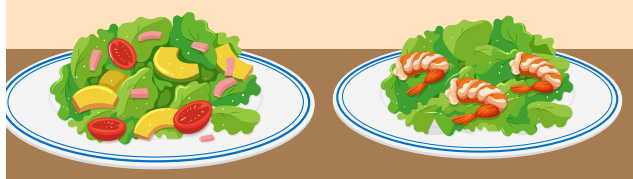
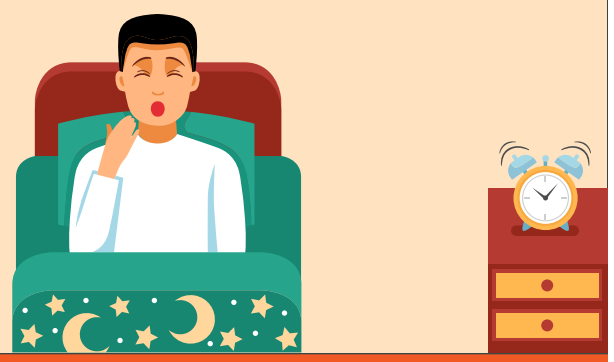
กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

8 วิธีกินอาหารคลีน ให้ถูกหลัก

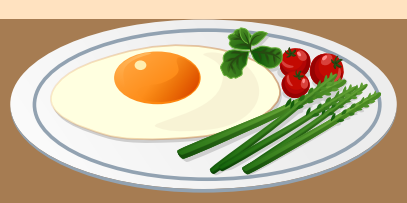
1. แบ่งอาหารเป็นม้อย่อยๆ เพื่อกระตุ้นการเผาผลาญ



2. กินอาหารเช้าทุกวัน หลังตื่นนอน 1 ชั่วโมง

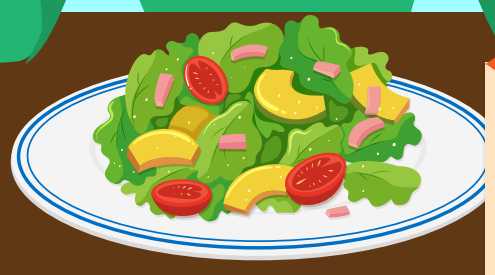


3. เลือกกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เช่น เนื้อปลา เนื้อไก่ ไข่

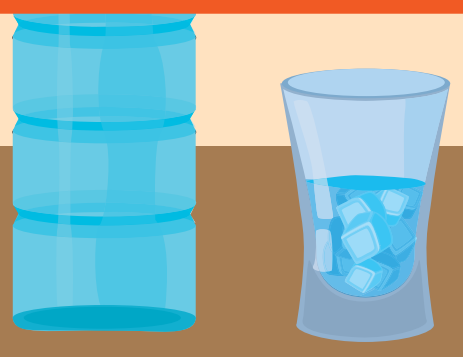


4. กินอาหารที่มีไขมันดีทุกวัน เช่น ถั่ว อะโวคาโด น้ำมันมะกอก

5. เลือกอาหารที่มีกากใยสูง มีวิตามิน แร่ธาตุจากผัก ผลไม้สด



6. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ วันละ 2-3 ลิตร



7. หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูปต่างๆ เช่น น้ำตาล ขนมปังขาว เส้นพาสต้า

8. งดเครื่องดื่มที่มีรสหวาน หรือน้ำอัดลม และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด