

สารบัญ

ตอนที่ 1 อูจจาระกับสุขภาพ

มารู้จักกับลำไส้ของเราและสิ่งที่ซ่อนอยู่ในนั่นกันเถอะ	9
รู้หรือไม่ว่าอะไรดีหรือไม่ดีต่อลำไส้ของเรา	13
สารที่เกิดขึ้นในลำไส้ใหญ่ ส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างไร	15
มนุษย์ยังจะบริโภคอาหารประเภทโปรตีนได้อีกหรือไม่	17
สุขภาพดีและความงามของมนุษย์ เริ่มต้นที่ลำไส้	20
ความงามเกี่ยวข้องกับสุขภาพลำไส้ได้อย่างไร	21
การดูแลสุขภาพลำไส้	22
คุณรู้จักอุจจาระดีแค่ไหน?	25
รูปลักษณะของอุจจาระส่งสุขภาพของเราอย่างไร	25
การเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่และการป้องกัน	29

ตอนที่ 2 โปรไบโอติก

จุลินทรีย์คืออะไร	36
จุลินทรีย์ไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด	37
จุลินทรีย์เกี่ยวข้องกับเราอย่างไร	39
โปรไบโอติกคืออะไรกันแน่	41
โปรไบโอติกหน้าตาเป็นแบบใด และจุลินทรีย์ทุกชนิดเป็นโปรไบโอติกได้หรือไม่?	46
ตัวอย่างแบคทีเรียโปรไบโอติกที่มีการนำมาใช้จริง	52
เมื่อโปรไบโอติกเป็นจุลินทรีย์ แล้วจะบริโภคด้วยวิธีใด?	53
โปรไบโอติกรักษาโรคอะไร	56
กลไกการทำงานของโปรไบโอติก	59
โปรไบโอติกที่ดีหาได้จากที่ไหน	60
คนที่มีสุขภาพดีจำเป็นต้องบริโภคโปรไบโอติกหรือไม่	61
เหตุผลที่โปรไบโอติกช่วยส่งเสริมสุขภาพ	62
โปรไบโอติกมีประโยชน์ต่อผู้บริโภคอย่างไร	63
สมมติฐานของโปรไบโอติกต่อสุขภาพ	66
โปรไบโอติกใช้ในผลิตภัณฑ์ที่ได้จากพืชหรือผลิตภัณฑ์อื่นๆ ได้ไหม	71

เอกสารอ้างอิง

สุขภาพดีด้วยโปรไบโอติก

หนังสือชุด สุขภาพดีและความงามเริ่มจากข้างใน

ผู้เขียน ผศ.ดร. ไชยวัฒน์ ไชยสุต
บรรณาธิการ ศศิธร เทศน์อรรถภาคย์ อุไรพรรณ ปรางอุดมทรัพย์ และจินตนา นาคสมบุรณ์
ISBN 978-616-12-0074-9
พิมพ์ครั้งที่ 1 มิถุนายน 2553
จำนวน 3,000 เล่ม
ราคา 90 บาท
รูปเล่มและปก ศิลปวัฒนธรรม วิชาการ
ผู้ผลิต ศูนย์หนังสือ สวทช. สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ
111 อุทยานวิทยาศาสตร์ประเทศไทย ถนนพหลโยธิน ตำบลคลองหนึ่ง
อำเภอคลองหลวง ปทุมธานี 12120
โทรศัพท์ 0 2564 7000 โทรสาร 0 2564 7015
อีเมลล์ cyberbookstore@nstda.or.th
ผู้จัดพิมพ์ บริษัท ไทยเอฟเพคท์ สตุติโอ จำกัด
5/80 หมู่ที่ 1 บางบอน กรุงเทพมหานคร 10150
ผู้จัดจำหน่าย บริษัท โอเซียน บิ๊ก มาร์ท จำกัด โทรศัพท์ 0 2417 1133

เลขหมู่ 613.264
8 96
2553
เลขทะเบียน 18591
วันที่ 0 9/พ.ย. 2554

113339

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110013073

สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2553 ตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537 โดยสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ

ไชยวัฒน์ ไชยสุต

สุขภาพดีด้วยโปรไบโอติก / ผู้เขียน: ไชยวัฒน์ ไชยสุต ; บรรณาธิการ: ศศิธร เทศน์อรรถภาคย์ อุไรพรรณ ปรางอุดมทรัพย์ และจินตนา นาคสมบุรณ์. ปทุมธานี : ศูนย์วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเพื่อสังคม สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ, 2553.

หน้า : ภาพประกอบ -- (ชุดสุขภาพดีและความงามเริ่มจากข้างใน) ; เล่ม 1
ISBN: 978-616-12-0074-9

1. สุขภาพ 2. ระบบทางเดินอาหาร 3. ระบบขับถ่าย 4. โปรไบโอติก I. ศศิธร เทศน์อรรถภาคย์ II. อุไรพรรณ ปรางอุดมทรัพย์ III. จินตนา นาคสมบุรณ์ IV. สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ. ศูนย์วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเพื่อสังคม V. ชื่อชุด: สุขภาพดีและความงามเริ่มจากข้างใน

613

RA773

