



บทนำ	9
สารต้านอนุมูลอิสระชะลออายุ	19
สุดยอดผักผลไม้ล้างพิษ เพิ่มพลังชีวิต	25
อาหารกับหมู่เลือด เพิ่มพลังชีวิต	37
อาหารถูกหลักธาตุเจ้าเรือน	53
อาหารบำรุงสมอง เสริมความจำ	69
ดื่มน้ำอย่างไรเพิ่มพลังชีวิต พิชิตโรค	81
อาหารบำรุงดวงตา	91
อาหารบำรุงผิวพรรณ ผสมดี เล็บงาม	99
อาหารบำรุงเลือด	113
อาหารบำรุงกระดูกและฟัน	117
อาหารลดหุ่น ลดไขมัน	125
อาหารช่วยการนอนหลับ	139
อาหารแฝงพิษภัย มาจากอนุมูลอิสระ	147

สำนักพิมพ์ *Feel good*

เสริมสุขภาพ สร้างภูมิคุ้มกัน ด้านความเสื่อม ด้วยสารอาหาร

ราคา 135 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

พิชิตพล อุตตมาผล.

เสริมสุขภาพ สร้างภูมิคุ้มกัน ด้านความเสื่อม ด้วยสารอาหาร.

- กรุงเทพฯ : Feel good Publishing, 2553.

160 หน้า.

1. สุขภาพ. I. ชื่อเรื่อง.

X 895.913

ISBN 978-616-7098-76-0

613.28  
เลขหมู่ พ 112  
2553  
เลขทะเบียน 18/48  
วันที่ 12 ส.ค. 2553

ที่ปรึกษาากฎหมาย

วิสุทธิ์ ตรังคสมบัติ, น.บ., น.ต.ม.

บรรณาธิการบริหาร

ชรอใจ คันทพรศิริ

บรรณาธิการต้นฉบับ

ศรีไพร ยืนแยม

บรรณาธิการ

ดลภา เจริญรัชต์พันธุ์

กองบรรณาธิการ

เจษฎา ศรีวัฒนเมธากุล สิริพันธุ์ ศรีอรุณศักดิ์

อังสนา ปรีกษา มธุรส เหมือนพลอย

พิสูจน์อักษร

สุจิตรา อ้อพูน

ออกแบบปก

ณัฐภัทร ภัทรพิทักษ์

ศิลปกรรม

finalstation

BST/ DEPT. OF SCIENCE SE  
สำนักงานหอสมุดฯ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



1110012810

© ใช้นามการพิมพ์ที่ปรากฏในปกหนังสือนี้เป็นลิขสิทธิ์ของสำนักพิมพ์

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมายว่าด้วยลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ห้ามลอกเลียนหรือทำซ้ำโดยไม่ได้รับอนุญาต

สำนักพิมพ์ Feel Good Publishing โทร. 02-010-1111