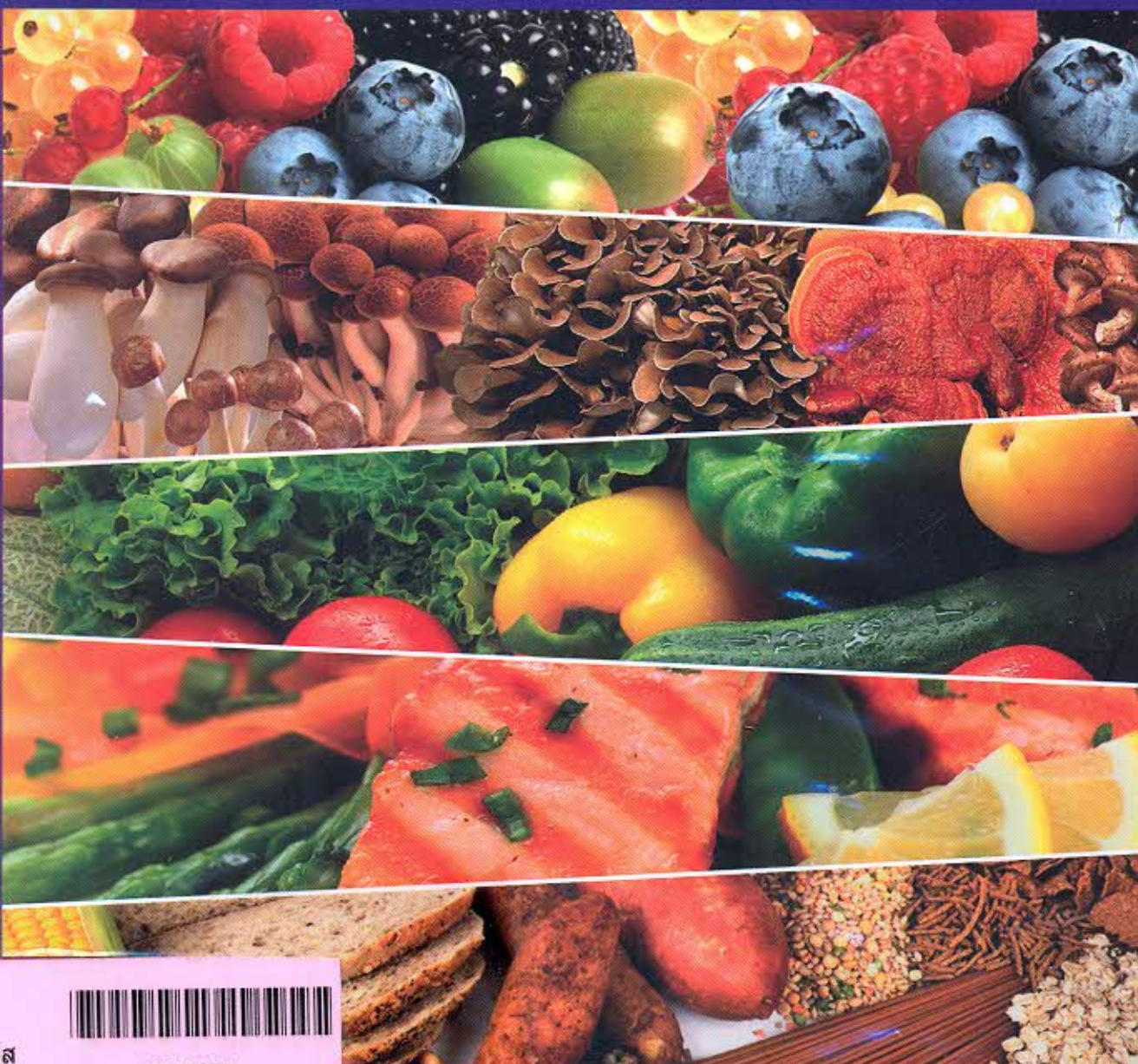


อาหาร & สุขภาพ

Functional Foods for Health



10041674

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

ชนิดา ปิเชติการ • ศัลยา คงสมบูรณ์เวช • อภิสิทธิ์ วัชรทนานนท์

สารบัญ

หมวดที่ 1 กินเพื่อสุขภาพที่ดี

1. กินเพื่อสุขภาพที่ดี	10
2. บทบาทของอาหารมังสวิรัตต่อสุขภาพ	27
3. โภชนาการสำหรับผู้บริหาร	40
4. บทบาทของอาหารและความจำ	54
5. โภชนาการเสริมสร้างสุขภาพผิว	62
6. กินล้างพิษ	75

หมวดที่ 2 Functional Food for Health

7. แนวคิดปัจจุบันของอาหารฟังก์ชัน	90
8. อาหารฟังก์ชันในยุคปัจจุบันกับการส่งเสริมสุขภาพ	98
9. น้ำมันปลากับสุขภาพ	115
10. ประโยชน์ของน้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส	123
11. ชูบโกสกัต	127
12. สมุนไพรพริกกับสุขภาพ	137
13. ผลไม้บิลเบอร์รี่กับสุขภาพ	147
14. จมูกถั่วเหลืองและสุขภาพ	158
15. โพรไบโอติกและพรีไบโอติกต่อสุขภาพ	175
16. เห็ดทางการแพทย์กับสุขภาพ	183
17. สาหร่ายกับประโยชน์ด้านสุขภาพ	193
18. จินเซนโนไซด์จากโสมกับสุขภาพ	201
19. คามู คามู ผลไม้ส่งเสริมสุขภาพ	208
