

อาหาร ผู้สูงอายุ

ตำรับอร่อย
ดีต่อสุขภาพ ดีต่อใจ
ดีกับวัยผู้สูงอายุ



ศิริรม ดอภัง
ผู้เชี่ยวชาญอาหารไทยและนักโภชนาการ

สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

๖/๖๔๘๐๕๖๙
๐/๒๔๙๓๘๘๐
/๒๒๓๘๙๓๙๘



สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
CHIANG MAI UNIVERSITY LIBRARY

อาหาร
ผู้สูงวัย

สารบัญ

- 6 วัยผู้สูงอายุกับผู้เขียน
- 8 บทนำ:
อาหารกับวัยผู้สูงอายุ
- 12 ตำรับอาหาร
- 14 อาหารจานแคลเซียม
- 50 อาหารบำรุงสายตา
- 78 อาหารเส้นใยไฟเบอร์
- 112 อาหารจานปลา
- 142 อาหารเบต้าแคโรทีน
ไปรวิตามินเอ
- 158 เกี่ยวกับผู้เขียน