

မာတိကာ

စဉ် ခေါင်းစဉ် စာမျက်နှာ

အခန်း (၁)
ဆီးချိုရောဂါ Diabetes
နှင့်

အချိန်အပိုင်းအခြားထားပြီး အစာစားခြင်း Intermittent Fasting

၀။ ကနေဒါနိုင်ငံမှ ကျောက်ကပ်အထူးကုဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦး	၂
၂။ အလွန်အရေးကြီးသောသုတေသနတမ်းများ	၄
၃။ ဆီးချိုရောဂါအမျိုးအစား ၂-မျိုး	၇
၄။ ဆီးချိုရောဂါ၏ အဓိကလက္ခဏာများ	၈
၅။ ဆီးချိုရောဂါရှိသူနှင့် ဘယ်လိုသိနိုင်မှာလဲ	၉
၆။ Prediabetes ဆီးချိုမဖြစ်မီအခြေအနေနှင့် ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများ	၉
၇။ Metabolic syndrome ဆိုတာ	၁၁
၈။ အသက်ငယ်ငယ်နှင့် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နေသူ ကလေး ၂-ဦး	၁၃
၉။ ဆီးချိုရောဂါဟာ ၂၁-ရာစု ပုလိပ်ရောဂါ ကဲ့သို့ပါ	၁၅
၁၀။ ဆီးချိုရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ	၁၇
၁၀။ ဆီးချိုရောဂါအကြောင်း ပိုမိုသဘောပေါက်ဖို့ အခေါ်အဝေါ် သုံးမျိုး	၁၈
၁၂။ အကြောင်းကိုပြုပြင်၍ ကုသရပါမယ်။	၂၁
၁၃။ ဇီဝဖြစ်စဉ်	၂၄
၁၄။ သကြားအကြောင်း	၂၈

၁၅။ အင်ဆူလင်ဟော်မုန်း၏ လုပ်ဆောင်ချက်	၂၉
၁၆။ သကြားဓာတ်များနှင့် အင်ဆူလင်များမှာ သေချာနေပါတယ်။	၃၁
၁၇။ ရှင်တရား၏အခြေခံ ကလောင်စည်းများ	၃၃
၁၈။ ဓမ္မာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ အလုပ်ကောင်းစွာမလုပ်နိုင်တော့ခြင်း	၃၆
၁၉။ သကြား၊ သကြား၊ သကြား	၃၈
၂၀။ ဇရပ်တို့စ် Fructose သကြားအကြောင်း မှတ်သားဖွယ်	၄၀
၂၀။ အဆီအကြောင်း	၄၂
၂၂။ ဆီးချိုအတွက် အသုံးပြုနေကြသောဆေးများ	၄၃
၂၃။ ကုစားခြင်း	၄၇
၂၄။ ဆီးချိုရောဂါသည်များ လိုက်နာသင့်သည့် အချက် ၃-ချက်	၄၈
၂၅။ Metabolic Flexibility	၄၉
၂၆။ ကစီဓာတ်လျှော့ချခြင်း	၅၁
၂၇။ အချိန်အပိုင်းအခြားထားပြီးစားခြင်း Intermittent Fasting	၅၁
၂၈။ အချိန်ပြားပြီးစားခြင်းနှင့် အစာရေစာ အဝတ်စုံခြင်း	၅၂
၂၉။ အစာမစားသည့်အခါ ဓမ္မာကိုယ်တွင်း ပြောင်းလဲမှုများ	၅၃
၃၀။ သွေးထဲတွင် အင်ဆူလင်အများဆုံး တက်စေသည့် အစားအစာများ	၅၄
၃၁။ Fasting ပြုလုပ်ခြင်း၏ အကျိုးများ	၅၅
၃၂။ Fasting မလုပ်သင့်သူများ	၅၇
၃၃။ သကြားဓာတ် အကျလွန်သွားသော လက္ခဏာများ	၅၉
၃၄။ ဓမ္မာကိုယ်တွင်း သကြားဓာတ် များနေသည့် လက္ခဏာများ	၆၀
၃၅။ Fasting လုပ်မည်ဆိုပါက နားလည်ထားသင့်သော အချက်များ	၆၀
၃၆။ အဆီ Fatty acids and Glycerol	၆၂
၃၇။ အချို့တွဲ တည်ကြီးမှာလား	၆၇
၃၈။ ဆီးချိုရောဂါရှင်များနှင့် သိုင်းရွိုက်	၆၉

၃၉။ ဆီးချိုရောဂါရှင်များနှင့် ဝိတာမင် ဝီ	၆၉
၄၀။ Vitamin D Receptor ပြဿနာများ	၇၁
၄၀။ ဆီးချိုရောဂါသည်များ စစ်ကြည့်သင့်သော test များ	၇၄

အခန်း (၂)
အစာသည်ဆေး ဆေးသည်အစာ
(စားသုံးသူတွေလည်း ပြောင်းလဲချိန်တန်ပါပြီ)

၀။ နာတာရှည်ရောဂါများမှ ကင်းဝေးချင်တယ်ဆိုရင်	၇၉
၂။ တစ်သက်လုံးစားလာတဲ့အစာတွေဟာ ဝေ့ ခုကွတဲ့လား	၈၀
၃။ အစာမကြေလျှင်	၈၀
၄။ ရောဂါဝိစတွေ သားသမီးမြေမြစ်အထိ မပါသွားစေဖို့	၈၂
၅။ အနာရောဂါတွေ ပျောက်ကင်းစေဖို့ သဘာဝဆေးဆိုင်ကြီး	၈၈
၆။ ပဟေဠိကို ခြေကြည့်ကြရအောင်	၉၁
၇။ အလွန်အခြေပြားပြီး စေတိစားနေတဲ့ မျိုးရိုးဗီဇပြုတ်ထားခြင်းGMO	၉၂
၈။ Grains နှင့် Gluten ရောထွေး (ရှင်) နေသူများအတွက်	၉၅
၉။ ကလုတင်နှင့် ဓာတ်မတည့်ခြင်း Gluten sensitivity	၉၇
၁၀။ ယခုစေတိစပါးနှင့် အရင်စေတိစပါးကွာခြားချက်	၁၀၀
၁၀။ အဆိပ်တွေမျိုးစုံ ဝိုင်းရံနေပါတဲ့လောက	၁၀၂
၁၂။ သဘာဝတရားကြီးကို ဖျက်ဆီးရင် ကိုယ်လည်းဖျက်စီးမယ်	၁၀၂
၁၃။ ဝေါင်းသတ်ဆေး Glyphosate ကို လယ်ယာတွေမှာဖျန်းရာမှာ	၁၀၄
၁၄။ အာဆင်းနစ် Arsenic အကြောင်း	၁၀၆
၁၅။ အာဆင်းနစ် Arsenic လေ့လာပေးသွားအောင် ထမင်းချက်နည်း	၁၀၈

၁၆။ ဓမ္မာကိုယ်ကြီးနဲ့ သဘာဝတရားကြီး	၁၀၉
၁၇။ ထမင်းမစားရ မနေနိုင်သူများအတွက်	၁၁၀
၁၈။ အကောင်းဆုံးဆရာဝန် ၇ ဦး	၁၁၀
၁၉။ မိသားစုလိုက်စားနေတဲ့ရောဂါတွေ	၁၁၃
၂၀။ သက်သတ်လွတ်စားခြင်း	၁၁၅
၂၀။ သက်သတ်လွတ်စားနေသူများ ချို့ယွင်းနိုင်သောဓာတ်များ	၁၁၆
၂၂။ ဥပုသ်စောင့်ကြတဲ့အခါ	၁၂၁
၂၃။ မဂ္ဂနီဆီယမ် Magnesium ပါသောအစားအသောက်များ	၁၂၃
၂၄။ ထောပတ်စားခြင်းနှင့် အကျိုးအာနိသင်များ	၁၂၄
၂၅။ သေရည် သေရက် ဥပစ်	၁၂၆
၂၆။ အဆီကို အဓိကထားပြီး စားရင်	၁၂၇
၂၇။ ဝိုးရိုးရှင်းရှင်း ဟင်းရွက်တာ အကောင်းဆုံး	၁၂၈
၂၈။ ရေဆီ Oyster sauce ထဲမှာ ဘာတွေပါသလဲ	၁၂၈
၂၉။ နွားနို့သောက်ခြင်းနှင့် ခူးနာဝေဒနာ	၁၂၉
၃၀။ Wheat Grass	၁၃၀
၃၀။ အသားမှာပါနေတဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်	၁၃၀
၃၂။ ပုစွန်ချဉ် ငါးချဉ်	၁၃၂
၃၃။ စဉ်းစားစရာ	၁၃၃