

# สารบัญ

เกริ่นนำ 6

■ กลุ่มล้างพิษ 10

■ กลุ่มปรับปรุ้งน้ำหนัก 22

■ กลุ่มเสริมสร้างพลังงาน 38

■ กลุ่มบรรเทาความเครียด 52

■ กลุ่มต้านความร่วงโรยแห่งวัย 66

■ กลุ่มบำรุงระบบการย่อย 80

■ กลุ่มเสริมพลังภูมิคุ้มกัน 92

■ กลุ่มเสริมพลังสมองและสร้างอารมณ์ดี 106


รายการเหยี่ยวยาสารพันโรคภัย 120

อภิธานศัพท์ 125

ดัชนี 128



## สัญลักษณ์ของอาหาร

-  ปลอดจากเมล็ดกับทั้งจากนม
-  ปลอดจากถั่วลิสง ถั่ว และเมล็ดพืช
-  ปลอดจากแอลกอฮอล์
-  ปลอดไขมัน
-  แคลอรีต่ำ
-  ไขมันต่ำ
-  ดัชนีไกลซีมีคต่ำ (GI ต่ำกว่า 55)
-  ปริมาณไขมันต่ำ (GL ต่ำกว่า 10)
-  เสริมความงาม

ส  
ช.อ  
8 ร.๑51

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE  
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110002480

THE **TOP 100**  
**JUICES**  
100 สุดยอดน้ำผักผลไม้

เลขหมู่ 613-2  
@ 87  
2550  
เลขทะเบียน 15328  
ปีที่ 12 / พ.ศ. 2551

96449.