



อาหาร บำบัดโรค

ฉบับ
ปรับปรุง
ล่าสุด



เขียนโดยผู้เชี่ยวชาญ
ศิลา คงสมบูรณ์เวช

ผลิตภัณฑ์ใหม่ ไม่ใช่แค่อ้อมกอด

อาหารบำบัดโรค / ศิลา คงสมบูรณ์เวช

แต่ต้อง “กินเป็น”

00145 ๙339๒ 2560 ๑1

อาหารบำบัดโรค (ฉบับปรับปรุงล่าสุด)

ออกฤทธิ์เป็น “ยา”



Barcode *10046697*

ห้องสมุดวิद्याลัทยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

Bestseller

ยอดขายกว่า 10,000 เล่ม

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	(8)
คำนำผู้เขียน	(10)
“กินเป็น” สุขใจสุขภาพ	3
กินร่างโรค	13
เรื่องควรรู้ของคอเลสเทอรอล	33
กินมังสวิรัตเป็น...ร่างโรค	49
ร่างกายต้องการพลังงานเท่าไร	61
อาหารเพิ่มภูมิคุ้มกัน	73
กินบำบัดอาการเหนื่อยล้าเรื้อรัง	81
กินให้หลังง่าย	91
กินต้านความเครียด	105
อาหารเปลี่ยนอารมณ์	117
อาหารกับโรคต่อมไทรอยด์	127

อาหารบำบัดโรคเกาต์	139
โภชนาการสำหรับผู้ชาย	151
อาหารเพิ่มสมรรถภาพทางเพศมีจริงหรือ	163
กินให้อ่อนวัย	175
โภชนาการสำหรับผิว	189
โภชนาการสำหรับสุขภาพผม	201
อาหารชะลอตาเสื่อม	209
กินถนอมเต้า	219
กินต้านปวดประจำเดือน	231
กินเตรียมท้อง	243
กินรับมือวัยสูงอายุ	255
ภาคผนวก	
เมนูอาหาร 7 วัน (งดเนื้อสัตว์ใหญ่)	266
เกี่ยวกับผู้เขียน	268
