

สารบัญ

กล้วย	: ผลไม้ของปราชญ์ อาหารอันดับ 4 ของโลก	11
โกโก้หรือช็อกโกแลต	: "อาหารจากเทพเจ้า"	31
กระชายดำ-กระชายเหลือง	: ยอดพลังโสมของไทย?	47
กัญชา	: ยาเสพติดหรือยารักษาโรค ข้าวดีและข้าวร้ายทางการแพทย์ ..	59
ขมิ้นชัน	: สมุนไพรมหัศจรรย์ จากแม่เม้ยเจิงถึงครีมหน้าแดง	71
ชิงกับสมุนไพรจีนต้านมะเร็ง	: มรดกที่ไม่มีใครอยากสืบทอด	85
เชากวางอ่อน ตดหมูตดหมา	: สมุนไพรต้านหวัดนก	91
ชาเขียว	: เจาะลึกคุณและโทษ ข้อมูลการวิจัยล่าสุด	101
สุดยอดชาเขียวใบบวบก	: คุณภาพคับแก้วเกินกว่าที่รู้จัก	135
บอระเพ็ด	: ปมปริศนา หวานเป็นลมขมเป็นยา	143
บัว	: รูปสวยรวยคุณค่า สุดยอดอาหารตาอาหารใจ	159
พริก	: คุณค่ามหัศจรรย์ พันธุ์ใหม่เผ็ดที่สุดในโลก	167
มันเทศ	: ธัญญาหารมหัศจรรย์ สุดยอดโภชนาการและเภสัช	185
ระย่อม	: ถูย่องแทบเกลี้ยงป่า ยอดสมุนไพรลดความอ้วน	201
ไวน์องุ่นแดงและเมล็ด	: คุณค่ามากกว่าที่คาดคิด	207
หมาก	: คุณอนันต์โทษมหันต์ คนได้หัวนั้งบูชาริมถนน	227
ฮอไลเดย์ลิเคียวร์	: ยาดองฝรั่ง ประจักษ์จากเครื่องเทศนานาชาติ	237

แสงไทย เค้ายไทย

1110004116