

# สารบัญ

บทที่ 6	ความรู้ดั้งเดิมเรื่องไขมัน	9
	ไขมันชนิดอิ่มตัวและไขมันชนิดไม่อิ่มตัว	13
	ผลการวิจัยของสารคอเลสเตอรอล	17
บทที่ 1	หานาประโยชน์ของน้ำมันปลา	21
	ชีวเคมีพื้นฐานของน้ำมันปลา	22
บทที่ 2	การศึกษาทางคลินิก	30

น้ำมันปลา  
น้ำคั้นสดไขมัน

FISH OILS OPGATE

คู่มือโรค

บทที่ 3		
ใช้น้ำมันปลาป้องกันและรักษาโรค		34
โรคหัวใจ		34
คอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์		35
อัตราการตายในโรคหลอดเลือดหัวใจ		38
ความดันเลือด		41
บทที่ 4		
ปัญหาสุขภาพอื่น ๆ		45
โรคข้ออักเสบและลูบัส		45
โรคตีรชะไมเกรน		47
โรคมะเร็ง		48
โรคเบาหวาน		51
บทที่ 5		
บทสรุป		54

# จากสำนักพิมพ์



## บทที่ 6

อาหาร	61
ปลากระบอกหนาว	61
ยำปลาทุ	62
ปลาเจียนดอกไม้จีน	64
ปลากระพงน้ำแดง	65
ปลาสาสีห่อใบเตย	67
ห่อหมกปลาช่อน	68
ปลาเก๋านึ่งซีอิ้ว	70
ปลาจาระเม็ดนึ่งบ๊วย	71
กุ้งนึ่งนมสด	72
นึ่งซีอิ้ว	73
กุ้งกระจก	74
ปูจ๋า	75
ปล่าปู	76
ทะเลจานร้อน	78

# น้ำมันปลา

## น้ำมันลดไขมัน

นพ.สมพงศ์ สหพงศ์ เรียบเรียง

เลขที่ 641.392  
ปี 16  
เลขทะเบียน 5849  
วันที่ 30 / ส.ค. 34

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE  
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110002527