



สารบัญ

| | |
|--|-----------|
| คำนำสำนักพิมพ์ | 7 |
| คำนำผู้เขียน | 9 |
| ตอนที่ 1 : ชีวิต สุขภาพ อาหาร และโภชนาการ | 15 |
| สุขภาพ และสิ่งแวดล้อม | 16 |
| โรคจากการเลือกกิน | 30 |
| 'กรด-ด่าง' ในอาหาร | 35 |
| เรื่องวุ่นๆ ของน้ำมันและคอเลสเตอรอล | 40 |
| คิดก่อนกิน | 47 |
| ล้มตำ องครักษ์สู้มะเร็ง | 51 |
| กินผัก-ผลไม้อย่างไรให้อร่อยและฉลาด | 57 |
| อร่อยจนปากค้ำ | 64 |
| ดอกไม้ในปากเธอ | 70 |
| สารต้านอนุมูลอิสระ | 74 |
| ฤๅเงินนิสตินจะเป็นดาบสองคม | 81 |

| | |
|---|-----|
| ตอนที่ 2 : พิชัยในอาหาร | 89 |
| หม่อมชู้กั๊กกว่าสาวไทย | 90 |
| ขวดพลาสติกใส...ตุ๊ด ตุ๊ด ตุ๊ด | 96 |
| เรื่องสยองในอาหาร | 105 |
| ก้างปลาตำมะเร็ง | 113 |
| อืม...ใครคิดว่าไม่สำคัญ | 120 |
| คนกินเสลด | 127 |
| ขายง่าย รวยเร็ว ต้องวิตามิน | 134 |
| ความเข้าใจผิดๆ เกี่ยวกับอาหาร | 139 |
| น้ำขานมูพะไล์ อย่างทิ้ง...อาจมีโชค | 145 |
| ปัญหาของการขายผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร | 150 |
| ฝันลมๆ แล้งๆ กับถั่วขาว | 155 |
| ส(ข)วย...จากการเสริมสวย | 161 |
| แสงสว่างปลายอุโมงค์ของสาวผิวสีดับลงแล้ว | 167 |

| | |
|---|------------|
| ตอนที่ 3 : จีเอ็มโอและวิทยาศาสตร์เทียม | 175 |
| เรื่องที่ไม่ค่อยจะมีคนพูดถึงของอาหารจีเอ็มโอ | 176 |
| โฆษณา...อันตรายนลับใน | 183 |
| รู้ว่าเขาหลอก (แต่เต็มใจให้หลอก) | 189 |
| ล้างพิษ พิษร้าย | 195 |
| วิทยาศาสตร์เทียมกับคนไทย | 202 |

ประวัติผู้เขียน 208