



Contents

HealthToday Magazine
Vol.13 No.148 August 2013
HealthToday Thailand

นางแบบ สิริวิทย์ กิตติวิสุทธิ
ช่างภาพ คมกฤษณ์ พีระศิลป์
สไตลิสต์ สุทธิดา สุวรรณเจริญ,
วัลริยา ภมรพล
แต่งหน้า ณรงค์ชัย งานเจริญกุล
ทำผม กิตติภาพ ชูมณู
เสื้อผ้า Esprit/ Jaspal/ Paperdoor/
GAP



24



66

On the cover

- นมแม่ ของขวัญแด่ลูก 24
- มะเร็งเต้านม 34
- ตัดเต้านม มะเร็ง 62
- พันธุกรรม หรือ ฟ้าลิขิต 74
- เรื่องแน่นอน 98
- หลอดลมอักเสบ 78
- ทมอรองกระดูกลิ้น 76
- อุจจาระ ของเสียมีดี 66
- พี่ท้องน้ำ ? 84

24 Special Report

นมแม่ ของขวัญชีวิตเพื่อลูกน้อย

“การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่” คือของขวัญที่ดีที่สุดที่ผู้เป็นแม่สามารถมอบให้กับลูกได้โดยไม่ต้องไปแสวงหาจากที่ไหน เปรียบเสมือนการวางรากฐานอันมั่นคงซึ่งจะตัดตัวลูกน้อยไปตลอดชีวิต เพราะมีส่วนสำคัญต่อพัฒนาการของร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา แต่ควรจะทำอย่างไรเมื่อไหนนมลูก หรือ มีสิ่งไหนบ้างที่ต้องพึงระวัง คุณแม่และว่าที่คุณแม่ไม่ควรพลาด

66 Health Focus

อุจจาระ ของเสียที่ไม่ควรมองข้าม

คนเราต้องรับประทานอาหารทุกวัน ซึ่งสิ่งที่เหลือหลังจากผ่านระบบการย่อยอาหารภายในร่างกายก็คือกากอาหารหรืออุจจาระที่รอการขับถ่ายออกมา ด้วยรูปลักษณะและกลิ่นอันไม่พึงประสงค์ ทำให้หลายคนเผลอที่จะมองของเสียจากร่างกายตัวเอง ทั้งที่ความจริง...ไม่ควรมองข้าม

98 Sexual Health

เรื่องแน่นอน

ความจริงอันหนึ่งที่เป็นปัญหาหนักอกหนักใจของคุณผู้หญิงแน่นอนว่าหนีไม่พ้นเรื่องขนาดหน้าอก ไม่ว่าจะสาวคนไหนจะกำเล็กกำใหญ่ ก็ล้วนแต่มีปัญหาแตกต่างกันไป หากพูดถึงประเด็นนี้ในมุมมองผู้ชาย จะพบความจริงอย่างหนึ่งว่า ผู้ชายส่วนมากชอบผู้หญิงหน้าอกใหญ่ ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น?



Contents

HealthToday Magazine
Vol.13 No.148 August 2013
HealthToday Thailand



38

Health

- 30 **Feature** พัฒนากิจกรรมการฟังในเด็กเล็ก
- 70 **Eye Stories** ลานสายตา (Visual Field)
- 82 **Well-women** วิธีคุมกำเนิดยอดฮิต ยาเม็ดชนิดฮอร์โมนรวม
- 87 **Health Guide** ไข้หวัดใหญ่
- 90 **Ask Your Pharmacist** ป้อนยาลูกน้อย...ปัญหาที่คุณแม่หนักใจ

54



Diet & Nutrition

- 38 **Nutrition** Chocolate Blooming
- 40 **Healthy Foodies** ข้าวพุดสำหรับ
- 48 **Health Supplement** โคลีนโซบีนควเท็น
- 56 **Dietary** แคลเซียม แร่ธาตุสำคัญที่ขาดไม่ได้

Mind / Spirit

- 58 **Mental Health** น้ำตาลทำให้เด็กซนและก้าวร้าวจริงหรือ?
- 94 **All in Family** รักของแม่ วัคซีนใจของลูก
- 102 **Body & Mind** ถอยออกมามอง



96

Living-Well

- 10 **Healthy Living**
- 42 **HealthToday Celeb** สิริกภพย์ กิตติวิสุทธ์ เริ่มต้นที่เด็ก
- 50 **English Embrace** แบกโกรธ แบกมันน่า
- 54 **Yogini in the City** วัยทอง (แก่)
- 96 **Fitness** ออกกำลังกายเพิ่มขนาดหน้าอกได้จริงหรือ?

Regular

- 69 **New Health Books**
- 93 **Healthmart**