

สารบัญ



ชาคืออะไร? ๑๑

ตำนานเรื่องชา ๑๕

ประวัติศาสตร์ชา ๑๙

วัฒนธรรมชา ๓๕

ส่วนผสมสำคัญของชา ๓๙

ชาและประโยชน์ต่อสุขภาพ ๔๗

คุณสมบัติพิเศษของชา ๕๕

บทบาทของฟลาโวนอยด์ ๖๕

ชากับกาแฟอื่น ๗๑

การลดน้ำหนักด้วยชา ๗๕

มหัศจรรย์ชาเขียว ๘๑





บทนำ

เคล็ดลับสุขภาพดีของพลเมืองชิซูโอกะ (Shizuoka) ๘๗

สูตรความงามตามธรรมชาติจากชา ๙๓

ประเภทของชา ๙๗

กรรมวิธีการผลิตชา ๑๐๑

การแบ่งระดับชา ๑๐๕

วิธีชงชา ๑๑๗

การคัดเลือกชา ๑๒๙

การเก็บรักษาชา ๑๓๕

ภาชนะชา ๑๓๙

เขตเพาะปลูกชา ๑๔๓

เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับชา ๑๔๗

ทีทรีออยล์ (Tea Tree Oil : Melaleuca Oil) ๑๕๓



ชื่อ

๒๕๓๗.๔๘

ชา



สมุนไพรเพื่อสุขภาพ
และความงาม

ประสาณพร มณฑลธรรม
บก.เรียบเรียง

เลขหมู่ 663.94
2/14
2548
เลขทะเบียน 12543.
วันที่ 28 ก.พ. 2548

32583

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110002938

