

หมอชาวบ้าน

นายแพทย์สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์



ไขมันเกิน... เลยไม่ มันส์



สารบัญ

- บทที่ 1 **คอเลสเทอรอล แอลดีแอล ไตรกลีเซอไรด์ เอชดีแอล**
ตัวไหนสำคัญกว่ากัน ? 1
- บทที่ 2 **ตรวจสอบสุขภาพแล้ว สุขภาพเราดีขึ้นจริงหรือไม่ ?** 9
- บทที่ 3 **เรื่องวุ่นๆ ของไขมัน** 23
- บทที่ 4 **กังวลหลังตรวจสอบสุขภาพ : ไขมันสูง** 44
- บทที่ 5 **โอกาสเสี่ยงทางการแพทย์** 58
- บทที่ 6 **ไตรกลีเซอไรด์สูง และ เอชดีแอล-คอเลสเทอรอลต่ำ** 75
- บทที่ 7 **อ. อ่างสุขภาพ** 85



บทที่ 8 เมื่อน้ำหนักลง รอบเอวลด



ไตรกลีเซอไรด์และเอชดีแอล-คอเลสเตอรอลก็ดีเอง 110

บทที่ 9 ไบโชน้องใจคำถาม “มันๆ” ยอดฮิต 162

บทที่ 10 สมดุลไขมัน สมดุลสุขภาพ 186

สรุป : เรื่องใหญ่ ไขมันที่ต้องรู้ 216

