

สารบัญ

	หน้า
อาหาร	
กระวาน	3
การฉายรังสีอาหาร	8
การบำรุงสุขภาพให้ได้ผลดีเยี่ยม จากการบริโภค โปรตีน	10
กิมจิ	14
ข้อแนะนำในการรับประทานเห็ดป่า	17
ชา... รสชาติแห่งสุขภาพ	19
ซีอิ๊ว	21
เตาไมโครเวฟ	23
ประโยชน์จากพริก	26
รับประทานอย่างไรให้สุขภาพแข็งแรง	28
วิธีลดการสูญเสียคุณค่าทางโภชนาการ	34
อาหารกับสุขภาพ	38
อาหารเสริม	42
ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ	
กลี๋นรส	47
กานพลู	49
การเก็บและการปรุงยาสมุนไพร	51

	หน้า
การเตรียมยาจากสมุนไพร	55
การทดลองปลูกผักบุงทะเลในที่ห่างไกลทะเล	60
ชิง	63
ครีมโทรลอล (Trolol cream)	66
ครีมจากสมุนไพรไทย สำหรับต้านเชื้อราบนผิวหนัง	
ตะไคร้ : สมุนไพรในครัว	69
ตะไคร้หอม	73
น้ำมันหอมระเหย	76
ผลไม้สมุนไพร	79
ผลิตภัณฑ์ยาจากสมุนไพร	82
พริกไทย	85
พุงทะเลลาย	87
โพแมนเดอร์กลิ่นหอมไล่แมลง	90
วานิลา	93
สมุนไพรไหล	97
สมุนไพรหมากคร่ำครีที่มากประโยชน์	101
สารระนำรู้เรื่องกล้วย	104
เสลดพังพอนตัวผู้	107
เสลดพังพอนตัวเมีย	110
ดัชนีเรื่อง	113
ดัชนีผู้แต่ง	118

๗๐

วิทยาศาสตร์สำหรับเยาวชน

อาหารและ ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ (๒)

เลขหน้ ๖๐๐
๖๓๒
๒๕๔๔/๗๗
เลขกรเบือช ๑๐๐๙๙
วันที่ ๑๓ มี.ค. ๕๕
๐๐๒๘-๒๔๕๖๐

๗

MF