

กิน-อยู่เพื่อสุขภาพ วิตามินและเกลือแร่

เขียนโดย ผู้ดูแลระบบ

วันศุกร์ที่ 04 ตุลาคม 2013 เวลา 19:10 น. -



600034

กิน-อยู่เพื่อสุขภาพ วิตามินและเกลือแร่

ผู้เขียน เปรมจิตต์ สติธิศิริ

จัดพิมพ์โดย สนพ.สุขภาพใจ

พิมพ์ครั้งที่ 2 สิงหาคม 2542

ราคา 150 บาท

จำนวน 286 หน้า

หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับผู้ที่สนใจและใส่ใจเกี่ยวกับสุขภาพและต้องการรู้เกี่ยวกับวิธีดูแลรักษาสุขภาพ เนื่องจาก

มีข้อมูลเกี่ยวกับโภชนาการอย่างครบถ้วนและวิธีดูแลบุตรหลานอย่างถูกหลักโภชนาการและหนังสือเล่มนี้จะให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสารอาหารโดยเฉพาะวิตามินและเกลือแร่โดยมุ่งเน้นแหล่งอาหารตามธรรมชาติประจำวันเป็นสิ่งสำคัญซึ่งมีความคุ้นเคยกันดีอยู่แล้วแต่คนเราสมัยนี้อาจมองข้ามสิ่งใกล้ตัวแล้วหาสิ่งอื่นที่ปรุงแต่งด้วยราคาแพงมาบริโภคแทน สุขภาพร่างกายของคนเราเป็นสิ่งสำคัญมากควรที่จะดูแลรักษาให้ดีและถูกต้องตามหลักโภชนาการตามคำขวัญที่ว่า "โภชนาการดี ชีวิตยั่งยืน".....

มีเนื้อหาจำนวน 7 เรื่อง ได้แก่

1.อาหารและความต้องการของร่างกาย

2.ความรู้เกี่ยวกับวิตามินและเกลือแร่

3.วิตามินต่างๆ

4.เกลือแร่

5.วิธีเลือกอาหารสด และการเก็บอาหารเพื่อรักษาวิตามินและเกลือแร่

6.ความรู้เกี่ยวกับพิษภัยจากสารเคมีในอาหาร

7.คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับวิตามินและเกลือแร่และตกษนาการโดยทั่วไป

กิน-อยู่เพื่อสุขภาพ วิตามินและเกลือแร่

เขียนโดย ผู้ดูแลระบบ

วันศุกร์ที่ 04 ตุลาคม 2013 เวลา 19:10 น. -

หนังสือเล่มนี้อ่านแล้วได้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพมากมายถ้าสนใจหาอ่านได้ที่ ห้องสมุดโรงเรียน