

GOOD START FOR BETTER HEALTH!

กินบ้าน ทางโรค

12 ชนิด



In one day
2,000 kcal



ไม่สบายต้องกินอะไรให้หายป่วย? วันนี้คุณต้องการพลังงานกี่กิโลแคลอรี?



10040051

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

B₁₂
Omega-3

B₃
E⁺
Fe
B₂

A
K
B₁
Ca

Organic

+ CuSO₄
Selenium

Protein Iodine
Magnesium
+ Zinc



กัญญาณี แก้วจันทร์



สารบัญ



ร่างกายของเรา

รู้จักระบบต่างๆ ในร่างกาย	9
ระบบโครงกระดูก (Skeletal System)	28
กระดูกพรุน	31
ข้อต่ออักเสบ	37
ระบบกล้ามเนื้อ (Muscular System)	42
ตะคริว	44
ระบบไหลเวียนโลหิต (Circulatory System)	48
โรคหัวใจ	51
ระบบประสาท (Nervous System)	58
ไมเกรน	60
ระบบทางเดินหายใจ (Respiratory System)	64
หอบหืด	66
ระบบทางเดินอาหาร (Digestive System)	70
ลำไส้แปรปรวน	72
กรดไหลย้อน	78
ระบบขับถ่ายปัสสาวะ (Excretory System)	82
กระเพาะปัสสาวะอักเสบ	85
ระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrine System)	90
เบาหวาน	93
ระบบสืบพันธุ์ (Reproductive System)	100
ปวดท้องประจำเดือน	103





🍎 ระบบน้ำเหลืองหรือระบบภูมิคุ้มกัน (Lymphatic System หรือ Immune System)	108
ภูมิแพ้	110

นาฬิกาชีวิต

🍎 เมนูอาหาร 15 จาน เพื่อการบำรุงระบบต่างๆ ภายในร่างกาย	122
-ปลาจิ้งฉ้างสามรส	123
-ผัดบร็อกโคลี	125
-แกงกะทิกุ้งล้วยดิบ	127
-ผัดพริกปลาแซลมอน	129
-มันไข่หรือมันหวานผัดหมู	131
-ซาเซียวผสมซิง	133
-Avocado Dip	135
-Potato salad	137
-ก๋วยเตี๋ยวห่อสโตล์เวียดนาม	139
-สลัดปลาแซลมอน	141
-ไก่ผัดมะเขือม่วง	143
-ยำทูน่า	145
-หน่อไม้ฝรั่งผัดไก่	147
-สลัดปลาทูน่า	149
-เต้าหู้ส้ม	151

