สารบัญ

อาหารในสหัสวรรษใหม่ 11

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจำเป็นกับเราหรือไม่ 21

9 อันดับผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพหลอกลวงในอเมริกา 29

โทษสมบัติของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร 33

เชื่อในสิ่งที่กิน อย่ากินในสิ่งที่เชื่อ 41

ขายง่าย รวยเร็ว ต้องวิตามิน 51

เลือดซาละวันรักษาโรคเอดส์ได้จริงหรือ 55

กวาวเครือ ความเสี่ยงเบื้องหลังความอึ๋ม 63

คอลลาเจน ช่วยให้เด่งดึงได้จริงหรือ 69

กินอาหารไทย ไม่ต้องพึ่งผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร 75

ฉีดวัคซีนสมอง ป้องกันโรคถูกหลอก 85

อนาคตอันใกล้ของอาหารดัดแปลงพันธุกรรม 91

ความเสี่ยงของอาหารดัดแปลงพันธุกรรม 97

วิวาทะว่าด้วยเรื่องความปลอดภัย 103

เรื่องที่ฝรั่งกลัวมาก แต่คนไทยอาจงั้นๆ 107

ไม่เห็นมีดหมอ ไม่กลัวมะเร็ง 113

โรคจากการเลือกกิน 117

มะเร็งเต้านมเสี่ยงมากเมื่อ...ยายแก่ (เริ่ม) ด้วน 123

ชาย...ก็เสี่ยงมะเร็งเต้านม 127

สารก่อมะเร็งจากการ ปิ้ง ย่าง รมควัน 131

สารก่อมะเร็งจากการทอดและต้ม 135

สารก่อมะเร็งในอาหารแป้งทอด 141

ออกกำลังกาย ป้องกันมะเร็ง 147

อินเทร์นด์กับชาเขียวกันหน่อย 153

กินให้ผอม 157

ภาคผนวก 161

ซื้อ

เสริมอาหารไม่ต้อง เสริมสมองดีกว่า

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ 978-974-660-161-0
พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2552
ราคา 195 บาท

613.2
เลขหมู่ ก 77
2552
เลขทะเบียน 17958
วันที่ 23 พ.ค. 2553
105644

© ลิขสิทธิ์โดยมูลนิธิเพื่อผู้บริโภค

เรื่อง แก้ว กังสดาลอำไพ
บรรณาธิการ เกื้อเมธา ฤกษ์พรพิพัฒน์
แบบปก/รูปเล่ม สยาม จีระพันธุ

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทรศัพท์ 02-803-2694 – 7
ผู้จัดจำหน่าย บริษัท เคล็ดไทย จำกัด โทรศัพท์ 02-225-9536 9

มพบ

ผู้จัดพิมพ์ มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค
4/2 ซอยวัฒนโยธิน แขวงพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400
โทรศัพท์ 02-248-3734 – 7 โทรสาร 02-248-3733
เว็บไซต์ www.consumerthai.org

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
สำนักหอสมุดกรมวิทยาศาสตร์บริการ
1110012911

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี