



ดูสุขภาพนำรัฐดูชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือช่”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

พฤติกรรมกรรมการกินดี ให้ห่างโรค

ที่มา : หนังสือกินไม่ดีโรคจะพาา โดย ศสส.



การดูแลสุขภาพเพื่อให้ห่างจากโรคพฤติกรรมกรรมการกินไม่เหมาะสมนั้นไม่ยาก เพียงแต่เริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการกินให้ดีขึ้น ดังนี้

1.การกินอยู่ให้สมดุล

ความหมายคือ กินเท่าไรให้ออกไปเท่านั้น หากกินมากก็ต้องออกกำลังกายหรือทำให้พลังงานที่กินหมดไป หากไม่ใช้พลังงานที่กินเข้าไปเลยก็จะทำให้ไขมันสะสม และก่อให้เกิดโรคต่างๆ

2.เลือกการปรุงอาหารด้วยวิธี ตุ่น ต้ม นึ่ง

แต่ถ้าหากไม่สามารถปรุงอาหารเองได้บ่อย ให้หลีกเลี่ยงการกินอาหารทอด ควรกินอาหารที่ใช้ น้ำมันน้อย หรือเลือกใช้น้ำมันที่ดีต่อสุขภาพ เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง เป็นต้น

3.เลือกกินอาหารไขมันดี

ไขมันดีมีบทบาทสำคัญในการลดการเกาะตัวของไขมันร้าย ช่วยให้เลือดไหลเวียนสะดวกไม่อุดตัน ไขมันดีจะไปละลายไขมันร้ายที่เกาะตัวตามหลอดเลือดให้หลุดออกมา ซึ่งพบได้ในปลา กุ้ง ธัญพืชต่างๆ และอะโวคาโด

4.อาหารทุกมื้อปรุงแต่น้อย

รสชาติอาหารที่ดีต่อร่างกายที่สุดคือ รสธรรมชาติของวัตถุดิบนั้นๆ แต่บางคนก็ยังปรุงเพราะความเคยชิน เครื่องปรุง รสเหล่านั้นจึงเป็นส่วนเกินของร่างกายที่จะก่อให้เกิดโรคที่หลัง

5.กินผักผลไม้วันละ 400 กรัม

การกินผักและผลไม้ไม่ต่ำกว่า 400 กรัมทุกวัน จะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคที่เกิดจากพฤติกรรม การกินไม่เหมาะสม โดยแบ่งเป็น 50 % ของอาหารแต่ละมื้อ หรือผัก 6 กัฟพีต่อวัน ผลไม้ 23 ส่วนต่อวัน



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่ายๆ แค่นั่งอ่าน...คลิ๊กมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม
โทร.044-591126 ตั๋ว 116