

สุขภาพดีด้วยแดชไดเอท

THE Dash Diet

a c t i o n p l a n



สุขภาพดีด้วยแดชไดเอท = The dash diet

00145 8858a 2559 41

The dash



Barcode *10046928*

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครสุรินทร์

Marla Heller, MS, RD

ผ่านการพิสูจน์แล้วว่าเป็นแนวทางที่ช่วยลดความดันโลหิต

และคอเลสเตอรอลแบบได้ผลจริง

โดยไม่ต้องกินยา

สารบัญ

บทที่ 1	เอาชนะความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ	7
บทที่ 2	การออกแบบแผนดูแลสุขภาพสำหรับตัวคุณเอง	17
บทที่ 3	28 วันกับรายการอาหารสูตรดูแลสุขภาพ	26
บทที่ 4	รายการอาหารสูตรดูแลสุขภาพสำหรับการรับประทานอาหารนอกบ้าน	65
บทที่ 5	สูตรดูแลสุขภาพเพื่อการลดน้ำหนัก	79
บทที่ 6	การออกกำลังกาย หนทางสำหรับลดความดันโลหิต	96
บทที่ 7	ปัญหาสุขภาพอื่น ๆ	110
บทที่ 8	ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อลดความดันโลหิต	119
บทที่ 9	สุขภาพดีจากไขมัน โปรตีน และคาร์โบไฮเดรต	123
บทที่ 10	แร่ธาตุที่ช่วยลดความดันโลหิต	142
บทที่ 11	ถอดรหัสฉลากอาหาร	153
บทที่ 12	ฝึกสำหรับคนช่างเลือก	160
บทที่ 13	อาหารเย็นจานด่วนตามสูตรดูแลสุขภาพ	173
บทที่ 14	ติดตามแผนดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	181
บทที่ 15	ปรับเปลี่ยนห้องครัวเพื่อดูแลสุขภาพ	188

บทที่ 16	รายการอาหารสูตรเด็ดแบบแดช	198
ภาคผนวก ก	แคลอรีและไขมันสำหรับเนื้อสัตว์ และเนื้อสัตว์ปีก	222
ภาคผนวก ข	องค์ประกอบของกรดไขมัน โอเมก้า-3 ในเนื้อปลาและอาหารทะเล	226
ภาคผนวก ค	หน่วยบริโภค	228
	กิตติกรรมประกาศ	230
	เกี่ยวกับผู้เขียน	232
	รวมลิงก์ดาวน์โหลดไฟล์ตารางแบบบันทึกต่าง ๆ	234

*อุณห์ภูมิองศาที่ใช้ในหนังสือเล่มนี้คือ องศาฟาเรนไฮต์