

สารบัญ

หน้า

คำนำ

สารบัญ

บทที่ 1	อาหารเพื่อสุขภาพ	1
บทที่ 2	อาหารสำหรับนักกีฬาและผู้ออกกำลังกาย	15
บทที่ 3	คาร์โบไฮเดรต	39
บทที่ 4	การจัดอาหาร	51
บทที่ 5	การลดน้ำหนักของนักกีฬา	69
บทที่ 6	อาหารเสริมสำหรับนักกีฬา	87
ภาคผนวก	ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย ตัวอย่างอาหารปรุงสำเร็จและอาหารจานเดียว	99
บรรณานุกรม		111
ดัชนี		119