

สุขภาพดี

ห่างไกลโรคภัย

อ่อนกว่าวัย

ด้วยยอดอาหาร

1 1 ชั่วโมง

กินเป็นสุขภาพดี

กับสุดยอดอาหารดีครบประโยชน์

ปณัสยา































10040566

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์



สารบัญ

	บทที่ 1 : เกณฑ์ในการตัดสินใจอาหารที่ดีต่อสุขภาพ	11
	บทที่ 2 : ผัก แหล่งของเส้นใย วิตามิน และแร่ธาตุ	16
	1. ผักขึ้นฉ่าย (Celery)	18
	2. กระเจี๊ยบ (Okra)	20
	3. แตงกวา (Cucumber)	22
	4. คะน้า (Kale)	24
	5. มะเดื่อ (Fig)	26
	6. มะเขือเทศ (Tomato)	29
	7. หน่อไม้ฝรั่ง (Asparagus)	31
	8. บร็อกโคลี่ (Broccoli)	33
	9. กะหล่ำปลี (Cabbage)	36
	10. แครอต (Carrot)	38
	11. ผักโขม (Spinach)	40
	12. มันเทศ (Sweet potato)	42
	13. ต้นกะหล่ำดอก (Cauliflower)	43
	14. มะเขือม่วง (Eggplant)	45
	15. มะนาว (Lemon)	47
	16. หัวหอม (Onion)	49
	17. ผักชีฝรั่ง (Parsley)	51
	18. มันฝรั่ง (Potato)	53
	บทที่ 3 : ผลไม้	56
	1. กล้วย (Banana)	58
	2. องุ่น (Grape)	60
	3. แตงโม (Watermelon)	62
	4. แคนตาลูป (Cantaloupe)	64
	5. สตรอว์เบอร์รี่ (Strawberry)	65
	6. ลูกเกด (Raisin)	67
	7. กีวีฟรุต (Kiwifruit)	69





8. มะพร้าว	(Coconut)	71
9. พลัม	(Plum)	73
10. เกรปฟรุต	(Grapefruit)	74
11. สับปะรด	(Pineapple)	76
12. ลูกแพร์	(Pear)	78
13. มะละกอ	(Papaya)	79
14. แอปเปิล	(Apple)	81
15. ส้ม	(Orange)	83



บทที่ 4 : ปลา อาหารทะเล และเนื้อสัตว์

1. ทูน่า	(Tuna)	88
2. แซลมอน	(Salmon)	90
3. ซาร์ดีน	(Sardine)	92
4. ปลาคอด	(Cod)	94
5. ปลาฮาลิบัท	(Halibut)	96
6. เนื้อลูกแกะ	(Lamb)	98
7. กุ้ง	(Shrimp)	100
8. หอยแครง	(Scallop)	102
9. เนื้อวัวไม่ติดมัน	(Lean Organic Beef)	104
10. ตับวัว	(Cow's Liver)	106
11. เนื้อกวาง	(Venison)	107



บทที่ 5 : น้ำมัน เครื่องเทศ และเครื่องปรุงรส

1. น้ำมันมะกอก	(Olive Oil)	112
2. น้ำมันมะพร้าว	(Coconut Oil)	114
3. น้ำมันงา	(Sesame Oil)	117
4. กระเทียม	(Garlic)	119
5. หัวหอม	(Onion)	121
6. โรสแมรี่	(Rosemary)	123
7. ออริกาโน	(Oregano)	125



			
			
			
			
			
			
			
	8. เซจ	(Sage).	127
	9. ขมิ้น	(Cumin)	128
	10. น้ำตาลอ้อย	(Cane Juice)	130
	11. น้ำเชื่อมเมเปิล	(Maple Syrup)	131
	12. น้ำตาลโมลาส	(Molasses)	132
	13. ซอสถั่วเหลือง	(Soy Sauce)	133
	14. สะระแหน่	(Peppermint)	135
	15. ไทม์	(Thyme)	137
	16. โหระพา	(Basil)	138
	17. พริก		140
	18. ขิง	(Ginger)	141
	19. อบเชย	(Cinamon)	143
	20. พริกไทยดำ	(Black Pepper)	145
	21. กานพลู	(Clove)	146
	22. น้ำผึ้ง	(Honey)	148
	23. มิโซะ	(Miso)	150
	24. Tempeh		152
	บทที่ 6: ถั่ว ข้าว และธัญพืช		154
	1. ข้าวสาลี	(Wheat)	156
	2. เมล็ดป่าน	(Flaxseed)	157
	3. งา	(Sesame seed)	159
	4. อัลมอนด์	(Almond)	160
	5. ข้าวโพด	(Corn)	162
	6. ถั่วลิสง	(Peanut)	164
	7. ข้าวกล้อง	(Brown Rice)	166
	8. เมล็ดทานตะวัน	(Sunflower Seed)	168
	9. ถั่วเหลือง	(Soy Bean)	170
	10. วอลนัท	(Walnut)	172
			
			
			
			

11. เมล็ดฟักทอง	(Pumkin Seed)	174
12. ลูกเดือย	(Millet)	177
13. ถั่วเลนทิล	(Lentil)	178
14. สเปลท์	(Spelt)	179
บทที่ 7 : น้ำ และเครื่องดื่ม		180
1. ชาเขียว	(Green Tea)	182
2. ไวน์แดง	(Red Wine)	184
3. น้ำ	(Water)	186
4. ช็อกโกแลตดำ	(Black Chocolate)	187
5. น้ำแครนเบอร์รี่	(Cranberry Juice)	188
6. น้ำทับทิม	(Pomegranate Juice)	189
7. น้ำลูกยอ	(Noni Juice)	190
บทที่ 8 : นม ไข่ และสัตว์ปีก		192
1. นม	(Milk)	194
2. นมแพะ	(Goat Milk)	196
3. โยเกิร์ต	(Yogurt)	199
4. ไข่	(Egg)	201
5. ชีส	(Cheese)	203
6. ไก่	(Chicken)	205
7. ไก่วง	(Turkey)	206