

กินอย่างไร ห่างไกลโรค



สารพัดโรค...โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง



เอาตัวรอดได้อย่างไร



โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อาจกล่าวได้ว่า เป็นโรคที่เราสร้างเอง จึงต้องปรับพฤติกรรม การบริโภคและการดำเนินชีวิตของตนเอง

บริโภคอาหารหลากหลายในปริมาณที่เหมาะสม



ระวัง!!! หวาน มัน เค็ม



— ใน 1 วัน เติมน้ำตาลเพิ่มในอาหาร และเครื่องดื่มไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน



— ไขมันไม่เกิน 6 ช้อนชา



— เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา

รู้จัก “เลือก” รู้จัก “เลี่ยง”



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข