กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH
กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

8 วิธีกินอาหารคลีนให้ถูกหลัก

1. แบ่งอาหารเป็นมื้อย่อยๆ เพื่อกระตุ้นการเผาผลาญ

2. กินอาหารเช้าทุกวัน หลังตื่นนอน 1 ชั่วโมง

3. เลือกกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เช่น เนื้อปลา เนื้อไก่ ไข่

4. กินอาหารที่มีไขมันดีทุกวัน เช่น ถั่ว อะโวคาโด น้ำมันมะกอก

5. เลือกอาหารที่มีกากใยสูง มีวิตามิน แร่ธาตุจากผัก ผลไม้สด

6. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ วันละ 2-3 ลิตร

7. หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูปต่างๆ เช่น น้ำตาล ขนมปังขาว เส้นพาสต้า

8. งดเครื่องดื่มที่มีรสหวาน หรือน้ำอัดลม และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
จัดทำโดย : ศูนย์สื่อสารสาธารณะ
อ่านความรู้เพิ่มเติม www.multimedia.anamai.moph.go.th
เผยแพร่ : 30 ก.ย. 2563