

ชุด Health Plus



หลากหลายเมนู ช่วย สุขภาพที่ดี





น่านมีบุ๊กส์พับลิเคชั่นส์ จัดพิมพ์

หลากหลาย สุขภาพดี

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2556

ราคา 49 บาท

© ลิขสิทธิ์ 2556: สำนักพิมพ์น่านมีบุ๊กส์พับลิเคชั่นส์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

กองบรรณธิการน่านมีบุ๊กส์.

หลากหลาย สุขภาพดี. -- กรุงเทพฯ: น่านมีบุ๊กส์พับลิเคชั่นส์, 2556.

80 หน้า.

1. เครื่องดื่มสมุนไพร. I ชื่อเรื่อง.

641.302

ISBN 978-616-04-1591-5

กรรมการผู้จัดการ สุวดี จงสถิตยวัฒนา **ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ** ราตรี สังสกฤษ
ผู้จัดการสำนักพิมพ์ สุชาดา งามวัฒนจินดา **บรรณาธิการเล่ม** สุวพันธ์ ชัยปัจชา
หัวหน้ากองพิสูจน์อักษรและตรวจสอบ จิราพร เฮงเจริญ **พิสูจน์อักษรและตรวจสอบ**
อสมารณ์ คุ่มครอง **ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรม** เบญจสิงห์ สมบุญ **ผู้จัดการกอง**
ศิลปกรรม กฤษดา เสงส์รงค์ **ผู้ช่วยผู้จัดการกองศิลปกรรม** สุนันท์ เพชรวาว
ศิลปกรรม พิมพ์พิลา คุรุธรรมณัฐ **คอมพิวเตอร์กราฟิก** ชลัช กลิ่นแก่นจันทร์
กนกวรรณ วงศ์เกิดนิมิต **หัวหน้ากองประสานงานการผลิต** จรัสศรี พรหมเทพ
ประสานงานการผลิต นัตริทิพย์ กลีสิทธิ์ **สำนักงาน** บริษัท นานมีบุ๊กส์พับลิเคชั่นส์
จำกัด เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919
e-mail: editorial@nanmeebooks.com

เพลตที่ พี.พี.เพลท แอนด์ ฟิล์ม โทร. 0-2274-7988

พิมพ์ที่ ส.พิจิตรการพิมพ์ โทร. 0-2910-2900-2

จัดจำหน่ายทั่วประเทศ บริษัท นานมีบุ๊กส์ จำกัด เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี)

ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 www.nanmeebooks.com

กระดาษที่ใช้พิมพ์หนังสือเล่มนี้ผลิตมาจากไม้ไม่ปาปลูก โดยไม่ทำลายป่าไม่ธรรมชาติ
และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม
หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน อาทิ หน้ากระดาษสลับกัน หน้าขาว หน้าขาดหาย
สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนใหม่ให้ โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่ต้นฉบับ
หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

คำนำ



ใคร ๆ ก็อยากสวย ถ้ายิ่งสวยและสุขภาพดีด้วยแล้ว ยิ่งเป็นสุดยอดปรารถนาของสาว ๆ ทุกคนใช่ไหมล่ะ

หนังสือเล่มนี้รวบรวมหลากหลายเมนูที่กินแล้วสวยและสุขภาพดีไว้มากมาย คุณจะรู้ว่ากินอะไรถึงจะไม่อ้วน อาหารที่ช่วยขับสารพิษออกจากร่างกายคืออะไร ถ้าอยากให้มีพรรณมีเลือดฝาดต้องกินอะไร อาหารป้องกันสิวมีอะไรบ้าง เมนูที่ช่วยให้กล้ามเนื้อกระชับได้สัดส่วนคืออะไร

ทุกคำตอบมีอยู่ในหนังสือเล่มนี้แล้ว



นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์

เมนูเพื่อความงาม

การกินผักผลไม้และอาหารที่อุดมด้วยธาตุเหล็กและโฟเลตมาก ๆ จะช่วยให้ผิวพรรณมีเลือดฝาด และหากอยากมีใบหน้าสดใสและเปล่งปลั่งควรลดอาหารรสหวาน อาหารทอด อาหารมัน และอาหารที่มีรสเผ็ดจัด



ถั่วลันเตา

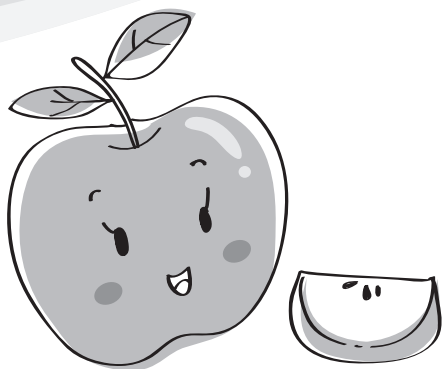
* ประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้ใบหน้ามีเลือดฝาด

การกินถั่วลันเตาที่อุดมด้วยเส้นใยอาหารจะช่วย
ขจัดพิษออกจากร่างกาย และทำให้ผิวพรรณสดใส

* สารอาหาร โปรตีน คาร์โบไฮเดรต เส้น

ใยอาหาร วิตามินเอ กลุ่มวิตามินบี โพแทสเซียม
แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก และกรด
อินทรีย์





2

แอปเปิ้ล

* **ประโยชน์ต่อร่างกาย** จัดสารพิษออกจากร่างกาย
แอปเปิ้ลอุดมด้วยกรดอินทรีย์ ช่วยกระตุ้นกระบวนการ
การเมแทบอลิซึม เพื่อให้ใบหน้ามีเลือดฝาด

* **สารอาหาร** คาร์โบไฮเดรต เส้นใยอาหาร โพแทสเซียม ซีลีเนียม และกรดอินทรีย์





3 องุ่น

* **ประโยชน์ต่อร่างกาย** กระตุ้นกระบวนการเมแทบอลิซึม
กำจัดจุดต่างดำนบนผิวหนัง

องุ่นอุดมด้วยโฟเลตและธาตุเหล็ก ช่วยให้เม็ดเลือดแดง
ทำงานได้ตามปกติ ช่วยให้ผิวพรรณมีเลือดฝาด

* **สารอาหาร** คาร์โบไฮเดรต โพแทสเซียม สารฟลาโวนอยด์ และกรดอินทรีย์





ส้มแซ่



* **ประโยชน์ต่อร่างกาย** จัดสารพิษในร่างกาย

วิตามินซีในส้มแซ่จะช่วยป้องกันการเกิดปฏิกิริยา
กับออกซิเจน (แอนติออกซิแดนต์) ช่วยจัดสารพิษใน
ร่างกาย กำจัดจุดต่างดำนบนผิวหนัง

* **สารอาหาร** คาร์โบไฮเดรต เส้นใย

อาหาร วิตามินซี แคโรทีน โพแทสเซียม
แคลเซียม สารฟลาโวนอยด์ และกรด
อินทรีย์



5 ลิ้นจี่

* **ประโยชน์ต่อร่างกาย** กระตุ้นกระบวนการ
เมแทบอลิซึม กำจัดจุดต่างดำนบนผิวหนัง
การกินลิ้นจี่ที่อุดมด้วยน้ำตาลกลูโคสจะกระ-
ตุ้นการหมุนเวียนของโลหิต กำจัดจุดต่างดำนบน
ผิวหนัง

* **สารอาหาร** คาร์โบไฮเดรต เส้นใยอาหาร
กลุ่มวิตามินบี วิตามินซี กรดมะนาว โพแทสเซียม
และแคลเซียม



6 โยเกิร์ต

* **ประโยชน์ต่อร่างกาย** ทำให้ผิวพรรณ
มีเลือดฝาด

โยเกิร์ตช่วยระบายและขจัดสารพิษออกจาก
ร่างกาย ทำให้ผิวพรรณสดใส

* **สารอาหาร** โปรตีน คาร์โบไฮเดรต
กรดไขมัน (วิตามินบี 3) โพแทสเซียม แคลเซียม
สังกะสี และกลุ่มวิตามินบี

