

Good
LIVING

เรื่องน่ารู้ 'กระตุก' และ 'โภชนาการบำรุง'

WE 200 พ517ร 2554



* B 0 0 4 3 4 9 0 *

เรื่องน่ารู้ 'กระตุก' และ 'โภชนาการ'

ห้องสมุดวิทยุเทคโนโลยีทางการแพทย์ นนทบุรี

พิชราพล อุดมพล

ร่างกาย บำรุงกระตุกอย่างถูกต้องวิธี

โดยโภชนาการบำบัดต่างๆ พร้อมสาเหตุ ทางป้องกัน และการรักษาอย่างถูกต้อง
เพื่อให้กระตุกแข็งแรงตลอดชีวิต



สารบัญ

โครงสร้างกระดูก	13
รู้จักข้อต่อ	16
หน้าที่ของกระดูก	19
ชนิดของกระดูก	21
โครงสร้างกระดูกอ่อนและกระดูกแข็ง	22
พัฒนาการของกระดูก	31
กระดูกเจริญอย่างไรจากการกึ่งผู้ใหญ่	33
การทดแทนกระดูก	36

ห้องสมุด

วิทยาลัยพยาบาลฯ นครราชสีมา

การซ่อมแซมกระดูกหักและอาหารบำรุงกระดูก	38
การรักษาระดับแคลเซียมในเลือด	41
รู้จักโกรทฮอร์โมนที่สำคัญในเด็ก	49
สาเหตุที่ทำให้เด็กตัวเตี้ย	51
โรคของกระดูก	55
โภชนาการบำรุงกระดูก	113
โปรตีนสร้างกระดูก	114
การเสริมสร้างคอลลาเจน	126

แต่ละมือถูกหลักโภชนาการสามารถบำรุงกระดูกได้	128
วิตามินบำรุงกระดูก	133
แร่ธาตุบำรุงกระดูก	165
สารต้านอนุมูลอิสระก็สามารถช่วยบำรุงกระดูกได้	222
เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ดีที่สุด	229
นมวัวประเภทต่างๆ และผลิตภัณฑ์	260
การเลือกซื้อนมให้ปลอดภัย	272