

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	9
คุยกับผู้เขียน	11
ตอนที่ 1 : “เบาหวาน” เรื่องเบาๆ หวานๆ แต่ร้ายแรง	15
1. รู้ทันโรคเบาหวาน	17
- หน้าที่ของตับอ่อน	18
- การแปรผลตรวจ	19
- อาการเบื้องต้นของโรคเบาหวาน	21
2. การตรวจวิเคราะห์ด้วยตัวเอง	22
- ขั้นตอนการตรวจด้วยตัวเอง	23
- ข้อพึงระวัง	23
3. โรคแทรกซ้อน	24
4. วิธีรับมือกับโรคเบาหวาน	24
- วิธีจัดการเบาหวานโดยไม่ใช้ยา	24
- การปรับพฤติกรรม	25

- ควบคุมอาหาร	25
- โภชนบำบัด	26
- การออกกำลังกายแบบแอโรบิก	27
- การดูแลรักษาเท้า	28

5.ภาวะฉุกเฉินของผู้ป่วยเบาหวาน 29

- ภาวะคีโตซีส	30
- ภาวะโคม่าจากน้ำตาลในเลือดสูง	31
- ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ	31

6. กลุ่มอาการเมตาบอลิก 31

- เบาหวาน	32
- อ้วน	32
- ไขมันในเลือดสูง	33
- ความดันโลหิตสูง	34

ตอนที่ 2 : โภชนบำบัด เมนูร่อยสำหรับคนเป็นเบาหวาน 39

1. เมนูสำหรับคนเป็นเบาหวานอย่างเดียว 43

- ราดหน้าปลาเต้าซี่พริกหวาน	45
- บร็อกโคลี่ผัดเห็ดหอม กระเทียมโทน	49
- โจ๊กไก่	51
- ข้าวต้มหมู	53
- หมูอบไข่ดาว	55
- น้ำพริกมะขามสด	57
- สลัดสวนผัก	59
- สลัดทูน่า	63
- น้ำสลัดใส	65
- น้ำแอปเปิลสด	67

2. เมนูสำหรับโรคเบาหวาน + ความดันโลหิตสูง 69

- เห็ดเข็มทองผัดข่า 71
- เต้าหู้ทรงเครื่อง 73
- ชุปหน่อไม้ฝรั่ง 77
- แชนดิชเพื่อสุขภาพ 79
- น้ำสลัดเพื่อสุขภาพ 81
- ผัดฮกเกี้ยนทะเล 85
- ผัดไทกุ้งสด 89
- เยลลี่ผลไม้ 91
- ผีอกน้ำกะทิ 93
- น้ำฝรั่งสด 95

3. เมนูสำหรับโรคไขมันในเลือดสูง + หัวใจขาดเลือดร่วมด้วย 97

- เนื้อปลากะพงผัดพริกไทยดำ 99
- เปาะเปี๊ยะทูน่า 101
- ปลาทรายสวรรค์ 105
- ปลาทุทรงเครื่อง 109
- สลัดผักกาดแก้ว 113
- น้ำพริกกุ้งสด 115
- เบอร์เกอร์ปลาเพื่อสุขภาพ 117
- ไก่ตุ๋นพริกเห็ดหอม 119
- น้ำแกงฮวย 121
- น้ำสตอร์วเบอร์รี่สด 123

4. เมนูสำหรับโรคเบาหวาน + กภาวะอ้วนร่วมด้วย 125

- ยำพริกสามสี 127
- แกงเขียวหวานน้ำเต้าหู้ 129
- ปลาช่อนนึ่งผักต้ม น้ำจิ้มแจ่ว 131

๑๕ - เมี่ยงมะม่วง	๑๖๕
๑๖ - ชุปฟักทอง	๑๖๖
๑๗ - ปลาอินทรีย่างซอสเทรียกิ	๑๖๗
๑๘ - โจ๊กปลาหู	๑๖๘
๑๙ - น้ำมะตูม	๑๖๙
๒๐ - บะหมี่เปิดต้นยาจีน	๑๗๐
๒๑ - น้ำมะเขือเทศสด	๑๗๑

**ตอนที่ 3 : ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
จำเป็นหรือไม่สำหรับคนเป็นโรคเบาหวาน? 150**

- โครเมียม (Chromium)	154
- ใยอาหาร (Dietary fiber)	156
- แมกนีเซียม (Magnesium)	158
- ไลโปอิกแอซิด (Lipoic acid)	159
- แอนติออกซิแดนต์ (Antioxidant)	160

เกี่ยวกับผู้เขียน	162
เกี่ยวกับผู้กำหนดสูตรอาหาร	163
เกี่ยวกับผู้ปรุงอาหารและถ่ายภาพ	164

ข้อ

เมนูสบายใจ ด้านภัยเบาหวาน • ศ.นพ.วิโรจน์ วิวานิชกิจ, อาจารย์กมล ไชยสิทธิ์
ลงมือปรุงและถ่ายภาพ : ทัทยา อนุสสร
พิมพ์ครั้งแรก : สำนักพิมพ์มติชน, พฤษภาคม 2556
ราคา 175 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

วิโรจน์ วิวานิชกิจ, ศ.นพ. เมนูสบายใจ ด้านภัยเบาหวาน. กรุงเทพฯ : มติชน, 2556. 164 หน้า. ภาพประกอบ.

1. โรคเบาหวาน-อาการ-การรักษา 2. อาหารเพื่อสุขภาพ-ผู้ป่วยโรคเบาหวาน

3. กมล ไชยสิทธิ์, ผู้แต่งร่วม 1. ชื่อเรื่อง

616.642

ISBN 978 - 974 - 02 - 1112 - 9

ที่ปรึกษาสำนักพิมพ์ : อารักษ์ คคะนาท, สุพจน์ แจ่มเร็ว, สุชาติ ศรีสุวรรณ, จุฬาลักษณ์ กุ้เกิด,
ปิยชนันท์ สุทธิทรัพย์, ไพรัตน์ พงศ์พานิชย์, ศิริพงษ์ วิทยวิโรจน์, นงนุช สิงหนะ

ผู้จัดการสำนักพิมพ์ : กิตติวรรณ เถิงวิเศษ • รองผู้จัดการสำนักพิมพ์ : รุจิรัตน์ ทิมวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร : สุลักษณ์ นูนปาน • หัวหน้ากองบรรณาธิการ : สุกชัย สุชาติสุธารม
ผู้ช่วยบรรณาธิการ : เตือนใจ นิลรัตน์ • พิสูจน์อักษร : ศรัวิไล ปานสีทา
คอมพิวเตอร์กราฟิก : อรอนงค์ อินทรอุดม • ออกแบบปก-ศิลปกรรม : อริญชัย ลิ้มพานิช
ประชาสัมพันธ์ : ชัชฎา สกุนา

641.5631
เลขหมู่ 0712
2556

เลขทะเบียน 20209

วันที่ 18/ม.ค. 2560

116586



สำนักพิมพ์มติชน | www.matchonbook.com

บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน) : 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ 1 เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 1235 โทรสาร 0-2589-5818

แม่พิมพ์สี-ขาวดำ : กองพิมพ์สี บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน) 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ 1

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 2400-2402

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มติชนปากเกร็ด 27/1 หมู่ 5 ถนนสุขาประชาสรรค์ 2 ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด

นนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 0-2584-2133, 0-2582-0596 โทรสาร 0-2582-0597

จัดจำหน่ายโดย : บริษัทงานดี จำกัด (ในเครือมติชน) 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ 1

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 3350-3353 โทรสาร 0-2591-9012

Matchon Publishing House a division of Matchon Public Co.,Ltd.

12 Tethsabannaruean Rd, Prachanivate 1, Chatuchak, Bangkok 10900 Thailand



หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยกระดาษที่ปราศจากคลอรีน

เพื่อปกป้องสุขภาพดีของเราและสิ่งมีชีวิตในท้องฟ้า

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

