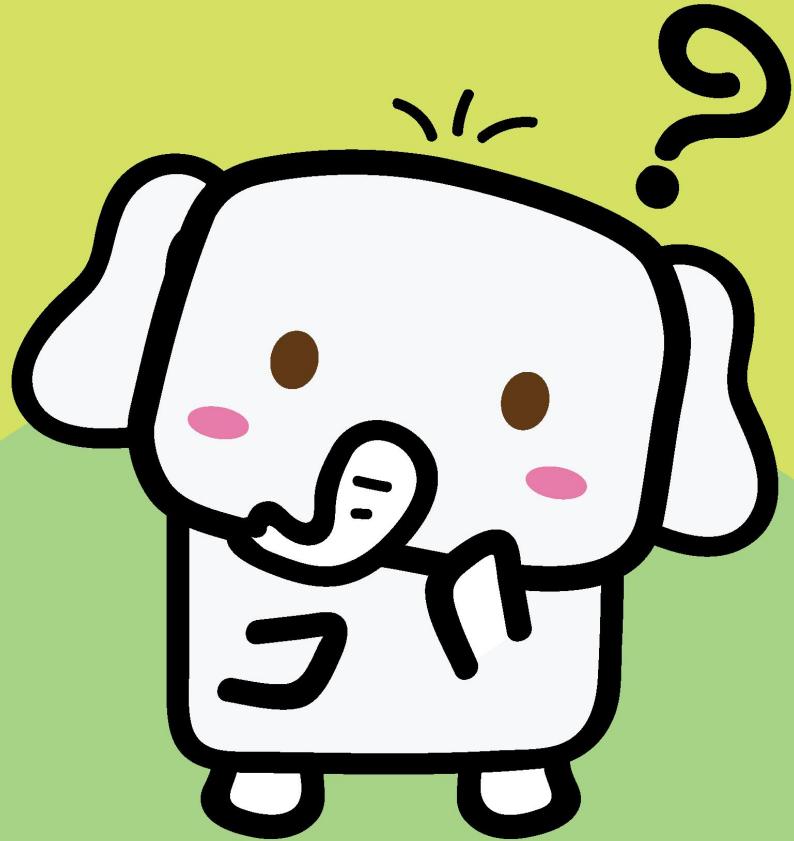




เคล็ด (ไม่) ลับ กินดี เพื่อสุขภาพ



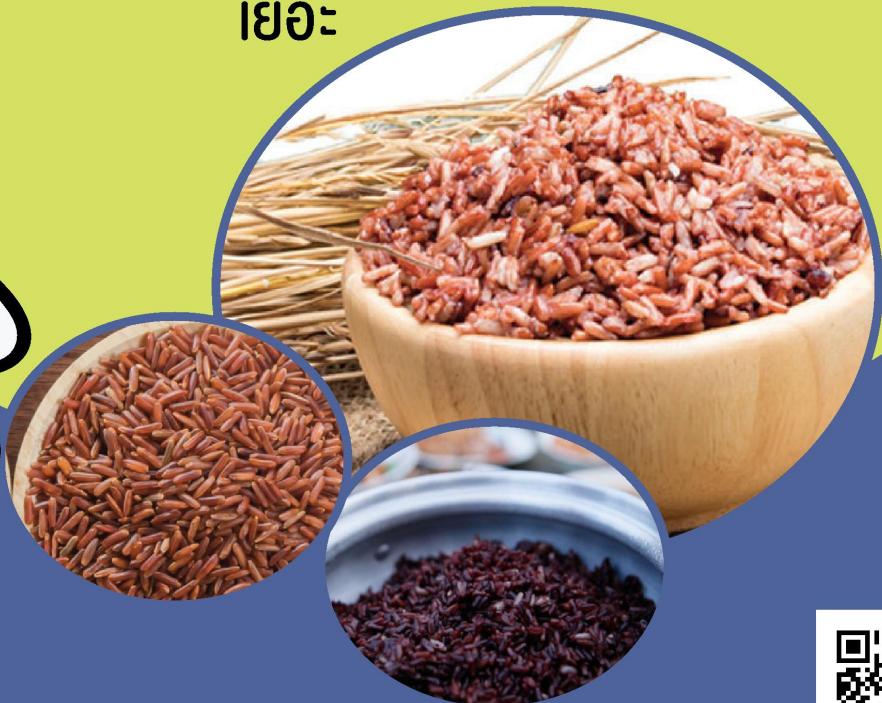
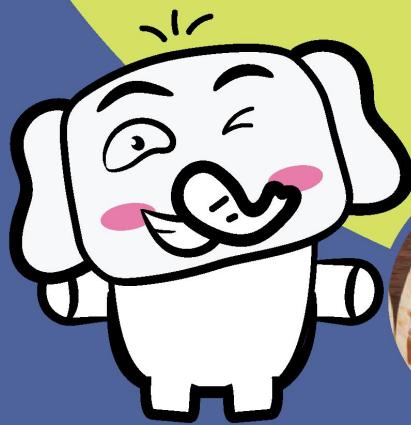
เคล็ดไม่ลับ กินดีเพื่อสุขภาพ เริ่มที่อาหาร 5 หมู่ต้องกินให้ครบ เน้นหลัก
ความหลากหลายของอาหาร เราไม่จำเป็นต้องอด
|| ค'rรู้จักรความพอดี ไม่ว่าจะอ้วนไป หรือป่องไป
หากกินให้หลากหลาย รู้ว่าขาดอะไรต้องลดอะไรเก่านั้น



รู้จัก॥ปัง

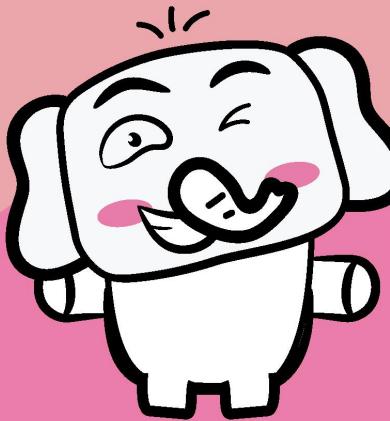
หลายคนคิดว่า॥ปังคือตัวอันตราย แต่॥ปังก็อยู่ในอาหารหลักของเรา การทำความรู้จัก॥ปัง กลไกของมัน และกินอย่างเหมาะสม เช่น เปลี่ยนข้าวขาวเป็นข้าวกล้อง เท่านี้ก็ช่วยได้

เยอะ



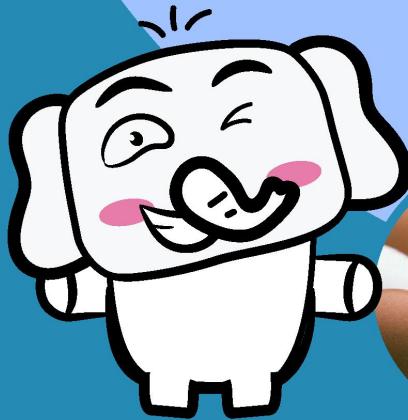
เป็นเพื่อน ผัก พลไม้

เดินทางสายน้ำรับรองดีแน่นอน เพราะในอาหารกลุ่มนี้มีกั้งวิตามิน
แร่ธาตุ ให้อาหาร และเป็นสิ่งที่คนไทยขาดมากที่สุด
กังๆ กี่เราเป็นราชากองการผลิตสิ่งเหล่านี้



กินปลา พืชตระกูลถั่ว นม ไข่

เพราะเป็นแหล่งโปรตีนดี และไขมันน้อย แต่หากมีภาวะ
 คอเลสเตอรอลสูง อาจต้องกินอย่างพอเหมาะสมมากกว่าปกติ



โภกมื้ออาหารไม้มัน

อาหารทอด เป็นสาเหตุทำให้เกิดภาวะไขมัน
ในเลือดสูงอย่างดี เราจำเป็นต้องควบคุมปริมาณ
การกินเป็นพิเศษ กินได้ แต่กินน้อย ๆ





อ้วนหวาน อ้วนเค็ม

คนไทยบริโภคสองสิ่งนี้สูงเกินปริมาณเหมาะสม
ซึ่งควรหันมาบริโภคอาหารสจีดดูบ้าง ค่อย ๆ ลดปริมาณ
ความหวาน ความเค็มลง ก็สามารถก่อร่อຍอยอยู่เหมือนเดิมได้



ที่แน่ ๆ คือ การรับประทานอาหารให้ดีกว่าเดิม
จะช่วยให้สุขภาพดีขึ้นได้ แล้วอย่าลืมออกกำลังกายควบคู่ไป
ด้วย ก็จะยิ่งทำให้สุขภาพดี ห่างไกลโรค NCDs อย่างแน่นอน

