



ใส่ใจอาหารใจ

หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด

ลดโอกาสเกิดโรคไม่ติดต่อ

ได้บุญได้สุขภาพไปพร้อมกัน



ข้อแนะนำสำหรับการเลือกรับประทานอาหารใจ



หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด
หวานจัด มันจัด เค็มจัด



ทานอาหารครบ 5 หมู่
เน้นอาหารที่มีโปรตีน
เช่น ธัญพืช เต้าหู้ ถั่ว



รับประทานผลไม้
ในปริมาณที่เหมาะสม
รสชาติไม่หวานจัด



เลือกซื้ออาหารที่สะอาด
และได้มาตรฐาน
เช่น ร้านที่ผู้ขายสวมหน้ากากเป็นน
หมวกคลุมผม ใช้อุปกรณ์หยิบจับอาหาร



ล้างผักสด ผลไม้
ด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง
เพื่อลดสารพิษตกค้าง



เลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารใจ
สำเร็จรูปมีฉลากถูกต้อง
มีสัญลักษณ์โภชนาการ
ทางเลือกสุขภาพ Healthier Choice





ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อ



ในช่วงเทศกาลกินเจ

ผู้ป่วยโรคไขมันในเลือดสูง



ลดการบริโภค
อาหารผัด หรือทอด

ผู้ป่วยโรคเบาหวาน



ลดการบริโภค
กลุ่มคาร์โบไฮเดรต หรือแป้ง

ผู้ป่วยโรคไต



จำกัด ผักใบสีเขียวเข้ม และผลไม้บางชนิด
ที่มีค่าโพแทสเซียมสูง ถั่วเหลือง
ธัญพืชบางกลุ่ม และจำกัด
เครื่องปรุงโซเดียมสูง

ผู้ป่วยโรคหัวใจ
และโรคอ้วน



ไม่รับประทานอาหารเจ
มากเกินไป และออกกำลังกาย

