

สารบัญ

กินตามสี.....๑

สีเขียว

สีเขียว ๔

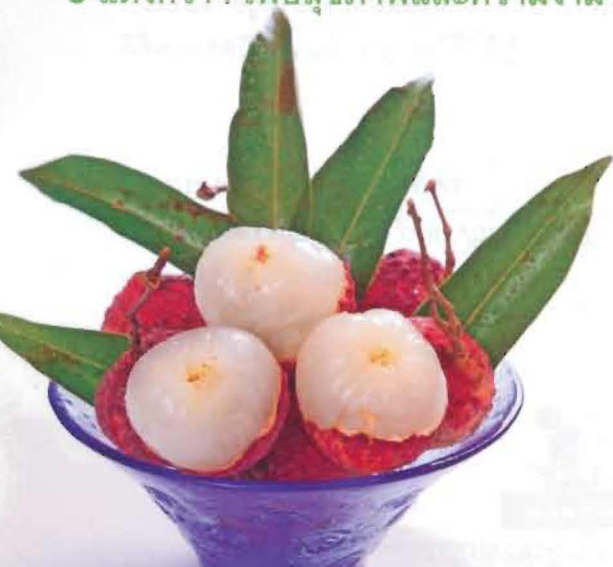
- ผักตำลึง : อาหารสมุนไพรริมรั้ว ๗
- ผักหวานบ้าน : รสชาติที่ปลายลิ้น ๑๓
- มะเขือเปราะ : ลดน้ำตาลในเลือด ๑๗
- ถั่วพู : คุณค่าเทียบเท่าถั่วเหลือง ๒๑
- ขจร : ไม้หอมรสอร่อย ๒๕
- กระเจี๊ยบ : พืชมากคุณค่า ๒๙
- แตงกวา : เพื่อสุขภาพและความงาม . ๓๕



สีขาว

สีขาว๔๒

- กลั้วย : ลดอันตรายจากความดัน ... ๔๕
- ลิ้นจี่ : ต้านมะเร็ง ๕๓
- ลำไย : ผลไม้รสชาติดี ๕๙
- หอมหัวใหญ่ : มากมายประโยชน์... ๖๕
- แคน : ดับพิษร้อนถอนพิษไข้ ๗๑



สีเหลือง

สีเหลือง ๗๘

- ทูเรียน : ราชาของผลไม้ ๘๑
- พักทอง : ลดน้ำตาลในเลือด ๘๙
- มะม่วง : เป็นยา ๙๕
- มะละกอ : ต้านอนุมูลอิสระ ๑๐๓
- มะนาว : ลดคอเลสเตอรอล
ป้องกันโรคหลอดเลือด ๑๑๓



สีม่วง

สีม่วง ๑๕๖

- ข้าวก่ำ :
มหัศจรรย์ภูมิปัญญาไทย ๑๔๙
- กะหล่ำปลีสีม่วง :
ห่วงใยสุขภาพ ๑๕๓



สีแดง

สีแดง ๑๒๒

- กระเจี๊ยบแดง :
ลดคอเลสเตอรอล ๑๒๕
- มะเขือเทศราชินี : ๑๒๙
- ทับทิม :
ทางเลือกใหม่ของวัยทอง ๑๓๗



ช
ขอ
1 0 8 54

เลขหมู่ 616.106
 ก17
 2553
เลขทะเบียน 18646
วันที่ 0 1/พ.ย. 2554

113410

กิตตามลี

โดย รศ.ดร.กรณิกาญจน์ ภมรประวัติ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๓
สงวนลิขสิทธิ์ตาม พ.ร.บ.ลิขสิทธิ์ พ.ศ. ๒๕๓๗

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
สำนักหอสมุดฯ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ


1110013974

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
National Library of Thailand Cataloging in Publication Data
กรณิกาญจน์ ภมรประวัติ.
กิตตามลี -- กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน, 2553.
162 หน้า.
1. มก. 2. ผลไม้. 3. อาหารสุขภาพ. I. ชื่อเรื่อง.
ธ16 462
ISBN 978-616-607-030-0

บรรณาธิการบริหารสำนักพิมพ์ : นายแพทย์สุรเกียรติ์ อชานานภาพ

กองบรรณาธิการ : ปาณิศญา ลีรัตนกุล, จีระพันธ์ สุขรัตน์
ออกแบบปก/รูปเล่ม : สงวน ศรีปรีนทร์
ถ่ายภาพ : อติศร จินดาอนันต์ยศ

จัดพิมพ์/เผยแพร่โดย สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน
๓๖/๖ ซอยประดิพัทธ์ ๑๐ ถนนประดิพัทธ์ แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐
กองบรรณาธิการ โทรศัพท์ ๐-๒๖๑๔-๔๗๑๐-๑๒, ๐-๒๖๑๔-๖๓๙๑ โทรศัพท์ ๐-๒๒๒๗๑-๑๔๐๖
ฝ่ายตลาด โทรศัพท์ ๐-๒๒๒๗๔-๕๕๓๓, ๐-๒๒๒๗๔-๑๖๑๖
WWW.doctor.or.th e-mail : manager@doctor.or.th
แยกสีที่ : เลย์ โปเรสดี กรุงเทพฯ
พิมพ์ที่ : พิมพ์ดี กรุงเทพฯ

 สำนักพิมพ์นี้เป็นสมาชิกสมาคมผู้จัดพิมพ์
และผู้จำหน่ายหนังสือแห่งประเทศไทย
แนะนำหรือวิจารณ์หนังสือเล่มนี้ได้ที่
www.thaibookrecommend.com

