

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 สารเส้นใยเพื่อสุขภาพ	9
บทที่ 2 ทำความเข้าใจกับสารเส้นใย	35
บทที่ 3 สารเส้นใยในอาหาร	47
บทที่ 4 สารเส้นใยสำหรับทุกคน	61
บทที่ 5 เมล็ดธัญพืช	71
บทที่ 6 สุขภาพลำไส้ใหญ่	87
บทที่ 7 สารเส้นใยรักษาโรค	105

๗๐

รายงานผลการวิจัยฉบับพิเศษ

คุณค่าอาหาร

เส้นใยและข้าวกล้อง

ป้องกันบำบัดสรรพโรค



BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
 สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110002529

ปาริชาติ สักกะทำนุ

เขียน

เลขหมู่ 641.302
 127
 2544
 เลขทะเบียน 10725
 วันที่ 11 / ก.ค. / 45