



สาร

บัญ

ความแก่นี่...มีที่มา 14

กินยังไงทำไมถึง...แก่ 20

สรรพคุณของผัก ผลไม้ และธัญพืช 26

เพื่อคงความหนุ่มสาว



32

รับประทานผักและธัญพืช
อะไรบ้าง ...
ถึงไม่แก่

- 32 : รัญพืชและน้ำมันจากเมล็ดรัญพืชเพื่อผิวพรรณสวย
รับประทานกระเทียมห่างไกลความชรา : 33 :
- 34 : เต้าหู้ ด้านความแก่
ถั่วลิสงเพื่อผิวเปล่งปลั่ง : 34 :
- 35 : แครอทบำรุงผิว
ผมหงอกทำได้ด้วยงา : 35 :
- 36 : คงความหนุ่มสาวได้ด้วยสาหร่ายทะเล
ผิวอมชมพูด้วยผักโขม : 37 :
- 38 : บร็อกโคลีเพื่อผิวอ่อนเยาว์
ลดริ้วรอยเพื่อผิวสวยด้วยนมถั่วเหลือง : 38 :
- 39 : ไม่อยากแก่เร็วรับประทานมะเขือม่วง
บรรเทาอาการท้องผูกด้วยถั่วแดง : 40 :
- 40 : เมล็ดทานตะวันเพื่อผิวไร้ริ้วรอย
เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวอึกนิตด้วยแตงกวา : 41 :
- 42 : ผิวอ่อนกว่าวัยด้วยมะเขือเทศ
ฝ้าและกระ จางหายด้วยหัวไชเท้า : 42 :
- 43 : ลบเลือนริ้วรอยบนใบหน้าด้วยมะนาว
ผิวสวยจากภายในด้วยกะหล่ำปลี : 43 :
- 44 : ไม่อยากผมหงอกต้องรับประทานวอลนัท
ผิวมีน้ำมีนวลด้วยบีทรูท : 44 :
- 45 : รับประทานถั่วอกชะลอแก่
รับประทานมันเทศป้องกันผิวจากแสงแดด : 46 :
- 46 : รักษาผิวอึกเสปด้วยลูกเกด



- 47 : ผิวเรียบเนียนด้วยเมล็ดมะม่วงหิมพานต์
ข้าวไร้ตเพื่อผิวที่เต่งตึง : 47 :
- 48 : ข้าวกล้องเพิ่มภูมิคุ้มกัน
ผิวไม่เหี่ยวยุบด้วยคะน้า : 49 :
- 49 : สุขภาพแข็งแรงเหมือนหนุ่มสาวด้วยหัวหอม
ดอกแคและยอดแคต่อต้านความแก่ : 50 :
- 52 : ผิวไม่หมองคล้ำด้วยพริกไทยป่น
ปัญหาสิวแก้ได้ด้วยมะระ : 53 :
- 53 : บำรุงสุขภาพให้แข็งแรงด้วยสะเตา

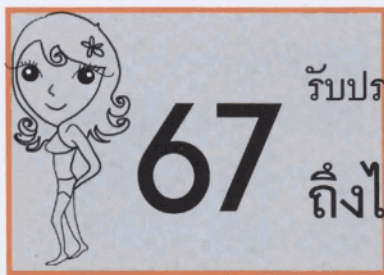


55

รับประทานผลไม้ อะไรบ้าง ... ถึงไม่แก่

- 56 : ตาสวยดูดีด้วยบลูเบอร์รี่ : 55 :
- 56 : หลีกไกลอัลไซเมอร์ด้วยอะโวคาโด
สวยใสเหมือนสาวแรกรุ่นด้วยสตอเบอร์รี่ : 57 :
- 57 : ก็วี่...สุดยอดผลไม้ต่อต้านความเหี่ยว
ใบหน้าอ่อนเยาว์ด้วยกล้วยน้ำว้า : 58 :
- 58 : บำรุงร่างกายไม่ให้เกิดหดรด้วยกล้วยไข่

- 59 : เสริมสร้างคอลลาเจนให้ผิวด้วยส้ม
 ใบน้ำเนียนนุ่มด้วยมะม่วง : 59
- 60 : ไม่อยากผิวแห้งกร้านต้องแต่งโม
 ผิวหน้าสดใสด้วยมะละกอ : 61
- 61 : ไม่อยากอ้วนต้องรับประทานแอปเปิล
 ลดความเสี่ยงสภาพของผิวได้ด้วยองุ่น : 62
- 63 : ช่วยผิวต่อสู้แสงแดดด้วยมันฝรั่ง
 ผิวหนังยืดหยุ่นได้ด้วยฝรั่ง : 64
- 64 : ลูกพรุนแหล่งสารอาหารต่อต้านอนุมูลอิสระ
 ชับพิษจากร่างกายได้ด้วยทับทิม : 65
- 66 : ยับยั้งความชราได้ด้วยแครนเบอร์รี่



รับประทานสมุนไพร
 อะไรบ้าง ...
 ถึงไม่แก่

- 67 : สบเลือดนจุดต่างตำบนใบหน้าด้วยว่านหางจระเข้
 บรรเทาอาการคันผิวหนังด้วยขมิ้นสด : 68
- 69 : สบรอยตีนกาได้ด้วยใบบัวบก
 ผิวขาวนวลด้วยมะขามเปียก : 70



- 71 : ชาเขียวลดริ้วรอยแห่งวัย
ป้องกันนิ้วในไตได้ด้วยหญ้าหนวดแมว : 72 :
- 73 : กระตุ้นภูมิคุ้มกันด้วยพริกขี้หนู
บอระเพ็ดลดปัญหาหัวใจและผมหงอก : 73 :
- 74 : ประจำเดือนมาไม่ปกติแก้ได้ด้วยหญ้าดอกขาว
ผิวผ่องใสได้ด้วยกระเจี๊ยบ : 75 :
- 75 : โรคผิวหนังบรรเทาได้ด้วยดอกคำฝอย
ลดความดันโลหิตด้วยมะตูม : 76 :
- 77 : ล้างพิษตะกั่วด้วยมะขามป้อม
อยากเป็นหนุ่มสาวอยู่เสมอดื่มน้ำสมอ : 77 :
- 78 : ร่างกายสดชื่นด้วยน้ำมะม่วงหิมพานต์
ปัญหาวัยทองแก้ได้ด้วยน้ำมะเฟือง : 79 :
- 79 : น้ำลูกยอมหัศจรรย์แห่งการต่อต้านอนุมูลอิสระ
ผิวละเอียดเรียบเนียนด้วยว่านชักมกคูด : 80 :
- 81 : ร่างกายกระชุ่มกระชวยด้วยกระชายดำ
โรคผิวหนังแก้ได้ด้วยทองพันชั่ง : 82 :
- 82 : ผมดำสลวยด้วยดอกอัญชัน
ดูแลสุขภาพกระชับเรียบเนียนด้วยมังคุด : 83 :
- 84 : ด้านทานสารพัดโรคด้วยโสม
พลังมหัศจรรย์เห็ดหลินจือด้านความแก่ : 84 :



87

รับประทานอาหาร อะไรบ้าง ... ถึงไม่แก่

87

อาหารเพื่อคงความหนุ่มสาว

- ผิวพรรณที่ดูวัยหนุ่มสาว : 88

- คงความหนุ่มสาวได้ยาวนานยิ่งขึ้น

ด้วยน้ำมันมะกอก : 89

- สุขภาพที่ดีด้วยขนมปังโฮลวีต : 89

- หน้าอ่อนวัยเหมือนสาวญี่ปุ่นด้วยปลาแซลมอน : 90

- โยเกิร์ตเพื่อชีวิตที่ยืนยาว : 91

- ยิงคิม้มน้ำเยอะยิ่งไกลความแก่ : 92

- แอปเปิล ไชเคอร์ วินีการ์

(APPLE CIDER VINEGAR) ชะลอแก่ : 93

- น้ำผึ้ง ยาอายุวัฒนะจากธรรมชาติ : 94

- รู้ได้อย่างไรว่าเป็นน้ำผึ้งแท้ : 99

- แอปเปิล ไชเคอร์ วินีการ์ ผสมน้ำผึ้ง

ชะลอความแก่ : 100





102

เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย เพื่อหลีกเลี่ยง...

ความชรา

- 103 : ฝึกฝนการใช้สมองเป็นประจำ
- หลีกเลี่ยงจากการใช้ชีวิตซ้ำซากจำเจ 104 :
- 106 : ขยับออกกำลังกายเพื่อเซลล์ที่แข็งแรง
- หากิจกรรมยามว่างทำเพื่อคลายเครียด 107 :
- 107 : นอนหลับพักผ่อนฟื้นฟูผิวพรรณ
- อย่าเครียดและอย่าโกรธ...เดี๋ยวแก่ 108 :
- 109 : หัดมองโลกในแง่ดี...ชีวิตดีตาม
- อย่าสร้างความทุกข์ให้ตัวเอง...อายุจะสั้น 109 :
- 110 : หัดเป็นคนอารมณ์ดีเข้าไว้...จะสติปัญญา
- อารมณ์ขันสกัดความแก่ 111 :
- 112 : อย่าหยุดนิ่ง เคลื่อนไหวร่างกายอยู่เสมอ
- เพื่อความหนุ่มสาว
- หลีกเลี่ยงแสงแดด...ผิวไม่เหี่ยว 112 :
- 113 : ทาโลชั่นเป็นประจำเพื่อผิวพรรณที่อ่อนเยาว์อยู่เสมอ
- เลือกทานอนให้ถูกต้อง...ใบหน้าไร้ริ้วรอย 114 :



ระดมให้ถูกวิธีผมสุขภาพดีอ่อนกว่าวัย

114

บำรุงรักษามือให้สวยอ่อนเยาว์เหมือนวัยหนุ่มสาว

117

โทรศัพท์มือถือ...ว้ายร้ายทำลายความหนุ่มสาว

119

วิตามินซี วิตามินอี วิตามินเอ

สุดยอดวิตามินต่อต้านอนุมูลอิสระ

120

เพื่อกงความหนุ่มสาว

อย่าปล่อยให้ความแก่

15 8.0 51



การอ่านหนังสืออาจเป็นเรื่องยาก
แต่มีชีวิตอยู่โดยไม่ได้อ่านหนังสือ ยากยิ่งกว่า

641.302

ชื่อหนังสือ รู้จัก อนุมูลอิสระ
โดย. เอมอร ตริภิญโญยศ

เลขหมู่ @ 56
2551
เลขทะเบียน 15558
วันที่ 15/ส.ค. 2551

ราคา 155 บาท

© สงวนลิขสิทธิ์

96706

ห้ามทำการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

เอมอร ตริภิญโญยศ.

รู้จัก อนุมูลอิสระ _ กรุงเทพฯ : Dดี, 2551.

128 หน้า

1. อาหารเพื่อสุขภาพ. I. ชื่อเรื่อง.

641.302

ISBN 978-974-04-9392-1

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110004747

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

อาคารเนชั่นทาวเวอร์ ชั้น 19 เลขที่ 1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0-2739-8000, 0-2739-8222 โทรสาร 0-2739-8356-9 Homepage : <http://www.se-ed.com>

ในกรณีที่ต้องการซื้อเป็นจำนวนมาก เพื่อใช้ในการสอน การฝึกอบรม การส่งเสริมการขาย หรือเป็นของขวัญพิเศษเป็นต้น
กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษได้ที่ ฝ่ายขาย บริษัทซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

ชั้น 19 อาคารเนชั่นทาวเวอร์ เลขที่ 1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0-2739-8000, 0-2739-8222 โทรสาร 0-2739-8356-9