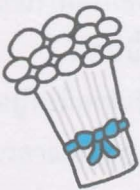


สารบัญ

บทที่ 1	เห็ดเข็มทอง สุดยอดแห่งอาหาร	19
	เห็ดเข็มทองช่วยลดไขมันส่วนเกิน	20
	<ul style="list-style-type: none"> • “พลังในการขับถ่ายของเสีย” ของเห็ด คือไฟเบอร์สำคัญ ของสุขภาพ 	22
	ทำไมเห็ดจึงได้ชื่อว่า “นักทำความสะอาดร่างกาย”	24
	<ul style="list-style-type: none"> • เห็ดเข็มทองมีเส้นใยอาหารสูงกว่ากะหล่ำปลี 2 เท่า 	25
	<ul style="list-style-type: none"> • เห็ดเข็มทองมีสารอาหารสมดุล ช่วยให้ขับถ่ายดีขึ้น 	26
	ร่างกายมนุษย์ผลัดเซลล์ใหม่ทุก 3 เดือน	28
	เห็ดเข็มทองเป็นอาหารสุขภาพที่ทั้งถูกและอร่อย	30
	แคว้นละ 100 กรัม ก็ลดน้ำหนักได้อย่างน่าอัศจรรย์	32



บทที่ 2 วิทยาศาสตร์พิสูจน์แล้ว

เห็ดเข็มทองช่วยลดน้ำหนักได้ดีเยี่ยม 36

วิทยาศาสตร์พิสูจน์แล้ว ①

โคโทซานเห็ดช่วยลดไขมันในร่างกายได้จริง 37

วิทยาศาสตร์พิสูจน์แล้ว ②

ไขมันตามส่วนต่างๆ ค่อยๆ ลดลงจนผอมเพรียว 41

วิทยาศาสตร์พิสูจน์แล้ว ③

ไม่ใช่แค่ผอมลงอย่างเดียว แต่สวยตั้งแต่ลำไส้ออกมาทีเดียว 46

วิทยาศาสตร์พิสูจน์แล้ว ④

เมื่อข้างในร่างกายสะอาด กลิ่นตัวก็เปลี่ยนไปด้วย 48

วิทยาศาสตร์พิสูจน์แล้ว ⑤

ลดน้ำหนักด้วยเห็ดเข็มทอง มีปฏิกิริยาสะท้อนกลับต่ำมาก 50
แค่นี้ใครๆ ก็ทำได้ บัญญัติ 10 ประการในการลดน้ำหนัก
ด้วยเห็ดเข็มทอง 53

บทที่ 3 ลดน้ำหนักด้วยเห็ดเข็มทอง

ช่วยเพิ่มพลังสุขภาพด้วย 60

ลดน้ำหนักด้วยเห็ดเข็มทอง ช่วยให้เลือดใสสะอาดขึ้น 61

ลดน้ำหนักด้วยเห็ดเข็มทอง ช่วยให้ผิวสวยใสสะอาดตา 63

ลดน้ำหนักด้วยเห็ดเข็มทอง ช่วยให้ความดันโลหิตเป็นปกติ	65
ลดน้ำหนักด้วยเห็ดเข็มทอง ช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง	67
ลดน้ำหนักด้วยเห็ดเข็มทอง รักษาอาการหนาวสั่นได้ด้วย	70
ลดน้ำหนักด้วยเห็ดเข็มทอง ป้องกันและรักษาโรคมะเร็งได้ด้วย	73

บทที่ 4 ฉลาดสุดๆ ลดน้ำหนักได้ง่ายๆ ด้วยน้ำแข็งเห็ด

พลังมหัศจรรย์ที่เพิ่งค้นพบของ "น้ำแข็งเห็ด"	78
<ul style="list-style-type: none"> • ดัมเห็ดเข็มทองแล้วแซ่แซ็ง • 4 เดือนต่อมา น้ำหนักลดลง 5 กิโลกรัม • อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น โรคมะเร็งก็หายไปด้วย 	78 79 80
ถ้าทำเป็นน้ำแข็งเห็ด ร่างกายยิ่งดูดซึมสารอาหารได้มากขึ้น	82
วิธีทำน้ำแข็งเห็ดง่ายๆ	84
บริโภคน้ำแข็งเห็ดเข็มทองวันละ 3 ก้อน ได้ผลยิ่งขึ้น	85
กินน้ำแข็งเห็ดให้อร่อย	87
วิทยาศาสตร์พิสูจน์แล้ว น้ำแข็งเห็ดมีประโยชน์ต่อสุขภาพ	88
ผอมสวยด้วยน้ำแข็งเห็ด	94



คำบอกเล่าจากประสบการณ์จริงของผู้ที่ลดน้ำหนักได้สำเร็จ 94

ประสบการณ์จริง ①

ลดน้ำหนักได้สำเร็จโดยไม่เครียดแม้แต่น้อย 95

ประสบการณ์จริง ②

กลิ่นตัวที่เคยกังวลก็ดีขึ้นด้วยน้ำแข็งเห็ด 99

ประสบการณ์จริง ③

ผิวที่เคยแห้งกร้านกลับชุ่มชื้นขึ้น 103

ประสบการณ์จริง ④

ทั้งที่ยังใช้ชีวิตแบบเดิม แต่น้ำหนักกลับลดลงอย่างรวดเร็ว 107

ประสบการณ์จริง ⑤

นอกจากลดน้ำหนักได้แล้ว

อุณหภูมิในร่างกายยังสูงขึ้นจนแข็งแรงอีกด้วย 109

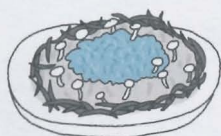
ประสบการณ์จริง ⑥

น้ำหนักลด โรคปวดเข่าก็หายไปด้วย 113

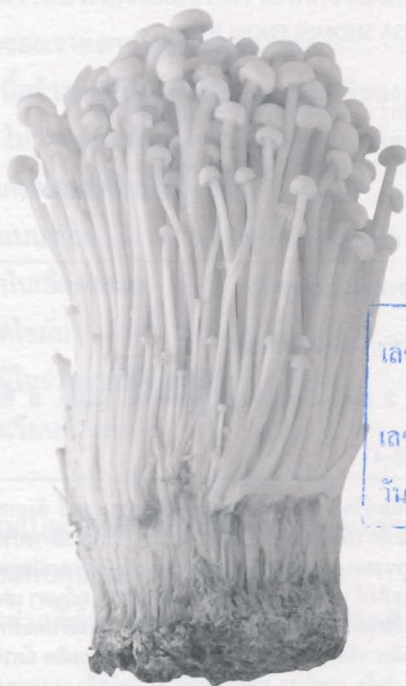
บทที่ 5 เมนูแสนอร่อยจากเห็ดเข็มทอง 116

- วิธีเลือกเห็ดเข็มทองและการเก็บรักษาเป็นอย่างไรนี่เอง 117
- เลือกเห็ดที่แข็งแรง 117
 - แช่แข็งไว้จะช่วยให้ปรุงง่ายขึ้น 119
 - ไม่ควรล้างน้ำนานหรือใช้ความร้อนมากเกินไป 121
- 8 เมนูเห็ดเพื่อสุขภาพและความงามเต็มร้อย 124
- เมนูเห็ดเข็มทอง + ธาตุเหล็ก 125
ยำเห็ดเข็มทอง/เห็ดเข็มทองตุ๋นหอยนางรม
 - เมนูเห็ดเข็มทอง + แคลเซียม 128
สลัดเห็ดเข็มทองกับปลาเล็กปลาน้อย/พิซซ่าเห็ดเข็มทอง
 - เมนูเห็ดเข็มทอง + โปรตีนถั่วเหลือง 131
ซูปเห็ดเข็มทองกับน้ำเต้าหู้/เต้าหู้ทอดราดหน้าเห็ดเข็มทอง
 - เมนูเห็ดเข็มทอง + อาหารหมักดอง 134
ถั่วเน่ากับเห็ดเข็มทอง/สลัดเห็ดเข็มทองกับเซเลอรี่ใส่กิมจิ
- ใช้พลังเห็ดให้เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและความงาม 137

บทส่งท้าย 141



เห็ดเข็มทอง



เลขหมู่ 641.5637
0888
2558
เลขทะเบียน 20195
วันที่ 18/ม.ค. 2560
บ. 11692

Dr. Fumio Eguchi

ดอกเตอร์ด้านการเกษตร เขียน
กาญจนา ประสพเนตร แปล

 **NANMEEBOOKS
ADULT**
INSPIRE ชีวิตและสุขภาพ

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

1

3