မာတိကာ

- အမှာစာ
- ကိုးကားချက်

အပိုင်း (၁)

၁။ အခန်း(၁)ဆီးချိုရောဂါဆိုတာ ၂
၂။ အခန်း(၂)ဘာကြောင့်ဆီးချိုဖြစ်၊ သွေးတွင်း glucose ဓာတ်များနေရလဲ ၃
၃။ အခန်း(၃)အင်ဆူလင်ဆိုတာဘာလဲ ၆
၄။ အခန်း(၄)အင်ဆူလင်အလုပ်လုပ်ပုံ ၉
၅။ အခန်း(၅)အင်ဆူလင်ယဉ်ပါးခြင်း၊အလုပ်မလုပ်ခြင်းဆိုတာဘာလဲ ၁၄
၆။ အခန်း(၆)အင်ဆူလင်ယဉ်ပါးစေသောအကြောင်းအရင်းများ ၁၆
၇။ အခန်း(၇) beta cell (ဘီတာဆဲလ်)နှင့်အင်ဆူလင်ထုတ်လုပ်မှု ၂၅
၈။ အခန်း(၈)ဆီးချိုအဆင့်(၅)ဆင့်၊ beta cell အဆင့်(၅)ဆင့် ၂၇
၉။ အခန်း(၉)ဆီးချိုအမျိုးအစားများ Different types of Diabete ၃၀
၁၀။ အခန်း(၁၀)ဆီးချိုလက္ခဏာများနှင့် ဆီးချိုဟုသတ်မှတ်ခြင်း ၃၇
၁၁။ အခန်း(၁၁)ဆီးချိုအကြိုအဆင့် (Prediabete) ၄၀
၁၂။ အခန်း(၁၂)အမျိုးအစား(၂)ဆီးချိုဖြစ်စေသောအကြောင်းအရင်းများ ၄၂
၁၃။ အခန်း(၁၃)ဆီးချိုနောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ ၄၄
၁။ ကျောက်ကပ်ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း ၄၄
၂။ မျက်စိထိခိုက်ပျက်စီးခြင်းနှင့်အာရုံကြောပျက်စီးခြင်း ၄၆
၃။ ဆီးချိုကြောင့်နှလုံးသွေးကြောထိခိုက်ခြင်း ၄၉
၄။ ဆီးချိုနှင့်နှလုံးကျရောဂါ ၅၁
၅။ ဆီးချိုနှင့်ခြေထောက်ဖြတ်ရခြင်း ၅၂
၆။ ဆီးချိုကြောင့်အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းပြဿနာ + အရေပြားရောဂါ ၅၄
၇။ ဆီးချိုနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ ၅၉
၈။ ဆီးချိုနှင့်ပိုးဝင်ခြင်း ၆၀
၁၄။ အခန်း(၁၄)ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ဆီးချို ၆၂
၁၅။ အခန်း(၁၅)အသက်ကြီးလျှင်ဖြစ်တဲ့ဆီးချို ၆၇
၁၆။ အခန်း(၁၆) သွေးတိုးနှင့်ဆီးချို ၆၉
၁၆။ အခန်း(၁၇)သွေးတွင်းအဆီများခြင်း ၇၄
၁၇။ အခန်း(၁၈)အချိုဓာတ်ကျခြင်း ၇၉
၁၈။ အခန်း(၁၉)ဗီတာမင်ဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းနှင့်ဆီးချိုဆက်နွယ်မှု ၈၁
၁၉။ အခန်း(၂၀)ဓာတုဗေဒအဆိပ်အတောက်နှင့်ဆီးချိုဆက်နွယ်မှု ၈၈
၂၀။ အခန်း(၂၁)ဆီးချိုဆေးများ Antidiabetic drugs ၉၂
၂၁။ အခန်း(၂၂)အဖွဲ့အစည်းပေါင်းစုံပါဝင်သောဆီးချိုကုသခြင်း ၁၀၃
၂၂။ အခန်း(၂၃)ဆီးချိုဓာတ်အတက်နှုန်းမြန်ခြင်းနှင့် များများ ဆီးချိုတက်ခြင်း
(GI) Glycemic Index နှင့် Glycemic load (GL) ၁၀၆

အပိုင်း (၂)
အဝလွန်ရောဂါ (Obesity)

၁။ အခန်း(၁)အဝလွန်ခြင်းဆိုတာဘာလဲ ၁၁၆
၂။ အခန်း(၂)အဝလွန်ဝိတ်တက်စေသောအကြောင်းအရင်းများ ၁၁၇
၃။ အခန်း(၃)အဝလွန်ခြင်းရာဇဝင်ဖြစ်စဉ် ၁၂၆
၄။ အခန်း(၄)အဝလွန်ဝိတ်များခြင်းကိုသတ်မှတ်ခြင်း ၁၂၉
၅။ အခန်း(၅)အဝလွန်ခြင်း၏နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ
(Complication of obesity) ၁၃၃
၆။ အခန်း(၆)အဝလွန်လာပုံနှင့်ဝလာခြင်းဘယ်လိုဖြစ်လာလဲ
(Obesity patho physiology) ၁၃၅
၁။ ဗီဇလက္ခဏာချတ်ယွင်းခြင်းကြောင့်ဝလာပုံ (Genetic determinant of obesity) ၁၃၆
၂။ DNA ဗီဇလုပ်ဆောင်ချက်ပြောင်းလဲခြင်းကြောင့်ဝလာခြင်း (Epigenetic & obesity) ၁၃၈
၃။ ဇီဝကမ္မဗေဒဖြစ်စဉ်မညီမျှခြင်းကြောင့်ဝလာပုံ (Physiologic & obesity) ၁၃၉
၄။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်ရှိသောအဆီအမျိုးအစားများ ၁၄၀
၅။ အဆီများလာခြင်း၊အဆီရောင်လာခြင်း၊ မရှိသင့်သည့် အဆီများရှိလာခြင်းကြောင့်
ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ပြောင်းလဲခြင်း (Ectopic fat & Metabolic disorder) ၁၄၃
၆။ အဝလွန်သောအဆီမှများစွာထွက်သောပစ္စည်းများ ၁၄၅
၇။ အစာစားခြင်း၊ စွမ်းအင်သုံးခြင်းကိုထိန်းချုပ်ပေးသောအရာများ
မဝအောင်ထိန်းပေးသော ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ၁၄၇
၈။ အူထဲကပိုးဖြင့်ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းခြင်း (Gut microbiota) ၁၄၉
၉။ အစာအိမ်နှင့်အူဟော်မုန်းဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်၊စွမ်းအင်ထိန်းညှိခြင်း ၁၅၀
၁၀။ ဝိတ်ချနေစဉ်ဟော်မုန်းပြောင်းလဲမှုများ ၁၅၂
၁၁။ အူထဲကလူသားအကျိုးပြုပိုးနှင့်ကျန်းမာရေး (Gut microbiota & Metabolic health) ၁၅၄
၇။ အခန်း(၇)ခန္ဓာကိုယ်အသက်ရှင်ဖို့စွမ်းအင်သုံးစွဲပုံ ၁၅၆
၈။ အခန်း(၈)အစာကိုချေဖျက်ခြင်း၊စုပ်ယူခြင်း၊သုံးစွဲခြင်း
Digestion, absorption, utilization ၁၅၉
(i) ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် (CHO)
(ii) အသားဓာတ် (Protein)
(iii) အဆီဓာတ် (Fat)
၉။ အခန်း(၉)အဝလွန်ခြင်းကိုကာကွယ်ခြင်း ၁၇၇
၁၀။ အခန်း(၁၀)အဝလွန်ခြင်းကိုကုသခြင်း ၁၈၀
၁၁။ အခန်း(၁၁)လေ့ကျင့်ခန်းဖြင့်အဝလွန်ခြင်းကိုကုသခြင်း ၁၈၆
၁၂။ အခန်း(၁၂)ဝိတ်ကျပြီးပြန်မတက်အောင်ထိန်းခြင်း
(Preventing Weight Regain After Weight Loss) ၁၉၅
၁၃။ အခန်း(၁၃)တစ်နေ့တာစားရမည့် အစားအစာပမာဏတွက်ချက်ခြင်း
ကယ်လိုရီတွက်ခြင်း ၁၉၈
၁၄။ အခန်း(၁၄)ဆေးဖက်ဝင်၊ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်နှင့်ဝိတ်ချခြင်း ၂၀၁

အပိုင်း (၃)

၁။ အသည်းအဆီဖုံးခြင်း ၂၀၆

အပိုင်း (၄)

၁။ ဆီးချို၊အဝလွန်၊အသည်းအဆီဖုံးခြင်းနေထိုင်စားသောက်နည်း '၁၀၀' ၂၁၂
၂။ စိတ်ဖိစီးမှုလျှော့ချနည်း ၂၁၃

= = =