

สารบัญ

1	เอนไซม์ช่วยย่อย	9
	-เอนไซม์ในร่างกาย	14
	-เอนไซม์ในอาหาร	22
	-เอนไซม์เสริม	30
	-เอนไซม์และสุขภาพ	41
2	คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับสารอาหาร	57
3	คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับการย่อยอาหาร	68
4	คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับคาร์โบไฮเดรต	85
5	คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับไขมัน	105
6	คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับโปรตีน	122
7	คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับวิตามิน	142
	วิตามินที่ละลายในไขมัน	150
	วิตามินที่ละลายในน้ำ	164
8	คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับน้ำและแร่ธาตุ	183
9	คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับแร่ธาตุปริมาณน้อย	206
10	คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับสมดุลพลังงาน	232
11	คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนัก	249

12	คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับโภชนาการระหว่างการตั้งครรภ์ และการให้นมบุตร	275
13	คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับสารอาหารที่ควรได้รับเพื่อการเจริญเติบโต ..	298
	โภชนาการสำหรับทารก.....	298
	โภชนาการสำหรับเด็กอายุ 1-12 ปี	308
	โภชนาการสำหรับเด็กวัยรุ่น	315
14	คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ	320
	โภชนาการสำหรับผู้ใหญ่.....	320
	โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ.....	327
15	คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายและกีฬา	340

๕
ขอ
๒๕ ๕๑ ๔๙

✓ 1

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110004767

LIVING LONGER

เขียนโดย...

DicQie Fuller, Ph.D. and Dick Couey, Ph.D.

แปลและเรียบเรียงโดย

ดร.นิลวรรณ แพะระบูรณิน

เลขหมู่ 613.2
#499
2549
เลขทะเบียน 14159
วันที่ 25 / S.A. 2549

35032