

(ทาร์กอินเนอว์) อีทรีเวอร์ เกย์โก
wh cell มนท มกที่คู่

วัยผู้ใหญ่

L มนท ที่ส่ง รังสีอินฟราเรด
olfactory bulb (กลิ่น)

31. 7 เดือน > nerve cell
32. การกลืน > amygdale
33. ความฝัน > REMS
34. หลับลึก > คลื่นสมอง delta
35. GABA ยับยั้ง / Glutamate กระตุ้น n. synapse
36. ลมของซีกซ้ายวิทย์ ขวาศิลป์
37. Dopamine เกี่ยวกับการคิดหา วัสดุเหมือนได้รับรางวัล
38. Stem Rust > รา
39. Olfactory ตมกลิ่น / Hippocampus ความจำระยะสั้น > เจริญเติบโตถึงวัยรุ่น สร้างได้เป็นผู้ใหญ่
40. สารอาหาร 5 หมู่
41. โปรตีน ไขมัน คาร์โบ ให้พลังงาน
42. อาหาร กินเข้าไปเป็น สารอาหาร พลังงาน
43. ร่างกายเป็นระบบเปิด เข้าออกตลอดเวลา จึงมีสมดุล homeostasis
44. ไขมัน 9kcal/g คาร์โบ โปรตีน 4kcal/g
45. คาร์โบ พลังงานสะอาด แหล่งพลังงานที่สำคัญที่สุดของร่างกาย
46. คาร์โบ > กลูโคส เอาไปใช้ ที่เหลือเก็บเป็นไกลโคเจนสะสมในกล้ามเนื้อและตับ
47. พลังงานชีวภาพทั้งหมดมาจาก แสงอาทิตย์
48. แบ่งมี 2 ชนิด complex simple
49. Complex ดีกว่า ย่อยช้า ไม่อ้วน ไขมันพืช
50. Refined Carbo เหน่น้ำตาลออกแล้ว แบ่งล้วน อ้วน ให้พลังงานสูง
51. ลดความอ้วน พลังงานเข้าน้อยกว่าพลังงานออก
52. Basal metabolic rate BMR ค่าความสามารถในการเผาผลาญ
53. ไขมัน ให้พลังงาน ดูดซึมวิตามิน ADEK ช่วยการทำงานสมองประสาท เป็น antioxidant
54. Omega 3 6 9 สังเคราะห์เองไม่ได้ ได้จากน้ำมันปลา
55. Cholesterol สังเคราะห์ได้เอง ไม่ต้องกินเพิ่ม
56. Saturated fat ไม่ควรกิน
57. Trans fat ไม่ควรกิน
58. โปรตีน ให้ทำงานทุกอย่างในร่างกาย
59. กินโปรตีน 0.8-1.2 กรัมต่อ 1 กิโลกรัม น้ำหนักตัว
60. โปรตีนมีในโตเจน มักมีการใส่เกลือเพื่อคงปริมาณโปรตีน
61. กรดอะมิโนจำเป็นมี 10 ชนิด สร้างเองไม่ได้ เนื้อขาวมีมากกว่าเนื้อแดง