

สารบัญ

คำนำ	5
ดัชนีมีกรรมพันธุ์เป็นโรคเบาหวาน	9
โรคเบาหวานกับภาวะเลือดหนืด	13
โรคเบาหวานกับระบบทางเดินอาหารและการย่อย	17
อาหารการกิน ปัจจัยชี้ขาดโรคเบาหวาน	19
พุงพลุ้ย (รอบเอวใหญ่) กับการเป็นโรคเบาหวาน	23
โรคเบาหวานกับภาวะโรคแทรกซ้อน	27
ยาและอินซูลิน	29
การตรวจระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง	33
รักษาโรคเบาหวานแนวธรรมชาติบำบัด	35
รักษาโรคเบาหวาน	37
ความสมดุลของร่างกาย กับอาหารฤทธิ์ร้อน-เย็น	50
คนไข้โรคเบาหวาน ในค่ายธรรมชาติบำบัด 8 อ. กับหมอเขียว	53
ค่ายธรรมชาติบำบัด สมดุลร้อนเย็นในวิถีพุทธกับหมอเขียว	56
คนไข้โรคเบาหวาน ในค่ายธรรมชาติบำบัดแบบผสมผสาน	63
ออกกำลังกาย ด้านเบาหวาน	69
โยคะ	70
แกว่งแขน	80
การเดิน	82
ผ่อนคลาย	83
แสงแดด	85
มะแว้ง ยารักษาโรคเบาหวานจากธรรมชาติ	87
อาหารเส้นใยละลายน้ำ (Water-Soluble Fiber)	91
ข้าวกล้อง ข้าวงอก	95



น้ำพริก กั่วต้ม

น้ำย่านาง	100
น้ำย่านางผสมใบหมาน้อย	101
น้ำใบบัวบก	102
น้ำใบเตย	103
น้ำว่านกาบหอย	104
น้ำลูกสำรอง	105
น้ำดอกทองกวาว	106
กั่วเขียวต้ม	107

สลัด สับตำ ยำ ลาบ

สลัดน้ำมะขามเปียก	109
สลัดกั่วเขียว	111
สลัดผลไม้	113
ส้มตำมะละกอ	115
ส้มตำกล้วยดิบ	117
ยำผักพีนบ้าน	119
ยำวุ้นเส้น	121
ยำหัวปลี	123
ยำผักเขียว	125
ยำทวาย	127
เมี่ยงผัก	129
เปาะเปี๊ยะผักฤทธิ์เย็น	131

พัต (พัตน้ำ) น้ำพริก

ผัดบวบ	133
ผัดถั่วงอก	135
น้ำพริกเห็ด	137
น้ำพริกถั่วขาว	139
น้ำพริกมะขามอ่อน	141
เต้าเจี้ยวหลน	143

อาหารจานเดียว อาหารว่าง

ข้าวผัดธัญพืช	145
ผัดไทย	147
ขนมจีนน้ำยาถั่ว	149

ต้ม แกง

ต้มจืดผักกูดฤทธิ์เย็น	151
แกงถั่วโชน่	153
แกงอ่อมน้ำย่านาง	155
แกงป่า	157
แกงส้มมะรุ้ม	159
บรรณานุกรม	160



ชื่อ
10 ม.ค. 53

เลขหมู่	615.854
	16 34
	2552
เลขทะเบียน	19618
วันที่	11 พ.ค./2553
	105322

อาหารต้นบาทหวาน แนวธรรมชาติบำบัด

ISBN 978-611-7016-07-3

พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม 2552 พิมพ์ครั้งที่ 2 กันยายน 2552

จำนวนพิมพ์ 2,000 เล่ม

ราคา 295 บาท

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย © บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากได้รับอนุญาต

คณะผู้จัดทำ

กรรมการผู้จัดการ นิดดา หงษ์วิวัฒน์

รองกรรมการผู้จัดการและผู้จัดการฝ่ายผลิต จรินทร์ ทับเนียม

ผู้จัดการทั่วไปและบรรณาธิการสำนักพิมพ์ น่าน หงษ์วิวัฒน์

ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ปราณี พงษ์พันธ์

ผู้เขียน นิดดา หงษ์วิวัฒน์

บรรณาธิการอาหาร อบเชย อิมสบาย

สูตรอาหาร แพรฟางแก้ว ผู้ประสานงานเล่ม สิริรักษ์ บางสุด

กองบรรณาธิการ เขียวภา ขวัญดุษฐ์, ศิริลักษณ์ รอดยันต์, นุปผา กิตติกุล,

จิราพร แก้วดวงเล็ก, กชนุช การุณรัตนกุล

บรรณาธิการศิลป์ สามารถ สุดโต ผู้ช่วยบรรณาธิการศิลป์ พิณศักดิ์ แก้วใหญ่

ศิลปกรรม นุชนาด ทวีทรัพย์ พิสูจน์อักษร วัลยา ทับทิมศรี, นันทิดา สุวรรณาทิพย์

ฝ่ายเตรียมภาพ ทองพูน มาลาศรี, อรุณลักษณ์ เผื่อนพินิจ, สุรีย์ ยงวิสาละสุข

ฝ่ายการตลาด บุญเจริญ หมั่นศรี, ฉัตรชัย กางมันต์

ฝ่ายการเงิน ชลธิชา อ่วมด้วง, วรณี ทองสม, มลิวรรณ เจนจบ

หัวหน้าสายส่ง ขาญชัย พยอ

ฝ่ายผลิต นภาพกร ขำชัยภูมิ, ยุทธชัย พิมพ์สาลี, กนกวรรณ สอนสุคนธ์

แยกสี บริษัท สแกนอาร์ต จำกัด โทร. 0-2292-0279-81

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. 0-2803-2694-7

เจ้าของและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

320 ลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์) แขวง/เขต วังทองหลาง กทม. 10310

สั่งซื้อหนังสือติดต่อฝ่ายการตลาด โทร. 0-2934-4414 ต่อ 102-110
แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415 e-mail : marketing@sangdad.com

ติดต่อฝ่ายบรรณาธิการสำนักพิมพ์ โทร. 0-2934-4414 ต่อ 404-405

แฟกซ์ 0-2538-7576 e-mail : sdbooks@sangdad.com

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี :