

สารบัญ

คำนำผู้เขียน

7

คำนำสำนักพิมพ์

9



หมวดโรค ุโรค

ขจัดความเสี่ยง หลีกเสี่ยงมะเร็ง 13

วิธีหยุดหัวใจวาย 19

Syndrome X 23

สูปัส 27

ยุติโมเกรนเสียแต่วันนี้ 31

ดวงตาน่าถอนอม 34

ทางเดินอาหาร ทางเดินสุภาพ 38

ผู้ชายกับความเครียด 43

กังวลจนเกินเหตุ 48

ลดเส้นเลือดอุดตันด้วยอาหารธรรมชาติ 54

วัยที่ย้อนกลับ 56

ศีรษะล้านป้องกันได้ 62

เรื่องของสิว 66

ลดการปวดเมื่อย 70

20 สัญญาณบอกโรคและหนทางเยียวยา 73



หมวดมหัศจรรย์อาหาร

สารอาหารพื้นฐานของมนุษย์	81
มหัศจรรย์ ปี 12	87
วิตามินซีเสริมสุขภาพ	90
รู้หรือไม่ โยเมนชนิดโตนต์	93
แป้งสาลี ก็นิดหรือไม่	96
น้ำ ชูชูชีวิต	101
น้ำสกัดวิตกราส	103
กรดอะมิโนสำหรับนักกีฬา	110
อาหารเสริม รู้ใช้ได้ประโยชน์	113



หมวดเภสัช:

เคล็ดลับพิวสวยจากธรรมชาติ	119
อยากพอมอาจตายได้	125
อะโรมาเทอราพี	128
โปรแกรมกำจัดไขมันใน 2 สัปดาห์	133
อีกครั้งกับชาเขียว	136
สาระน่ารู้เกี่ยวกับอาหาร	139
สารเติมแต่ง ภัยร้ายที่มากับอาหาร	144



๕
ชื่อ
12 ม.ค. ๕๕

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110002871



อาหารต้านโรค

โภชนาการทางเลือก กินอย่างไรให้สุขภาพดีและมีชีวิตยืนยาว

เลขหมู่ 641.302
ค 114
2548
เลขทะเบียน 13288
วันที่ 12/ธ.ค./2549

3 3868

ฉัตรภา หัตถโกศล

Cuisine

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

3