

เคล็ดลับ (ใหม่) ลับ

การกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่

กินให้หลากหลายในปริมาณที่แนะนำตามธงโภชนาการ และหมั่นดูแลน้ำหนักตัวตามเกณฑ์มาตรฐาน

2. กินข้าวเป็นหลัก

เน้นข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

3. เน้นโปรตีน

กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์จากถั่วเป็นประจำ

4. ผัก-ผลไม้หลากสี

กินพืชผักและผลไม้หลากหลายสีเป็นประจำ เลี่ยงผลไม้รสหวานจัด

5. ดื่มนมรสจืด

ดื่มนมรสจืด และกินอาหารอื่นที่มีแคลเซียมสูง

6. เลี่ยงมัน-หวานจัด-เค็มจัด

หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด

7. สนุก ร่อน สะอาด

กินอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และปรุงสุกใหม่

8. ดื่มน้ำเปล่า

ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน

9. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์