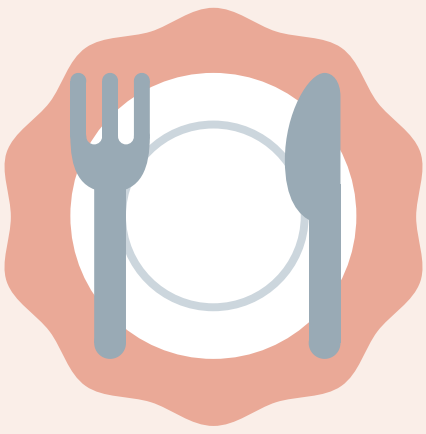
เคล็ด(ไม่)ลับ
เลือกกินอย่างฉลาด



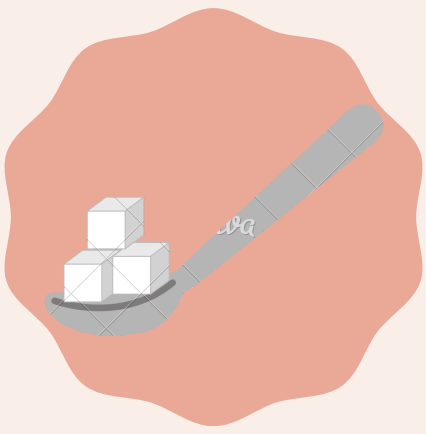
สูตร 2 : 1 : 1 พิชิตพุง

ควบคุมปริมาณอาหารที่กินให้พอเหมาะ โดยใช้สูตร 2 : 1 : 1 คือ แบ่งจานออกเป็น 4 ส่วน ให้เป็นผัก 2 ส่วน ข้าว 1 ส่วน และเนื้อสัตว์ 1 ส่วน



"ลด" เค็มสักนิด

จำกัดการปรุงรสด้วยเกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว และเครื่องปรุงรสต่าง ๆ โดยใน 1 วันควรได้รับเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงอาหารสำเร็จรูปแช่แข็ง เนื้อสัตว์แปรรูป รวมถึงบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เนื่องจากอาหารเหล่านี้มีปริมาณโซเดียมสูง



"เบา" หวานลงหน่อย

ลดการกินขนมและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน หรือมีส่วนประกอบของน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม โดยใน 1 วันควรได้รับน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา



"ระวัง" ไขมัน

แนะนำให้เลือกวิธีการปรุงอาหารด้วยการตุ๋น ต้ม นึ่ง แทนการผัดหรือการทอดที่ต้องใช้น้ำมันเยอะ และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมันหรือติดหนัง



ใยอาหารต้องมี

ใยอาหารเป็นตัวช่วยสำคัญในการทำงานของระบบย่อยอาหาร อีกทั้งยังช่วยให้รู้สึกอิ่มนานขึ้น ดังนั้น จึงควรกินอาหารที่เป็นแหล่งของใยอาหารเป็นประจำ เช่น ผัก และผลไม้

จัดทำโดย

กลุ่มงานส่งเสริมอนามัย
กองบริการทางการแพทย์
กรมราชทัณฑ์