

กินเพื่อสุขภาพ

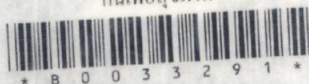
You Are What You Eat



วช.

QU145

กินเพื่อสุขภาพ



ห้องสมุด วพบ นครราชสีมา

ป้องกันเข้าสู่ร่างกายเรา
ทางการรับประทานอาหาร

อรวรรณ เรียบเรียง

ห้องสมุด

วิทยาลัยพยาบาล นครราชสีมา

สารบัญ

ฉลาดเลือก ฉลาดกิน	15
ทานให้ครบ 5 หมู่ สบายไปหลายอย่าง!!!	25
น้ำ...สำคัญต่อร่างกายสุดๆ	29
* มารู้จักกับสารอาหารบำรุงสมองกันดีกว่า!!!	35
* ความสำคัญของอาหารมือเช้า	39
* เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับใยอาหาร	45
ข้าวโอ๊ต...ดีต่อสุขภาพ	49
วิตามินกับโรคกระดูก	53
หลากหลายอาหารต้านโรค	63
* คุณรู้จักไขมันดีแค่ไหน?	67
เนยกับชีส...ก็มีประโยชน์นะ!!	89
มารู้จักสาร Lecithin กันเถอะ!!	97
อาหารทะเลมีประโยชน์ไม่น้อยเลย!!!	103
อาหารกับสุขภาพ	107
อย่าคิดว่าแป้งไม่มีประโยชน์!!!	111
ลดเกลือสักนิด เพื่อชีวิตที่ดีกว่า	117
ทานน้ำตาลมากเกินไปไม่ดีแน่ๆ	121

คุณรู้จักกาแพตีแคไหน?	123
มาดื่มน้ำส้มเพื่อสุขภาพกันเถอะ!!	129
ชาเขียว...อีกหนึ่งเครื่องดื่มมหัศจรรย์	133
ข้อควรระวังเกี่ยวกับฉลากอาหาร	137
ผักผลไม้สดสารพัดประโยชน์	141
ผลไม้ที่น่ารับประทาน	143
* หุ่นเปรี้ยวผิวใสด้วยผักผลไม้	147
พืชผักไทยสรรพคุณเป็นยาสารพัดประโยชน์	153
เมล็ดธัญพืชเพื่อคนรักสุขภาพ	167
มาดื่มชาสมุนไพรกันเถอะ	173
น้ำผักผลไม้บำรุงสุขภาพ	177
ใส่ใจกินอาหารที่มีแคลเซียมเพื่อสุขภาพที่ดี	185
ดื่มไวน์มีสิทธิ์เป็นมะเร็งตับจริงหรือ	191
ดื่มกาแฟแคพอเหมาะเพื่อชีวิตที่ดีขึ้น	195
กินอย่างไรให้ปลอดภัยจากโรคมะเร็งร้าย	201
อาหารต้องห้ามสำหรับผู้ป่วย	207

