



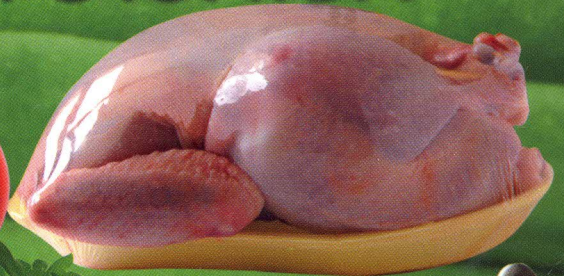
สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พิมพ์ครั้งที่ 2



อาหารและโภชนาการ

การป้องกันและบำบัดโรค



10034197

ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์

อัญชลี ศรีจำเริญ

สารบัญ

บทที่ 1	หลักการเบื้องต้นของโภชนาการ	1
	บทนำ	1
	การประเมินความต้องการใช้พลังงานของร่างกาย	2
	การประเมินความต้องการน้ำของร่างกาย	9
	ข้อแนะนำการบริโภคอาหารสำหรับบุคคลสุขภาพปกติ	10
	ฉลากโภชนาการ	28
	ข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย	33
	เอกสารอ้างอิง	36
บทที่ 2	โภชนาการกับ Metabolic Syndrome	39
	บทนำ	39
	ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิด metabolic syndrome	41
	กลไกของการเกิดภาวะ metabolic syndrome	44
	สารอาหารกับความเสี่ยงต่อการเกิด metabolic syndrome	50
	กลยุทธ์ทางโภชนาการ	55
	กรณีศึกษา : การพัฒนาสูตรขนมหวานไทย	63
	เอกสารอ้างอิง	72
บทที่ 3	โภชนาการกับโรคเบาหวาน	79
	บทนำ	79
	ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน	81
	กลไกของคาร์โบไฮเดรตต่อการเกิดโรคเบาหวาน	88
	สารอาหารกับความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน	94
	กลยุทธ์ทางโภชนาการ	96
	กรณีศึกษา : การพัฒนาผลิตภัณฑ์ confectionery เพื่อสุขภาพ	103
	เอกสารอ้างอิง	106

บทที่ 4 โภชนาการกับโรคหลอดเลือดหัวใจ	111
บทนำ	111
ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ	116
กลไกการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ	118
สารอาหารกับความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ	122
กลยุทธ์ทางโภชนาการ	126
กรณีศึกษา : การพัฒนาผลิตภัณฑ์ทาขนมปัง (spreads) เพื่อสุขภาพ	131
กรณีศึกษา : ประโยชน์ของ plant sterol	138
เอกสารอ้างอิง	147
บทที่ 5 โภชนาการกับโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่	155
บทนำ	155
ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่	156
กลไกการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่	157
สารอาหารกับความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่	161
กลยุทธ์ทางโภชนาการ	163
กรณีศึกษา : ประโยชน์ของ prebiotics ต่อการป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่	172
เอกสารอ้างอิง	176
บทที่ 6 โภชนาการกับใยอาหาร	181
บทนำ	181
ประเภทของใยอาหารและแหล่งของใยอาหาร	182
กลไกการทำงานของใยอาหารในระบบทางเดินอาหาร	185
ใยอาหารกับการป้องกันโรคเรื้อรังต่าง ๆ	192
ข้อเสนอแนะปริมาณใยอาหารที่ควรได้รับต่อวัน	200
ความปลอดภัยและพิษวิทยาของการบริโภคใยอาหาร	202
กรณีศึกษา : การสกัดใยอาหาร galactomannan จากเมล็ด fenugreek และ	203
การทดสอบสารสกัดในสัตว์ทดลอง	
เอกสารอ้างอิง	208

ภาคผนวก	207
คำย่อ (Abbreviation)	217
ดัชนี	221
ประวัติผู้เขียน	227