

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 บทนำ	
บทที่ 2 ปัญหาเกี่ยวกับสถานะโภชนาการของประเทศไทย	9
- สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางโภชนาการ	9
- แนวโน้มของการเพิ่มจำนวนประชากรกับการผลิต	18
- การบริการด้านสาธารณสุข	21
บทที่ 3 โภชนาการและสุขภาพของบุคคล	39
- โภชนาการสำหรับหญิงมีครรภ์ หญิงแม่ลูกอ่อน	40
- โภชนาการสำหรับทารก	48
- โภชนาการสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน	77
- โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ	82
บทที่ 4 การให้โภชนาการศึกษาในโรงเรียน	89
- ความสำคัญในการให้โภชนาการศึกษาในโรงเรียน	90
- จุดประสงค์ของการให้โภชนศึกษา	91
- เนื้อหาวิชาโภชนาการ	93
- กลวิธีการสอนโภชนาการ	93
- ผู้เป็นครูควรรู้อะไรบ้าง	101
บทที่ 5 โภชนาการชุมชน	
- วัตถุประสงค์	107
- หลักการในการดำเนินการ	107
- การดำเนินงานทางหมู่บ้าน	107
- การดำเนินงานทางโรงเรียน	110
- การดำเนินงานทางศูนย์บริการสาธารณสุขต่าง ๆ	111

	หน้า
บทที่ 6 ปัญหาโภชนาการในแต่ละท้องถิ่นของไทย	113
- ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร	138
บทที่ 7 ภาวะโภชนาการและโรคที่เกิดจากการกินไม่ดี	145
- ความหมายของภาวะ โภชนาการ	145
- การสำรวจภาวะ โภชนาการ	147
บทที่ 8 โภชนบำบัด	159
- จุดประสงค์ของโภชนบำบัด	160
- ชนิดของอาหารสำหรับผู้ป่วย	160
- เป็นโรคแต่ละอย่างควรกินอาหารชนิดใด	162
- อาหารสำหรับเฉพาะโรคเบาหวาน	167
บทที่ 9 การสุขาภิบาลอาหาร	
- ความจำเป็นของการสุขาภิบาลอาหาร	189
- ความสะอาดและปลอดภัยของอาหาร	169
- อนามัยของผู้ประกอบอาหารและผู้เสิร์ฟอาหาร	190
- การเก็บรักษาอาหาร	191
- การล้างและเก็บภาชนะเครื่องใช้ในการปรุงอาหาร	192
- การกำจัดเศษอาหาร น้ำทิ้ง และอื่น ๆ	195
- การสุขาภิบาลสถานที่ประกอบอาหาร	196
บทที่ 10 โรคทางโภชนาการ	
- โรคขาดสารอาหารเฉพาะ	199
- โรคอันตรายจากได้สารไวตามินมาก	217
บทที่ 11 องค์กรและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทางด้านโภชนาการ	
- หน่วยงานที่เป็นสถานศึกษา	233
- หน่วยงานที่ไม่ใช่สถานศึกษา	234

บทที่ 12	โครงการพัฒนาทางโภชนาการในแผนพัฒนาสาธารณสุข	239
-	ตามแผนพัฒนาสาธารณสุข ฉบับที่ 6	245
-	ตามแผนพัฒนาสาธารณสุข ฉบับที่ 7	261
-	ตามแผนพัฒนาสาธารณสุข ฉบับที่ 8	271
บทที่ 13	การย่อยอาหารและการดูดซึมของสารอาหาร	289
-	ระบบย่อยอาหาร	289
-	องค์ประกอบของการย่อยอาหาร	309
-	การย่อยอาหารในแต่ละอวัยวะของทางเดินอาหาร	315
-	การย่อยสารอาหารแต่ละชนิด	318
-	การดูดซึมอาหาร	322
บทที่ 14	การให้ศึกษาโภชนาการ	335
-	หลักการให้โภชนาการศึกษา	336
-	ผู้ให้โภชนาการศึกษาฯ	338
-	ผู้รับโภชนาการศึกษา	342
-	วิธีการให้โภชนาการศึกษา	348
-	ระบบการให้โภชนาการศึกษา	351
บทที่ 15	การเลือกอาหารสำหรับครอบครัว	353
-	เกณฑ์การเลือกอาหารบริโภค	353
-	เทคนิคการเลือกและปรุงอาหารให้ได้คุณค่า	361
-	เทคนิคการเลือกซื้ออาหาร	362
บรรณานุกรม		371

