

ลด

“คอเลสเตอรอล”

ร้าย

ใส่ใจ

“คอเลสเตอรอล”

ดี

เพื่อชีวิตสดใส
แข็งแรง



Nutrition Facts

Serving Size 1/4 Cup (30g)
Servings Per Container About 38

Amount Per Serving

Calories 200 Calories from Fat 150

	%Daily Value*
Total Fat 17g	26%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	
Sodium 120mg	5%
Total Carbohydrate 7g	2%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 0g	
Protein 5g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 4% • Iron 8%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.



10039911

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

“ลด” ตัวการที่คร่าชีวิตคนทั่วโลกไปไม่น้อย
หายุดมันได้ เพียงแค่ “ลด” และหันมา “ใส่ใจ”
ถูกต้อง ยึดหลักธรรมชาติ และอยู่อย่างเรียบง่าย
เพื่อชีวิตที่สดใสแข็งแรงตลอดไป

ทิพากร เพ็ญสุตะ

พิมพ์ครั้งที่ 2

สารบัญ

รู้จักคอเลสเตอรอล	11
รู้จักไขมัน	23
เรื่องเข้าใจผิดเกี่ยวกับไขมัน	35
คอเลสเตอรอลในอาหาร	43
โรคที่เกี่ยวกับคอเลสเตอรอล	51
ความหวานจาก...น้ำตาล	89
อาหารเบาๆ ช่วยลดคอเลสเตอรอล	101
เมนู...ลดคอเลสเตอรอล	135
เครื่องดื่ม...ลดคอเลสเตอรอล	159
ออกกำลังกาย...ควบคุมคอเลสเตอรอล	167
โภชนาการบำบัด	187
สมำธินำบัด	205

