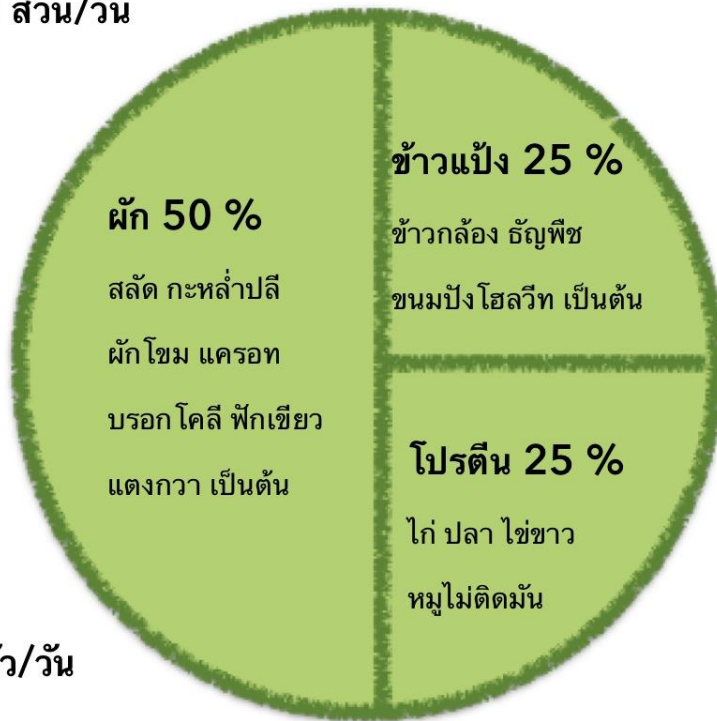


# สุขภาพดีด้วยหลักงานอาหารสุขภาพ

หลักงานอาหารสุขภาพนี้เป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับควบคุมน้ำหนักตัว หรือใช้เป็นแนวทางการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด เนื่องจากเป็นวิธีที่ช่วยควบคุมปริมาณอาหาร ปริมาณคาร์โบไฮเดรต ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่สมดุลขึ้น

ผลไม้ 2-3 ส่วน/วัน



นม 1-2 แก้ว/วัน

## ผัก

1/2 ของจาน

ผักเป็นแหล่งของวิตามินและแร่ธาตุ

ควรเลือกผักสดหรือผักลวก

หลีกเลี่ยงผักทอดและผัด ผักน้ำมันท่วม

## เนื้อสัตว์

1/4 ของจาน

เนื้อสัตว์เป็นแหล่งของโปรตีน

ควรเลือกเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เช่น ปลา ไก่ ไข่ขาว

หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ไขมันสูงและเนื้อสัตว์แปรรูป

## ข้าว แบ่ง

1/4 ของจาน

เลือกข้าวแบ่งขัดสีน้อย ได้แก่ ข้าวกล้อง ธัญพืช ขนมปังโฮลวีท

เป็นแหล่งพลังงาน โยอาหารและแร่ธาตุ