

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพ
ที่มียอดจำหน่ายสูงสุด
www.cheewajit.com

ดีก็ออกซ์
ทุกวันดีไหม
สาทิส อินทรกำแหง

ฉบับพิเศษ รวมมิตรวิตามิน

- วิธีเลือกซื้อวิตามินอย่างฉลาด
- ไขข้อข้องใจ
วิตามินกินอย่างไร
- สูตรแอนติออกซิแดนท์
จากผักผลไม้
- เยียวยา 5 อาการยอดฮิต
ด้วยวิตามิน
- คุณป้าใจเด็ด
สยบมะเร็งต่อมน้ำเหลือง
ด้วยวิตามินธรรมชาติ

206

Magical
Reading
ทราย เจริญปุระ

5

สูตรกลือ
ดูแลผิวสวย

พาไปไหว้พระ 9 วัด
ที่เชียงใหม่

เริ่มซีรีส์ใหม่
นิยายชีวิตเด็กหญิงอัญชัน

ร่วมกิจกรรม
ฉลอง 9 ปี
นิตยสารชีวจิต

(ป่วยก็ต้องอ่าน ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน)

นิตยสารสุขภาพ
ในเครืออมรินทร์



ISSN 1523-066-X
9 771515 108600

Contents :



70 **เยียวยาก่อนหาหมอ :**
วิตามินเยียวยา 5 อาการยอดฮิต
 5 อาการที่เรามักพบบ่อยๆ กับคนในครอบครัว ได้แก่ ความจำเสื่อม ปวดท้องประจำเดือน ความเครียด อาการเวียนทอง และปัญหาสิวอักเสบ ฉบับนี้จึงรวบรวมสูตรวิตามินของอาจารย์สาทิส อินทรกำแหง ที่ใช้ในการปรับภูมิชีวิตให้ดีขึ้น เพื่อบรรเทาอาการทั้งหลายมาฝาก

92 **รายงาน : อาหารเพิ่มวิตามิน**
เรื่องจริงของเทคโนโลยี
 เคยได้ยินชื่อผลิตภัณฑ์ เช่น ข้าวเสริมวิตามินเอ ข้าวโพดเสริมโปรตีนสูง ฯลฯ กันบ้างไหมคะ คำถามต่อมาคือ เขาเสริมวิตามินกันอย่างไร และมีประโยชน์ต่อสุขภาพหรือไม่ เรามีข้อมูลดังกล่าวมาเล่าสู่กันฟังคะ

98 **ต้นทางสุขภาพดี :**
จากที่มาสู่การเลือกซื้อวิตามิน
 ความจริงเรารู้จักใช้วิตามินในการบำบัดอาการต่างๆ มาตั้งแต่สมัยอียิปต์โบราณ ซึ่งรู้ว่าหากบำรุงตัวให้ดี จะช่วยแก้อาการมองไม่เห็นในตอนกลางคืนได้ (ใช้วิตามินเอ) นั่นเอง หลังจากนั้นนักวิทยาศาสตร์ก็ค้นพบวิตามินจากธรรมชาติอีกมากมาย กระทั่งปัจจุบันเราสามารถสังเคราะห์วิตามินขึ้นมาได้เอง อยากทราบความแตกต่างระหว่างวิตามินธรรมชาติและวิตามินสังเคราะห์ ตลอดจนคำแนะนำในการเลือกซื้ออย่างถูกต้อง คำตอบรออยู่ในเล่มคะ

ทางเลือกสุขภาพ :

58 **เรื่องพิเศษ : วิตามินกินอย่างไร**
 คุณผู้อ่านทราบไหมคะว่า วิตามินเป็นสารอาหาร (nutrient) หนึ่งที่สำคัญในการบำรุงเลี้ยงร่างกาย และเชื้อให้อาหารหลักหมู่อื่นคือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นเรามาค้นหาคำตอบกันดีกว่าว่าวิตามินแต่ละชนิดเชื้อประโยชน์ต่อร่างกายได้ไหม และกินอย่างไรให้เหมาะสม

66 **รายงานพิเศษ :**
ตามหาวิตามินในธรรมชาติ
 ใครเคยมีคำถามว่า “กินผัก ผลไม้เท่าไรหนอถึงให้วิตามินเท่ากับความต้องการของร่างกาย” ชิวจิตมีคำตอบ เรามีอาหารจากธรรมชาติที่ให้วิตามินสำคัญ 4 ชนิด คือ วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินดี และวิตามินอี ซึ่งช่วยยับยั้งการเกิดท็อกซินในร่างกาย โดยมีวิธีเลือกกินอย่างง่ายมาแนะนำคะ



เรื่องจากปก :

10 5 สูตรเกลือดูแลผิวสวย 22 ตีท็อกซ์ทุกวันดีไหม
 สาทิส อินทรกำแหง 26 Magical Reading ทราญ
 เจริญปุระ 30 คุณป้าใจเด็ด สบายมะเร็งต่อมน้ำเหลือง
 ด้วยวิตามินธรรมชาติ 52 เริ่มชีวิตรใหม่ นิยายชีวิต
 เด็กหญิงอัญชัญ 58 ไขข้อข้องใจ วิตามินกินอย่างไร
 66 สูตรแอนติออกซิแดนท์จากผักผลไม้ 70 เยียวยา
 5 อาการยอดฮิตด้วยวิตามิน 72 ร่วมกิจกรรมฉลอง
 9 ปีนิตยสารชีวจิต 98 วิธีเลือกซื้อวิตามินอย่างฉลาด
 102 พาไปไหว้พระ 9 วัดที่เชียงใหม่