

# สารบัญ

มหัศจรรย์...ผักผลไม้ต้านโรค .....	๖
มะกรูด สมุนไพรบำรุงผม .....	๘
มะเขือเทศ ดีต่อผิวพรรณ .....	๑๖
มะเขือเปราะ ลดน้ำตาลในเลือด .....	๒๔
มะเขือพวง บำรุงไต ลดความดันเลือด .....	๓๐
มะนาว ลดคอเลสเตอรอล ป้องกันโรคหลอดเลือด .....	๔๐
มะเฟือง ผลไม้ควบคุมน้ำตาล .....	๔๘
มะม่วง เป็นยา .....	๕๕
มะระ ยาขมมีรั้ว คุมน้ำตาล .....	๖๔





มะระมูม ไล่ไขมัน ป้องกันมะเร็ง .....	๓๔
มะละกอ ต้านอนุมูลอิสระ .....	๓๒
แมงลัก ช่วยบรรเทาอาการหวัด .....	๓๒
ย่านาง จากซูบหนอไม่ถึงเครื่องดีมีสุขภาพ .....	๓๘
ลำไย คลายเครียด ชะลอริ้วรอย .....	๑๐๖
ลิ้นจี่ ต้านมะเร็ง .....	๑๑๔
ดอกโสนบ้านนา ต้านอนุมูลอิสระ .....	๑๒๒
หอมหัวใหญ่ ไล่ไขมัน ลดน้ำตาล ต้านมะเร็ง .....	๑๓๐
โหระพา ไล่ไขมันในหลอดเลือด .....	๑๓๖



ชื่อ

13 อ.ย. 56

เลขหมู่ 641.35  
๗ 153  
2555/ด.2  
เลขทะเบียน 20004  
วันที่ ๑ 3/ตุ อ. 2555

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE  
สำนักหอสมุดฯ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



1110015363

114973

## มหัศจรรย์...ผักผลไม้ต้านโรค เล่ม ๒

โดย รศ. ดร.กรรณิกาญจน์ ภมรประวีติ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๕

สงวนลิขสิทธิ์ตาม พ.ร.บ.ลิขสิทธิ์ พ.ศ. ๒๕๓๗

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

กรรณิกาญจน์ ภมรประวีติ

มหัศจรรย์...ผักผลไม้ต้านโรค เล่ม 2 -- กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน, 2555.  
144 หน้า.

1. ผัก -- แง่โภชนาการ. 2. ผลไม้ -- แง่โภชนาการ. I. ชื่อเรื่อง.

641.35

ISBN : 978-616-507-049-2

บรรณาธิการบริหารสำนักพิมพ์ : นายแพทย์สุรเกียรติ์ อาชานานภาพ

กองบรรณาธิการ : จิระพันธ์ สุขรัตน์, ปาณิตญา ลีสนทนกุล

ออกแบบปก/รูปเล่ม : สงวน ศรีบูรินทร์

ถ่ายภาพ : อติศร จินดาอนันต์ยศ

จัดพิมพ์/เผยแพร่โดย สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน

๑๖/๖ ซอยประดิพัทธ์ ๑๐ ถนนประดิพัทธ์ แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

กองบรรณาธิการ โทรศัพท์ ๐-๒๖๑๘-๔๗๑๐-๑๒, ๐-๒๖๑๘-๖๓๓๑ โทรสาร ๐-๒๒๗๑-๑๘๖๐๖

ฝ่ายตลาด โทรศัพท์ ๐-๒๒๗๘-๕๕๓๓, ๐-๒๒๗๘-๑๖๑๖

www.doctor.or.th e-mail : manager@doctor.or.th

แยกสีที่ : เลย์ ไบรเซส กรุงเทพฯ

พิมพ์ที่ : พิมพ์ดี สมุทรสาคร



สำนักพิมพ์นี้เป็นสมาชิกสมาคมผู้จัดพิมพ์  
และผู้จำหน่ายหนังสือแห่งประเทศไทย

สมัครรับฟรีบริการหนังสือเล่มนี้ได้ที่

www.thaibookrecommend.com

8

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศฯ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒและเทคโนโลยี