



โครงการพัฒนาศักยภาพประชากรไทย
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

คู่มือการบริโภค

อาหารจานเดียว



QU
145
ค695อ
2554
ฉ.4



10034981

ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์

สารบัญ

โรคอ้วนและอ้วนลงพุง...ร้ายกว่าที่คิด	2
รู้ได้อย่างไรว่า...คุณอ้วนแล้วหรือยัง	4
สมดุลพลังงาน...ควบคุมได้อย่างไร	7
อาหารจานเดียว...กินอย่างไรให้สุขภาพดี	11
อาหารจานเดียวที่ ให้พลังงานจากไขมันต่ำ	14
อาหารจานเดียวที่ ให้พลังงานจากไขมันปานกลาง	25
อาหารจานเดียวที่ ให้พลังงานจากไขมันสูง	47