



สารบัญ

คำนำ	(4)
คำปรารภ	(6)
บทที่ 1 กล่าวนำ	1
2 ความสำคัญของสมอง	11
3 กายวิภาคของสมอง	17
4 กลไกการทำงานของสมอง	31
5 เซลล์ประสาท	42
6 สารสื่อประสาท	54
7 โลหิตในสมอง	73
8 สมองเสียหาย	88
9 โควิด-19 ทำลายสมอง	134
10 อาหารบำรุงสมอง	157
11 อาหารเสริม ช่วยสมอง	193
12 การออกกำลังสมอง	211
13 กระบวนการสร้างเซลล์สมองชนิดใหม่	237
ผนวก ก คำเตือน จาก ศ. นพ.ธีระวัฒน์ เหมะจุฑา	253
ข ดัชนีคำภาษาอังกฤษ	255
ค ดัชนีคำภาษาไทย	264
ง ตัวอย่าง หน้าปก หนังสือสุขภาพ	271
จ บทส่งท้าย	282