



ศูนย์
โภชนาการ

กินเป็นเราอยู่

เรียนรู้อาหาร และ โยคะต้านโรค

FOOD FOR LIFE

พ.ญ.พิศุทธิพร ดำใจ : บ.ก.เรียบเรียง



10043451

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

แข็งแรงและเหมาะกับโรคแต่ละโรค
หัวใจขาดเลือด ไต
น้ำตาลดี เกาต์
อย่างไร



บอกกล่าว	๕
บทนำ	๙
ตอนที่ ๑ ความสำคัญของอาหารที่มีต่อร่างกาย	๑๕
- ทำไมร่างกายคนเราจึงต้องการอาหาร	๑๕
- ในแต่ละวันร่างกายต้องการพลังงาน	๑๘
- แหล่งพลังงานมาจากสิ่งใด	๒๑
- คุณประโยชน์ของสารอาหาร	๒๓
- อาหารแลกเปลี่ยน	๓๘
- หลักการจัดรายการอาหาร	๔๖
- อาหารสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก	๕๒
ตอนที่ ๒ อาหารกับโรคมะเร็ง	๕๙
- ความแตกต่างระหว่างเนื้องอกกับมะเร็ง	๖๐
- แนวทางการจัดอาหารสำหรับคนเป็นโรคมะเร็ง	๗๒
ตอนที่ ๓ อาหารกับโรคเบาหวาน	๘๕
- แนวทางการจัดอาหารสำหรับคนเป็นโรคเบาหวาน	๙๑

ตอนที่ ๔ อาหารกับโรคหัวใจขาดเลือด	๑๐๕
- คอเลสเตอรอลกับโรคหัวใจขาดเลือด	๑๐๙
- ไตรกลีเซอไรด์กับโรคหัวใจขาดเลือด	๑๑๒
- แนวทางการจัดอาหารสำหรับคนเป็นโรคหัวใจขาดเลือด	๑๑๗
ตอนที่ ๕ อาหารกับโรคไต	๑๓๑
- แนวทางการจัดอาหารสำหรับคนเป็นโรคไต	๑๓๙
ตอนที่ ๖ อาหารกับโรคความดันโลหิตสูง	๑๕๕
- แนวทางการจัดอาหารสำหรับคนเป็นโรคความดันโลหิตสูง	๑๖๐
ตอนที่ ๗ อาหารกับโรคตับและถุงน้ำดี	๑๖๙
- แนวทางการจัดอาหารสำหรับผู้ที่เป็นโรคตับและถุงน้ำดี	๑๗๕
ตอนที่ ๘ อาหารกับโรคเกาต์	๑๘๗
- แนวทางการจัดอาหารสำหรับคนเป็นโรคเกาต์	๑๙๐
ตอนที่ ๙ โยคะต้านโรค	๒๐๑
- โยคะกับความเครียด	๒๐๔
- โยคะกับอาการนอนไม่หลับ	๒๑๒
- โยคะกับอาการท้องผูก	๒๒๑
- โยคะกับการลดน้ำหนัก	๒๓๐
- โยคะกับอาการปวดหลัง	๒๔๕
- โยคะกับประจำเดือนมาไม่ปกติ	๒๕๔
- โยคะกับโรคจิตส์ีดวงทวาร	๒๖๕

