

ชุด Health Plus



กินผัก ผลไม้ ต้านโรค



กินผัก ผลไม้ ต้านโรค





น่านมีบุ๊กส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด

กินผักผลไม้ต้านโรค

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2556

ราคา 49 บาท

© ลิขสิทธิ์ 2556: สำนักพิมพ์น่านมีบุ๊กส์พับลิเคชั่นส์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

กองบรรณธิการน่านมีบุ๊กส์.

กินผักผลไม้ต้านโรค. -- กรุงเทพฯ: น่านมีบุ๊กส์พับลิเคชั่นส์, 2556.

80 หน้า.

1. ผัก. 2. ผลไม้. I. ชื่อเรื่อง.

641.35

ISBN 978-616-04-1589-2

กรรมการผู้จัดการ สุวดี จงสถิตยวัฒนา **ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ** ราตรี สังสกฤษ
ผู้จัดการสำนักพิมพ์ สุชาดา งามวัฒนจินดา **บรรณาธิการเล่ม** สุวพันธ์ ชัยปัจชา
หัวหน้ากองพิสูจน์อักษรและตรวจสอบ จิราพร เสงเจริญ **พิสูจน์อักษรและตรวจสอบ**
อสมภรณ์ คุ่มครอง **ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรม** เบญจสิงห์ สมบุญ **ผู้จัดการกอง**
ศิลปกรรม ฤชดา เสงสงค์ **ผู้ช่วยผู้จัดการกองศิลปกรรม** สุนันท์ เพชรวาว
ศิลปกรรม พิมพ์พิลา คุรุธรรมณัฐ **คอมพิวเตอร์กราฟิก** ชลัช กลิ่นแก่นจันทร์
กนกวรรณ วงศ์เกิดนิมิต **หัวหน้ากองประสานงานการผลิต** จรัสศรี พรหมเทพ
ประสานงานการผลิต ฉัตรทิพย์ กลิลิทธิ์ **สำนักงาน** บริษัท น่านมีบุ๊กส์พับลิเคชั่นส์
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 น่านมีบุ๊กส์ จำกัด เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี)

ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 www.nanmeebooks.com

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

คำนำ



ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ไม่ว่าจะเวลาจะผ่านไปนานแค่ไหน วิธีนี้ก็ยังเป็นอมตะ

ถ้าคุณไม่ยากเจ็บปวด ๆ แดด ๆ หรือป่วยกระเสาะกระแสะ ต้องหันมาดูแลตัวเองอย่างจริงจังแล้วละ เริ่มจากเรื่องใกล้ตัว อย่างอาหารการกินเป็นอันดับแรก ง่ายที่สุดคือการเลือกกินผักผลไม้ในชีวิตประจำวัน

รู้ไหมว่าประโยชน์ของผักผลไม้สีแดงอย่างสตรอเบอร์รี่และมะเขือเทศมีอะไรบ้าง ผักผลไม้สีแดงอย่างแอปเปิ้ลและคะน้ามีสรรพคุณต้านโรคอะไร แล้วผักผลไม้สีส้มอย่างแครอทและมะละกอล่ะ มีสารอาหารอะไรบ้าง

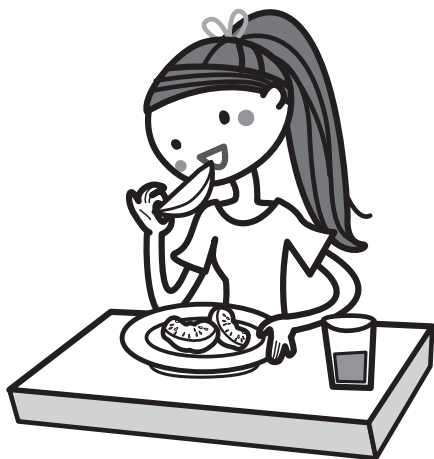
ทุกคำตอบมีอยู่ในหนังสือเล่มนี้แล้ว



นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์

รสของผักผลไม้

การกินผักผลไม้ นอกจากจะคำนึงถึง
คุณประโยชน์แล้ว ยังต้องคำนึงถึงรสชาติทั้งห้า
ของผักผลไม้ด้วย คือ รสเปรี้ยว ขม หวาน
เผ็ด เค็ม ซึ่งสอดคล้องกับอวัยวะทั้งห้า ดังนี้





1

ผักผลไม้ รสเปรี้ยว

ได้แก่ ยอดมะขามอ่อน ยอดชะมวง ยอดมะกอก ยอดผักกาด
มะนาว ส้ม ลิ้นจี่ มะม่วง และองุ่น

* **สรรพคุณ** รียกน้ำย่อย ช่วยให้เจริญอาหาร ลดเหงื่อ
ช่วยย่อย ขับเสมหะ และเป็นยาระบายอ่อนๆ

* **อวัยวะที่สอดคล้อง** ตับ

* **ข้อห้ามในการกิน** กินมากเกินไปเป็นผลเสียต่อเอ็นและ
กระดูก สำหรับผู้ที่เป็นหวัดควรกินผลไม้รสเปรี้ยว เพราะวิตามินซี
ช่วยบรรเทาอาการน้ำมูกไหล





2 ผักผลไม้ รสขม

ได้แก่ มะระ ตำลึง กวางตุ้ง ใบยอ ดอกขี้เหล็ก สะเดา
เพกา และผักโขม

* **สรรพคุณ** บำรุงโลหิต ช่วยให้เจริญอาหาร เป็นยา
ระบาย ขับร้อน ลดไฟ ขจัดพิษ ระวังอาการกระสับกระส่าย

* **อวัยวะที่สอดคล้อง** หัวใจ

* **ข้อห้ามในการกิน** กินมากเกินไปทำให้อาหารไม่ย่อย
ผู้ที่มีอาการไอแห้ง เป็นโรคกระเพาะไม่ควรกิน

3

ผักผลไม้ รสหวาน

ได้แก่ พักทอง น้ำเต้า แครอท กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก
บวบ แตงกวา พักเขี้ยว บร็อกโคลี ข้าวโพดอ่อน ถั่วแขก แอปเปิ้ล
และลำไย

* **สรรพคุณ** บำรุงม้าม บำรุงกำลัง รักษาอาการอ่อนเพลีย
แก้ปวด ปรับการทำงานของม้ามและกระเพาะอาหาร

* **อวัยวะที่สอดคล้อง** ม้าม

* **ข้อห้ามในการกิน** กินมากเกินไปทำให้อ้วน ฟันผุ ผู้ป่วย
โรคเบาหวานไม่ควรกินมากเกินไป

