



## สารบัญ

ความสำคัญของผักพื้นบ้าน ผักกิมร้ว	๗
ผักปลอดสารพิษ	๑๑
ผักพื้นบ้าน ผักกิมร้ว ยอดอาหารเพื่อสุขภาพ	๑๔
ความเชื่อที่คลาดเคลื่อนเรื่องการกินผัก	๓๓
ผักพื้นบ้าน	๓๘
สะเดา	๔๔
แค	๔๘
ขี้เหล็ก	๕๒
โสน	๕๖
มะรุม	๖๐
มะเขือพวง	๖๓

มะตูม	๖๗
กระถิน	๗๐
ยอ	๗๔
ชะอม	๗๗
ผักหวานป่า	๘๑
จิก	๘๖
แต้ว (ตี้ว)	๘๙
มะกอก	๙๒
อีหนู	๙๕
<b>ผักกิมร้ว</b>	<b>๙๙</b>
ตำลึง	๑๐๒
ขจร	๑๐๖
ผักปลัง	๑๐๙
ชะพลู	๑๑๒
ถั่วพู	๑๑๕
มะระ	๑๑๙
บวบ	๑๒๔
ฟักทอง	๑๒๘
<b>ได้อะไรจากการกินผักพื้นบ้าน ผักกิมร้ว</b>	<b>๑๓๒</b>
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>๑๔๐</b>
<b>ประวัติผู้เขียน</b>	<b>๑๔๒</b>