

pannbooks

*The first  
wealth*  
is health



10039881

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

กินดี อยู่ดี

วิมาลี วิวัฒนกุลพาณิชย์

# สารบัญ

ทำอาหารให้เป็นยา	12
กินอย่างมีคุณภาพ	16
น้ำ ความสำคัญที่ถูกลืมข้าม	22
น้ำผลไม้ เพื่อสุขภาพจริงหรือ ?	28
อาหารเข้ามือก็ไม่ควรพลาด	32
วิตามิน & อาหารเสริม จำเป็นแค่ไหน	38
ทำไมต้อง Gluten Free	42
สารต้านอนุมูลอิสระ คืออะไร	46
Hi gi / Low gi สำคัญไฉน	52
ที่คิดว่าดี อาจมีอะไรซ่อนอยู่	56
เหรียญสองด้าน ของมังสวิรัต	60
คอเรสเตอรอล ร้ายเสียได้	64
ละมียดละโย ในการกิน	68
น้ำบาดกรี๊ด ด้วยอาหาร	72
ชา...เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ	76
กินอยู่ยังไงไร ในหน้าร้อน	80
ไขมันทรานส์ ช่างร้ายเหลือ	84

อาหารสุขภาพ	88
มีอะไรในนม	92
Say it with chocolate	96
มฤตยูแฝงในอาหาร	100
ความเชื่อ-ความจริง เกี่ยวกับน้ำ	104
Isn't egg-cellent ?	110
วิตามินกินแล้วดีไหม	114
หวัด รู้เท่าเอาไว้กัน รู้กันเอาไว้แก้	118
หมอที่ดีที่สุด คือตัวคุณเอง	122
เมาก้าง รู้เท่าเอาไว้กัน รู้กันเอาไว้แก้	126
ภูมิต้านทาน ลดได้ก็เพิ่มได้	130
มารีนมือกับความเครียดกันเถอะ	134
Stay cool in summer time	138
พฤติกรรมนำไปสู่ความอ้วน	142
The Liver has no return	148
สู้ความดันด้วย dash diet	156
สุขภาพดี แบบไม่นั่งเนื้อสัตว์	160