สนใจติดต่อ "บริการห้องสมุด" : info@dss.go.th

สารบัญ

I คำนำ 5

II ความเจ็บไข้ได้ป่วย 14

โรคหลัก

โรคมะเร็ง 15
- อาหารกับมะเร็ง 17
- ธรรมชาติบำบัดกับมะเร็ง 18
- การดูแลมะเร็งแบบองค์รวม 19
- หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง 20

โรคหัวใจ 21
- การรักษาโรคหัวใจ 23

โรคเบาหวาน 24
- โรคเบาหวานกับโรคหัวใจ 27
- อาหารกับผู้ป่วยเบาหวาน 28

โรคหลอดเลือดในสมองตีบ-ตัน-แตก-อัมพฤกษ์อัมพาต 29

โรคสมองเสื่อม 32
- วิธีลดความเสี่ยงเป็นโรคสมองเสื่อม 33

โรคปวดข้อ 35
- อาหารสำหรับโรคข้อเสื่อม 37

โรคเกาต์ 38

โรคกระดูกพรุน 41

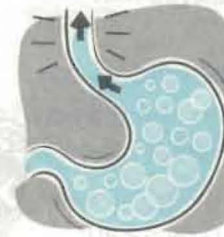
โรคปวดหลัง 42

นิ้วล็อก 45

ฟัน 48
- กลิ่นปาก 50
- อาหารบำรุงฟันและเหงือก 52
- ลดความเสี่ยงฟันผุและเหงือกอักเสบ 53

โรคอื่นๆ
ไมเกรน 54
- อาหารต้านไมเกรน 55
- บรรเทา-บำบัดด้วยตนเอง 55
โรคหอบหืด 56
- โรคหืด-ดูแลตัวเอง 58
โรคภูมิแพ้ 59
โรคตา
- ต้อกระจก 62
- ต้อหิน 64
- การดูแลตา 65
- อาหารบำรุงตา 67
ไข้หวัด 69
- ไข้หวัดใหญ่ 70
- ไข้หวัดนก 71
โรคน้ำย่อยไหลกลับ 72
หมอและยา : ปัญหาสุขภาพ 73
- ยา : ความเชื่อผิดๆ 77
- ยาปฏิชีวนะ 77
- ยาทารักษาฝ้า 78
- ยาแก้ไอ 79
- ยาลดความอ้วน 80
- การตรวจสุขภาพ 82

III กินอะไรก็ได้อันนั้น 84
อาหารในสังคมทุนนิยมและบริโภคนิยม 85
กินเสี่ยงโรค 88
- กินดิบ 88
- กินกึ่งสำเร็จรูป 90
- กินเค็ม 91
- กินไหม้ 93
สารพิษตกค้างในอาหาร 94



- สารเร่งเนื้อแดง 95
- สารเคมีในเนื้อสัตว์อื่นๆ 96
- บอแลกซ์ 97
- ฟอร์มาลีน 98
- สารกันรา หรือสารกันบูด 99
- สารฟอกขาว 100
- สารเคมีกำจัดสัตรูพืช 100
- สิ่งเจือปนในอาหาร 101
- สารพิษปนเปื้อนในอาหาร 101
- สารพิษในผัก 102
- สารตกค้างในน้ำผักผลไม้ 103
- น้ำปนเปื้อนเชื้อราและสารพิษ 104

อาหารขยะ-อาหารจานด่วน
(Junk Food–Fast Food) 104
ไขมันทรานส์ (Trans Fat) 110
ขนมกรุบกรอบ 115
น้ำอัดลม 119
ผงชูรส 122
น้ำมันปรุงอาหาร 126
- ไขมันในร่างกาย 127
- กรดไขมัน 127
- ไขมันโอเมก้า 3 (Omaga 3) 128
- ไขมันทรานส์ 133
- น้ำมันทอดซ้ำ อันตราย 134

IV ชีวิตที่พอเพียง 136
เศรษฐกิจพอเพียง : พึ่งตนเองและมีความสุข 137
- พอประมาณ : อยู่พอดี กินพอดี ทำพอดี 140
- มีเหตุมีผล : ใช้ความรู้ ใช้ปัญญา 142
- มีภูมิคุ้มกัน : มีความมั่นคง มีระบบชีวิติที่ดี 143
- เศรษฐกิจพอเพียงเกิดได้ ถ้ามี 3 อย่าง 145
- รู้จักรากเหง้า 146
- จัดการเวลา จัดการชีวิต 148

- แผนชีวิต 153
- แผนอาชีพ 157
- แผนการเงิน 163
- แผนสุขภาพ 168
สติ และการปฏิบัติธรรม 173
การออกกำลังกาย 179
จิตใจเข้มแข็งกับแรงบันดาลใจ 185
ความเชื่อที่หายไป 190
แรงบันดาลใจที่สร้างได้ 193
การลดน้ำหนัก 203
- วิธีการลดน้ำหนัก 206
- กินให้เป็นคืออะไร 209
- ลดอาหารแป้ง น้ำตาล 210
- กินอาหาร 3 มื้อ 212
- ออกกำลังกาย 214
- เรื่องควรเลี่ยงตอนลดน้ำหนัก 216
ธรรมชาติบำบัด 219
- การนวด 220
- สปา วารีบำบัด 223
- การอบสมุนไพร 224
- วิธีล้างสารพิษในร่างกาย 225
ความรื่นรมย์ที่หาได้ไม่ยาก 228
- การนอนหลับ 228
- งานอดิเรก 236
- การอ่านหนังสือ 240
- การดูหนัง ฟังเพลง 241
- การเล่นกีฬา 244
ความพอดีที่เป็นความรื่นรมย์ 246
- การยอมรับความเป็นจริง 246
- การมองโรคในแง่บวก 248
- จิตอาสา จิตสาธารณะ 253
- อารมณ์ขัน 256
ปู่เย็น ยายยิ้ม คนกินอยู่พอดี มีความสุข 259

ซื้อ
24 ก.พ. 55

กินอยู่พอดีมีความสุข 2

ผู้เขียน เสรี พงศ์พิศ

613.2
เลขหมู่ ส 57
2553
ล.2
เลขทะเบียน 18818
วันที่ 24 ก.พ. 2555
113709

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ
ISBN 978-974-8349-86-2

พิมพ์ครั้งที่ 1 มิถุนายน 2553

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ
1110014494

© 2553 เสรี พงศ์พิศ
สงวนลิขสิทธิ์ฉบับภาษาไทยของหนังสือเล่มนี้ ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ 2537
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบก่อนได้รับอนุญาต รวมทั้งการดัดแปลงเป็น
แถบบันทึกเสียง วีดิโอ โทรทัศน์ และสื่ออื่นๆ

ผู้พิมพ์
สำนักพิมพ์พลังปัญญา
115 สุขุมวิท 65 แขวงพระโขนงเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110
โทร. 089-204-3754, 02-152-7425 โทรสาร 02-152-7426

ออกแบบปก/จัดรูปเล่ม/ถ่ายภาพ
จะเด็ด พานิชศรี โทร. 086-998-6744

วาดภาพประกอบ
วไลลักษณ์ ผลเพิ่ม โทร. 089-528-2896

พิมพ์ที่
เจริญวิทย์การพิมพ์ โทร. 0-2629-1237-8

ราคา 220 บาท

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี