



กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ

# สุขภาพดีเริ่มที่... ฉัน (โภชนาการ)



## ฉันอย่างไร...ห่างไกลโรคหัวใจและหลอดเลือด

- ✓ **ฉัน** ข้าวกลี้ยงและธัญพืชไม่ขัดสี
- ✓ **ฉัน** ผักผลไม้หลากหลายชนิดและสี ตามฤดูกาล
- ✗ **เลียง** เครื่องในสัตว์
- ✗ **เลียง** อาหารทอด ลดอาหารกะทิ ขนมขบเคี้ยว คุกกี้ โดนัทและอาหารแปรรูป
- ✗ **เลียง** การเติม/ปรุงอาหารรสหวาน มัน เค็มจัด

“ฉัน (โภชนาการ) อย่างไร...  
...ห่างไกล/ควบคุมโรค NCDs  
(กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง)”



## ฉันอย่างไร...ห่างไกลโรคความดันโลหิตสูง



- ✓ **ฉัน** ข้าวกลี้ยงและธัญพืชไม่ขัดสี
- ✓ **ฉัน** เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
- ✓ **ฉัน** ผักผลไม้หลากหลายชนิดและสี ตามฤดูกาล
- ✗ **เลียง** อาหารแปรรูป อาหารหมักดอง ขนมอบและเบเกอรี่
- ✗ **เลียง** การเติม/ปรุงอาหารรสเค็ม

## ฉันอย่างไร...ควบคุมโรคไตเรื้อรัง

- ✓ **ฉัน** ข้าขาว ก๋วยเตี๋ยว วุ้นเส้น
- จำกัด** การฉ่ำเนื้อสัตว์ในปริมาณที่เหมาะสม
- เลือก** ผักสีอ่อน เช่น บวบ ผักกาดขาว ฟัก ตำลึง กะเพรา ตั้งโอ๋ ขึ้นฉ่าย
- ✗ **เลียง** ผักสีเข้ม เช่น กระถิน ฟักทอง ชะอม มะเขือเทศ มะเขือพวง มะเขือเปราะ ใบขี้เหล็ก สะเดา
- ✓ **ฉัน** ผลไม้ที่มีโพแทสเซียมต่ำ เช่น มังคุด เงาะ สับปะรด แอปเปิ้ล
- ✗ **เลียง** ผักผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง เช่น ทูเรียน ถั่วลิสง ลำไย ขนุน แตงโม มะละกอ
- ✗ **เลียง** อาหารที่มีฟอสฟอรัสสูง เช่น นม ไข่แดง ถั่ว กาแฟ ชา น้ำอัดลม
- ✗ **เลียง** อาหารแปรรูป อาหารหมักดอง
- ✗ **เลียง** การเติม/ปรุงอาหารรสเค็ม

## ฉันอย่างไร...ห่างไกลเบาหวาน



- ✓ **ฉัน** ข้าวกลี้ยงและธัญพืชไม่ขัดสี
- ✓ **ฉัน** ผลไม้รสไม่หวานจัด
- ✓ **ฉัน** ผักพื้นบ้านให้หลากหลาย
- ✗ **เลียง** น้ำตาล ขนมหวาน น้ำปานะที่มีน้ำตาลสูง
- ✗ **เลียง** อาหารทอด ลดอาหารกะทิ คุกกี้ โดนัท ขนมขบเคี้ยวและอาหารแปรรูป
- ✗ **เลียง** การเติมเครื่องปรุงรส เช่น น้ำตาล

## การดูแลตนเอง

- อ่านฉลากโภชนาการ
- รักษาน้ำหนักตัวให้เป็นไปตามค่ามาตรฐาน (BMI 18.5 - 22.9 กก./ม<sup>2</sup>)
- ตรวจสุขภาพประจำปี มีกิจกรรมทางกายเป็นประจำ



## กิจกรรมทางกาย

- การเดินบิณฑบาต
- กวาดลานวัด
- เดินจงกรม
- รดน้ำต้นไม้

