

ปวดหลัง	99	อาหารไม่ย่อย	123
หลอดลมอักเสบ	100	อาการอักเสบต่าง ๆ	124
แผลไหม้ บาดแผล และรอยฟกช้ำ	101	อาการไม่สบายท้องหรือไอบีเอส	125
แผลริมที่ปาก	102	ปัญหาเรื่องของความจำ	126
ใช้หวัดและไข้หวัดใหญ่	103	อาการวิงเวียนประจำเดือน	127
ท้องผูก	104	แผลร้อนใน	128
ตะคริว	105	ปัญหาของเล็บ	129
กระเพาะปัสสาวะอักเสบ	106	โรคอ้วน	130
ภาวะซึมเศร้า	107	ภาวะกระดูกพรุน	131
ผิวแห้ง	108	อาการไม่สบายก่อนมีประจำเดือน	132
หูอักเสบ	109	ปัญหาต่อมลูกหมาก	133
ผื่นแดงและผิวหนังอักเสบ	110	โรคสะกดเงิน	134
โรคตา	111	อาการซึมเศร้าในหน้าหนาว	135
ความล้า	112	ไชนัสอักเสบ	136
ปัญหาการมีบุตรยาก	113	ปัญหาการนอน	137
นิ้วในถุงน้ำดี	114	ความเครียด	138
โรคเกาต์	115	ผ้าขาว	139
โรคกรดไหลย้อน	116	ปัญหาเกี่ยวกับไทรอยด์	140
ปัญหาเรื่องเส้นผม	117	ทอนซิลอักเสบ	141
ลมหายใจเหม็น	118	ลมพิษ	142
เมาค้าง	119	เส้นเลือดดำขอด	143
ใช้ละอองฟาง	120	<b>อภิธานศัพท์</b>	144
ปวดศีรษะและโรคไมเกรน	121	<b>ดัชนี</b>	146
ความดันโลหิตสูง	122		

ปวดหลัง	99	อาหารไม่ย่อย	123
หลอดลมอักเสบ	100	อาการอักเสบต่าง ๆ	124
แผลไหม้ บาดแผล และรอยฟกช้ำ	101	อาการไม่สบายท้องหรือไอบีเอส	125
แผลริมที่ปาก	102	ปัญหาเรื่องของความจำ	126
ไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่	103	อาการวิงเวียนศีรษะประจำเดือน	127
ท้องผูก	104	แผลร้อนใน	128
ตะคริว	105	ปัญหาของเล็บ	129
กระเพาะปัสสาวะอักเสบ	106	โรคอ้วน	130
ภาวะซึมเศร้า	107	ภาวะกระดูกพรุน	131
ผิวแห้ง	108	อาการไม่สบายก่อนมีประจำเดือน	132
หูอักเสบ	109	ปัญหาต่อมลูกหมาก	133
ผื่นแดงและผิวหนังอักเสบ	110	โรคสะเก็ดเงิน	134
โรคตา	111	อาการซึมเศร้าในหน้าหนาว	135
ความล้า	112	ไซนัสอักเสบ	136
ปัญหาการมีบุตรยาก	113	ปัญหาการนอน	137
นิ้วในถุงน้ำดี	114	ความเครียด	138
โรคเกาต์	115	ฝ้าขาว	139
โรคกรดไหลย้อน	116	ปัญหาเกี่ยวกับไทรอยด์	140
ปัญหาเรื่องเส้นผม	117	ทอนซิลอักเสบ	141
ลมหายใจเหม็น	118	ลมพิษ	142
เมาค้าง	119	เส้นเลือดดำขอด	143
ใช้ละอองฟาง	120	<b>อภิธานศัพท์</b>	144
ปวดศีรษะและโรคไมเกรน	121	<b>ดัชนี</b>	146
ความดันโลหิตสูง	122		

ในกรณีที่ต้องการซื้อเป็นจำนวนมากเพื่อใช้ในการสอน การฝึกอบรม การส่งเสริมการขาย  
หรือเป็นของขวัญพิเศษ เป็นต้น กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษได้ที่ แผนกการตลาดพิเศษ  
บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) โทร. 0-2739-8222 หรือโทรสาร 0-2739-8356-9

3.ด.56

## Vitamins & Minerals กินอย่างไรให้สุขภาพดี

Sara Rose เขียน

รศ. ดร. ศักดา ดาดวง แปลและเรียบเรียง

ราคา 135 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ในประเทศไทยตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์  
โดย บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) © พ.ศ. 2552  
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาต

เลขามู 613.28

888

2552

เลขทะเบียน 18719

วันที่ 23/ก.ค. 2555

113510

First published in 2003

under the title Vitamins & Minerals

by Hamlyn Octopus part of Octopus Publishing Group Ltd.

2-4 Heron Quays, Docklands, London E14 4JP

© 2003 Octopus Publishing Group Ltd.

Thai translation copyright 2009 © by SE-EDU

All rights reserved.

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE  
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ

1 1 2 - 1 0 0 - 1 6 1

2 2 5 5 0 9 8 7 6 5 4 3 2



1110013738

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ  
โรส, ซารา.

Vitamins & Minerals : กินอย่างไรให้สุขภาพดี. - - กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดดูเคชั่น, 2552.

152 หน้า

1. วิตามิน. 2. โภชนาการ. 3. ความเชื่อ. I. ศักดา ดาดวง, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

613.286

ISBN 978-974-212-864-7

จัดพิมพ์และจำหน่ายโดย



บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)  
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

1858/87-90 อาคารเนชั่นทาวเวอร์ ชั้น 19 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260  
โทร. 0-2739-8000 สายงานการผลิต โทร. 0-2739-8333 โทรสาร 0-2739-8589

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด 933, 935, 937 ซอยกาญจนาภิเษก 008 แขวงบางแค เขตบางแค  
กรุงเทพฯ 10160 โทร. 0-2803-2694-7 โทรสาร 0-2801-4401

นายเสริม พูนพิทักษ์ ผู้พิมพ์ พ.ศ. 2552



ฟิวบุ๊ก  
กรุณาขอบสยตากรินริ้ว  
www.greenread.com

หากมีคำแนะนำคม ติดต่อได้ที่ comment@se-ed.com

ค้นหาหนังสือที่ต้องการ ได้เร็ว ทันใจ ที่ www.se-ed.com

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี