

ตักบาตรอย่างไร...ดี

ตักบาตรอย่างไร ให้ได้บุญ...พระสงฆ์มีความสุขดี



“ปรุงอาหารถวายเอง...ด้วยการลด **หวาน** **มัน** **เค็ม**
ตักบาตรด้วย...อาหารให้หลากหลายในสัปดาห์”

ตักบาตรด้วยข้าวกล้องกับปลาเป็นหลัก ตับและเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
เมนูผักและผลไม้เป็นประจำ และไม่ลืมตักบาตรด้วยน้ำเปล่า
นมสด นมถั่วเหลือง หรือนมจากธัญพืชต่างๆ รสจืดหรือรสหวานน้อย



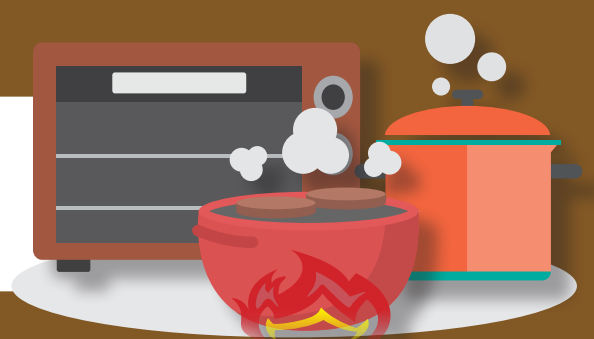
ข้าวกล้อง ปลา ตับ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
ผักผลไม้ นม น้ำเปล่า

- ล้างวัตถุดิบและผักผลไม้ให้สะอาด
- ปรุงอาหารให้สุก



นึ่ง ต้ม อบ ลวก ย่าง ยำ

- ตักบาตรด้วยข้าวกล้องสลับกับข้าวขาว
- ต้มจืด แกงไม่ใช้กะทิ สลับแกงกะทิ
- ลดขนมหวาน เลือกผลไม้แทน



หวาน มัน เค็ม

- ใน 1 วัน เติมน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา น้ำมันไม่เกิน 6 ช้อนชา
เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาหรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชา



“ลดโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด”

