

สารบัญ

หน้า

อารัมภบท.....	
คำนำ.....	1
1. การเลือกอาหาร.....	1
1.1 ผักและผลไม้.....	1
1.2 เนื้อสัตว์.....	2
1.3 อาหารแห้ง.....	3
1.4 อาหารกระป๋อง.....	3
2. สิ่งปรุงแต่งอาหาร.....	5
2.1 น้ำมันปรุงอาหาร.....	5
2.2 น้ำปลา.....	6
2.3 รสจืดหรือน้ำปลากุ้ง.....	8
2.4 น้ำส้มสายชู.....	9
2.5 น้ำตาล.....	11
2.6 สีผสมอาหาร.....	13
2.7 ผงชูรส.....	15
3. สิ่งเจือปนอาหาร.....	16
3.1 คินปริงสี.....	16
3.2 ซัลไฟต์.....	17
3.3 บอแรกซ์.....	18
3.4 ยาฆ่าแมลง.....	20
3.5 สารพิษจากธรรมชาติของอาหาร.....	22
3.6 สารพิษจากโรงงานอุตสาหกรรม.....	23
4. ภาชนะบรรจุอาหาร.....	26
4.1 เครื่องเคลือบดินเผา.....	26
4.2 พลาสติก.....	27

5.	การเก็บรักษาอาหาร.....	28
5.1	อาหารแช่ตู้เย็น	29
5.2	อาหารแช่แข็ง	29
5.3	อาหารแห้ง	30
5.4	อาหารระหว่างการเตรียม	30
6.	สถานที่ผลิตและจำหน่ายอาหาร	31
7.	การรับประทานอาหาร.....	34
8.	การจ่ายตลาด	37
8.1	การเตรียมตัว.....	37
8.2	ลักษณะสถานที่ขายอาหาร	38
9.	อาหารคาว.....	41
9.1	ไข่.....	41
9.2	ผลิตภัณฑ์นม.....	43
9.3	ผลิตภัณฑ์ตัวเหลือง.....	48
9.4	ผลไม้	49
9.5	ผัก.....	53
10.	อาหารคักแปลง.....	55
10.1	อาหารกระป๋อง.....	55
10.2	อาหารกึ่งสำเร็จรูป.....	56
10.3	เครื่องกึ่งสุกกำลัง.....	57
10.4	น้ำนมเปรี้ยว	58


อารัมภบท

"อาหารการกิน" เป็นหนังสือที่จัดทำขึ้นเพื่อสนับสนุนการดำเนินงาน และกิจกรรมของสมาคมสตรีอุดมศึกษาแห่งประเทศไทย ให้สอดคล้องกับแผนปฏิบัติงานของสหพันธ์สตรีอุดมศึกษานานาชาติ ในด้านการศึกษา งานอาชีพและความก้าวหน้าของสตรี เพื่อสร้างเสริมประสบการณ์ และพัฒนาคุณภาพชีวิตของสตรี และประชาชนทั่วไป

เนื่องจากอาหารเป็นปัจจัยหลักที่ใช้ในการส่งกำลังบำรุงร่างกาย ทั้งทางด้านพลังงานและสมองให้เกิดแนวความคิดสร้างสรรค์ ผู้เขียนจึงได้รวบรวมเนื้อหาสาระของอาหาร ประกอบด้วยข้อดีข้อเสียในคุณสมบัติ ลักษณะ สภาพของอาหาร รวมทั้งสถานที่ปรุงหรือจำหน่ายอาหาร และแนวทางในการเลือกซื้อ เลือกบริโภคให้เกิดประโยชน์คุณค่าและปลอดภัย เพื่อใช้เป็นคู่มือในการอบรม การประชุมเชิงปฏิบัติการวิชาต่าง ๆ สำหรับครู อาจารย์ทุกระดับ รวมทั้งการสัมมนาผู้นำสตรีชุมชน บุคคลากร และอาสาสมัครทั่วไป

หวังว่าผู้ที่สนใจคงจะได้ประโยชน์และความรู้จากหนังสือเล่มนี้พอสมควร และขอขอบคุณทุกท่านที่ให้การสนับสนุนในการจัดทำหนังสือเล่มนี้

เลขหมู่ 641
ท 57
เลขทะเบียน 4458
วันที่ 16 / ๓.๓ / ๖๘

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ

1110002464

๑๕๖ โพลีเอ
(เทวี โพลีเอ)

อาจารย์ประจำสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
รองประธานโครงการส่งเสริมผู้บริโลก สมาคมสตรีอุดมศึกษาแห่งประเทศไทย

12 สิงหาคม 2528