဒူးနာအတွက် ခြေဖလာနှင့်လမ်းလျှောက်တာ အကောင်းဆုံး ၁၂၅
၁၇၄။ အပူအအေးကြပ်ထုပ်နှစ်မျိုးစလုံးက ရိုးဆစ်ရောင်နာကို သက်သာစေနိုင် ၁၂၆
၁၇၅။ ရေပူထဲ ခြေထောက်နှစ်စိမ်ထားခြင်းက ခေါင်းကိုက်သက်သာစေသတဲ့ ၁၂၆
၁၇၆။ ပန်းနာရင်ကျပ်မထရအောင် ဒီလိုကာကွယ်ပါ ၁၂၆
၁၇၇။ ပန်းနာရင်ကျပ်ထခြင်းကို အရေးပေါ်သက်သာစေနည်း ၁၂၇
၁၇၈။ ဓာတ်မတည့်မှုအဖြစ်စေနိုင်ဆုံး အစားအစာ ၅ မျိုး ၁၂၇
၁၇၉။ အဖြစ်များဓာတ်မတည့်ရောဂါများအတွက် အိမ်တွင်းကုသနည်း ၁၂၈
၁၈၀။ ထိခိုက်ပွန်းရှနာများ အမြန်သက်သာစေနည်းတချို့ ၁၂၉
၁၈၁။ သွေးစုနာအတွက် အလွယ်ကုသနည်းများ ၁၃၀
၁၈၂။ သွေးစုနာကို ပြည်ဖောက်ထုတ်မယ်ဆိုရင် ၁၃၁
၁၈၃။ နေ့လယ်စာကို အပြင်မှာအချိန်ယူစားသုံးပါ ၁၃၁
၁၈၄။ နည်းနည်းနှင့် အကြိမ်များများစား ၁၃၂
၁၈၅။ သွေးတိုးနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်များ ၁၃၂
၁၈၆။ ဗီတာမင် D ရဖို့ ဘယ်လောက်ကြာကြာ နေရောင်ခံရမလဲ ၁၃၃
၁၈၇။ ရန့်ကုထုံးဖြင့်ခေါင်းကိုက်သက်သာစေခြင်း ၁၃၄
၁၈၈။ ထိပ်ကပ်နာအတွက် သဘာဝကုထုံးများ ၁၃၄
၁၈၉။ ဆေးဝါးလွတ်သင့်ခါးနာဝေဒနာကိုကုစားနည်း ၁၃၅
၁၉၀။ ကျန်းမာရေးအတွက်အကျိုးမရှိတဲ့အရာများ ၁၃၅
၁၉၁။ CT Scan ရိုက်ရမလား/ မရိုက်ရဘူးလား ၁၃၆
၁၉၂။ ခွေးတစ်ကောင်ရှိတာ ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးများသတဲ့ ၁၃၇
၁၉၃။ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းအကြောင်း သင်ဘယ်လောက်သိသလဲ ၁၃၈

နောက်ဆက်တွဲများ

အစားအစာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆောင်ထားသိထားသင့်သည့် အချက်အလက်ကိန်းဂဏန်းများ

(၁) ပိုတက်ဆီယမ်ကြွယ်ဝစွာပါရှိသည့် အစားအစာများ ၁၄၁
(၂) ကယ်လ်ဆီယမ်ကြွယ်ဝစွာပါရှိသည့် အစားအစာများ ၁၄၂
(၃) ဇင့်(သွပ်)သတ္တုဓာတ်မြင့်မားစွာပါရှိသည့် အစားအစာများ ၁၄၃
(၄) Selenium သတ္တုဓာတ် ကြွယ်ဝစွာပါရှိသည့် အစားအစာများ ၁၄၄
(၅) ဗီတာမင် (စီ) မြင့်မားစွာပါရှိသည့်အစားအစာများ ၁၄၄
(၆) ဗီတာမင် D မြင့်မားစွာပါရှိသည့်အစားအစာများ ၁၄၅
(၇) ဖောလစ်အက်စစ် (Folic acid) မြင့်မားစွာပါရှိ သည့်အစားအစာများ ၁၄၆
(၈) ဘီတာကာရိုတင် (Beta carotene) ကြွယ်ဝစွာပါရှိသည့် အစားအစာများ ၁၄၇
(၉) ပျော်ဝင်ဖိုင်ဘာပမာဏမြင့်မားစွာပါသည့် အစားအစာများ ၁၄၈
(၁၀) ဓိနိမပြည့်ဝအဆီ အများဆုံးပါတဲ့အစားအစာများ ၁၄၉
(၁၁) ကဖင်း (Coffeine) ကိုဘယ်လိုအစားအစာတွေက ရနိုင်ပါသလဲ ၁၄၉
(၁၂) ဘယ်အစားအစာက စုပေါင်းကိုလက်စထရော (Total cholesterol) ကို ကျစေသလဲ ၁၅၀
(၁၃) ဆီများထဲရှိ ဖက်တီအက်စစ်အမျိုးအစားများ Types of fatty acids in oils ၁၅၁
(၁၄) ဆီးချိုသွေးချိုသမားများဆောင်ထားသင့်တဲ့ Glycemic Index (GI) ၁၅၂

❑