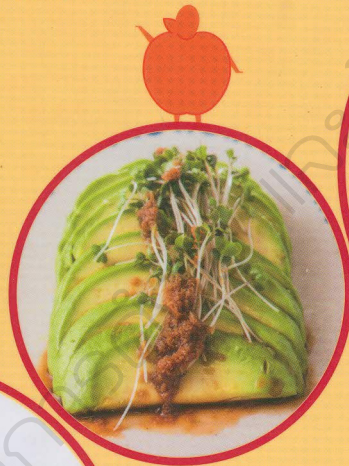


# ลดความอ้วน “ง่ายง่าย” ด้วย เอนไซม์ จากอาหาร

ลดน้ำหนัก  
ตามรูปร่าง!



## 5 คุณประโยชน์!

- ✓ ผอมสวย ✓ ผิวงาม ✓ ขับสารพิษ
- ✓ เพิ่มภูมิคุ้มกัน ✓ ชะลอวัย

ด้วยเทคนิคที่ง่าย **ไม่ต้องอด แต่ให้เพิ่ม!**  
**ไม่โยโย่ ไม่เครียด และไม่ต้องฟิต**  
แถมยังอร่อยแบบ**ไม่เสียเวลา**

ง่ายสุดๆ!



มีทสี่ชะคี มิสะ เซียน  
ศศิวิมล ศริรัตนอร่าม แผลา

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ห้องสมุดสาขาโชติเวช



201020433

## คำแนะนำนักพิมพ์

เมื่อพูดถึงการลดความอ้วน แน่แน่นอนว่าใครๆ ก็ต้องคิดถึงการควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย แต่ด้วยชีวิตที่เร่งรีบและแทบไม่ค่อยมีเวลาวิธีเหล่านี้คงทำได้ยากสำหรับหลายๆ คน ทั้งยังทำให้เกิดความเครียดด้วย

แต่ยังมีวิธีที่ง่ายกว่านั้น! ลองทำความเข้าใจบทบาทของ“เอนไซม์”จากอาหาร และ 5 คุณประโยชน์ที่คุณจะได้รับต่อไปนี้...

- ลดน้ำหนักได้สำเร็จ
- ผิวสวย
- ขับสารพิษ
- เพิ่มภูมิคุ้มกัน
- ชะลอวัย

ด้วยเทคนิคลดความอ้วนจากภายในด้วยเอนไซม์ สำหรับคนรูปร่างต่างๆ ที่ทำง่ายโดยไม่ต้องอด แต่“ให้เพิ่ม” ไม่โยโย่ ไม่เครียด และไม่ต้องฝืน ทั้งยังอร่อยด้วยสูตรอาหารและขนมหวานสำหรับ 1 สัปดาห์ ที่ทำเองได้ง่ายๆ โดยไม่เสียเวลา

จำไว้ว่า “การลดความอ้วนจะต้องไม่ใช่สิ่งที่ทำให้คุณรู้สึกเป็นทุกข์” เมื่อการกินเป็นเรื่องที่ทำให้เรามีความสุข จงใช้ช่วงเวลานี้เป็นเวลาที่เรารักร่างกาย ด้วยการเพิ่มอาหารที่อุดมด้วยเอนไซม์ในทุกมื้อ แล้วการลดความอ้วนจะไม่ใช่อะไรเรื่อง“ยากเย็น” สำหรับคุณอีกต่อไป คอยดูความเปลี่ยนแปลงของตัวเองที่จะสวยวันสวยคืนได้เลย!



คำนำสำนักพิมพ์ (13)

การใช้ชีวิตด้วยเอนไซม์ช่วยให้คุณอ่อนวัย สวย และสุขภาพดี (14)

สูตรลดความอ้วนด้วยเอนไซม์คืออะไร (16)

1

ง่ายกว่าที่คิด!

ทำไมการลดความอ้วนด้วยเอนไซม์จึงได้ผล 1

- 2 เอนไซม์คืออะไร
- 4 กฎแห่งสำคัญในการลดความอ้วนคือ “เพิ่มการเผาผลาญ”
- 6 ความสัมพันธ์ระหว่างเอนไซม์กับการลดความอ้วน
- 10 ร่างกายคุณขาดเอนไซม์หรือไม่
- 12 วิธีเสริมเอนไซม์ในรูปของอาหาร
- 16 อาหารที่อุดมด้วยเอนไซม์และอาหารที่ทำให้แก่เร็ว

19

คุณมีรูปร่างแบบไหน

สูตรลดความอ้วนด้วยเอนไซม์ตามลักษณะรูปร่าง 19

- 20 ทั้งๆ ที่อ้วน แต่ทำไมยังขาดสารอาหาร
- 22 ลดความอ้วนง่ายๆ ด้วยการเสริมเอนไซม์ที่ขาดให้เพียงพอ
- 24 **คุณมีรูปร่างแบบไหน** ตรวจสอบว่าร่างกายขาดเอนไซม์ชนิดใด  
ได้จากอาหารที่ชอบกินเป็นประจำ
- 28 สูตรลดความอ้วนด้วยเอนไซม์คืออะไร



31

หุ่นลูกแพร์ อ้วนช่วงล่าง 32

7 สูตรสนุกตัดง่าย สำหรับคนหุ่นลูกแพร์ 34

- 34 ส้ม + เซเลอรี่ (+ ขิง)
- 35 อะโวคาโด + กัวยหอม
- 35 กัวยหอม + สตอร์ว์เบอร์รี่ (+ กากสาเก)
- 36 ส้ม + แดงกวา
- 36 กัวยหอม + แดงกวา
- 37 สตอร์ว์เบอร์รี่ + เซเลอรี่
- 37 กัวยหอม + เซเลอรี่ (+ กากสาเก)

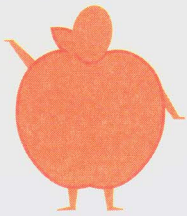
7 สูตรอาหารง่ายๆ สำหรับคนหุ่นลูกแพร์ 38

- 39 สาหร่ายทะเลและแดงกวาคดลูกมิโซะกับกากสาเก
- 40 มะเขือม่วงคดลูกซอสไชยุน้ำส้มสายชู
- 41 ชูปอะโวคาโดสไตล์ตุรกี
- 42 เซเลอรี่และลูกเกดคดลูกมิโซะกับกากสาเก
- 43 แดงกวากับมันต้ตะคดลูกซอสไชยุน้ำส้มสายชู
- 44 ทาร์ทาร์อะโวคาโดและแดงกวา
- 45 สลัดมะเขือม่วง

Column

กินผักผลไม้และสมูทตี้ 5 เดือน น้ำหนักลด 4 กิโลกรัม!

ทั้งยังแก้อาการปวดเมื่อยและเหนื่อยล้า 46



47

หุ่นแอปเปิ้ล โยบิ้นพอกตาบอวัยะภายใน 48

7 สูตรสบูกตั้ตีม้งาย **สำหรับคนหุ่นแอปเปิ้ล** 50

- 50 แอปเปิ้ล + ผักโคมัตสึนะ (+ ชิง)
- 51 สับปะรด + แครอต
- 51 กล้วยหอม + ผักโคมัตสึนะ (+ ชิง)
- 52 สับปะรด + ผักโคมัตสึนะ
- 52 สับปะรด + เซเลอรี
- 53 แอปเปิ้ล + เซเลอรี
- 53 แอปเปิ้ล + แครอต

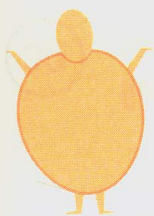
7 สูตรอาหารง้งาย **สำหรับคนหุ่นแอปเปิ้ล** 54

- 55 สลัดเซเลอรีและส้ม
- 56 สาหร่ายทะเลและเห็ดคลูกซอสโซยุรสเผ็ด
- 57 สลัดแครอตคลูกซอสมีสตาร์ดน้ำส้มสายชู
- 58 นัตโตะและแตงกวาคลูกซอสบ๊วย
- 59 เห็ดคลูกซอสบ๊วย
- 60 เซเลอรีคลูกซอสโซยุรสเผ็ด
- 61 มะเขือเทศราดซอสมีสตาร์ดน้ำส้มสายชู

Column

ลดความอ้วนด้วยการงดคาร์โบไฮเดรต แต่น้ำหนักตัวกลับเพิ่มขึ้น!

พอดื่มสมูทตี้แล้วน้ำหนักลดลง 2 กิโลกรัม ทั้งยังหายจากอาการท้องผูกด้วย 62



63

หุ่นมะม่วง คู่อ้วนไปถึงตัว 64

7 สูตรสบูกดีดีม่งาย

สำหรับคนหุ่นมะม่วง

66

- 66 ส้ม + แดงกวา (+ ชিং)
- 67 ส้ม + หัวไชเท้า (+ ชิง)
- 67 ส้ม + ผักโคมัตสึนะ
- 68 ส้ม + แอปเปิ้ล
- 68 เกรปฟรุต + ผักโคมัตสึนะ
- 69 แอปเปิ้ล + สับปะรด
- 69 สับปะรด + แดงกวา

7 สูตรอาหารง่าย ๆ

สำหรับคนหุ่นมะม่วง

70

- 71 หอมหัวใหญ่และแดงกวาคลุกชิโอะโคจิ
- 72 ผักโคมัตสึนะคลุกซอสโชยุน้ำส้มสายชูและหัวไชเท้าฝน
- 73 ยำมันนะกะอิโมะสไตล์นามูล
- 74 มันนะกะอิโมะกับเซเลอร์คลุกชิโอะโคจิ
- 75 สานร่ายทะเลกับแดงกวาคลุกซอสโชยุน้ำส้มสายชูกับหัวไชเท้าฝน
- 76 แดงกวากับไคววาระะคลุกน้ำมันงา
- 77 มันนะกะอิโมะคลุกซอสโชยุน้ำส้มสายชูกับหัวไชเท้าฝน

Column

สมัยเป็นนักศึกษาในต่างประเทศ รูปร่างอ้วนมากและสุขภาพไม่ดี!  
 น้ำหนักลดลง 4 กิโลกรัมอย่างง่ายตายโดยที่ไม่ต้องจำกัดอาหาร  
 หรือออกกำลังกายอย่างหักโหม 78



79

หุ่นกล้วย คุณอบบาง แต่ไม่แข็งแรง 80

7 สูตรสมบุกตัดีต้ง่าย **สำหรับคนหุ่นกล้วย** 82

- 82 แครอต + สับปะรด
- 83 กีวี + กล้วยหอม
- 83 ส้ม + มะเขือเทศ
- 84 แอ๊ปเปิ้ล + อะโวคาโด
- 84 แครอต + เกรปฟรุ้ต
- 85 แครอต + ส้ม
- 85 กีวี + หัวไชเท้า

7 สูตรอาหารง่าย ๆ **สำหรับคนหุ่นกล้วย** 86

- 87 สลัดสามสหายกรุบกรอบ
- 88 อะโวคาโดคลุกซอสโยเกิร์ตน้ำส้มสายชูกับขิง
- 89 แครอต กระเจี๊ยบเขียว และสาหร่ายทะเล คลุกมิโซะครีมงา
- 90 สลัดมะเขือเทศราดน้ำสลัดหอมหัวใหญ่
- 91 หัวไชเท้าคลุกมิโซะครีมงา
- 92 สลัดอะโวคาโดกับไควนาระ
- 93 เซเลอรี่กับสาหร่ายทะเลคลุกมิโซะครีมงา

Column

แก้ปัญหาคอเคล็ด ปวดศีรษะ และการข้บถ่าย!

สุขภาพดีขึ้นทุกวันด้วยน้ำสลัดโฮมเมด 94

95

รวมสูตรอาหารที่อุดมด้วยไอโซน

สูตรอาหารและของหวานที่อุดมด้วยไอโซน 95

- 96 ..... เต้าหู้เกลือราดซอสงาและต้นหอม
- 97 ..... กิมจิขาวกะหล่ำปลี
- 98 ..... ชุปมะเขือเทศและเซเลอรี
- 99 ..... พุดดิ้งอะโวคาโด
- 100 ..... เซอร์เบ็ตต์ส้ม
- 101 ..... มูสชีอกโกแลตอะโวคาโดกับเต้าหู้
- 102 ..... เซอร์เบ็ตต์สับปะรด
- 103 ..... ไอศกรีมลูกเกด

105

แนะนำเครื่องปรุงรสอเนกประสงค์ 12 ชนิด! 105

- 106 ..... ① น้ำสลัดหอมหัวใหญ่
- 106 ..... ② บิววดอง + น้ำมันงา
- 106 ..... ③ ซอสไชยุน้ำส้มสายชู
- 106 ..... ④ มิโตะกับกากสาเก
- 109 ..... ⑤ หัวไชเท้าฝน + ซอสไชยุน้ำส้มสายชู
- 109 ..... ⑥ ชิโอะโคจิ + น้ำมันงา
- 109 ..... ⑦ ซอสมัสดาร์ทน้ำส้มสายชู
- 109 ..... ⑧ ชิง + ซอสไชยุน้ำส้มสายชู
- 110 ..... ⑨ มิโตะครีมงา
- 110 ..... ⑩ น้ำสลัดน้ำมันมะกอก
- 110 ..... ⑪ ซอสไชยूरสเผ็ด
- 110 ..... ⑫ เกลือ + น้ำมันงา

Column

ความเครียดเป็นศัตรูตัวฉกาจของการลดความอ้วนและความงาม!  
วิธีเลี้ยง "ไอศกรีมวายุร้าย" 112



113

ผิวสวยและการชะลอวัย

ความลับของเอนไซม์ในการคงความอ่อนเยาว์และความงาม 113

- 114 ผิวสวยด้วยเอนไซม์
- 116 อาหารที่ให้ผลดีในการลดความอ้วนและบำรุงผิวพรรณ
- 118 ศัตรูความงามที่ควรระวัง
- 120 เตรียมฮอร์โมนให้พร้อมด้วยเอนไซม์เพิ่มพลังสำหรับผู้หญิง
- 122 แก้อาการวัยทองด้วยพลังเอนไซม์

บทส่งท้าย 124

เกี่ยวกับผู้เขียน 126

ผู้ตรวจทานและเรียบเรียง 127

# การใช้ชีวิตด้วยเอนไซม์

## ช่วยให้คุณอ่อนวัย สวย และสุขภาพดี

ในช่วงศตวรรษที่ 20 มีการค้นพบคุณสมบัติของ “เอนไซม์” (enzyme) ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิตของสิ่งมีชีวิต เพราะมีความเกี่ยวข้องกับกลไกและกระบวนการต่างๆ ในร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นกระบวนการหายใจ กระบวนการย่อยอาหาร กระบวนการเผาผลาญอาหาร หรือกระบวนการไหลเวียนของเลือด

เมื่อร่างกายมีเอนไซม์ไม่เพียงพอก็จะเป็นสาเหตุของสุขภาพที่ไม่ดี เอนไซม์แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ เอนไซม์ที่ร่างกายสามารถสร้างเองได้ เรียกว่า “เอนไซม์ในร่างกาย” และเอนไซม์ที่ได้รับจากการกินอาหาร เรียกว่า “เอนไซม์จากอาหาร” อย่างไรก็ตาม เอนไซม์ในร่างกายจะลดลงตามอายุ ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นต้องเสริมด้วยเอนไซม์จากอาหาร

เอนไซม์จากอาหารมีคุณสมบัติไม่ทนต่อความร้อน หากได้รับความร้อนที่อุณหภูมิ 48 องศาเซลเซียสขึ้นไป คุณค่าของเอนไซม์ก็จะสลายไป ดังนั้นเอนไซม์จึงมีเฉพาะในอาหารสดที่ไม่ผ่านการปรุงสุกเท่านั้น ได้แก่ ผักดิบ ผลไม้สด ปลาดิบ เนื้อสัตว์ดิบ และอาหารประเภทหมักดอง ในบรรดาอาหารเหล่านี้ เอนไซม์จากผักดิบ ผลไม้สด และพืชที่ผ่านการหมักดอง มีประสิทธิภาพสูงสุด

ผลการวิจัยของสถาบันวิจัยโรเว็ตต์ (Rowett Research Institute) ในสกอตแลนด์ ชี้ให้เห็นว่า การนำอาหารเหล่านี้มาเป็นส่วนผสมหลักในอาหารที่กินในชีวิตประจำวันจะส่งผลดีต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

ยิ่งไปกว่านั้น หากรับประทานอาหารที่อุดมด้วยเอนไซม์เหล่านี้เป็นประจำอย่างต่อเนื่อง นอกจากสุขภาพจะดีขึ้นแล้ว ยังส่งผลต่อการควบคุมน้ำหนักด้วย

## ประโยชน์ของเอนไซม์

อาหารที่อุดมด้วยเอนไซม์มีการทำงาน 3 แง่มุม ดังนี้

- ① ในแง่ของพลังเอนไซม์ ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญและขับสารพิษออกจากร่างกาย
- ② ในแง่ของวิตามินและแร่ธาตุ ทำหน้าที่เป็นโคเอนไซม์ ช่วยเสริมการทำงานของเอนไซม์
- ③ ในแง่ของเส้นใยอาหาร ช่วยปรับสภาพแวดล้อมในลำไส้ ทำให้การขับถ่ายดีขึ้น

อาหารที่อุดมด้วยเอนไซม์ยังอุดมด้วยสารประกอบเคมีที่มีประโยชน์ เช่น สารพฤกษเคมี (phytochemical) ซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ อันนำไปสู่สุขภาพที่ดี ความงาม และความอ่อนเยาว์

หากอนุมูลอิสระลดลงก็จะทำให้ปัญหาผิวหนัง จุดต่างด่างด่างลดลง จึงส่งผลต่อความงามของผิวพรรณและช่วยชะลอวัย

หนังสือเล่มนี้แนะนำสูตรอาหารรอร์ฟู้ด (raw food) ซึ่งเน้นอาหารจำพวกพืชผักที่ไม่ผ่านการปรุงด้วยความร้อน โดยได้รับการพัฒนาปรับปรุงบนพื้นฐานความรู้ด้านโภชนาการและเอนไซม์

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผู้อ่านทุกคนจะใช้โอกาสนี้นลองปฏิบัติตาม แล้วคุณจะมีสุขภาพดีและสวยงามอย่างที่ตั้งเป้าไว้แน่นอน

ทะคะฟุมิ ทสึรุมิ

ผู้อำนวยการ Tsurumi Clinic

# สูตรลดความอ้วน ด้วยเอนไซม์คืออะไร

พอรู้ตัวอีกที ก็อ้วนขึ้นมา 5 กิโลกรัมแล้ว หนักกว่าตอนสมัยช่วงอายุ 20 เยอะเลย

ทั้งๆที่คลออดลูกมาหลายปีแล้ว แต่น้ำหนักก็ไม่ลดลงมาเท่าเดิมเลย แม้ว่าน้ำหนักจะไม่เพิ่มขึ้น แต่ทำไมรู้สึกว่าร่างกายหนักเหลือเกิน ทั้งๆที่ไม่ได้กินมากขึ้น ซ้ำยังกินน้อยลงกว่าเก่า แต่น้ำหนักกลับเพิ่มขึ้น ลองวิธีลดความอ้วนมาหลายวิธี แต่สุดท้ายก็“โยโย่”...

เป็นเพราะอะไรกันนะ

หรือเป็นเพราะ “การย่อยไม่ดี” และ “การเผาผลาญแย่ลง”

หลังจากอาหารถูกย่อยแล้ว สารอาหาร จะถูกส่งไปเลี้ยงทั่วร่างกาย เพื่อใช้เป็นพลังงาน ฟันฟูเซลล์ และขับสารพิษออกจากร่างกาย หาก กระบวนการเผาผลาญซึ่งควบคุมระดับภูมิคุ้มกัน ลดลง ก็จะทำให้ไขมันสะสมมากขึ้นและเกิดสารพิษ ตกค้างในร่างกาย ส่งผลให้เกิดอาการตัวบวม

นอกจากนี้ หากภูมิคุ้มกันลดลงก็จะส่งผล ให้ผิวแห้งกร้าน ท้องผูก สุขภาพเสื่อมโทรมด้วย



**กลยุทธ์สำคัญในการลดความอ้วนให้ประสบความสำเร็จคือ  
“กระตุ้นการย่อยอาหาร” และ “เพิ่มการเผาผลาญอาหาร”  
ดังนั้นวิธีที่ง่ายและมีประสิทธิภาพที่สุดก็คือ  
การเสริม “เอนไซม์จากอาหาร” ในอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน**

คุณไม่จำเป็นต้องใช้ส่วนผสมพิเศษหรือใช้เวลาในการปรุงเลย เมื่อรู้ว่าตัวเองขาดเอนไซม์ชนิดใด ก็เพียงแค่ว่ารับประทานผักผลไม้สดที่อุดมด้วยเอนไซม์ที่ขาดไปเท่านั้น แล้วการย่อยอาหารและการเผาผลาญจะดีขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยไม่ต้องทรมานกับการจำกัดอาหารหรือออกกำลังกายอย่างหักโหม

นี่คือผลลัพธ์ที่สร้างความพอใจให้หลายคนซึ่งปฏิบัติตาม “สูตรลดความอ้วนด้วยเอนไซม์” ที่แนะนำในเล่มนี้

- ไม่ว่าจะลดความอ้วนด้วยวิธีไหนก็ไม่ยอมลงเลย แต่พอลองทำตามสูตรลดความอ้วนด้วยเอนไซม์ 2 เดือน น้ำหนักก็ลดลง 5 กิโลกรัม (ผู้หญิง 29 ปี)
- คลอดลูกมาสิบปีแล้ว น้ำหนักขึ้นมา 15 กิโลกรัมและไม่ลดลงเลย หลังจากเริ่มทำตามสูตรได้ 3 เดือน น้ำหนักก็ลดลง 8 กิโลกรัม (ผู้หญิง 45 ปี)
- เพราะงานยุ่ง เลยต้องกินอาหารนอกบ้านเป็นประจำ รูปร่างอ้วนสุด ๆ แต่หลังจากเริ่มทำตามสูตรนี้ นอกจากน้ำหนักจะลดลง 5 กิโลกรัมแล้ว ปัญหาผิวยาบกร้าน สุขภาพไม่ดี และอาการปวดท้องประจำเดือนก็หมดไปด้วย (ผู้หญิง 24 ปี)
- มีอาการร่างกายส่วนล่างเย็นและอ้วน แต่พออุดหนุนภูมิในร่างกายสูงขึ้น ขาก็เรียวยาวขึ้น และอาการบวมหน้าก็หายไป (ผู้หญิง 32 ปี)

ด้วยการทำตาม “สูตรลดความอ้วนด้วยเอนไซม์” คุณจะสามารถกินอาหารอร่อย ๆ ได้โดยไม่ต้องอด ทั้งยังใช้ชีวิตได้ตามปกติโดยไม่ต้องกลัวว่าน้ำหนักจะกลับมาอีกด้วย

### จุดเด่น 3 ประการของการลดความอ้วนด้วยเอนไซม์

#### ① ไม่ต้องจำกัดอาหาร

ความเครียดที่เกิดจากการฝืนอดอาหารเป็นศัตรูตัวฉกาจของการลดน้ำหนัก แม้จะทำให้ปริมาณการกินลดลง แต่อัตราการเผาผลาญขั้นพื้นฐานก็ลดลงด้วย ส่งผลให้เกิดปฏิกิริยา “โยโย่”

#### ② ลดความอ้วนตามรูปร่างและสภาพร่างกาย (รายละเอียดหน้า 19-30)

วิเคราะห์รูปร่างและสภาพร่างกายของตัวเอง แล้วระบุหาเอนไซม์และสารอาหารที่ร่างกายขาด จากนั้นจึงทำตามสูตรลดความอ้วนที่เหมาะสมกับตัวเอง

#### ③ เพียงแค่เพิ่มอาหารรอร์ฟู้ดเข้าไปในชีวิตประจำวันเท่านั้น

เพิ่มการเผาผลาญด้วยการเพิ่ม “เอนไซม์จากอาหารรอร์ฟู้ด” เข้าไปในอาหารในชีวิตประจำวัน สภาพร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีและไม่อ้วนง่าย

หนังสือเล่มนี้แนะนำสูตรสมูทตี้ อาหาร และผลไม้ที่เตรียมง่ายไม่ยุ่งยาก ลองเพิ่มเอนไซม์ทีละน้อยให้ร่างกายเป็นประจำทุกวัน ตามรูปแบบชีวิตที่เหมาะสมกับตัวคุณ

## เอนไซม์คืออะไร

เราทุกคนล้วนเคยได้รับข้อมูลผ่านทางสื่อต่างๆ ทั้งโทรทัศน์และนิตยสารว่า เอนไซม์ดีต่อสุขภาพและความงาม แต่ก็ยังมีหลายคนที่ไม่เข้าใจกลไกของเอนไซม์

### เอนไซม์คือสารที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของทุกชีวิต

คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน วิตามิน แร่ธาตุ เส้นใยอาหาร สารพฤกษเคมี และน้ำ ล้วนเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต นอกจากนี้ยังมีสารประกอบสำคัญทางเคมีลำดับที่ 9 นั่นก็คือ “เอนไซม์” ซึ่งมีความจำเป็นต่อการทำปฏิกิริยาเคมีในระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น การย่อยอาหาร การหายใจ การเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นต้น กลไกทั้งหมดนี้ขาดเอนไซม์ไปไม่ได้เลย ดังนั้นคำพูดที่ว่า “เราไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้หากปราศจากเอนไซม์” จึงไม่ใช่เรื่องที่เกิดขึ้นจริง

# “ไอโซม” ที่มาของความงามและสุขภาพ





สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<http://lib.rmutp.ac.th/catalog/BibItem.aspx?BibID=b00104885>



ลดความอ้วน "ง่ายง่าย" ด้วยเอนไซม์จากอาหาร = The enzyme diet program / มีทสี่ชะดี มิสะ : เขียน ; ศศิวิมล ศรีรัตนอร่าม : แปล.

Author มีทสี่ชะดี, มิสะ  
Published กรุงเทพฯ : อมรินทร์เฮลท์, 2559  
Edition พิมพ์ครั้งที่ 1  
Detail 127 หน้า : ภาพประกอบ ; 21 ซม  
Subject

Added Author ศศิวิมล ศรีรัตนอร่าม, ผู้แปล  
ISBN 9786161816681  
ประเภทแหล่งที่มา Book

"สำหรับเพื่อการศึกษาและอ้างอิงเท่านั้น"