



ชุดรวมสารเคมี ปกคลุมโรค-คนแค

หัวใจ 22 วิธีใหม่

อาหาร กาย จิต และวิตามิน



ภุศดร เลี้ยววัฒนะผล • เรียบเรียง

นพ.บวรจวบ ชุณห์ทศสวัสดิ์ภุศดร • บรรณาธิการ

สารบัญ



จากสำนักพิมพ์	3
บทนำ	6
1 ลดหวานให้น้อยลง	11
2 บอกลาอาหารมัน ๆ	19
3 กินไขมันและน้ำมันที่มีคุณภาพ	22
4 กินอาหารสด ลดกินอาหารสำเร็จรูป	27
5 ดื่มเหล้าอย่างระมัดระวังหรือละเว้นเสียดีกว่า	31
6 โรคหัวใจพ่ายกระเทียม	35
7 กินถั่วเหลืองให้มาก ๆ	43
8 ดื่มน้ำสะอาดมาก ๆ	48
9 ไม่กินอาหารเค็มเกินไป	52
10 คุมระดับไฟบริโนเจนให้ต่ำเอาไว้	55
11 คุมระดับโฮโมซิสเตอีนให้ต่ำด้วยกรดโฟลิกและวิตามินบี	58

12 แมกนีเซียม-เกลือที่สำคัญสำหรับหัวใจ	63
13 รักษาระดับสารต้านอนุมูลอิสระให้สูงไว้	67
14 วิตามินอี-วิตามินที่สำคัญต่อหัวใจ	77
15.วิตามินซี ส่งเสริมทุกระบบในร่างกาย	81
16 ใช้อาหารเสริมยอດนิยม โคเอนไซม์คิวเทน CoQ10 กับฮอว์ธอร์นแบอริ (Hawthorn Berries)	87
17 ถ้าต้องใช้ฮอว์ธอร์น ขอให้เลือกแบบธรรมชาติ	91
18 ออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อลดน้ำหนักส่วนเกิน	97
19 ทำใจให้สบายกับปัญหาประจำวัน	103
20 ยารักษาโรคหัวใจ ให้ประโยชน์หรือโทษมากกว่ากัน	107
21 อยู่ห่าง ๆ ยาฆ่าแมลงเข้าไว้	111
22 เลิกสูบบุหรี่	115