

สารบัญ

คำนำ	1
๑ เสริมทุกระบบร่างกายให้สดใส	
ด้วยวิตามินและสารอาหารธรรมชาติ	8
ความรู้เรื่องสารอาหารประเภทวิตามิน	11
วิตามิน เอ	11
สรุป	14
แหล่งที่มาของวิตามิน	15
วิตามินเอที่มาจากสัตว์เรียกว่า พรีฟอร์ม	17
วิตามินเอจากอาหารที่ได้จากพืช	18
ผลของการขาดวิตามินเอ	22
กินวิตามินเอมากมีผลเสียต่อสุขภาพ	26
การรับประทานวิตามินเอ	31
วิตามินเอร่วมกับแร่ธาตุอื่น สามารถป้องกัน	
และรักษาได้หลายโรค	32

วิธีรับประทาน 33

กินวิตามินเอร่วมกับแร่ธาตุอื่นๆ เพื่อให้
นัยน์ตาสวย 34

กินวิตามินเอป้องกันและรักษาตับเสื่อม 37

วิตามินบี 38

วิตามินบีร่วมกับวิตามินหรือแร่ธาตุอื่นๆ
ช่วยสร้างเยื่อบุหลอดเลือดและเนื้อเยื่ออื่นๆ 46

แก้ผมร่วงให้รับประทานวิตามินบีร่วมกับ
แร่ธาตุอื่น 50

วิตามิน C 50

วิตามินซีร่วมกับวิตามินและแร่ธาตุอื่นๆ 52

วิตามิน D 54

ประโยชน์ของวิตามินดี 55

อาการที่เกิดจากร่างกายได้รับวิตามินดี
มากเกินไป 60

05	วิตามินดีร่วมกับวิตามินและแร่ธาตุอื่นๆ	65
51	รักษาโรคได้	65
53		
54	วิตามิน E	66
	ประโยชน์	67
	วิตามินอีกับการป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ	68
89	และสมอง	69
90	วิตามินอีกับโรคเบาหวาน	70
91	วิตามินอีกับโรคต่อมธรรจง	71
01	วิตามินอี สารอาหารช่วยชะลอความแก่	72
	วิตามินอีช่วยแก้ไขข้อบกพร่องของ	
	ระบบสืบพันธุ์	73
80	วิตามินอีกับผิวพรรณ	74
81	ร่างกายได้รับวิตามินอีมากเกินไป	75
82	วิตามินอีร่วมกับแพนโทเทนิก แอซิด	
00	แคลเซียม ซีสเตอีน ช่วยรักษาต่อมไธและ	
20	รักษาโรคหืด	77
	วิตามินอีรักษาโรคไวรัส(เริม)	78

วิตามินบี(ไบโอฟลาโวนอยด์)	80
อาการขาดวิตามินบี	82
แหล่งที่พบ	84
ผลของการขาดวิตามินบี	84
๒ สารอาหารที่มีความจำเป็นต่อชีวิต	
เพื่อพิชิตโรค	86
โค.คิว.10 (Co-Q10)	87
สรุปประโยชน์ของ โค.คิว.10	89
ถ้าขาด โค.คิว.10	90
แร่ธาตุสารอาหารเสริมสุขภาพต่อร่างกาย	
สังกะสี ไอโอดีน แคลเซียม แมกนีเซียม	93
สังกะสี	94
แหล่งของสังกะสี	98
ประโยชน์แร่ธาตุสังกะสี	100
หากมีสังกะสีในร่างกายมากเกินไป	105
ปริมาณความต้องการสังกะสีและ ที่มีในอาหารที่บริโภคประจำวัน	107

ผลการรับประทานสังกะสีจากแหล่งธรรมชาติ 108

ธำรงร่างกายขาดสังกะสี 108

ไอโอดีน 109

ความต้องการสารไอโอดีนต่อวัน 111

แหล่งอาหารที่มีสารไอโอดีน 111

โรคขาดสารไอโอดีน 112

ผลกระทบการขาดสารไอโอดีน 112

แคลเซียม 115

ในร่างกายของเราควรบริโภคแคลเซียม 115

ในปริมาณเท่าใด? 117

ประโยชน์ของแคลเซียม 118

แคลเซียมเป็นองค์ประกอบหลักที่สำคัญ 119

ของเนื้อเยื่อกระดูก 121

ควบคุมน้ำหนักตัว 123

นม แหล่งที่อุดมสมบูรณ์ของแคลเซียม 124

อาหารของชาวเอเชียที่มีแคลเซียมสูง 126

แมกนีเซียม	129
80 ประโยชน์แมกนีเซียม	132
ป้องกันโรคกระดูกพรุน	136
ขนาดรับประทาน	141
ผลของการรับประทานแมกนีเซียม	
ไม่เพียงพอ	141
การขาดแมกนีเซียม	142
สาเหตุของการขาดแมกนีเซียม	143
การดูดซึม	143
ผลของการทานแมกนีเซียมมากเกินไป	144
ข้อควรระวังในการทานแมกนีเซียม	145
แมกนีเซียมช่วยป้องกันโรคและรักษาโรค	146
ซิลิเนียม	147
15 ถ้ำร่างกายขาดซิลิเนียม	149
ประโยชน์ของธาตุสังกะสี	150
ภาคผนวก	151
ฟรี แรดดิคัล	151

ความรู้เกี่ยวกับการต้มและดองผัก	155
ต้มนานๆ คุณค่าอาหารจะยังอยู่หรือไม่	156
เคล็ดลับในการรักษาคุณค่าวิตามินและแร่ธาตุในผัก	159
ทำผักสุกช่วยรักษาและเพิ่มคุณค่าวิตามินให้สูงขึ้น	168
เทคนิคถนอมวิตามินในผัก	170
ผักดองทรงคุณค่าทางโภชนาการ	172

ความรู้เกี่ยวกับ “น้ำมัน” ที่ใช้ใน

การปรุงอาหาร	179
เกร็ดความรู้เกี่ยวกับน้ำมัน	179



ข้อ
24 ค.พ. 55

ครบเครื่องเรื่องวิทยาศาสตร์

วลัย ชูธรรมธัช และคณะ

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ

ราคา 149 บาท



1110014493

ข้อมูลหอสมุดแห่งชาติ

ครบเครื่องเรื่องวิวัฒนาการ : กรุงเทพฯ : บัญชีฯ, 2554.
192 หน้า

ISBN 978-616-210-118-2

พิมพ์ที่ : UraiGraphic 241 หมู่ 2 ถ.ติวานนท์ ต.ท่าทราย อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

จัดพิมพ์โดย:



สำนักพิมพ์ปัญญาชน
INTELLECTUALS

747 ซอยโลตัสเอ็กซ์เพรสแยกวงหิน ถนนลาดพร้าว-วังหิน
แขวง/เขต ลาดพร้าว กทม. 10230
โทร. 0-2570-3929 Fax. 0-2570-3928
Email: contact@panyachon.com.

จัดจำหน่ายโดย:



บริษัทปัญญาชน ดิสทริบิวเตอร์ จำกัด
PANYACHON DISTRIBUTOR CO., LTD.

747 ซอยโลตัสเอ็กซ์เพรสแยกวงหิน ถนนลาดพร้าว-วังหิน
แขวง/เขต ลาดพร้าว กทม. 10230
โทร. 0-2570-3929 Fax. 0-2570-3928
www.panyachon.com Email: panyachon2009@gmail.com

เลขหมู่ 613.24
217
2554
เลขทะเบียน 18817
วันที่ 24/ก.พ./2555

113708

บรรณานิการบริหาร : ปณณธร ไชยบุญเรือง สมจินตนา พูลนาค
ดวงพรรณ เอี่ยมจ้อย สุรเชษ สกุลเชื้อ

- ฝ่ายออกแบบปก : เอกอนันต์ ศิริเลิศฤทัย
- ฝ่ายออกรูปเล่ม : UraiGraphic
- ฝ่ายจัดจำหน่าย : บรรเจิด อุ่นเรือน, อินผล ไชยบุญเรือง, วงเดือน เรียงชัย
- คณะที่ปรึกษา : ศ.ดร.บุญทัน ดอกไธสง, รศ.ดร.สุทร โคตรบรรเทา, ผศ.ไกรคุง อนันตกุล, ดร.สำราญ สัมฤทธิ์สุวรรณ, ดร.ชาญชัย อาจีนสมาจาร, ดร.อบรม สันภิบาล, ดร.ชัยเสฏฐ์ พรหมศรี, ดร.ประเวศน์ มหารัตนสกุล, ดร.พิเชษฐ วงศ์เกียรติขจร

สงวนลิขสิทธิ์ในประเทศไทยตาม พ.ร.บ.ลิขสิทธิ์ โดยบริษัท ปัญญาชน ดิสทริบิวเตอร์ จำกัด
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากนี้จะได้รับอนุญาต

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี