

บทหน้า 5...

บทที่ 1 สารเคมีที่มีอิทธิพลต่อสมองและอารมณ์ 7...

    ทำความเข้าใจกลุ่มสมอง 8...

    ร่างกายตื่นตัว กระฉับกระเฉงด้วยเซโรโทนิน 13...

    ฮอโมนเมลาโทนินกับการตั้งเวลาชีวิต 18...

    กระฉับกระเฉงด้วยสารสื่อประสาทโดปามีน 23...

    สารนอร์อะดรีนาลีน ลู้หรือถอยดี 28...

บทที่ 2 สารอาหารที่จำเป็นต่อสมอง 35...

    โปรตีนและกรดอะมิโน 36...

    โอเมก้า กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย 40...

    เติมเต็มพลังงานจากน้ำตาลกลูโคส 45...

    แหล่งของสารอาหาร 50...

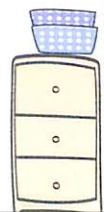
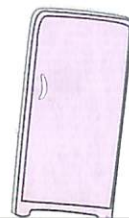
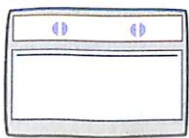
บทที่ 3 กินปลอดภัย 55...

    สัญญาณอันตราย 56...

    โรคซึมเศร้าและอาการจิตตก 60...

    อารมณ์ที่แปรปรวนหลังคลอด 65...

    ความเครียดและอาการเหนื่อยล้า 68...



ความเครียดกับโรคอ้วน 73...  
อาการเสียดและอาการอยาก 77...  
พฤติกรรมการกินที่ผิดปกติ 83...  
อาการก่อนมีประจำเดือน 88...  
ไมเกรน 92...  
โรคนอนไม่หลับ 96...  
ความอ่อนล้า 100...  
ความต้องการทางเพศลดลง 104...  
โรคสมาธิสั้น 107...  
ปัญหาด้านความจำ 114...  
โรคอารมณ์แปรปรวนแบบสองขั้วและโรคจิตเภท 118...  
**เมนูสร้างสุข 123...**

