

5. บอกลักษณะและของกินลูบจีบ ตัดของโปรดประเภท โดนัท ทูตก็ เค้กหน้าครีมหนานุ่ม ออกจากชีวิตบ้าง แล้วหันมากินผลไม้เป็นของว่างแทน วิตามิน และกากใยในผลไม้มีประโยชน์กว่าไขมัน และน้ำตาลจากขนมหวาน

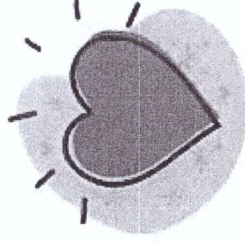
6. สร้างความคุ้นเคยกับการกินธัญพืชและข้าวกล้อง เมล็ดคทานตะวัน ข้าวฟ่างและถั่วฝักยาวรวมทั้งถั่วฝักยาวที่เคี้ยวคิดว่า เป็นอาหารนก ได้มีการศึกษาและค้นคว้าแล้ว พบว่าช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจถึง 1 ใน 3 เลยทีเดียว

7. จัดนำมาให้ตัวเอง ทั้งชาดำ ชาเขียว ชาอู่หลง หรือเอิร์ลเกรย์ล้วนแล้วแต่มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ การดื่มชาวันละ 1 ถึง 3 แก้ว ช่วยลดอัตราเสี่ยงมะเร็งกระเพาะอาหารถึง 30%

8. กินให้ครบทุกสิ่งซึ่งธรรมชาติมี คุณต้องพยายามรับประทานผักผลไม้ต่างๆ ให้หลากหลาย

9. เปลี่ยนตัวเองให้เป็นคนรักปลา การกินปลาอย่างน้อยอาทิตย์ละครั้ง ได้ทั้งความฉลาดและแข็งแรง เพราะปลา มีกรดไขมัน โอเมก้า 3 และโปรตีน ที่ช่วยควบคุมการเดินของหัวใจให้เป็นปกติ และบำรุงเซลล์สมอง ทั้งยังมีไขมันน้อย อร่อย ย่อยง่าย เหมาะสำหรับคนที่ต้องการหุ่นเพรียว

10. กินตัวให้เป็นนิสัย ทำให้ตัวเป็นส่วนหนึ่งของอาหารที่คุณต้องกินทุกวัน วันละสัก 2 ชั่วโมง



## 10 วิธี

# การกินอาหารเพื่อสุขภาพ

จัดทำโดย

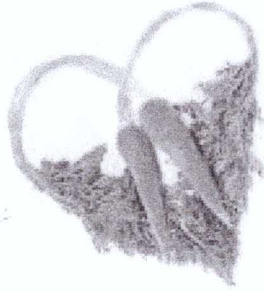
กองทุนหลักประกันสุขภาพ

เทศบาลตำบลบ้านแก้ว อำเภอปรางค์กู่

จังหวัดนครราชสีมา

## อาหารเพื่อสุขภาพ

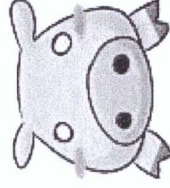
อาหารที่มีส่วนช่วยในการเสริมสร้างให้สุขภาพดีขึ้น เนื่องจากมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยมีสารอาหารหลัก นอกจากนี้ ยังมี วิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นในการช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และได้รับการประกอบของอาหารที่สำคัญ มีคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอ



## 10 วิธีการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี

ในแต่ละวันเราจำเป็นต้องรับประทานอาหารมากมาย มีคำแนะนำจากหลายสำนักให้กินนั้น กินไม่รู้จะเชื่อใครดี วันนี้เราจึงมีเคล็ดลับง่ายๆ ของการกินให้ได้ประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพอย่างเต็มที่มาฝาก

1. กินอาหารเช้า เป็นพฤติกรรมพื้นฐานที่ส่งผลต่อจิตใจ และพลังชีวิตของคุณไปตลอดทั้งวัน และช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ช่วยเผาผลาญพลังงานให้ดีขึ้น ทำให้คุณกินอาหารในมื้ออื่นๆ น้อยลง



2. เปลี่ยนน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหาร ยอมจ่ายแพงสักนิดใช้น้ำมันมะกอก หรือน้ำมันดอกทานตะวัน ปรุงอาหารแทนน้ำมันแบบเดิมที่เคยใช้เพราะเป็นไขมันที่ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย และมีกรดไขมันอิ่มตัวที่เป็นประโยชน์ช่วยลดไขมันในเส้นเลือดได้เป็นอย่างดี

3. ดมน้ำให้มากขึ้น คนเราควรดื่มน้ำวันละ 2 ลิตรเป็นอย่างน้อย (ยกเว้นในรายที่ไต่ทำงานผิดปกติ) เพื่อหลีกเลี่ยงเซลล์ในร่างกายที่พุพองระบบขับถ่าย รักษาระดับความเข้มข้นของเลือด จะทำให้สดชื่นตลอดวันเลยทีเดียว

4. เสริมสร้างแคลเซียมให้กับกระดูก ด้วยการดื่มนม กินปลาตัวเล็กทั้งตัวทั้งก้าง เต้าหู้ ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ผักใบเขียว เพราะแคลเซียมเป็นสิ่งจำเป็นที่จะเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อและกระดูก ทำให้ระบบประสาททำงานได้เต็มประสิทธิภาพ