

สารบัญ

ภาคหนึ่ง โภชนาศาสตร์

บทที่ ๑ ความสำคัญของโภชนศาสตร์	หน้า ๑-๑๓
ความหมาย โภชนศาสตร์ โภชนากร Dietitian	๑
ประโยชน์ ความสำคัญ การใช้ในการรักษาโรค	๕
อาหาร และสารอาหารคืออะไร มีกี่ชนิด	๑๑
บทที่ ๒ พลังงาน-เมทาโบลิซึม	หน้า ๑๔-๕๘
เมทาโบลิซึม พลังงาน แคลอรี การวัดและคำนวณ	๑๔
การหาค่าความร้อนจากอาหาร	๒๒
ความต้องการแรงงานจากอาหารสำหรับมนุษย์	๒๗
B.M.R. และ S.D.A. และแรงงานในการทำกิจกรรมต่าง ๆ	๒๘
วิธีและตัวอย่างการคำนวณหาแรงงานที่ต้องใช้วันหนึ่ง	๓๕
บทที่ ๓ สารอาหาร คาร์โบไฮเดรต	หน้า ๕๙-๖๕
ชนิด หน้าที่ และประโยชน์	๕๙
ความสัมพันธ์กับสารอาหารอื่น	๕๗
บทที่ ๔ สารอาหารไขมัน	หน้า ๖๖-๘๘
ชนิดสารพวกไลปิด และสารโคเลสเตอรอล	๖๖
เมทาโบลิซึมสารไขมัน การสะสม และประโยชน์	๗๓
จำนวนไขมันที่เหมาะสมแก่การบริโภค น้ำมันและไขมันจากอาหาร	๘๑
ชนิดกรดไขมันในอาหารต่าง ๆ	๘๖
บทที่ ๕ สารอาหารโปรตีน	หน้า ๘๙-๑๓๐
ไนโตรเจนแฟคเตอร์สำหรับคำนวณหาสารโปรตีน	๘๙
Genetic information ชนิดสารโปรตีน และกรดแอมิโน	๙๓
เมทาโบลิซึมของกรดแอมิโนในร่างกาย	๑๐๓

วิธีประเมินคุณค่าทางโภชนศาสตร์ของสารโปรตีน	๑๐๙
Mutual Supplementation และความต้องการสารโปรตีน	๑๑๗
สารเคมีอื่นที่ให้สารไนโตรเจน	๑๒๐
ผลการบริโภคสารโปรตีนมากหรือน้อยเกินไป	๑๒๓
อาหารที่มีสารโปรตีน และสรุปหน้าที่และประโยชน์	๑๒๖
บทที่ ๖ การย่อย และการซึมผ่านของสารอาหาร	หน้า ๑๓๑-๑๔๓
การย่อยอาหาร และเอนไซม์ที่ใช้ในการย่อย	๑๓๒
การซึมผ่านของสารอาหาร	๑๓๙
สรุป การย่อย การซึมผ่าน และการเปลี่ยนแปลงของสารอาหาร	๑๔๑
บทที่ ๗ สารอาหารพวกวิตามิน	หน้า ๑๔๔-๑๖๕
วิตามิน มีกี่ชนิด มีหน้าที่และเกี่ยวกับเมทาโบลิซึมอย่างไร	๑๔๔
เหตุใ้ร่างกายจึงขาดสารวิตามินไม่ได้	๑๕๖
เหตุที่ทำให้การใช้ประโยชน์สารวิตามินเสียไป	๑๕๘
อันตรายหรือพิษจากสารวิตามิน	๑๖๒
การใช้สารวิตามินในสภาพ "ยา" เป็นการควรหรือไม่	๑๖๔
บทที่ ๘ สารวิตามิน เอ ดี อี และ เค	หน้า ๑๖๖-๑๘๓
สารวิตามินเอ อันตรายจากการขาด และพิษ	๑๖๖
อาหารที่มีวิตามินเอ และการออกันสูง	๑๗๓
สารวิตามินดี ประโยชน์ อันตรายและพิษจากวิตามินดี	๑๗๔
สารวิตามินอี หรือโทโคเฟอรอล	๑๗๙
สารวิตามินเค ประโยชน์ และหน้าที่	๑๘๑
บทที่ ๙ สารวิตามิน ซี และวิตามินพวก บี	หน้า ๑๘๔-๒๒๐
สารวิตามินซี การขาด จำนวนควรได้รับ และอาหารที่มีมาก	๑๘๔
สารพวกไบโอฟลาโวนอยด์ Bioflavonoids	๑๘๕
สารพวกวิตามิน บี ไทอะมิน ประโยชน์ และคุณสมบัติ	๑๙๐

สารไรโบฟลาวีน อันตรายจากการขาด และอาหารที่มีมาก	๑๙๕
สารไนอะซิน อันตรายจากการขาด การประมาณจากกรดทริฟโทเฟน	๑๙๙
สารไพริดอกซิน หน้าที่ ประโยชน์ และอันตรายจากการขาด	๒๐๒
สารแพนโททีนิก ประโยชน์ และอันตรายจากการขาด	๒๐๕
สารไบโอติน และสารอะวิติน อันตรายจากการขาด	๒๐๘
สารโพลีคแอซิด และสาร antagonists	๒๑๐
สารบีบีสิบสอง อาการขาด และอาหารที่มีบีบีสิบสอง	๒๑๓
สารพาราเอมิโนเบนโซอิก แอซิด	๒๑๖
สารโคลีน	๒๑๗
สารอินออสซิทอล	๒๑๙
บทที่ ๑๐ สารอาหารพวกแร่ธาตุ	หน้า ๒๒๑-๒๔๘
คุณสมบัติ และหน้าที่ของแร่ธาตุทั่ว ๆ ไป	๒๒๓
แร่แคลเซียม และแร่ฟอสฟอรัส	๒๒๕
แร่แมกนีเซียม แร่โซเดียม แร่โปแตสเซียม และแร่เหล็ก	๒๓๕
บทที่ ๑๑ สารพวกแร่ธาตุ พวก Essential Trace Elements	หน้า ๒๔๙-๒๖๑
พวก Metallo Oxidative Enzymes	๒๔๙
แร่ทองแดง แร่ไอโอดีน แร่ฟลูออรีน และโมลิบดีนัม	๒๕๐
แร่สังกะสี แร่แมงกานีส แร่โคบอลต์ และเซลีเนียม	๒๕๖
บทที่ ๑๒ น้ำ สารอิเล็กโทรไลต์ กรด และด่างของอาหาร	หน้า ๒๖๒-๒๗๘
เมทาโบลิซึมของน้ำ การวัดจำนวนน้ำ และการสมดุลย์	๒๖๓
สรุปหน้าที่ ความต้องการ และแหล่งที่จะให้น้ำ	๒๖๘
เมทาโบลิซึมของสารอิเล็กโทรไลต์ หน่วยวัด	๒๖๙
การสมดุลย์ของความเป็นกรดและด่าง	๒๗๒
อาหารทำให้ปฏิกิริยาในร่างกายเป็นกรดหรือด่าง	๒๗๕
กรด organic ในอาหาร ที่ใช้เป็นแรงงานได้	๒๗๗

ภาคสอง โภชนาการกับสุขภาพ

บทที่ ๑๓	โรคขาดสารอาหารเฉพาะ	หน้า ๒๗๙-๓๒๑
	สาเหตุการขาดสารอาหาร การเปลี่ยนแปลงขณะมีการขาด	๒๗๙
	วิธีประเมินภาวะโภชนาการ โรคเกิดจากโภชนาการ	๒๘๓
	โรคขาดวิตามินเอ อาการ ความพิการ การป้องกันและการรักษา	๒๘๘
	โรคขาดสารวิตามินเค และวิตามินดี ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่	๒๙๑
	โรคขาดโทโคเฟอรอล และการใช้สารวิตามินอีในโรคบางโรค	๒๙๖
	โรคขาดวิตามินซี ในทารก และในผู้ใหญ่	๒๙๗
	โรคขาดไทอะมิน ชนิดเป็นเหน็บชา และในสมอง	๒๙๘
	โรคขาดไรโบฟลาวีน โรคเพลลากร้า และโรคขาดบี๓	๓๐๒
	โรคหรือพิษจากการได้รับสารวิตามินจำนวนมาก	๓๐๖
	โรคโลหิตจาง เพราะขาดสารอาหาร	๓๐๗
	โรค Sprue และโรคขาดสารโปรตีน Kwashiorkor	๓๑๑
	โรคคอพอก โภชนาการกับสุขภาพฟัน และโรคฟันผุและ Fluorosis	๓๑๕
	โรค Musculo Skeletal System	๓๒๐
บทที่ ๑๔	พิษเกิดจากอาหารและการแพ้อาหาร	หน้า ๓๒๒-๓๔๓
	พิษจากอาหาร เกิดจากจุลินทรีย์ Food pest และสารเคมี	๓๒๒
	ที่มาของพวกแร่ธาตุต่าง ๆ พิษเกิดจากสารที่มีในอาหาร	๓๓๑
	พิษจากถั่ว Lathyrus พิษจากราถั่วลิสง Aflatoxin	๓๓๓
	พิษจากลูกเหม็น Djenkolism	๓๓๕
	การควบคุมอนามัยอาหาร และการแพ้อาหาร การรักษาการแพ้	๓๓๖
บทที่ ๑๕	อาหารครบมาตรฐาน Adequate Diet	หน้า ๓๔๔-๓๗๓
	ลักษณะและส่วนประกอบอาหารครบมาตรฐาน การจัด และประโยชน์	๓๔๔
	การจัดพวกอาหารตามส่วนประกอบ วิธีการจัดเมนูอาหารครบมาตรฐาน	๓๕๓
	การจัดส่วนประกอบอาหารออกเป็น Share หรือหุ้น	๓๕๗

การจัดตามแบบพวกอาหารแลกเปลี่ยน Exchange List	๓๕๙
การจัดพวกหรือหมวดอาหารสด	๓๖๒
อาหารครบมาตรฐานสำหรับคนไทย ตัวอย่าง วิธีการจัดเมนูอาหาร	๓๖๓
อาหารครบมาตรฐานสำหรับมนุษย์ในเพศและวัยต่างๆ	๓๗๓
บทที่ ๑๖ โภชนาการสำหรับบุคคลปรกติในภาวะพิเศษ	หน้า ๓๗๔-๔๐๒
กลุ่มบุคคลปรกติในภาวะพิเศษ พวกVulnerable	๓๗๔
อาหารสำหรับสตรีมีครรภ์	๓๗๔
อาหารสำหรับสตรีแม่นม	๓๗๕
อาหารสำหรับทารก	๓๘๑
การเลี้ยงทารกด้วยน้ำนมคน และน้ำนมผสม	๓๘๔
การกีดสูตรอาหารทารก อาหารอื่นนอกจากน้ำนม	๓๘๕
อาหารสำหรับเด็ก ๑-๖ ขวบ	๓๙๓
อาหารสำหรับผู้สูงอายุ	๓๙๔
บทที่ ๑๗ การเสริมคุณค่าของอาหารและการปรับปรุงอาหารหลัก	หน้า ๔๐๓-๔๑๗
การเสริมแต่ง การเติมแต่งคุณค่าอาหาร	๔๐๓
กรรมวิธี การเสริมสารอาหาร	๔๐๔
การปรับปรุงอาหารหลัก ชนิดข้าวต่าง ๆ ที่ใช้บริโภค	๔๐๗
ส่วนประกอบของน้ำมันจากข้าว ข้าวหนึ่งหึ่งเปลือกก่อนสี	๔๑๐
การสูญเสียสารอาหารสำคัญ ๆ ในข้าว ด้วยกรรมวิธีต่าง ๆ	๔๑๑
ผลการทดลองในการใช้ข้าวหุงด้วยกรรมวิธีต่าง ๆ	๔๑๔
การปรับปรุงคุณค่าโภชนศาสตร์ของข้าว	๔๑๖

ภาคสาม โภชนบำบัด

บทที่ ๑๘ หลักโภชนบำบัด และอาหารเฉพาะโรคใช้	หน้า ๔๑๘-๔๓๗
โภชนบำบัด จุดประสงค์ ความสำคัญ	๔๑๘

	หลักในการจัด ลักษณะอาหาร วิธีการให้อาหารผู้ป่วย	๔๑๙
	ชนิดอาหาร ตัวอย่างการกำหนดอาหารบำบัดในโรคต่าง ๆ	๔๒๓
	อาหารสำหรับการมีไข้ และโรคติดเชื้อ	๔๓๔
	ไข้รากสาด วัณโรค ปอดบวม และมาเลเรีย	๔๓๕
บทที่ ๑๕	อาหารเฉพาะโรคกระเพาะอาหาร	หน้า ๔๓๘-๔๕๓
	โรคการย่อยอาหารเสีย	๔๓๘
	โรคมึกรตสูง และต่ำในกระเพาะอาหาร	๔๓๘
	โรคมึแกสในท้อง โรคกระเพาะอาหารอักเสบ	๔๔๐
	โรคมะเร็ง ในกระเพาะอาหาร อาหารเฉพาะโรคแผลในกระเพาะและตัวอย่าง	๔๔๑
	อาหารบำบัดในรายที่มีโลหิตออกจากแผล โรค Pyloric Obstruction	๔๔๙
บทที่ ๒๐	อาหารเฉพาะโรคลำไส้	หน้า ๔๕๔-๔๖๓
	โรคท้องผูก จากสาเหตุต่างๆ	๔๕๔
	โรค Diverticulitis การอักเสบของกะเปาะในลำไส้ใหญ่	๔๕๗
	โรค ริคสีดวงทวารหนัก โรคท้องเดิน โรค Sprue	๔๕๘
	โรคลำไส้ใหญ่อักเสบ	๔๖๒
บทที่ ๒๑	อาหารเฉพาะโรคตับ และโรคถุงน้ำดี	หน้า ๔๖๔-๔๗๖
	หน้าที่ของตับ โรคตับอักเสบ	๔๖๔
	โรคการมีไขมันคั่งในตับ โรคตับแข็ง	๔๖๙
	โรคของถุงน้ำดี และท่อน้ำดี	๔๗๒
บทที่ ๒๒	อาหารเฉพาะโรคเบาหวาน	หน้า ๔๗๗-๔๙๘
	สาเหตุการเกิดโรคเบาหวาน เมทาโบลิซึมในโรคเบาหวาน	๔๗๗
	หลักโภชนบำบัด ส่วนประกอบอาหารโรคเบาหวาน	๔๘๒
	การจัดมื้ออาหาร ร่วมด้วยการใช้สารอินซูลิน	๔๘๕
	การจัดอาหารเบาหวาน แบบต่าง ๆ และตัวอย่าง	๔๘๖
	อาการหมดสติ การป้องกันและการรักษา	๔๙๖

บทที่ ๒๓	อาหารสำหรับลดน้ำหนัก	หน้า ๔๙๙-๕๓๓
	ความหมาย Obesity และ Underweight	๔๙๙
	การวัดจำนวนไขมันในร่างกาย สาเหตุของโรคอ้วน	๕๐๑
	ควรเลือกอาหารอย่างไรสำหรับบริโภค	๕๑๗
	วิธีปฏิบัติในการลดน้ำหนัก	๕๒๑
	อันตราย หรือความล้มเหลวในการลดน้ำหนัก	๕๓๐
	การลดน้ำหนักตัวด้วยการใช้ยา	๕๓๑
บทที่ ๒๔	อาหารเฉพาะโรคไต และโรคหัวใจ	หน้า ๕๓๔-๕๕๔
	ลักษณะและหน้าที่ของไต	๕๓๔
	โรคของไต	๕๓๗
	อาหารจำกัดโปรตีน และปราศจากโปรตีน	๕๓๙
	อาหารจำกัดเกลือ อาหารมีสารโปรตีนสูง	๕๔๓
	อาหารเฉพาะโรคหัวใจ	๕๔๘
	การสมคูลย์ของกรดและด่างในอาหาร	๕๕๒
บทที่ ๒๕	อาหารเฉพาะโรคหัวใจและโรคแรงดันโลหิตสูง	หน้า ๕๕๕-๕๗๑
	ชนิด และสาเหตุ โรคหัวใจ โรคแรงดันโลหิตสูง	๕๕๕
	ความสัมพันธ์โภชนาการและแรงดันโลหิตสูง จากไต	๕๕๗
	ความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักตัวและแรงดันโลหิต	๕๕๘
	หลักในการกำหนดอาหาร	๕๖๐
	ชนิดอาหาร อาหารข้าวและผลไม้	๕๖๒
	อาหารจำกัดโซเดียม แหล่งหรือสารต่างๆ ที่ให้โซเดียม	๕๖๕
	ความมุ่งหมาย และประโยชน์อาหารจำกัดโซเดียม วิธีการจัด	๕๖๘
บทที่ ๒๖	อาหารเฉพาะโรค Atherosclerosis	หน้า ๕๗๒-๕๘๒
	โรค Arteriosclerosis ในพยาธิสภาพต่าง ๆ กัน	๕๗๒
	ลักษณะ Atherosclerosis พยาธิสภาพ และสาเหตุ	๕๗๒

ฉ

ความสัมพันธ์ของอาหาร กับโรค	๕๗๖
การกำหนดอาหาร บริโภค	๕๗๘
บทที่ ๒๗ อาหารเฉพาะโรคผื่นคัน	หน้า ๕๘๓-๕๘๘
สารอาหารที่ผู้ป่วยผื่นคันต้องการ	๕๘๓
โภชนาการและการหายของผื่นคัน	๕๘๗
หลักปฏิบัติการให้อาหารในผู้ป่วยผื่นคัน	๕๘๘
บทที่ ๒๘ อาหารเฉพาะโรค Gout	หน้า ๕๙๐-๕๙๕
สาเหตุของโรค การจัดการอาหาร	๕๙๐
สารพิวรีนในอาหารต่าง ๆ	๕๙๔
บทที่ ๒๙ โภชนาการในระบบประสาท	หน้า ๕๙๖-๖๐๑
โภชนาการในโรคจิต การจัดการอาหารสำหรับโรคประสาท	๕๙๗
โรคประสาทจากการขาดสารอาหารเฉพาะ	๕๙๘
โรคระบบประสาทเกิดจากการขาดสารอาหารแต่กำเนิด	๖๐๐

ภาคสี่ ภาคผนวก

๑ ความมุ่งหมายการปรุงจัดการอาหาร	หน้า ๖๐๒
ความประสงค์ จุดมุ่งหมายของการทำอาหารให้สุก	
๒ ภาชนะที่ให้ความปลอดภัยในการใช้ปรุงอาหาร	หน้า ๖๐๓
๓ เหตุและปฏิกิริยาต่าง ๆ ขณะหุงต้มอาหาร	หน้า ๖๐๔
๔ การสูญเสียสารอาหารต่าง ๆ ในการเตรียมและหุงต้ม	หน้า ๖๐๖
๕ หลักการปรุงจัดการอาหารประเภทต่าง ๆ	หน้า ๖๑๐
๖ มาตรการ ชั่ง ตวง วัด	หน้า ๖๑๕
๗ วิธีการคำนวณอาหาร Ketogenic Diet	หน้า ๖๑๖
๘ การคำนวณคุณค่าของสารอาหารที่ปรุงแล้ว ที่เหลือจากอาหารดิบเป็น Retention Factor ตารางที่ ๑๑๔	หน้า ๖๑๘

๙	น้ำหนักตัวปรกติ ตามเพศ ตามวัย และจำนวนแรงงานควรได้รับ	หน้า ๖๑๙
๑๐	จำนวนอาหารคิบ-สค เป็นเปอร์เซ็นต์ที่ไว้รับประทานได้ Edible Portion เป็นส่วนเหลือที่เลือกทั้งก่อนจะนำมาหุงต้มหรือ ปรุงเป็นอาหาร ตารางที่ ๑๑๗	หน้า ๖๒๑
๑๑	จำนวนสารอาหารในโลหิต และบัสสาวะ ของคนไทยเพศและอายุต่างๆ ทำการวิเคราะห์ และวิจัยโดย แผนกโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ตารางที่ ๑๑๘	หน้า ๖๒๒
๑๒	ตัวอย่างอาหารไทย ที่จัดสำหรับผู้ป่วยทั่วไปในโรงพยาบาล	หน้า ๖๒๔
๑๓	ตารางส่วนประกอบสารอาหารต่าง ๆ	หน้า ๖๓๓-๖๖๓
๑๓.๑	ส่วนประกอบกรดแอมิโนในอาหารต่าง ๆ	หน้า ๖๓๖
๑๓.๒	ส่วนประกอบสารโคเลสเตอรอล ตารางที่ ๑๗ บทที่ ๔	หน้า ๘๕
	ส่วนประกอบกรดไขมัน ในอาหารต่างๆ ตารางที่ ๑๘ บทที่ ๔	หน้า ๘๑
๑๓.๓	ส่วนประกอบอาหารไทยที่ปรุงแล้ว อาหารภาคกลาง	หน้า ๖๔๒
๑๓.๔	ส่วนประกอบอาหารไทยที่ปรุงแล้ว อาหารภาคเหนือ	หน้า ๖๔๔
๑๓.๕	ส่วนประกอบสารอาหารพวกบีหก แพนโททีนิก ไบโอดีน โฟลิก โคลีน และอินออสซิทอล	หน้า ๖๔๗
๑๓.๖	ส่วนประกอบสารอาหารต่าง ๆ ในอาหารทั่วไป	หน้า ๖๕๒
๑๔	บัญชีรายชื่อและวารสารที่อ้างถึง	หน้า ๖๖๔

สารบัญตาราง

ตารางที่ ๑	ผลการเผาผลาญอาหาร และค่าความร้อนใน R.Q. ต่าง ๆ	หน้า ๒๐
๒	จำนวนอาหารที่จะให้แรงงาน ๑๐๐ แคลอรี	๒๖
๓	เนื้อที่เป็นตารางเมตร เทียบกับความสูง น้ำหนักตัว	๓๐
๔	มาตรฐานแรงงานของ Aub และ Du Bois	๓๑
๕	มาตรฐานแรงงานของ Harris และ Benedict	๓๒
๖	มาตรฐานแรงงานของ Du Bois และ Boothby	๓๓

ตารางที่ ๗	มาตรฐาน BMR ของเด็กก่อนน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม	๓๔
๘	จำนวนแรงงานที่ต้องการในอายุต่างๆ กัน	๓๕
๙	แรงงานที่เกิดในการประกอบกิจกรรมต่างๆ	๓๙
๑๐	จำนวนแรงงานสำหรับกิจกรรมต่างๆ ในเยาวชนต่างประเทศ	๔๘
๑๑	สารคาร์โบไฮเดรตในอวัยวะ ของมนุษย์ หนูขาว สุนัข	๕๓
๑๒	จำนวนแรงงานเทียบกับจำนวนคาร์โบไฮเดรตในร่างกายมนุษย์	๕๔
๑๓	ผลการย่อย และการซึมผ่าน ของสารคาร์โบไฮเดรต	๕๖
๑๔	วิตามินประกอบในโคเอ็นไซม์ บางชนิด	๖๒
๑๕	ระยะการเปลี่ยนแปลง การใช้อาหารต่างๆ ในการโบไฮเดรตเมทาโบลิซึม	๖๓
๑๖	เมทาโบลิซึมของสารอาหารให้พลังงาน	๖๔
๑๗	จำนวนสารโคเลสเตอรอลในอาหารต่างๆ	๘๔
๑๘	กรดไขมันประกอบในส่วนไขมันของอาหารต่างๆ	๘๕
๑๙	Nitrogen Convesion Factor เพื่อหาสารโปรตีนในอาหาร	๙๐
๒๐	จำนวนกรดแอมิโนชนิดจำเป็น มนุษย์ควรได้รับประจำวัน	๑๐๒
๒๑	กรดแอมิโนชนิดจำเป็น สำหรับผู้สูงอายุ	๑๐๓
๒๒	แรงงานกับสารโปรตีน ที่มีคุณค่าสูง มนุษย์ควรบริโภคประจำวัน	๑๑๓
๒๓	กรดแอมิโนชนิดจำเป็นใน FAO pattern ไข่ และน้ำมัน	๑๑๕
๒๔	กรดแอมิโน ที่มีจำกัดในอาหารบางชนิด	๑๑๖
๒๕	ส่วนประกอบกรดแอมิโนชนิดจำเป็นในอาหารผสม	๑๑๘
๒๖	จำนวนสารโปรตีนที่มนุษย์ควรได้รับประจำวัน	๑๒๓
๒๗	เมทาโบลิซึมของสารโปรตีน	๑๒๙
๒๘	กรดแอมิโนเป็น ม.ก. ต่อไนโตรเจนหนึ่งกรัมในอาหารต่างๆ	๑๓๐
๒๙	การย่อย การซึมผ่าน การเปลี่ยนแปลงของสารอาหาร	๑๔๑
๓๐	สารแอนติเมทาโบไลต์ ของสารวิตามินต่างๆ	๑๖๑
๓๑	การสูญเสียสารวิตามิน ในวิธีการหุงต้มต่างๆ	๑๖๒

ตารางที่ ๓๒	จำนวนอาหารเป็นกรัม ที่ให้วิตามินเอ ๕๐๐๐ ยูนิต	๑๗๔
๓๓	จำนวนวิตามินเค เป็นไมโครกรัมในอาหาร ๑๐๐ กรัม	๑๘๓
๓๔	จำนวนอาหารเป็นกรัม ที่ให้วิตามินซี ๗๕ มิลลิกรัม	๑๘๙
๓๕	สารไพริค็อกซิน ในอาหาร	๒๐๔
๓๖	สารแพนโท ที่ นิก ในอาหาร	๒๐๗
๓๗	สารไบโอติน เป็นไมโครกรัม ในอาหาร ๑๐๐ กรัม	๒๑๐
๓๘	ฟลิคแอซิก เป็นไมโครกรัม ในอาหาร ๑๐๐ กรัม	๒๑๓
๓๙	สารโคบอลามีน ในอาหาร	๒๑๖
๔๐	จำนวนแร่แคลเซียมที่ควรได้ประจำวัน	๒๓๑
๔๑	จำนวนแร่แคลเซียม และฟอสฟอรัสในอาหาร	๒๓๑
๔๒	แร่แมกนีเซียมในอาหาร ๑๐๐ กรัม	๒๓๗
๔๓	แร่กำมะถัน ในอาหาร ๑๐๐ กรัม	๒๓๘
๔๔	จำนวนเหล็กในร่างกาย ตามขนาด และจำนวนฮีโมโกลมิน	๒๔๒
๔๕	เมทาโบลิซึมของแร่เหล็ก	๒๔๖
๔๖	จำนวนเหล็กที่มนุษย์ควรได้รับประจำวัน	๒๔๘
๔๗	จำนวนแร่เหล็กในอาหารต่าง ๆ	๒๔๘
๔๘	Metallo-oxidative Enzymes	๒๔๙
๔๙	แร่ไอโอดีน ที่มีในน้ำ และอาหารบางชนิด	๒๕๔
๕๐	แร่โคบอลต์ ในอาหาร ๑๐๐ กรัม	๒๖๐
๕๑	น้ำในส่วนต่าง ๆ ในร่างกายมนุษย์	๒๖๒
๕๒	น้ำและสารอิเล็กโทรไลต์ ในส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย	๒๖๕
๕๓	น้ำและสารอิเล็กโทรไลต์ ผ่านไต	๒๖๖
๕๔	ปริมาณน้ำ และสารอิเล็กโทรไลต์ที่แลกเปลี่ยนในร่างกาย	๒๖๖
๕๕	น้ำใช้ในเมทาโบลิซึม สารอาหารให้ ๑๐๐ แคลอรี	๒๖๘
๕๖	จำนวนน้ำที่ร่างกายได้รับ และขับออกประจำวัน	๒๖๙
๕๗	ส่วนประกอบของ Body Fluid Components	๒๗๒

การวางที่ ๕๘	ระดับสารอิเล็กโทรไลต์ที่สำคัญในเซรัมมนุษย์	๒๗๒
๕๙	น้ำและสารอิเล็กโทรไลต์จาก Metabolites	๒๗๓
๖๐	จำนวนกรด และค่าง ที่เกิดจากอาหาร	๒๗๗
๖๑	จำนวนแรงงานจากกรดในผักและผลไม้	๒๗๘
๖๒	การเปลี่ยนแปลงในร่างกาย เมื่อเกิดขาดสารอาหาร	๒๘๒
๖๓	การเจริญของจุลินทรีย์ในนํ้านม และเนื้อโค	๓๒๔
๖๔	อาหาร Elimination diets ของ Rowe	๓๔๒
๖๕	ส่วนประกอบของอาหาร จัดออกเป็นหุ้ตามหุ้มาตรฐาน	๓๕๙
๖๖	Food Exchange Lists ๖ พวก	๓๖๑
๖๗	ตัวอย่างการจัดเมนู โดยการใช้ อาหารแลกเปลี่ยน	๓๖๒
๖๘	ส่วนประกอบอาหารสด ของอาหารครบมาตรฐาน ๒๐๐๐ แคลอรี	๓๖๙
๖๙	อาหารที่คนไทยบริโภคในภาคต่าง ๆ และอาหารครบมาตรฐาน	๓๗๒
๗๐	Recommended Dietary Allowance	๓๗๓
๗๑	สารอาหารที่สตรีมีครรภ์ และแม่นม ควรได้	๓๘๐
๗๒	ส่วนประกอบนํ้านม คน และนํ้านมโค	๓๘๐
๗๓	กรดแอมิโมที่ต้องการสำหรับทารกและเด็ก	๓๘๑
๗๔	อัตราส่วนของไลซีน และทริฟโทเฟน ในอาหาร	๓๘๑
๗๕	สารอาหารต่างๆที่ทารกควรได้รับประจำวัน	๓๘๔
๗๖	ตัวอย่างอาหารสำหรับเด็กอายุ ๑-๕ ขวบ	๓๘๔
๗๗	สารอาหารต่าง ๆ ผู้สูงอายุควรได้รับประจำวัน	๔๐๑
๗๘	ส่วนประกอบแป้ง และขนมปังเสริมสารอาหาร	๔๐๕
๗๙	ส่วนประกอบของข้าวสาร ข้าวสาลี ข้าวโพค	๔๑๒
๘๐	สารอาหารที่สูญเสียไปในการช้าว และหุงข้าว	๔๑๔
๘๑	ผลการทดลองคุณค่าข้าวหุงเช้ค่น้ำและไม่เช้ค่น้ำ	๔๑๕
	ตัวอย่างอาหารบำบัดโรคแผลในกระเพาะระยะต่าง ๆ	๔๔๖
๘๒	ตัวอย่างอาหาร Meulengracht สำหรับแผลในกระเพาะ	๔๕๐
	อาหารบำบัดหลังจากผ่าตัดกระเพาะอาหาร	๔๕๑

ตารางที่ ๘๓	ตัวอย่างอาหารเฉพาะโรค Sprue	๕๖๑
	ผักและผลไม้ที่มักทำให้เกิดแกส	๕๖๕
๘๔	การoprกติในเมทาโบลิซึม ในโรคเบาหวาน	๕๖๘
๘๕	ชนิดอินซูลิน และระยะเวลาการออกฤทธิ์	๕๖๑
๘๖	ส่วนสัคอาหารเบาหวาน ของ A.D.A.	๕๖๔
๘๗	ส่วนประกอบในอาหารสำหรับโรคเบาหวาน	๕๖๘
๘๘	ผักจ้คตามสารการโบฮัยเตรคเป็นกรัมเปอร์เซ็นต์	๕๗๐
๘๘	ผลไม้จ้คตามสารการโบฮัยเตรคเป็นกรัมเปอร์เซ็นต์	๕๗๐
๘๐	จำนวนผักและผลไม้ที่ให้การโบฮัยเตรคเท่ากันเพื่อใช้แลกเปลี่ยน	๕๗๑
๘๑	ตัวอย่างอาหารเฉพาะเบาหวาน	๕๗๒
๘๒	แรงงานใช้ในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ	๕๑๓
๘๓	ระยะทางที่ต้องเดิน เพื่อใช้แรงงานจากอาหาร	๕๑๔
๘๔	จำนวนแรงงานมีในผักหนึ่งส่วน	๕๒๔
๘๕	,, ผลไม้หนึ่งส่วน	๕๒๕
๘๖	,, ในอาหารปรุงแล้ว	๕๒๕
๘๗	อาหารของ Borst อาหารปราศจากสารโปรตีน	๕๔๒
๘๘	อาหารของ Bull อาหารปราศจากสารโปรตีน	๕๔๒
๘๘	อาหารแลกเปลี่ยนสำหรับสารโปรตีน โซเคียม โปแตสเซียมจำกัด	๕๔๖
๑๐๐	ตัวอย่างอาหารมี โปรตีน ๔๐ ก. โซเคียม ๕๐๐ ม.ก.	๕๔๘
๑๐๑	ส่วนประกอบของอาหารข้าวและผลไม้	๕๖๒
๑๐๒	ตัวอย่างอาหารข้าว และผลไม้	๕๖๓
๑๐๓	ส่วนประกอบอาหารจำกัดโซเคียม	๕๖๖
๑๐๔	จำนวนโซเคียมในพวกอาหารแลกเปลี่ยนพวกต่าง ๆ	๕๖๘
๑๐๕	ส่วนประกอบของไลบิตในพลาสมา และ Atheroma	๕๗๓
๑๐๖	ตัวอย่างอาหารควบคุมไขมัน และ โคลเลสเตอรอล	๕๘๑
๑๐๗	ตัวอย่างอาหารที่ให้กรดไขมันไม่อิ่มตัว ๓๓% ของแรงงาน	๕๘๒

ตารางที่ ๑๐๘ ส่วนประกอบอาหารสำหรับให้ทางสายยาง	๕๘๘
๑๐๙ สารพิวรีนในอาหารต่าง ๆ	๕๘๘
๑๑๐ อาหารจัดเป็นพวกตามจำนวนสารพิวรีน	๕๘๕
๑๑๑ ความคงทนของสารอาหารใน media ต่าง ๆ	๖๐๗
๑๑๒ สารไวตามินสูญเสียในการหุงต้มผักเป็นเปอร์เซ็นต์	๖๐๙
๑๑๓ ตัวอย่างการคำนวณอาหาร Ketogenic Diet	๖๑๗
๑๑๔ Retention Factor ของสารอาหารที่สูญเสียไปในการหุงต้ม	๖๑๙
๑๑๕ น้ำหนักตัว และความสูงปกติ	๖๑๙
๑๑๖ จำนวนอาหารในสภาพแรงงานควรรบริโภค	๖๒๐
๑๑๗ จำนวนอาหารดิบเป็นเปอร์เซ็นต์ใช้รับประทานได้	๖๒๑
๑๑๘ จำนวนสารอาหารต่าง ๆ ในโลหิต และบัสสภาวะของคนไทย	
ตามเพศและอายุ	๖๒๓
ตัวอย่างอาหารสำหรับโรคที่ใช้ในโรงพยาบาล	๖๒๔
๑๓.๑ ส่วนประกอบกรดแอมิโนในอาหารในส่วนที่เป็นสารโปรตีน	๖๓๖
๑๓.๓ ส่วนประกอบอาหารไทยที่ปรุงแล้ว อาหารภาคกลาง	๖๔๒
๑๓.๔ ส่วนประกอบอาหารไทยที่ปรุงแล้ว อาหารภาคเหนือ	๖๔๔
๑๓.๕ ส่วนประกอบสารไวตามินพวก บี ต่าง ๆ	๖๔๗
๑๓.๖ ส่วนประกอบสารอาหารต่าง ๆ ในอาหารทั่วไป	๖๕๒
๑๑๙	๖๖๖
๑๒๐	๖๖๖
๑๒๑	๖๖๖
๑๒๒	๖๖๖
๑๒๓	๖๖๖
๑๒๔	๖๖๖
๑๒๕	๖๖๖
๑๒๖	๖๖๖
๑๒๗	๖๖๖
๑๒๘	๖๖๖
๑๒๙	๖๖๖
๑๓๐	๖๖๖
๑๓๑	๖๖๖
๑๓๒	๖๖๖
๑๓๓	๖๖๖
๑๓๔	๖๖๖
๑๓๕	๖๖๖
๑๓๖	๖๖๖
๑๓๗	๖๖๖
๑๓๘	๖๖๖
๑๓๙	๖๖๖
๑๔๐	๖๖๖
๑๔๑	๖๖๖
๑๔๒	๖๖๖
๑๔๓	๖๖๖
๑๔๔	๖๖๖
๑๔๕	๖๖๖
๑๔๖	๖๖๖
๑๔๗	๖๖๖
๑๔๘	๖๖๖
๑๔๙	๖๖๖
๑๕๐	๖๖๖

เลขที่ 641.1
096
เลขทะเบียน A22
วันที่ 5 / พ.ค. / 14

0031-71360

โภชนศาสตร์ และ โภชนบำบัด

58


โดย

ศาสตราจารย์ อมรา จันทราภานนท์ พ.ด.

หัวหน้าแผนกโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหิดล
(แพทยศาสตร์)

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110002427

๘๕/-