

ข่าวประชาสัมพันธ์

กินอาหาร...ป้องกันโรค

- กินอาหารให้ครบหมวดหมู่และหลากหลาย ได้แก่ เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ น้ำ ไม่กินอาหารซ้ำๆ เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนและเพียงพอ
- กินผัก ผลไม้สด วันละอย่างน้อยครึ่งกิโลกรัม ผัก ผลไม้สด จะมีเส้นใยอาหาร กลีออแร่ วิตามิน และสารอาหารหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกายช่วยให้ขับถ่ายได้ดี เพิ่มภูมิคุ้มกันต้านโรค ช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด

กินผักหลากหลายชนิดที่ปลอดสารพิษให้ครบ 5 สี

- * **ผักสีเขียว** เช่น หัวไชเท้า ดอกแค หอมหัวใหญ่ ดอกกะหล่ำ เห็ดฟาง เป็นต้น
- * **ผักสีเหลืองส้ม** เช่น ฟักทอง ข้าวโพด โสน แครอท เป็นต้น
- * **ผักสีเขียวยาว** เช่น คะน้า กะหล่ำปลี ผักหวาน ถั่วฝักยาว ผักบุ้ง บวบ มะเขือ แตงกวา เป็นต้น
- * **ผักสีแดง** เช่น มะเขือเทศ พริกแดง เป็นต้น
- * **ผักสีม่วง** เช่น กะหล่ำปลีม่วง มะเขือม่วง เป็นต้น

กินผลไม้สดที่มีรสไม่หวานจัด เช่น ฝรั่ง ชมพู่ ส้ม พุทรา กล้วย มะละกอ

ลดอาหารที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลสูง อาหารที่มีรสเค็ม หวานจัด

- **ลดอาหารที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลสูง** ได้แก่ อาหารทอด ผัด แกงกะทิ ขนมหวานใส่กะทิ เนื้อสัตว์ติดมัน เครื่องในสัตว์ อาหารทะเล เป็นต้น กินอาหารที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลสูง ทำให้ อ้วน ไขมันไปจับตามร่างกาย และหลอดเลือดอุดตัน
- **ลดอาหารที่มีรสเค็ม** ได้แก่ กะปิ ปลาเค็ม ไข่เค็ม ปูเค็ม อาหารดองเค็ม เป็นต้น และลดการดื่มเครื่องดื่มปรุงประเภท น้ำปลา ซิอิ้ว ซอสต่างๆ เป็นต้น กินอาหารที่มีรสเค็มจัด ไตจะทำงานหนักเพื่อขับเกลือส่วนเกินออกจากร่างกาย การลดการกินเค็มจะช่วยลดอัตราการป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ มะเร็งกระเพาะอาหาร และไตวายเรื้อรัง
- **ลดอาหาร ขนมหวานและเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด** ได้แก่ ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง น้ำอัดลม น้ำหวาน และขนมหวานต่างๆ (กินน้ำตาลวันละไม่เกิน 6 ช้อนชา)

กินอาหารที่มีรสหวานจัด ทำให้ตับอ่อนต้องทำงานเพิ่มมากขึ้น มีผลให้ตับและหลอดเลือดเสื่อมสภาพจนร่างกายไม่สามารถควบคุมน้ำตาลได้ ก่อให้เกิดโรคเบาหวานและโรคเรื้อรังอื่นๆตามมา เช่น ตาบอด ไตวาย อัมพฤกษ์ อัมพาต





