

สารบัญ

PROTEIN

- 01 'เนื้อแดง หมู วัว' ไม่ควรกินจริงหรือ ? 10
- 3 วิธี กินเนื้ออย่างไรให้ปลอดภัย ?
- 02 กิน 'นม' ยิ่งเยอะยิ่งดี จริงไหม ? 22
- 5 วิธี เสริมสร้างกระดูกแบบไม่เสี่ยง
- 03 น้เรา 'แพ้นมวัว' ไหม ? 30
- ใครบ้างที่ไม่ควรกินนม ? พร้อมวิธีแก้ไข
- 04 'นมพร่องมันเนย' ดีกว่านมธรรมดาจริงหรือ ? 38
- ต้องเลือกนมพร่องมันเนยถึงจะดี จริงหรือไม่ ?
- 05 'กินเจ' เลยดีไหม ? 44
- กินมังสวิรัตแล้วจะขาด 'วิตามินบี12' จริงหรือ ?
 - 4 ข้อที่คนกินมังสวิรัต ไม่ควรพลาด
- 06 'น้ำเต้าหู้' กินเยอะๆ จะเป็นมะเร็งไหม ? 54
- กินถั่วเหลืองเยอะๆ ทำให้เป็นมะเร็งเต้านมจริงไหม ?
 - 2 ข้อที่สาวกเต้าหู้ และ ถั่วเหลือง ต้องรู้

FAT

- 07 'ไขมัน' ตัวไหน ที่ร้ายที่สุด ? 62
- ไขมันทรานส์ แอบอยู่ในไหนบ้าง ?
 - เบื้องหลังของ 'Trans fat 0 g' ที่คุณอาจเข้าใจผิดมาตลอด
 - 3 อย่างที่ต้องรู้เมื่อกินไขมัน
- 08 กินอาหาร 'คอเลสเตอรอลสูง' แย่จริงหรือ ? 74
- 09 'ไข่แดง' ควรกิน หรือโยนทิ้งไป ? 78
- กินไข่แดงมากๆ ทำให้เกิดสารอันตรายกับหัวใจ TMAO จริงไหม ?
- 10 ควรหลีกเลี่ยง 'อาหารทะเล' จริงไหม ? 84

11	กินปลาอะไรดี ที่เฮลตี้สุดๆ ?	92
	<ul style="list-style-type: none"> ● เราควรกินปลาสดหั่นละกี่ยังไง ? ถึงจะดีต่อหัวใจ ● ปลา 3 ชนิด ที่ไม่ควรกิน คือปลาอะไร ? 	
12	'น้ำมันปลา' คืออะไร ทำไมใครๆก็ว่าดี ?	104
	<ul style="list-style-type: none"> ● คนทั่วไปต้องกินน้ำมันปลาเสริมไหม ? 	
13	'น้ำตาล' อันตรายกว่า 'Fat' จริงไหม ?	108
14	3 ไขมัน ที่กินทุกวันแล้วดีดี	114
	<ul style="list-style-type: none"> ● เลือกน้ำมันมะกอกอย่างไรดี ? 	
15	เราควรใช้น้ำมันอะไรทำกับข้าวดี ?	126
	<ul style="list-style-type: none"> ● การทำอาหารที่บ้าน ทำให้เกิดไขมันทรานส์ขึ้นไหม ? ● ทำอาหารแบบไหน ไขมันทรานส์เพิ่มมากที่สุด ? 	
	น้ำมันมะกอก (Olive oil) ดียังไง ?	136
	<ul style="list-style-type: none"> ● น้ำมันมะกอก นามาผัดทอดไม่ได้จริงหรือ ? 	
	น้ำมันรำข้าว (Rice bran oil) ดีต่อสุขภาพจริงหรือ ?	146
	น้ำมันถั่วเหลือง (Soy bean oil) ไม่ดีจริง หรือแค่ความเชื่อ ?	150
	น้ำมันคาโนลา (Canola oil) ดีจริงไหม ?	154
	น้ำมันปาล์ม (Palm oil)	160
	น้ำมันมะพร้าว (Coconut oil)	166
	<ul style="list-style-type: none"> ● 'น้ำมันมะพร้าว' ช่วยลดโรคหลอดเลือดหัวใจไหม ? ● ไขมันสายกลาง (MCT) ช่วยลดน้ำหนักจริงหรือ ? ● ถ้ายากลดความอ้วน ใช้น้ำมันมะพร้าวแทนน้ำมันพืชทั่วไปดีไหม ? 	

พิเศษ !! โบนัสท้ายเล่ม

วิธีการอ่านฉลากอาหาร (Nutrition Facts) ที่คุณจะไม่โดนหลอกอีกต่อไป	178
UPDATE !! Nutrition Facts ฉลากอาหารแบบใหม่ดีขึ้นอย่างไรบ้าง ?	184