

เมื่อใช้ผลิตภัณฑ์นี้จึงใช้ได้อย่างปลอดภัย หากท่าน มีความไม่สบายใน
 สมองหรือมีอาการอื่นใด โปรดหยุดใช้ และรีบปรึกษาแพทย์ทันที
 สำหรับข้อมูลอื่น ๆ โปรดดูที่หน้าปก และหน้าหลังของผลิตภัณฑ์
 นี้

สารบัญ

กินคือสุข - สุขกับสุขภาพดี กิน แบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 ส่วน คือ
 กินอะไร กินอย่างไร และกินอย่างไร โดยสรุปและข้อควรระวังมาจาก
 สิ่งที่น่าทึ่งของอาหารจากกลุ่มสุ่มในหลากหลาย ชนิดและรวม ซึ่งยังบอก
 ถึงสารอาหารและผลของสารอาหารบางชนิดที่ส่งผลดีต่อสุขภาพอย่างแท้จริง
 ไม่ว่าจะเป็นสารที่เป็นผัก กินเมื่อไหร่กิน และกินร่วมกับเครื่องดื่ม หรือ
 ควบคู่กับเครื่องดื่มประเภทอื่น อย่างกินอาหารร่วมกับผู้สูงอายุให้มากขึ้น ทั้งแบบ
 เนื้อหา

คำนำสำนักพิมพ์	6
คำนำผู้แปล	8
บทนำ	11
ภาค 1 จะกินอะไรดี (กินอาหาร)	27
ภาค 2 จะกินอาหารประเภทไหนดี (พืชเป็นหลัก)	73
ภาค 3 จะกินอย่างไรดี (อย่ามากเกินไป)	125
กิตติกรรมประกาศ	176
รู้จักผู้เขียน	179
รู้จักผู้แปล	180

ชื่อ

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์

กินเพื่อสุข : สูตรดับทุกข์นักกิน (Food Rules)

ไบเคิล พอลแลน เขียน

คณิตสรณ์ สัมฤทธิ์เดชขจร แปล

641.302
เลขหมู่ พ492
2554
เลขทะเบียน 20228
วันที่ - 3 ก.พ. 2580

๓๖๖๙

กรุงเทพมหานคร • สำนักพิมพ์มติชน • 2554

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

1