สารบัญ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	7
คุณค่าทางอาหารของมะรุม	9
มารู้จักมะเร็ง	10
มารุมกินมะรุมสู้โรค	11
ประโยชน์เฉพาะของมะรุม	19
สรรพคุณของน้ำมันมะรุม	26
ข้อควรระวังในการรับประทานมะรุม	40
อาการแพ้มะรุม	42
มะรุม 5 ธาตุ	43
ขั้นตอนการบรรจุแคปซูล	55
สรรพคุณด้านอื่นๆ ของใบมะรุม	59

เมนูมะรุม

30
ผัดขิงใบมะรุม

32
แกงกะหรี่ไก่มะรุม

34
แกงส้มมะรุม

36
แกงมะรุม 5 ธาตุ

38
ไข่เจียวใบมะรุม

ซื้อ 12 มี.ค. 53

ได้รับสิทธิ์ในการจัดพิมพ์

เลขหมู่ 615.323749
ม 117
2553
เลขทะเบียน 17506
วันที่ 12 มี.ค. 2553
105161

เรียบเรียงโดย : กองบรรณาธิการ
สำนักพิมพ์แบงค์คอกบุ๊คส์
ในเครือ
บริษัท แบงค์คอกบุ๊คส์ จำหน่าย จำกัด
สำนักงาน
518/5 ชั้น 8 อาคารมณียาเซ็นเตอร์ ถนนเพลินจิต
แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ (ISBN) // 978-616-53110-6-9
บรรณาธิการบริหาร // พุฒิสิทธิ์ ธราพัฒนะพงศ์
บรรณาธิการ // บรรหาร ทินประบุตร
กองบรรณาธิการ // วัลภา ประเสริฐศิลา
พิสูจน์อักษร // พีชรัช ประสิทธิ์ผล
ออกแบบปก // ปรเมศวร์ รัตนผล

เพลทขาวดำ-สี // 274 มีเดีย
โทร. 0-2882-2122 แฟกซ์ 0-2882-2121
พิมพ์ที่ // บริษัท สุทัชนิญูค์ พริ้นติ้ง จำกัด
โทร. 0-2956-1380-1
จัดจำหน่ายโดย // บริษัท แบงค์คอกบุ๊คส์ จำหน่าย จำกัด
www.bangkok-book.com
โทร. 089-1201156 แฟกซ์ 0-2254-8219

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ
1110010567

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโน