



ผู้กินบริโภคชีวิต  
**18** พันธุ์  
ต่อคนต่อปี



น้ำผึ้ง  
มีคอเลสเตอรอล  
มากกว่า  
น้ำตาล



พืชที่กลีสรอบ 75%  
ถูกใช้เพื่อเลี้ยงดู  
**ปศุสัตว์**  
ไม่ใช่ในมนุษย์



แอปเปิล  
สดมี  
น้ำตาล  
อยู่ 25%



ไข่ไก่ทำให้  
คอเลสเตอรอล  
ของคุณ  
สูงขึ้น



น้ำผลไม้  
บางชนิด  
มีน้ำตาล  
มากกว่า 1 ลิตร  
น้ำอัดลม

# อาหาร ทำงาน อย่างไร

กาแฟ  
อัลแฟยงค์  
มีคาเฟอีน  
อยู่ 3%



เราพบหลาย  
แคลอรีใน  
โปรตีน  
35% ระหว่าง  
การย่อย



แบล็กเบอร์เรนด์  
มีวิตามินซี



อาหารทำงานอย่างไร / ผู้เขียน [สำนักพิมพ์]  
QU145 K6118 2566 2.1



Barcode \*10055210\*  
ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

ข้อเท็จจริงที่ถูกอธิบายให้เห็นเป็นภาพ



แตงกวา  
มีน้ำ  
อยู่ 96%



ซิงหรือมี  
โปรตีน  
มากกว่า  
เนื้อวัว



## พื้นฐาน

### แหล่งอาหาร

พื้นฐานโภชนาการ	12
ความหิวและความอยากอาหาร	14
รสชาติ	16
กลิ่นและรส	18
การย่อยสารอาหาร	20
คาร์โบไฮเดรต	22
ใยอาหาร	24
โปรตีน	26
ไขมัน	28
คอเลสเตอรอล	30
วิตามิน	32
แร่ธาตุ	34
น้ำ	36
อาหารตามสะดวก	38
อาหารครบส่วน	40
มากเกินไปหรือน้อยเกินไป?	42

## การเก็บรักษา

### และการปรุงอาหาร

แค่นั้นถึงเรียกว่าสด	46
การถนอมอาหาร	48
การแช่เย็นและการแช่แข็ง	50
การหมัก	52
อาหารดิบ	54
การแปรรูปอาหาร	56
สารปรุงแต่ง	58
การปรุงอาหาร	60
อาหารสุกได้อย่างไร	62
การปรุงอาหารอย่างปลอดภัย	64

## ชนิดของอาหาร

เนื้อแดง	68	ผักใบเขียว	112
เนื้อขาว	70	ตระกูลผักกาด	114
ส่วนตัดของเนื้อ	72	ผักกินรอก	116
เนื้อแปรรูป	74	พืชตระกูลหอม	118
สิ่งทดแทนเนื้อ	76	ผักกินผล	120
ปลา	78	ผลไม้หวานจำ	122
สัตว์ทะเลมีเปลือก	80	เห็ดและรา	124
ไข่	82	ถั่วเปลือกแข็ง	126
นมและแล็กโทส	84	และเมล็ดพืช	
โยเกิร์ตและการเพาะ	86	พริกและอาหารรสเผ็ด	128
เชื้อเป็น		อื่น ๆ	
เนยแข็ง	88	เครื่องเทศ	130
อาหารที่ประกอบด้วยแป้ง	90	สมุนไพร	132
ธัญพืช	92	เกลือ	134
ขนมปัง	94	ไขมันและน้ำมัน	136
ก๋วยเตี๋ยวและพาสตา	96	น้ำตาล	138
กลูเตน	98	จุดสูงสุดและต่ำสุด	140
ถั่ว ผักถั่ว และเมล็ดพืช	100	ของน้ำตาล	
ถั่วเหลือง	102	ขนม	142
มันฝรั่ง	104	ซีอิ๊วโกแลต	144
ผลไม้และผัก	106	ของหวาน	146
สุดยอดอาหาร	108	อาหารทางเลือก	148
พฤษเคมี	110		

## เครื่องดื่ม

น้ำดื่ม	152
กาแฟ	154
ชา	156
น้ำผลไม้และสมูทตี	158
น้ำอัดลม	160
เครื่องดื่มชูกำลัง	162
แอลกอฮอล์	164
สปิริต	166
แอลกอฮอล์และร่างกาย	168
ไวน์	170
เบียร์	172

## แบบแผนการรับประทานอาหาร

อาหารสมดุล	176
เราต้องการอาหารเสริมหรือไม่	178
รูปแบบการรับประทานอาหาร	180
อาหารตะวันตก	182
อาหารตะวันออก	184
แบบแผนการรับประทานอาหารตามศาสนาและจริยธรรม	186
มังสวิรัตและวีแกน	188
งบบุคลากร	190
อาหารและการออกกำลังกาย	192
การนับแคลอรี	194
อาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำ	196
อาหารเส้นใยสูง	198
การอดอาหารเป็นช่วง ๆ	200
การล้างพิษ	202
แบบแผนการรับประทานอาหารที่ได้รับความนิยม	204
ภูมิแพ้	206
ความไม่ทน	208
อาหารที่ต้องหลีกเลี่ยง	210
อาหารและความดันเลือด	212
โรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง	214
เบาหวาน	216
มะเร็ง ภาวะกระดูกพรุน และเลือดจาง	218
รับประทานอาหารอะไรระหว่างตั้งครรภ์	220
ทารกและเด็ก	222
โรคเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร	224

## อาหาร

### และสิ่งแวดล้อม

การเลี้ยงดูพลโลก	228
เร่งรัดหรืออินทรีย์	230
เกษตรกรรมแบบโรงงาน หรือปล่อยในพื้นที่กักขัง	232
การค้าอย่างเป็นธรรม	234
การหลอกลวงในอาหาร	236
การสูญเสียอาหาร	238
ไมล์อาหาร	240
อาหารดัดแปลง	242
ทางพันธุกรรม	
การประมงเกินขนาด	244
และการประมงแบบยั่งยืน	
อาหารแห่งอนาคต	246
ดัชนี	248
กิตติกรรมประกาศ	256