

ยาที่ดีที่สุดคืออาหาร โรงพยาบาลที่ดีที่สุดคือครัว หมอที่ดีที่สุดคือตัวเราเอง

# กินอยู่พอดี มีความสุข 1

เสรี พงศ์พิศ



10033516

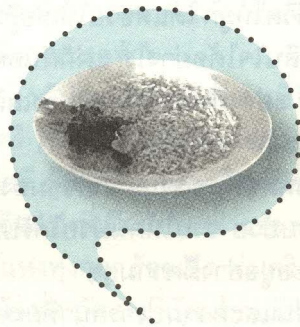
ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์



# สารบัญ

I คำนำ ..... 5

บทนำ ..... 16



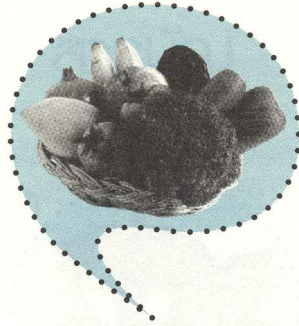
## II ข้าวดี มีคุณค่า

กินข้าวกล้องไม่ต้องกินยา	39	กินข้าวกล้อง	
ข้าวกล้อง		ไม่แฉ่ง่าย ตายยาก	45
ของดีที่คนมองข้าม	39	ข้าวกล้องป้องกันโรค	46
ข้าวกล้องกับข้าวขาว	40	ข้าวเป็นยา	46
กินข้าวกล้องแข็งแรง ไม่อ้วน	40	<b>ข้าวพื้นเมืองไทย :</b>	
กินข้าวกล้องป้องกันเบาหวาน	41	<b>ไกล่ไกลือกินต่าง</b>	<b>48</b>
กินข้าวกล้อง		ข้าวพื้นเมือง ข้าวดีพิเศษสุด	49
ป้องกันอาการอ่อนเพลีย	42	ข้าวไทยในกระแสสุขภาพ	51
ข้าวกล้องป้องกันโรคท้องผูก	43	คุณค่าโภชนาการมหาศาล	52
ข้าวกล้องป้องกันไขมัน		ข้าวพื้นเมืองไทย	
ในเลือดสูง ช่วยระบบประสาท		ช่วยให้หายจน	53
สมอง หัวใจ	44	ทำนาแบบมีอาชีพ	54
กินข้าวกล้องป้องกันมะเร็ง	44	อย่าตื่นตามกระแส	55



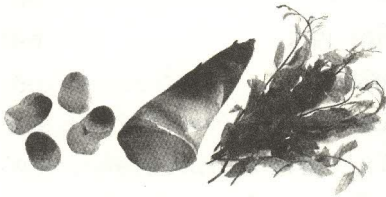
## ของดีแต่โบราณ

ถั่ว	57	ถั่วขาว	68
งา	57	ถั่วดำ	68
เผือก	59	อัลมอนต์	69
มัน-กลอย-บุก	60	เฮเซลนัต	69
ฟักทอง	62	พิสทาชิโอ	69
ข้าวโพด	63	วอลนัต	69
ธัญพืช	64	แมคาเดเมีย	69
ข้าวฟ่าง	64	ถั่วปากอ้า	69
เมล็ดทานตะวัน	64	เมล็ดมะม่วงหิมพานต์	70
เมล็ดฟักทอง	65	งาขาวและงาดำ	70
ลูกเดือย	66	ถั่วแระ	70
<b>ของดีจากดิน ถั่ว-เมล็ดพืช</b>	67	ถั่วฝักยาว	70
ถั่วลิสง	68	ถั่วงอก	70
ถั่วเหลือง	68	ถั่วแขก	70
ถั่วแดง	68	ถั่วลันเตา	70
ถั่วเขียว	68	ถั่วพู	70



### III ผัก ผลไม้ ยิ่งใหญ่ด้วยคุณค่า

ผัก ผลไม้ ยิ่งใหญ่ด้วยคุณค่า	72
เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน	73
สารอาหาร	75
กินหลากสี กินหลากหลาย	76
กากใยอาหารเป็นอะไร	
มากกว่าช่วยขับถ่าย	78
ผักพื้นบ้านต้านโรค	80



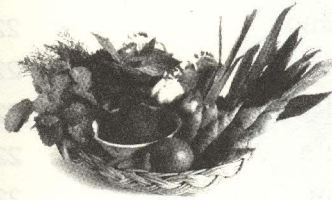
<b>นางเอกจากป่า</b>	<b>82</b>
ป่าคือชีวิต	83
เห็ด	85
หน่อไม้	89
ผักหวาน	91
หวาย	92
มะขามป้อม	94
หมากเฒ่า หรือ มะเฒ่า	96
ผลไม้จากป่าอื่นๆ	98



<b>ดารายุกใหม่</b>	<b>101</b>
มะรุ่ม	102
ใบย่านาง	104
ขมิ้นชัน	106
ผักข่า	108

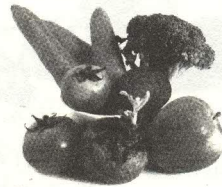


<b>ราชินีผัก</b>	<b>111</b>
เหรียง "ราชินีผักบักชีใต้"	112
เซียงดา "ราชินีพวยัพ"	113
มะระ	115
ตำลึง	116

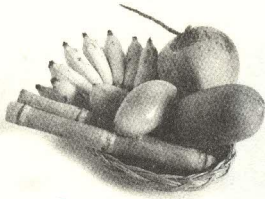


<b>นักรบแนวหน้า</b>	118
หอม	120
กระเทียม	121
พริก	123
พริกไทย	126
ขิง	127
ข่า	129
กระชาย	130
โหระพา	132
กะเพรา	133
แมงลัก	134
สะระแหน่	135
ผักแพวหรือผักไผ่	136
ตะไคร้	137
มะกรูด	138
ผักชีไทย	139
ผักชีลาว	140
ผักชีฝรั่ง	141
เครื่องแกง พริกแกง น้ำพริก	142
เครื่องแกงเขียวหวาน	143
เครื่องแกงมัสมั่น	144
เครื่องแกง แกงแค (ภาคเหนือ)	144
อ่อมผักเสี้ยนแบบชาวกะเลิง	

(อินแปง ภูพาน สกลนคร)	144
เครื่องปรุงแกงไตปลา (ภาคใต้)	144
พริกแกง ส่วนประกอบหลัก	145
น้ำพริก ส่วนประกอบหลัก	145
น้ำพริกเผา ส่วนประกอบหลัก	145
ผงนัวของอินแปง	145



<b>ของดีไร้พรมแดน</b>	147
แครอท	149
บัตูต	150
มะเขือเทศ	152
บรอกโคลี	154
แอปเปิ้ล	156
อะโวคาโด	159
แคนตาลูป	161
ส้ม	162
กีวี	165
แอปริคอต	166
องุ่น	167
ผลไม้กลุ่มเบอร์รี่	170

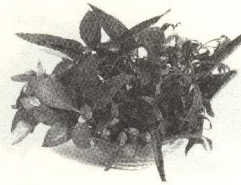


<b>พระเอกโบราณ</b>	172
กล้วย	174
อ้อย	179
มะม่วง	182
มะขาม	185
มะพร้าว	187
มะละกอ	194

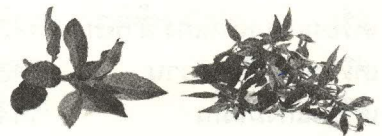


<b>พื้นบ้านดีเด่น</b>	
<b>ปลูกกินก็ได้ ปลูกขายก็ดี</b>	198
มะเดื่อ	199
มะยม	200
มะเฟือง	201
มะขามเทศ	203
ทับทิม	204
ขนุน	207
น้อยหน่า	209
พุทรา	211
ฝรั่ง	212
มังคุด	214
ละมุด	216
ลำไย	217

เงาะ	219
ทุเรียน	220
ลองกอง	221
แตงโม	222
ส้มโอ	223
ชมพู่	225
ลิ้นจี่	226
มะปราง	227
สับปะรด	228



<b>นักสู้โรคร้าย</b>	230
ชวนจ๊อก	230
แปะตำปึง	232
หญ้าปักกิ่ง	233
ฟ้าทะลายโจร	236
ขมิ้นชัน	238
ว่านหางจระเข้	240





## IV ก็นตีไม้

คอเลสเตรอล	245	น้ำมันมะพร้าว	271
ไข่ กินได้วันละฟอง	247	น้ำมะพร้าวอ่อน	276
กาแฟ	249	น้ำดื่ม น้ำแร่	277
ครีมเทียม อาจให้อาหารอื่น		น้ำผลไม้	281
มากกว่าความมัน	254	อาหารเสริม	284
ชา	256	นมวัวสำหรับลูกวัว	289
ชาสมุนไพร	261	เครื่องดื่มชูกำลัง	292
น้ำผึ้ง	262		