

สารบัญ

‘เอ็นไซม์’ คืออะไร? มีความสำคัญไหน?	8
เมตาบอลิกเอ็นไซม์	12
อนุมูลอิสระ คืออะไร?	14
ฮอริโมน	17
ประโยชน์จากเอ็นไซม์ในอาหารสด	18
เบื้องต้นเกี่ยวกับ ‘เอ็นไซม์’	19
เฮโมโกลบิน คืออะไร?	23
เอ็นไซม์มีประโยชน์	26
ประโยชน์ของจุลินทรีย์ซาวซาดี	36
เล็กๆน้อยๆ เกี่ยวกับสุขภาพ	37
การใช้เอ็นไซม์อย่างเหมาะสม	38
ก่อนกินอาหารเสริม ‘เอ็นไซม์’ อ่านตรงนี้ก่อน	40
‘ตัวยับยั้ง’ เอ็นไซม์	41
เมื่อร่างกายขาดเอ็นไซม์	44
เอ็นไซม์โปรติเอส มาทำความรู้จักให้ถ่องแท้	49
ลูกเหริยง อุดมด้วยเอ็นไซม์จากธรรมชาติ	54
ทำไมต้องกินเอ็นไซม์เสริม	55
ผู้ที่ควรใช้ ‘เอ็นไซม์’ เสริมสุขภาพ	60
การฟื้นฟูระบบบอวัยวะที่บกพร่องฯ	61

เอ็นไซม์กับโคเลสเตอรอล	64
เอ็นไซม์กับความดันโลหิตสูง	65
เอ็นไซม์กับโรคสะเด็ดเงิน	66
เอ็นไซม์กับโรคภูมิแพ้	67
เอ็นไซม์กับโรคเบาหวาน	69
เอ็นไซม์กับโรคมะเร็ง	70
เอ็นไซม์กับโรคหัวใจ	71
เอ็นไซม์กับโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต	72
เอ็นไซม์กับอาการท้องผูกเรื้อรัง	73
เอ็นไซม์กับข้อเข่าเสื่อม	74
เอ็นไซม์กับความอ้วน	75
เอ็นไซม์กับโรคเอดส์	78
เอ็นไซม์กับโรคตับ	79
เอ็นไซม์กับต่อมไทรอยด์เป็นพิษ	80
กินเอ็นไซม์เวลาไหนดี?	81
การอดอาหารเป็นวิธีการประหยัดเอ็นไซม์จริงหรือ?	85
วัยกลางคน กับ เอ็นไซม์	86
‘กฎเกณฑ์ธรรมชาติ’ กำหนดไว้ให้มนุษย์ฝ่าฝืน	87
เบื่อง่ายในการใช้เอ็นไซม์บำบัด	91
น้ำอัดลมจะทำลายเอ็นไซม์ฯ	98
เอ็นไซม์กับส้มตำ ของดีของแซบของชาวอีสาน	99
เอ็นไซม์ จาก ‘พืชในช่วงระยะงอก’	100

วิธีการฝึกสมองให้ปราดเปรื่อง	106
‘เอ็นไซม์’ ใน ‘ผลไม้’	110
การรับประทาน ผักสด ผลไม้ให้ได้คุณค่า	112
รับประทาน ผัก ผลไม้ ป้องกัน ‘โรคมะเร็ง’	115
อาหารที่ไม่ควรกิน ในขณะที่ ‘ท้องว่าง’	118
อาหารรสจัด มีผลดีหรือผลเสียต่อสุขภาพ	120
ข้อแนะนำในการเลือกซื้ออาหาร	122
ข้อควรคำนึงในการรับประทานอาหาร	123
การสร้าง ‘นิสัยการกิน’ เพื่อสุขภาพและร่างกาย	125
ภูมิปัญญาดั้งเดิม ด้านไข้หวัดด้วย ‘หอมแดง’	131
กินอาหารทั้งห้า รักษาความเต่งตึงของผิวหนัง	133
อาหารที่เหมาะสมสำหรับ ผู้ที่มีอาการท้องเสียเรื้อรัง	137
มารับประทานผลไม้สด แทนขนมหวานกันดีกว่า	140
‘น้ำเต้าหู้’ เครื่องดื่มจากธรรมชาติ	145
‘เบาหวาน’ โรคแห่งยุคโลกาภิวัตน์	153
พิษภัยของบุหรี่	166
โรคลำไส้แปรปรวน	171

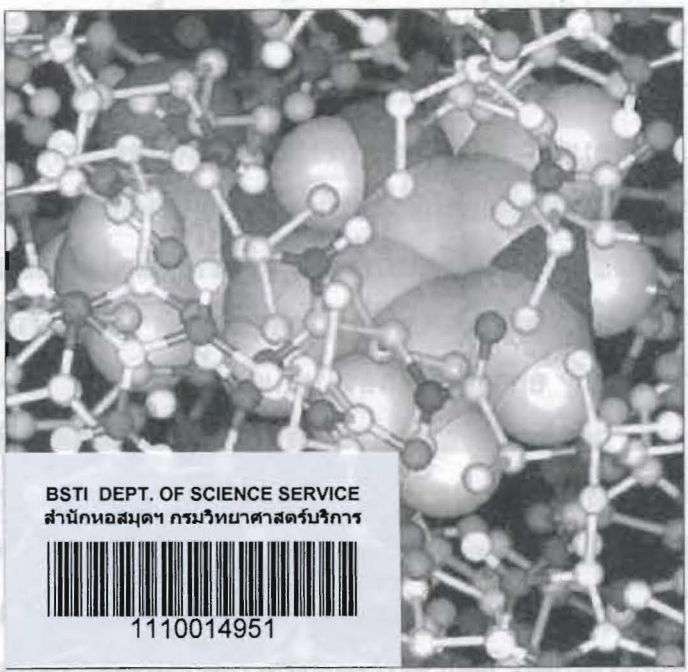


ซื้อ 24 พ.พ. 55

รักสุขภาพ กับ เอ็นไซม์

เลขหมู่ 615.35
8294
2554
เลขทะเบียน 18815
วันที่ 24 ก.พ. 2555

113706



BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110014951

เจ้าของ : สำนักพิมพ์พงษ์สาส์น
บรรณาธิการ, ผู้พิมพ์, ผู้โฆษณา : สมพงษ์ บัวแย้ม
กองบรรณาธิการ : อ.นวลละออง จันทร์ทวี, อ.ทัศนีย์ ไรจน์เรืองกุล
ศิลปกรรม : วราภรณ์ ดำรงธรรม และทีมงาน
สำนักงานติดต่อ : 43/15 หมู่ 1 หมู่บ้านไพโรดา 5 ซอยร่วมใจ
แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร 10150
โทร. 085-162-0225, 083-686-5352
พิมพ์ที่ : วรฤทธิการพิมพ์

1.23

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี