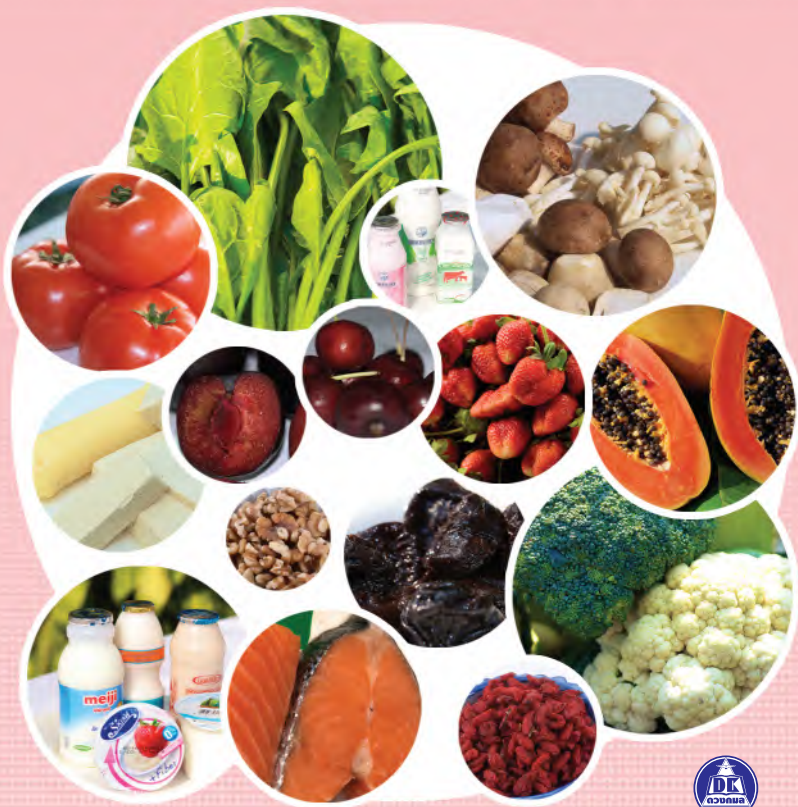


อาหาร +15 ชนิด



ที่ผู้หญิงต้องรับประทาน



ดวงกมลพิบลิชซิ่ง
บ้านหนองบังสือดี บึงกุยคำ

อาหาร 15 ชนิด ที่ผู้หญิงต้องรับประทาน



ดวงกมลพิงลิษฐ์
นางสาวกมลพิงลิษฐ์ ญกุลพา

คำนำสำนักพิมพ์

ชีวิตที่เร่งรีบ ประกอบกับเวลาที่รัดตัว ทำให้หลายต่อหลายคนลืมนึกถึงตัวเอง มองว่างานต้องมาอันดับหนึ่ง สุขภาพเป็นเรื่องรอง ผลก็คือมีเวลานับเงินมีเวลาหาเงินแต่ไม่มีเวลาใช้เงิน

ทางสำนักพิมพ์มองเห็นความสำคัญของเรื่องสุขภาพของผู้ทำงานโดยเฉพาะคุณผู้หญิงซึ่งไม่เพียงแต่ทำงานหนักแต่ยังมีโครงสร้างแตกต่างจากของคุณผู้ชาย ตลอดจนความกังวลในเรื่องของความสวย รูปร่าง น้ำหนักตัวจึงทำให้การบริโภคในแต่ละวันจึงไม่ค่อยถูกสุขลักษณะ ขาดอาหารและแร่ธาตุที่จะไปช่วยส่งเสริมและบำรุงร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง

สำนักพิมพ์จึงใคร่ขอเสนอสิ่งที่มีประโยชน์และจำเป็นให้คุณผู้หญิงที่รักสุขภาพพิจารณาและนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน หวังว่าหนังสือเล่มนี้น่าจะมีประโยชน์กับท่านผู้อ่านไม่มากนักน้อย

ด้วยความปรารถนาดี

สำนักพิมพ์ดวงกมลพับลิชชิง

คำแนะนำเขียน

ปัจจุบันคุณผู้หุงจำนวนมากให้ความสนใจกับความสวยความงามและน้ำหนักตัว จึงหันไปมุ่งเน้นที่อาหารเสริมต่างๆ โดยละเลยอาหารสดเพราะความกลัวว่าจะทำให้น้ำหนักเกิน หุ่นจะไม่งาม

ผู้เขียนได้มองเห็นปัญหานี้และอยากจะชี้แนะแนวทางที่ถูกต้องให้ จึงได้รวบรวมอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพของคุณผู้หุง ๑๕ ชนิด ที่ไม่ควรละเลย คุณผู้หุงสามารถเลือกทานอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างในแต่ละวัน ขึ้นอยู่กับว่าต้องการจะให้อาหารนั้นไปช่วยบำรุงส่วนไหนของร่างกาย ถ้าคุณผู้หุงรู้จักเลือกทานอาหารที่ถูกต้องอาหารเสริมหรือวิตามินเสริมต่างๆ เกือบจะไม่ใช้สิ่งที่จำเป็นอีกต่อไป ซึ่งจะช่วยให้ประหยัดเงินทองไปในตัว

ผู้เขียนขอให้สุขภาพที่ดีจงเป็นของผู้อ่านที่รักและเป็นห่วงในสุขภาพของตัวเองและของคนรอบข้าง

ด้วยความห่วงใยในสุขภาพของท่าน

Joseph S.G

สารบัญอาหาร 15 ชนิด



บพน้ำ

๑. ผักปวยเล้ง..... ๖



๒. กะหล่ำดอก..... ๘



๓. มะเขือเทศ..... ๑๐

๔. ปลาแซลมอน..... ๑๒



๕. เต้าหู้..... ๑๔



๖. เห็ด..... ๑๖



๗. ลูกพรุน..... ๒๐



๘. สตรอเบอร์รี่..... ๒๒



๙. แก้วมังกร..... ๒๖

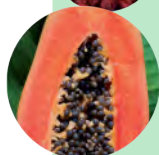


๑๐. พุทราจีน..... ๓๐



๑๑. มะละกอ..... ๓๒

๑๒. เชอร์รี่..... ๓๔



๑๓. วอลนัท..... ๓๖



๑๔. นม..... ๔๐



๑๕. นมเปรี้ยว..... ๔๔



อาหาร 15 ชนิด ที่ผู้หญิงต้องรับประทาน

สภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันที่เราต้องประกอบกับการกิจที่ยุ่งเหยิง มักจะเป็นต้นเหตุให้คุณผู้หญิงทั้งหลายมีอาการ **เหนื่อยอ่อน, ปวดตา, ปวดหัว, ปวดเอว, ปวดไหล่, หงุดหงิด, อารมณ์เสีย, ไม่สบายใจ, นอนไม่หลับ ฯลฯ**

ถึงแม้อาหารเสริมหรืออาหารเสริมสำเร็จรูปที่มีขายอยู่ทั่วไป จะมีส่วนช่วยบรรเทาอาการเหล่านั้น **อาหารสดก็มีความจำเป็นอย่างยิ่งยวดที่จะช่วยบรรเทาอาการดังกล่าวข้างต้น**

ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่เราจะต้องสรรหาอาหารที่ดีและมีประโยชน์มาช่วยบรรเทาความเครียดจากการทำงาน, การดำรงชีวิต และโดยเฉพาะวัยรุ่นที่ยังอยู่ในวัยเรียน **อาหาร ๑๕ ชนิดที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้เป็นอาหารที่ผู้หญิงควรรับประทาน** เพราะจะช่วยให้คุณผู้หญิงทั้งหลายมีสุขภาพแข็งแรง, มีรูปร่างสวยงาม และมีจิตใจที่สดชื่นแจ่มใสได้