



สารบัญ

ทำอาหารให้เป็นยา	12
กินอย่างมีคุณภาพ	16
น้ำ ความสำคัญที่ถูมองข้าม	22
น้ำผลไม้ เพื่อสุขภาพจริงหรือ ?	28
อาหารเข้ามือที่ไม่ควรพลาด	32
วิตามิน & อาหารเสริม จำเป็นแค่ไหน	38
ทำไมต้อง Gluten Free	42
สารต้านอนุมูลอิสระ คืออะไร	46
Hi gi / Low gi สำคัญไฉน	52
ที่คิดว่าดี อาจมีอะไรซ่อนอยู่	56
เหรียญสองด้าน ของมังสวิรัต	60
คอเรสเตอรอล ร้ายเสียได้	64
ละเมียดละไม ในการกิน	68
บำบัดเครียด ด้วยอาหาร	72
ชา...เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ	76
กินอยู่ยังไงไร ในหน้าร้อน	80
ไขมันทรานส์ ช่างร้ายเหลือ	84

อาหารซูกำลัง	88
มีอะไรในนม	92
Say it with chocolate	96
มฤตยูแฝงในอาหาร	100
ความเชื่อ-ความจริง เกี่ยวกับน้ำ	104
Isn't egg-cellent ?	110
วิตามินกินแล้วดีไหม	114
หวัด รู้เท่าเอาไว้กัน รู้กันเอาไว้แก้	118
หมอที่ดีที่สุด คือตัวคุณเอง	122
เมาก้าง รู้เท่าเอาไว้กัน รู้กันเอาไว้แก้	126
ภูมิต้านทาน ลดได้ก็เพิ่มได้	130
มารับมือกับความเครียดกันเถอะ	134
Stay cool in summer time	138
พฤติกรรมนำไปสู่ความอ้วน	142
The Liver has no return	148
สู้ความดันด้วย dash diet	156
สุขภาพดี แบบไม่มเนื้อสัตว์	160

THE FIRST WEALTH IS HEALTH

001 Food & Health

ผู้เขียน วิมาลี วิวัฒน์กุลพานิชย์
ISBN 978-616-7895-00-0

พิมพ์ครั้งที่ 1 เมษายน 2557
บรรณาธิการอำนวยการ สุจิตรา บุญยขจร
บรรณาธิการสำนักพิมพ์ พิเชษฐ ทาศรี
พิสูจน์อักษร อุดม วรจาวรวัฒน
วรรณช ใต้ตอ
ประสานงาน สุชนษา แก้วโคตร
ออกแบบปก/รูปเล่ม ลัดดาวัลย์ แจ่มศรี

เลขหมู่ 641.302
6674
2557
เลขทะเบียน บ 921
วันที่ - 4/ส.ค. 2559
บ. 116273

จัดพิมพ์โดย ห้างหุ้นส่วนจำกัด เพื่อนคู่คิด
สำนักพิมพ์ปັນณบุ๊ก 100/6 ซอยอารีย์สัมพันธ์ 3 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน
เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400 โทรศัพท์ : 0-2270-1123-4 โทรสาร : 0-2270-1125
e-mail : pannbooks@gmail.com

จัดจำหน่าย บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
อาคารทีซีไอเอฟ ทาวเวอร์ ชั้น 19 เลขที่ 1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา
เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทรศัพท์ 0-2739-8222, 0-2739-8000 โทรสาร 0-2739-8356-9
แกลสิ บริษัท กนกศิลป์ (ไทยแลนด์) จำกัด โทรศัพท์ : 0-2215-1588
พิมพ์ บริษัท ไอ.เอส. พรินติง เฮ้าส์ จำกัด โทรศัพท์ : 0-2434-6850
ราคา 155 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ
National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

วิมาลี วิวัฒน์กุลพานิชย์.
The First Wealth is Health กินดีอยู่ดี.-- กรุงเทพฯ : เพื่อนคู่คิด, 2557.
160 หน้า.
1. โภชนบำบัด. I. ชื่อเรื่อง.

641.302
ISBN 978-616-7895-00-0

สงวนลิขสิทธิ์ การลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งหรือทั้งหมดของหนังสือเล่มนี้ ต้องได้รับอนุญาตจากเจ้าของ
ลิขสิทธิ์เท่านั้น หากละเมิดจะถูกดำเนินคดีตามกฎหมาย