

## CONTENTS

### วิชาการ

- 5 อัลคาไลน์ ไดเอต  
Alkaline diets  
✎ วินัส ภูมินาถ (Winus puminat)
- 16 กระชายเหลือง: ราชาแห่งสมุนไพร ที่ขึ้นชื่อว่าโสมไทย  
Fingerroot: The King of herbs in the name of Thai ginseng  
✎ ดร.ซาฟียะห์ สะอะ (Dr. Safiah Saah)
- 22 น้ำมันถั่วดาวอินคา: แหล่งไขมันโอเมก้าจากพืช  
Sacha inchi oil : A plant-based source of omega-3, 6 and 9  
✎ สุภัคชนม์ คล่องดี (Supakchon Klongdee)
- 29 โพรไบโอติก: จุลินทรีย์คัดสรรเพื่อสุขภาพ  
Probiotics: The selected microorganism for human health  
✎ ดร.อรวรรณ ละองค์คำ (Dr. Orawan La-ongkham)

### เมนูสุขภาพ

- 39 แนวทางการบริโภคอาหารแบบแดชเพื่อป้องกันความดันโลหิตสูง  
Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH diet)  
✎ ณัฐวุฒิ ไลยน้ำเงิน (Nuttawut Lainumngen)
- 43 ข่าวการประชุมและสัมมนา
- 44 คำแนะนำสำหรับผู้เขียน
- 48 ตารางฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ (วิชาชีพ)
- 48 ตารางฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ (วิชาการ)