

สารบัญ

■ เกร็นนำ 6

■ พืชหัว 10

มันเทศ แครอท มันมือเสือ มันฝรั่ง
หอมหัวใหญ่

■ ผลไม้ที่รับประทานเป็นผัก 15

พริกหวานแดง บักรุก มะเขือเทศ
รูบาร์บ เห็ดหอม พริกทอง พริกขี้หนู
อโศกไต้หวัน

■ ผักใบเขียว 26

ผักโขม หน่อไม้ฝรั่ง โกลบอาร์ทิโชก
กะหล่ำดาว ตำแย ผักน้ำ เอนโดร
เบลเยียม ดอกกะหล่ำ คะน่ำใบหยิก
บรอกโคลี กะหล่ำซาวอย ผักร็อกเก็ต

■ ผลไม้รสหวาน 39

กีวี สับปะรด มะละกอ แอปเปิ้ลเขียว
แคนตาลูป เสาวรส กล้วย องุ่น
แอปเปิ้ล มะม่วง

■ ผลไม้รสเปรี้ยว 50

เลมอน ส้ม เกรปฟรุ๊ต มะนาว

■ เบอร์รี 55

สตรอเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ เชอร์รี่
ราสเบอร์รี่ แครนเบอร์รี่ ผลกุหลาบ

■ ถั่วเปลือกแข็ง เมล็ดพันธุ์พืช

■ และน้ำมัน 62

เฮเซลนัต วอลนัต เม็ดมะม่วงหิมพานต์
เมล็ดสน ถั่วบราซิล พิสตาชิโอ
อัลมอนต์ เมล็ดและน้ำมันดอกทานตะวัน
เมล็ดฟักทอง น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมัน
อีฟนิ่งพริมโรส เมล็ดและน้ำมันงา

■ เมล็ดพืชจำพวกข้าว และถั่ว 76

ถั่วแดงอคูทิ ข้าวไร้ต จมูกข้าวสาลี
บัลเกอร์วีก ธัญพืชควินัว ข้าว
ข้าวโพด ถั่วตาค้า ถั่วแดง ถั่วลันเตา
ถั่วเลนทิล ถั่วลูกไก่ ถั่วแขก ถั่วเหลือง
ถั่วลิ้นเต่า

■ สัตว์ปีก และสัตว์สำหรับล่า 91

ไก่จวง ไก่ตอก ไก่ฟ้า เป็ด ไก่

■ ปลา อาหารทะเล และ ผลิตภัณฑ์จากนม 96

ทูน่าสด แซลมอน แมคเคอเรล แอนโชวี
สด กุ้ง หอยนางรม โยเกิร์ตชีวกาพ

■ สมุนไพรและเครื่องเทศ 103

สะระแหน่ คาโมมายล์ เอกิเนเชีย โทม์
เอลเดอร์ฟลาวเวอร์ โรสแมรี่ เซจ
ชาเขียว ชิง เมล็ดยี่ห่วย้า ชมิ้น
ออสเรติซ กระเทียม เมล็ดมัสตาร์ด
พริกขี้หนู









■ สารบัญโรคและการบำบัด 120

สิว ข้ออักเสบรูมาตอยด์ ทอหิด
หลอดลมอักเสบ มะเร็ง โรคติดเชื้อรา
ที่ปากและช่องคลอด ทวีต กระเพาะ
ปัสสาวะอักเสบ โรคซึมเศร้า
โรคผิวหนังอักเสบ โรคติดเชื้อจาก
เชื้อรา ไข้ละอองฟาง โรคหัวใจ เรม
เอชไอวีและเอดส์ ไข้หวัดใหญ่ โรคลำไส้
อักเสบ ไบโครบ โซนิตอักเสบ เจ็บคอ

อีกถ่านศัพท์ 125

ดัชนีและเก็ดติกรรมประกาศ 128

สัญลักษณ์แสดงประโยชน์ของอาหาร

-  ต่อต้านอาการแพ้
-  ต่อต้านแบคทีเรีย
-  ต่อต้านมะเร็ง
-  ต่อต้านไวรัส
-  ต่อต้านการอักเสบ
-  ต่อต้านอนุมูลอิสระ
-  น้ำเชื้อ
-  ลำงพืช
-  ดีต่อหัวใจ

๕
ช.อ.
8 พ.ค. 51.

เลขหมู่ 613.2
8 52
2550
เลขทะเบียน 15322
วันที่ 12/พ.ค. 2551
96443.

THE **TOP 100**
IMMUNITY
BOOSTERS

100 สุดยอดอาหารกระตุ้นพลังภูมิคุ้มกัน

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110002481