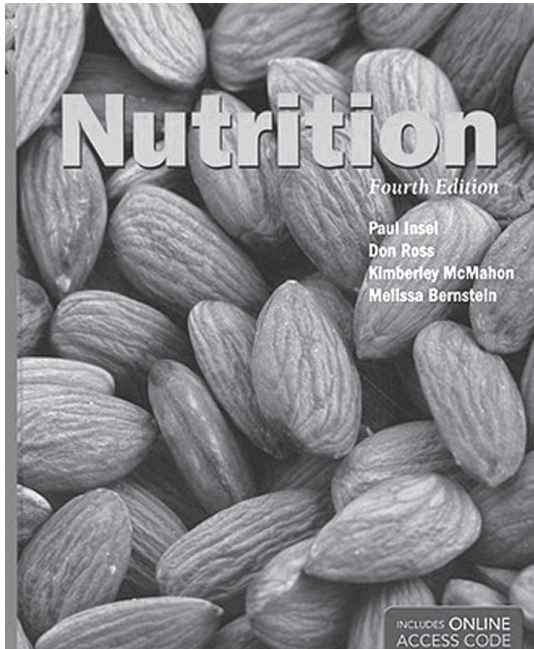




ชื่อหนังสือ: **Nutrition**

ผู้เขียน: **Paul Insel**
Don Ross
Kimberley McMahon
Melissa Bernstein

จำนวนหน้า: 805 หน้า

จัดพิมพ์โดย: **Jones & Bartlett Publishers**

ปีที่พิมพ์: 2011

ราคา: 80 \$

หนังสือ “โภชนาการ (Nutrition)” เขียนโดย **Paul Insel, Don Ross, Kimberley McMahon, Melissa Bernstein** เป็นหนังสือที่นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน (the USDA Mypyramid และ 2005 Dietary Guidelines) ซึ่งเป็นข้อมูลที่ทันสมัย ความรู้พื้นฐานด้านโภชนาการ ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ด้านโภชนาการที่นำมาใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ครอบคลุมเนื้อหาทางชีววิทยาและสรีระวิทยา ได้แก่ การทำให้เป็นอิมัลชัน การควบคุมกลูโคส การย่อยและการดูดซึมอาหาร พัฒนาการทารกในครรภ์ รวมถึงเนื้อหาที่เป็นที่น่าสนใจของบุคคลทั่วไป เช่น อาหารเสริม การควบคุมน้ำหนักตัว และอาหารกับการออกกำลังกาย เป็นต้น

เนื้อหาภายในเล่มแบ่งออกเป็น 18 บทด้วยกัน โดยในบทต้นๆ จะนำเสนอในลักษณะของการเกริ่นนำเรื่องราวต่างๆ เกี่ยวกับโภชนาการ การประเมินภาวะโภชนาการ การย่อยและการดูดซึมคาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน และเมแทบอลิซึม นอกจากนี้ ยังมีเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ (functional foods)

ส่วนของบทกลางถึงตอนท้ายจะอธิบายถึงสมดุลพลังงาน ส่วนประกอบของร่างกาย การจัดการน้ำหนักตัว วิตามิน เกลือแร่ อาหารสำหรับนักกีฬา นอกจากนี้ ยังมีเนื้อหาเกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์

* โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

ส่วนของบทท้ายๆ จะกล่าวถึงอาหารและสุขภาพ อาหารในแต่ละช่วงวัย (แม่-ทารก-เด็ก-วัยรุ่น) ความปลอดภัยและเทคโนโลยีอาหาร มุมมองด้านโภชนาการในภาพรวม ด้วยการสรุปและอธิบายถึงทฤษฎีโภชนาการ ที่มีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์มาสนับสนุนได้อย่างน่าสนใจ นอกจากนี้ ภายในเล่มยังมีภาพประกอบที่สวยงามตลอดทั้งเล่ม เช่น ภาพอาหาร โครงสร้างเคมีแบบง่ายๆ และมีเนื้อหาที่ไม่ยากจนเกินไป จึงเหมาะสำหรับนักศึกษาและผู้สนใจทั่วไป ที่ต้องการศึกษาเกี่ยวกับโภชนาการได้เป็นอย่างดี