

မာတိကာ Contents

- 14 အိုမင်းလာခြင်းကို ပြသပေးသည့် လက္ခဏာများ
The Signs of Getting Old
- 18 အိုမင်းရင့်ကျက်ခြင်းကို ဆန့်ကျင်ပေးမည့် နည်း
Eating Tips for Anti-ageing
- 20 သင့်တော်သော အစားအစာ
Suitable Food



ဦးနှောက်ကို လန်းဆန်းစက်ကြစေခြင်း Invigorate the Brain

- 27 မှတ်ဉာဏ်ရွတ်ယွင်းမှု ရောဂါမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း
Prevention of Alzheimer's Disease
- 29 ဦးနှောက်ကို လန်းဆန်းစက်ကြစေမယ့် အစားအစာများ
Food for Invigorating The Brain
- 32 သစ်ကြားသီး၊ ဟောသွန်သီးနှင့် ဝေဖန်ရည်
Walnut, Haw and Choysanthemum Drink
- 34 နှင်းဆီခြောက်နှင့် ဝက်ကျောက်တစ်ပွင့်ကြော်
Stir Friend Dried Lily Flowers and Pig's Kidney
- 36 ငှက်ပျောသီးနှင့် ကျောက်သကြားပြုတ်ချက်
Stewed Banana with Rock Sugar
- 38 စိုင်းအနီထဲက သွားငွေ့ရနံ့
Winter Melon Balls in Red Wine
- 40 လုံဂန်သီးခြောက်နှင့် ကီစီဆန်ပြုတ်
Dried Longan and Qi Zi Congee
- 42 နံ့ခြောက်နှင့် ကြက်ဥပေါင်း
Steamed Dried Scallops and Eggs
- 44 ကြက်သွန်ပြုတ်အမြစ်ဆေးဖက်ဝင် လက်ဖက်ရည်
Spring Onion Root Tea
- 46 ပန်းသီးနှင့် အီတလီခေါင်းခွေခေါက်ဆွဲ
Apple Macaroni
- 48 ပဲပုပ်ပဲနှင့် ဝက်နံရိုးစွပ်ပြုတ်
Soybean and Sparerib Soup

ဘေးပျံ့ ရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း Prevent and Cure Osteoporosis

- 50 အနီးပွားရောဂါအကြောင်း ပိုမို သိနားလည်စေဖို့
Know More about Osteoporosis
- 52 ပဲနက်နှင့် ဝက်နံရိုးစွပ်ပြုတ်
Black Bean and Pig's Tail Soup
- 54 ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ စွပ်ပြုတ်
Vegetarian Soup

သက်တောင့်ကျန်းမာစေရန် နည်းလမ်းကောင်းများ Tips for Longevity

- 57 သက်တောင့် ကျန်းမာစေမယ့် အစားအစာများ
Food for Longevity
- 60 ပြုတ်ချက်ချက်ထားတဲ့ ခြေပဲနဲ့ ပဲနက်
Stewed Peanuts and Black Beans
- 62 စွန်ပဲလုံးသီး၊ အုတ်ရုံနဲ့ နှမ်းမာရ
Red Date, Oatmeal and Sesame Porridge
- 64 သစ်အယ်သီးနှင့် ကြက်သား
Chestnut and Chicken Pot
- 66 ဘာလီထပ်
Job's Tear Rice
- 68 ဟင်းသီးဟင်းရွက်သုပ်နှင့် ပျားရည်
Vegetable Salad with Honey
- 70 ထင်းရှူးသီးငွေ့နှင့် ပုစွန်ဆီတံ ဆီပူထိုး
Stir Fried Pine Nuts and Shrimps
- 72 သောက်သုံးနိုင်သည့် လုံဂန်သီးခြောက်နှင့် တရုတ်သီးသီး
Dried Longan and Red Date Drink

ဆေးရောဂါ ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း Prevent and Cure Cancer

- 76 ကင်ဆာရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးတဲ့ အစားအစာနဲ့ ကုသပေးနိုင်တဲ့ အစားအစာများ
Food for Preventing and Curing Cancer
- 80 Zhu Sheng နဲ့ ကတ္တုတံစွပ်ပြုတ်
Simmered Zhu Sheng And Asparagus In Soup
- 82 ကြက်သွန်ပြုတ်နှင့် ခရမ်းသီးဖိုဖို
Baked eggplants with garlic
- 84 တရုတ်ခေါင်းနီပုစွန်ဖြောက်ပေါင်း
Steamed Chinese White Cabbage and Dried Shrimps
- 86 အနက်ရောင်ရှိ များနဲ့ နှစ်နှစ်စဉ် ထားတဲ့ ဟင်းရွက်များကို ဆီပူထိုးခြင်း
Stir Fried Black Mushrooms and Shredded Vegetables
- 88 ပုနံ့လာနီ၊ ပြောင်းဖူးနှင့် ဝက်နံရိုးစွပ်ပြုတ်
Carrot, Corn and Sparerib Soup
- 90 ပြောင်းဖူးနှင့် အသားဟုပုစွန် ဆီပူထိုး
Stir fried corn and vegetarian shrimps
- 92 ကီဝီသီးဆောင်းနဲ့ ဂျပ်နီ ကာကတစ်
Japanese sea bass in kiwi fruit source
- 94 နှစ်နှစ်စဉ် ထားတဲ့ ခရေညှိအေး
Cold shredded kelp
- 96 ငါးဖိလုပ်နဲ့ ဆောင်း (အချဉ်)
Cabbage in sour souce
- 98 နှင်းပန်း၊ လိမ္မော်သီးခြောက်နှင့် သစ်တောက်သီးပေါင်း
Lily bulb, dried tangerine peel and pear drink
- 100 ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပဲပုပ်ပဲ အပင်ပေါက်နှင့် ဝက်နံရိုးစွပ်ပြုတ်
Tomato, soybean sprout and sparerib suop

ဓမ္မေးတိုးကို သက်သာစေရန် Soothe High Blood Pressure

- 103 ဓမ္မေးတိုးရောဂါကို သက်သာစေတဲ့ အစားအစာ
Food for soothing high blood pressure
- 104 ပင်လယ်ကျောက်ပွင့်နှင့် ကျောက်သကြားပြုတ်
White fungus and rock suga broth
- 106 ကြက်သွန်နီနှင့် တူနာသီးသုပ်
Onion and tuna salad
- 109 ကိုလက်စထရောအကြောင်း ပိုမို သိရှိနိုင်စေဖို့
Know more about cholestrol
- 111 ကိုလက်စထရောရေချိန်ကို လျော့ချပေးနိုင်တဲ့ ခရမ်းသီး
Lower cholesterol levels eggplant
- 112 ကိုလက်စထရောရေချိန်ကို လျော့ချပေးနေတဲ့ လက်ဖက်ရည်
Lower cholesterol levels -Tea leaves

ကိုလက်စထရောရေချိန် မြင့်တက်လာအောင် ရှောင်တိမ်ခြင်း Avoid High Cholesterol Levels

ပျက်စီးမှုများကို ကာကွယ်ပါ Protect the eyes

- 115 မှတ်လုံးများကို ကာကွယ်ပေးမယ့် အစားအစာများ
Food for Protecting the Eyes
- 116 မာထရီမိုနီနွယ်ပင် အရွက်နှင့် ဝက်အသည်းစွပ်ပြုတ်
Matrimony Vine Leave and Pig's Liver Soup
- 118 ဓမ္မဟန်းဆေးလက်ဖက်ရည်
Chrysanthomun Tea
- 120 ဂျင်စင်းနှင့် ဓမ္မဟန်းဆေးလက်ဖက်ရည်
Ginseng and Chrysanthomum Tea

ခံပင်ကို ကာကွယ်ပါ Protect the Hair

- 123 ခံပင်ကို အကာအကွယ်ပြုပေးနိုင်တဲ့ အစားအစာများ
Food for Protecting the Hair
- 124 တော်သားကို ရှိရင်း သစ်ကြားသီးဖြင့် နှစ်ခြင်း
Simmered Pork with Shou Wu and Walnuts

အရေပြားဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ဝါးစက်ကောင်းပွင့်စေခြင်း Improve the Skin Problems

- 127 အရေပြားကို ထိခိုက်စေသော အကြောင်းရင်းများ
Factors Affecting the Skin
- 129 ဆေးဖက်ဝင်တဲ့ တရုတ်လူမျိုးတို့ရဲ့ မျက်နှာဖုံးစွပ်ဆေး
Chinese Medical Facial Mask
- 130 ဘာလီထပ်နှင့် နှင်းဆီညှော်ပြုတ်
Job's Tear and Lily Bulb Congee

ခန္ဓာကိုယ်ပေါ့ပျာစေရန် ထိန်းသိမ်းခြင်း Keep the Body Light

- 133 ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို လျော့ကျစေနိုင်သော နည်းလမ်းများ
Methods of Losing Weight
- 134 ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို လျော့ကျစေနိုင်တဲ့ အစားအစာ
Food For Losing Weight
- 136 ဘာလီထပ်နှင့် ပဲနီငွေ့ဆန်ပြုတ်
Job's Tear and Small Red Bean Congee
- 138 ဆောင်းစိုင်းလက်ဖက်ရည်
Winter Melon Tea
- 140 တရုတ်ပိန်းညှော်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ကြက်သားငွေ့ကြော်
Stir Fried Chinese Yam, Mixed Vegetables and Chicken
- 142 မြစ်သစ်ပြုတ်
Bamboo Shoot Congee