

# สารบัญ

• วิตามิน Vitamins	9
• แคโรทีน Carotene	21
• เทารีน Taurine	22
• วิตามินบี 17 อะมิกดาลิน Amygdalin	24
• วิตามินพี	26
• ไบโอดีน หรือ Vitamin, H	28
• โคลีน	31
• พาบา	33
• อินอซิทอล Inositol	34
• คาร์นิทีน Carnitine	36
• เกลือแร่ Minerals	37
• กำมะถัน Sulfur, S	44
• คลอไรด์ Chloride, Cl	47
• โคบอลต์ Cobalt, Co	49
• ซิลิคอน Silicon, Si	51
• โซเดียม Sodium, Na	52
• โพแทสเซียม Potassium, K	57
• ฟอสฟอรัส Phosphorus, P	61
• แมกนีเซียม Magnesium, Mg	66
• แมงกานีส Manganese, Mn	70
• ธาตุเหล็ก Iron, Fe	74
• ไอโอดีน Iodine, I	78
• ซีลีเนียม Selenium, Se	82
• ทองแดง Copper, Cu	85
• นิกเกิล	89

• โบรมีน Bromine, Br	91
• โบรอน Boron, B	92
• ฟลูออไรด์ Fluorine, F	93
• โมลิบดีนัม Molybdenum, Mo	96
• วาเนเดียม Vanadium, V	98
• สตรอนเทียม Strontium, Sr	101
• สังกะสี Zinc, Zn	102
• อะลูมิเนียม Aluminium, Al	105
• โยอาหาร Dietary fiber	108
• เกลือแร่ปริมาณน้อย	109
- โครเมียม Chromium, Cr	
สารบำรุงหรือสารอาหาร	112
โรคที่เกิดจากการขาดสารอาหาร	
- โรคขาดโปรตีน	112
- โรคขาดวิตามินเอ	112
- โรคขาดวิตามินบีสอง	113
- โรคขาดธาตุไอโอดีน	113
- อหิวาตกโรค	114
อาหารสำหรับวัยต่างๆ	
- อาหารสำหรับทารกและเด็กวัยก่อนเรียน	115
- อาหารสำหรับเด็กวัยรุ่น	120
- อาหารของหญิงมีครรภ์	122
- อาหารของหญิงให้นมบุตร	125
- สารอาหารที่ผู้สูงอายุต้องการ	128

# ช่อ

๒ ส.ค. ๕๒



กรอบเครื่อง  
เรื่องสารอาหาร  
และวิตามิน

เลขหมู่ 613.28  
      ส 44  
      9552  
เลขทะเบียน 17470  
วันที่ 2/ ส.ค./ 2553

โดย

สุทธิชัย ปทุมส่องทอง 105119

ราคาปก

เกียรติประถม สิบรุ่งเรืองกุล (ผู้เขียนร่วม)

จัดพิมพ์

100 บาท

บริษัท เดอะ ซีนนิธ อินเทอร์เน็ต จำกัด

88/519 หมู่ 2 ถนนเพชรเกษม แขวงหนองค้างพลู

เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร 10160

โทรศัพท์ 0-2814-1464-5, โทรสาร 0-2814-1466

ISBN

ISBN 978-974-7193-18-3

พิมพ์ครั้งที่ 1

ธันวาคม 2552

ออกแบบปกและรูปเล่ม

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ชอบและท่า

ดำเนินการผลิต

ห้างหุ้นส่วนจำกัด สวนอักษร พรินต์ติ้ง

เลขที่ 58/1 ถนนจรัญสนิทวงศ์ ซอย 34

แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย

กรุงเทพมหานคร 10700

โทรศัพท์/โทรสาร 0-2433-1718

suanaksorn@gmail.com

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท ธนบรรณ ปิ่นเกล้า จำกัด

3/19-20 ถนนบรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2434-8270-1 ต่อ 102

โทรสาร 0-2424-8512

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE  
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110010589