

อาหารดี

ดี ๆ
ที่ต่อถึง

นิดดา หงษ์วิวัฒน์



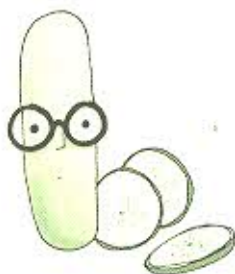
10043417

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

สารบัญ



จากสำนักพิมพ์	3
น้ำมะพร้าวอ่อน	6
ผลมะแว้ง	9
การย่อยอาหาร	13
ชะลอความแก่ ด้วยอาหารพลังสด	19
เซลล์ในร่างกายกับอาหารพลังสด	22
อาหารฤทธิ์เย็น	30
ปรุงอาหารด้วยความร้อนต่ำ	34
น้ำแกง กระตุ้นระบบย่อยอาหาร	38
อาหารสร้างจุลินทรีย์ที่ดี	42
ภูมิแพ้ที่ผิวหนัง	47
อาหารสร้างกระดูก	50
อาหารบำรุงเลือด	53
อาหารบำรุงสมอง	56
คลอโรฟิลล์	60
ผักสีเขียว รักษาดวงตา ด้านโรค	63
กระเจี๊ยบเขียว กระเจี๊ยบมอญ	66
กล้วยดิบ หัวปลี หนวกกล้วย	70
ข้าวกล้องคือแหล่งพลังงานชั้นยอด ในการต้านเบาหวาน	75
กินผักให้อร่อยได้ปริมาณมาก ด้วยข้าวแคบ	80
ข้าวโพด	84
ชะพลู	87
ดอกแค	91
ดั่งโฮ้	93
ตำลึง	96
แตงกวา	99
ถั่วงอกกับถั่วงอกพืชเมล็ดงอกทั้งหลาย	103



ถั่วลูกไก่	107
ถั่วและธัญพืชฤดูร้อนเย็น	110
บวบ	113
บ๊วย	116
แปะก๊วย	119
ผักกวางตุ้ง	123
ผักโขม	125
ผักนึ่งทำให้ตาหวาน?	128
ผักปลัง	131
ผักปวยเล้ง	133
ฟองเต้าหู้สด	136
ฟักแฟง	140
มะเขือเทศ	143
มะเขือม่วงลูกใหญ่	147
มะนาว	151
มะรุ่ม	155
มะละกอ	159
มันแกว	163
เม็ดแมงลัก	165
ยอดดอกฟักทอง	167
รำข้าว	171
เห็ดฟาง	174
เห็ดหูหนูดำ	177
ธัญชัน	180
อาหารต้านท้องผูก (Constipation)	183
อาหารเส้นใยละลายน้ำ (Water-soluble Fiber)	188

