

รู้

กิน
ทัน...

ป้องกันโรค

เจตน์ เจริญโก



10043545

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

วันนี้เกิดจากการอยู่ดีกินดี

โรคยอดนิยมของคนไทย

โรคระบบทางเดินหายใจ โรคไต-ตับ



สารบัญ

- บทนำ หลักให้พัน "โรคคนรวย" ๗
- บทที่ ๑ เอกซเรย์ ๕ โรค "ยอดนิยม" ของคนไทย ๑๑
- มะเร็ง
 - เบาหวาน
 - โรคหัวใจ
 - โรคระบบทางเดินหายใจ
 - โรคตับ
 - โรคไต
- บทที่ ๒ ปัจจัยของการมีสุขภาพดี ๕๕
- น้ำ
 - อาหาร
 - อากาศกับสุขภาพ
 - การออกกำลังกาย
 - การพักผ่อน
- บทที่ ๓ การปรุงอาหาร ๘๑
- วิธีการปรุงอาหาร (ต้ม นึ่ง ย่าง แกง)
 - ข้าว
 - ผักผลไม้
 - เนื้อสัตว์ ปลา
 - อาหารมังสวิรัต
 - แกงตุ๋นและอาหารจานด่วน
 - อย่างจัด "เต็ม"

บทที่ ๔ ภูมิปัญญาท้องถิ่นของไทยด้านอาหาร ๑๐๓

- ภาคเหนือ
- ภาคกลาง
- ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
- ภาคใต้

บทที่ ๕ วิทยางานวัยเสี่ยงโรคสูง ๑๑๕

- อาหารการกิน
- การดูแลสุขภาพในที่ทำงานและการออกกำลังกาย
- ระบบทางเดินหายใจกับอากาศในสำนักงาน
- วิถีชีวิตที่ควรปรับเปลี่ยน

บทที่ ๖ ผัก-ผลไม้กับเด็กไทย ๑๒๓

- คนไทยกินผัก-ผลไม้ไม่น้อยลงจนน่าเป็นห่วง
- กินผัก-ผลไม้เพิ่มขึ้น เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับเด็กและผู้ใหญ่
- มหัศจรรย์พลังผักผลไม้

บทที่ ๗ อาหารชีวภาพกับเกษตรอินทรีย์ ๑๓๑

- อันตรายของการปนเปื้อนพิษผักอาหารในปัจจุบัน
- วิวัฒนาการของอาหารชีวภาพ ปลอดภัยพิช
- ทำไมต้องเกษตรชีวภาพ

ภาคผนวก ๑๔๑