

คำนำ		
สารบัญ		
ตอนที่ 1	การควบคุมอาหารและการคุ้มครองผู้บริโภค	3
	อาหารควบคุมเฉพาะ	6
	ฉลาก	93
	มาตรฐานของน้ำสะอาด	98
	วัตถุที่ห้ามใช้ในอาหาร	100
	การใช้วัตถุเจือปนในอาหาร	101
	อาหารที่ห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่ายหรือใช้เป็นส่วนผสมของอาหาร	111
	ภาชนะพลาสติก	112
	การใช้ถุงพลาสติกหรือแผ่นพลาสติกเป็นภาชนะบรรจุอาหาร	114
	พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. 2522	115
ตอนที่ 2	ความรู้ใหม่ ๆ เกี่ยวกับอาหารบางชนิด	139
	ข้าว	140
	ปลา	144
	กระเทียม	147
	มะเขือเทศ	149
	น้ำตาล * * *	151
	น้ำตาลเทียม	155
	คาเฟอีน	160
	อาหารสมอง	166
	มาดมน้ำกันเกาะ	171
ตอนที่ 3	การเลือกซื้อและเลือกกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ	175
	ลักษณะดีของอาหาร	176
	ชองกินตามฤดูกาล	182

ผงชูรส	192
น้ำมันพืช	194
น้ำแข็ง	197
เกลือ	201
โรคววน	207
อาหารกับพลังงาน	213
ตอนที่ 4 ลักษณะและปริมาณการบริโภคอาหาร	219
บรรณานุกรม	243
ภาคผนวก	245