

## คำนำ

หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่รวบรวมข้อเขียน และข้อมูลจากเอกสารหลายชนิดทั้งที่เป็นภาษาไทย และที่แปลมาจากภาษาอังกฤษ โดยได้เลือกมาเฉพาะที่สอดคล้องกับเนื้อหาของกระบวนวิชา HC 243 อาหารและโภชนาการ 1 และที่จะเป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิตประจำวันของนักศึกษาและผู้สนใจโดยทั่วไป ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษาได้มีความรู้ความเข้าใจกว้างขึ้น และให้ได้เห็นแนวความคิดของผู้อื่น อันจะเป็นพื้นฐานของการคิดค้นของตนเองต่อไป

เนื้อหาทั้งหมดในหนังสือเล่มนี้แบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ การควบคุมอาหารและการคุ้มครองผู้บริโภค ความรู้ใหม่ ๆ เกี่ยวกับอาหารบางชนิด การเลือกรับและเลือกกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ และลักษณะและปริมาณการบริโภคอาหาร นอกจากนี้ในภาคผนวกได้รวบรวมข้อมูลที่จะช่วยในการอ่านหนังสือเล่มนี้ และตำรากระบวนวิชา HC 243 ได้ดียิ่งขึ้น

ผู้เขียนจึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษาและผู้สนใจเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ หากมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง ผู้เขียนยินดีที่จะรับฟังเพื่อจะได้แก้ไขเนื้อหาให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นต่อไป

สันทนา สุธาดารัตน์

เมษายน 2529