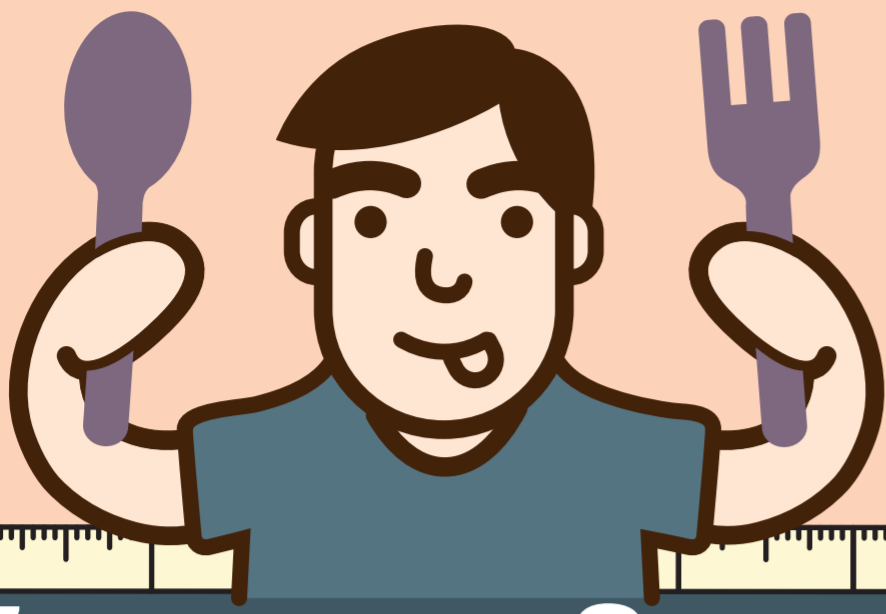


เลือกกิน ลดพุง ลดโรค



มือเข้ายาให้ขาด

อาหารเข้าเป็นมือที่สำคัญที่สุด ถ้าไม่กินอาหารเข้า
น้ำตาลในเลือดจะต่ำลง สมองจึงสั่งให้กินมือกลางวัน
และมือเย็น ชดเชยในปริมาณมากกว่าปกติ
จึงมีโอกาส "อ้วนลงพุง" ได้ง่าย

ควรทานมือเข้าให้มาก
มือกลางวันและเย็น
ในปริมาณที่ลดลง



เช้า



กลางวัน



เย็น

ใน 1 งาน
ทานทุกส่วน
ต้องทานสูตร
2 : 1 : 1



2

ใยอาหาร เกลือแร่
วิตามิน
ผัก ผลไม้



1

โปรตีน
เนื้อปลา, ไข่ขาว,
เนื้อไก่, เต้าหู้ขาว,
ถั่วแดง, นมจืด,
นมถั่วเหลือง



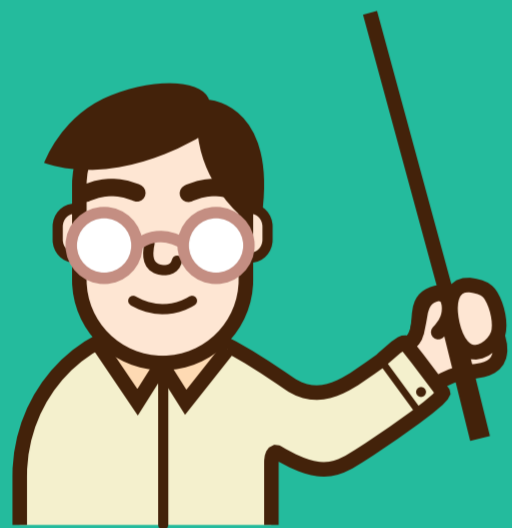
1

คาร์โบไฮเดรต
ขนมปังโฮลวีท,
ข้าวกล้อง,
ข้าวโอ๊ต

รู้หรือไม่?

การกิน ผัก ผลไม้
ช่วยให้อิ่มเร็ว และมีกากใย
ที่ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น

ลดพุง ลดทออด ลดไขมัน เลือก



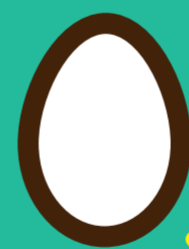
✓ ไก่ต้ม



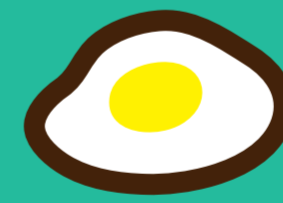
✗ ไก่ทอด

“ต้ม ยำ อบ นึ่ง ลวก ตุ่น”

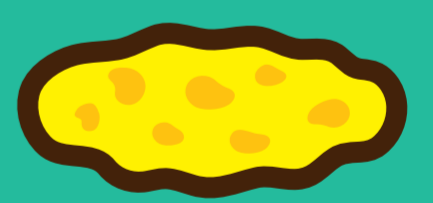
ไข่ไก่หนึ่งฟอง ปรุงต่างกัน
พลังงานที่ได้รับต่างกันถึง **3.5** เท่า



ไข่ต้ม
70 กิโลแคลอรี



ไข่ดาว
160 กิโลแคลอรี



ไข่เจียว
250 กิโลแคลอรี

“ดื่มน้ำเปล่า” ดีที่สุด



ปริมาณน้ำทานอกมื้ออาหาร ไม่ควรเกิน 6 ช้อนชา/วัน



น้ำผลไม้
200 มล.
6.25 ช้อนชา



กาแฟสด
475 มล.
10.5 ช้อนชา



น้ำอัดลม
450 มล.
10.75 ช้อนชา



ชานมไข่มุก
350 มล.
11.25 ช้อนชา



ชาเขียว
500 มล.
14.5 ช้อนชา



นมเปรี้ยว
400 มล.
19 ช้อนชา