

สารบัญ

บทที่ 1	หลักการเบื้องต้นของโภชนาการ	1
	บทนำ	1
	การประเมินความต้องการใช้พลังงานของร่างกาย	2
	การประเมินความต้องการน้ำของร่างกาย	9
	ข้อแนะนำการบริโภคอาหารสำหรับบุคคลสุขภาพปกติ	10
	ฉลากโภชนาการ	28
	ข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย	33
	เอกสารอ้างอิง	36
บทที่ 2	โภชนาการกับ Metabolic Syndrome	39
	บทนำ	39
	ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิด metabolic syndrome	41
	กลไกของการเกิดภาวะ metabolic syndrome	44
	สารอาหารกับความเสี่ยงต่อการเกิด metabolic syndrome	50
	กลยุทธ์ทางโภชนาการ	55
	กรณีศึกษา : การพัฒนาสูตรขนมหวานไทย	63
	เอกสารอ้างอิง	72
บทที่ 3	โภชนาการกับโรคเบาหวาน	79
	บทนำ	79
	ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน	81
	กลไกของคาร์โบไฮเดรตต่อการเกิดโรคเบาหวาน	88
	สารอาหารกับความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน	94
	กลยุทธ์ทางโภชนาการ	96
	กรณีศึกษา : การพัฒนามลิตภัณฑ์ confectionery เพื่อสุขภาพ	103
	เอกสารอ้างอิง	106

บทที่ 4 โภชนาการกับโรคหลอดเลือดหัวใจ	111
บทนำ	111
ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ	116
กลไกการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ	118
สารอาหารกับความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ	122
กลยุทธ์ทางโภชนาการ	126
กรณีศึกษา : การพัฒนาผลิตภัณฑ์ไขมันมั่ง (spreads) เพื่อสุขภาพ	131
กรณีศึกษา : ประโยชน์ของ plant sterol	138
เอกสารอ้างอิง	147
บทที่ 5 โภชนาการกับโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่	155
บทนำ	155
ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่	156
กลไกการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่	157
สารอาหารกับความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่	161
กลยุทธ์ทางโภชนาการ	163
กรณีศึกษา : ประโยชน์ของ prebiotics ต่อการป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่	172
เอกสารอ้างอิง	176
บทที่ 6 โภชนาการกับใยอาหาร	181
บทนำ	181
ประเภทของใยอาหารและแหล่งของใยอาหาร	182
กลไกการทำงานของใยอาหารในระบบทางเดินอาหาร	185
ใยอาหารกับการป้องกันโรคเรื้อรังต่าง ๆ	192
ข้อเสนอแนะปริมาณใยอาหารที่ควรได้รับต่อวัน	200
ความปลอดภัยและพิษวิทยาของการบริโภคใยอาหาร	202
กรณีศึกษา : การสกัดใยอาหาร galactomannan จากเมล็ด fenugreek และ	203
การทดสอบสารสกัดในสัตว์ทดลอง	
เอกสารอ้างอิง	208

ภาคผนวก	207
คำย่อ (Abbreviation)	217
ดัชนี	221
ประวัติผู้เขียน	227

อัญชลี ศรีจำเริญ

อาหารและโภชนาการ การป้องกันและบำบัดโรค / อัญชลี ศรีจำเริญ

1. โภชนบำบัด 2. อาหารเพื่อสุขภาพ. 3. โภชนาการ

615 854

ISBN 978-974-03-2629-8

สปจ 1442



สรรคุณคำวิชาการ ผู้สืบทอด
www.ChulaPress.com
Knowledge to All

615-854
เลขหมู่ ๐ ๗๗
๒๕๕๓
ปกตะเบือ้น 196๗๗
วันที่ 24/ธ.ย./2553

ลิขสิทธิ์ของสำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 1,000 เล่ม พ.ศ. 2553

105415

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110012013

การผลิตและการลอกเลียนหนังสือเล่มนี้ไม่ว่ารูปแบบใดทั้งต้นตอต้องได้รับ

อนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากสำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้จัดจำหน่าย ศูนย์หนังสือแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

สาขา

ศาลาพระเกี้ยว โทร. 0-2218-7000-3 โทรสาร 0-2255-4441

สยามสแควร์ โทร. 0-2218-9881 โทรสาร 0-2254-9495

ม.นเรศวร จ.พิษณุโลก โทร. 0-5526-0162-4 โทรสาร 0-5526-0165

ม.เทคโนโลยีสุรนารี จ.นครราชสีมา โทร. 0-4421-6131-4 โทรสาร 0-4421-6135

ม.บูรพา จ.ชลบุรี โทร. 0-3839-4855-9 โทรสาร 0-3839-3239

โรงเรียนนายร้อย จปร. จ.นครนายก โทร. 0-3739-3023 โทรสาร 0-3739-3023

จัตุรัสจามจุรี (CHAMCHURI SQUARE) ชั้น 4 โทร. 0-2160-5300-1 โทรสาร 0-2160-5304

CALL CENTER โทร. 0-2255-4433 <http://www.chulabook.com>

เครือข่าย

ศูนย์หนังสือ ม.วลัยลักษณ์ จ.นครศรีธรรมราช โทร. 0-7567-3648-51 โทรสาร 0-7567-3652

ศูนย์หนังสือ ม.แม่ฟ้าหลวง จ.เชียงราย โทร. 0-5391-7020-4 โทรสาร 0-5391-7025

ศูนย์หนังสือ ม.ราชภัฏเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ โทร. 0-5377-6000

ร้านหนังสือบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) รามคำแหง 43/1 โทร. 0-2538-2573

โทรสาร 0-2539-7091

ร้านค้า, หนังสือเข้าชั้นเรียน ติดต่อแผนกขายส่ง สยามสแควร์ ชั้น 14 โทร. 0-2218-9889-90 โทรสาร 0-2254-9495

กองบรรณาธิการ . ทิววรรณ โหละสุด

พิสูจน์อักษร รวีวรรณ จันทร์แมน

ออกแบบปกและรูปเล่ม . ห้างหุ้นส่วนจำกัด ชอบและท่า โทร. 0-2447-2464, 08-1642-0419

พิมพ์ที่ บริษัท แอคทีฟ พรินท์ จำกัด โทร. 0-2215 7220 โทรสาร 0-2214-0038