



เมื่อรู้จัก “ANTIOXIDANT” ก็ไม่รู้จักคำว่า “ป่วย” หรือ “แก่”	9
ทำไมต้อง “กิน” ต้านอนุมูลอิสระ	23
“อนุมูลอิสระ” ตัวการสำคัญของการเกิดโรคต่างๆ	29
โรคหัวใจ	30
โรคตับ	31
โรคสมองเสื่อม	32
โรคเบาหวาน	34
โรคไต	36
โรคต่อมไทรอยด์	38
โรคหลอดเลือดแข็งตัว	39
โรคไขข้ออักเสบ	41
กินดี-อยู่ดี ด้วยอาหารต้านอนุมูลอิสระ	45
สารอาหารต้านอนุมูลอิสระ	46
อาหารอร่อยต้านอนุมูลอิสระได้	82
กินผัก-ผลไม้สีต่างๆ เสริมการต้านอนุมูลอิสระ	117

ควบคุมความปลอดภัยให้แก่อาหารต้นอนุมูลอิสระ	123
กินอาหารต้นอนุมูลอิสระให้ได้รับสารอาหาร อย่างคุ้มค่าครบถ้วน	145
การกินอาหารประเภทวิตามิน	
เลือกซื้อแร่ให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน	146
วิธีการกินอาหารให้ต้นอนุมูลอิสระได้มากที่สุด	156
อาหาร (เสริม) ต้นอนุมูลอิสระ	163
หลักหนึ่ให้ไกลกับปัจจัยที่ทำให้เกิดอนุมูลอิสระ:	173
ปัจจัยที่ 1	174
ปัจจัยที่ 2	175
ปัจจัยที่ 3	180
ปัจจัยที่ 4	181
ปัจจัยที่ 5	181
ปัจจัยที่ 6	182
ปัจจัยที่ 7	183
ปัจจัยที่ 8	184
ปัจจัยที่ 9	185
ปัจจัยที่ 10	186
ปัจจัยที่ 11	190

ช่อ

12 H.O.-54

Feel Good
PUBLISHING

สำนักพิมพ์ **Feel good**

'อาหารต้านอนุมูลอิสระ' ANTIOXIDANT

ตัวการโรคร้าย ปัจจัยความเสื่อม :

ราคา 150 บาท

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
สำนักหนังสือฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110012785

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

โรสวันย์ พิริยะสมบุญธุ์.

'อาหารต้านอนุมูลอิสระ' ANTIOXIDANT ตัวการโรคร้าย ปัจจัยความเสื่อม.

--กรุงเทพฯ : Feel good Publishing, 2553

192 หน้า.

1. แอนติออกซิเดนท์. 1. ชื่อเรื่อง.

613.286

ISBN 978-616-7098-79-1

613.28
เลขหมู่ 2 88
2553
เลขทะเบียน 18026
วันที่ 12/ส.ค./2554

ที่ปรึกษาากฎหมาย

วิสุทธิ์ ตังคสมมติ, น.บ., น.ค.ม.

105452

บรรณาธิการบริหาร

ชรอใจ คันทพรสิริ

บรรณาธิการต้นฉบับ

อนุลักษณ์ เขียดชู

บรรณาธิการ

เจษฎา ศรีวัฒนเมธากุล

กองบรรณาธิการ

ตลยา เจริญรัชตพันธุ์ สิริพันธุ์ ศรีอรุณศักดิ์

อังสนา ปรีกษา มธุรส เหมือนพลอย

พิสูจน์อักษร

สุไรริษา ขวัญแก้ว

ออกแบบปก

Art to see

ศิลปกรรม

Art to see