



ชุด อาหารและสุขภาพ

รู้จัก ● เข้าใจ ● ป้องกัน ● รักษา

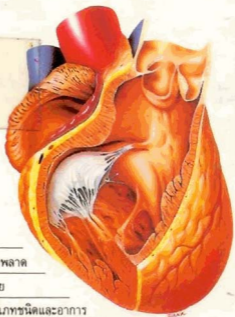
พิมพ์
ครั้งที่
4

โรคหัวใจ

PREVENTING HEART DISEASE

By Leonard Mervyn

เรณู สุเสวี แปลและเรียบเรียง



รู้จักหัวใจเล็กๆ ของเรา

เข้าใจความผิดปกติที่เกิดขึ้น

อย่างไม่ตระหนก ป้องกันการผิดพลาด

ด้วยอาหารและการออกกำลังกาย

รักษาให้ถูกต้องเมื่อแยกแยะประเภทชนิดและอาการ

รู้เพื่อลดโอกาสเป็น

1

สารบัญ



- | | |
|---|----|
| 1. หัวใจ อวัยวะที่น่าอัศจรรย์ | 9 |
| 2. โรคหัวใจชนิดโคโรนารี | 23 |
| 3. โรคหัวใจชนิดอื่น ๆ | 45 |
| 4. การรับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม
เพื่อป้องกันโรคหัวใจ | 67 |
| 5. ภาคนวกรของโรคหัวใจ | 89 |