

## สารบัญ

.....

### ผัก-ผลไม้และเครื่องดื่ม

- 9 • กินผักให้ปลอดภัย  
(บร็อคโคลี่ / คะน้า / กะหล่ำปลี /  
ดอกกะหล่ำ / ถัวยักษ์ยาว)
- 33 • ไขความลับ ผลไม้ในกระเช้า  
(ส้ม / ส้มจีน / แอปเปิ้ล)
- 47 • ลูกพลับ กับ สาลี ของดีจากเมืองจีน?
- 57 • องุ่น กับ แตงโม เขาว่าสารเคมีเยอะจริงหรือ?
- 71 • น้ำผัก-น้ำผลไม้รวม 100%
- 81 • น้ำแร่ ดีกว่าแร่หรือ??

## อาหารแปรรูป และขนม

- 95 • เส้นก๋วยเตี๋ยว  
เคี้ยวอร่อยอย่างเดี๋ยวนิพพาน
- 121 • กุนเชียง เสี่ยง...ไม่เสี่ยง
- 129 • “ขนมนำเข้า”  
เอาอันตรายมาฝากเราหรือเปล่า?
- 137 • โด...นัทกันมาหวาน
- 149 • Dark Chocolate ของดำกำลังมา



ชลาดชื่อ  
16 ต.พ. 55

ชื่อหนังสือ : ชลาดชื่อ รวมผลทดสอบ 2011  
 “กินได้” ไซ ได้กิน  
 เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ : 978 - 616 - 7556 - 06 - 2  
 พิมพ์ครั้งแรก : กันยายน 2554  
 ราคา : 95 บาท  
 ที่ปรึกษา : ทศนีย์ แน่นอุดร  
 ชื่นชม วิริยะประสาธ  
 บรรณาธิการต้นฉบับ : นิภาพร จตุพรโกศา  
 ภาพประกอบ : รัชฎา ปณาลี  
 รูปเล่ม : momfon@yahoo.com  
 แบบปก : วราวัลย์ สุภชาชัยวัฒน์  
 พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ พิมพ์ดี จำกัด  
 ผู้จัดจำหน่าย : บริษัท เคล็ดไทย จำกัด  
 ผู้จัดพิมพ์ : มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค

เลขหมู่ 641.31  
 จ 17  
 2554  
 เลขทะเบียน 18742  
 วันที่ 1 6/ก.พ. 2555

113633

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE  
 สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110013744

4/2 ซ.วัดนโยริน แขวงถนนพญาไท  
 เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400  
 โทรศัพท์ 0 2248 3734-7  
 โทรสาร 0 2248 3733  
 เว็บไซต์ www.ชลาดชื่อ.com