

สัปดาห์ที่ 3

เนื้อ นม น้ำ กินแบบไหนได้ประโยชน์

(เลิกเหล้า เลี่ยงบุหรี่ ดูแลหัวใจและฟัน)



เน้นกินเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน

เช่น เนื้อปลา ไข่ขาว กุ้ง เนื้อไก่
เต้าหู้ขาว ถั่วแดง ถั่วปากอ้า



เน้นดื่มนมไขมันต่ำ วันละ 1-2 แก้ว

หลีกเลี่ยงน้ำหวาน เพราะทำให้อ้วน
และเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง
โรคหัวใจ โรคเบาหวาน



ดื่มน้ำเปล่าอย่าง น้อยวันละ 6-8 แก้ว



เลิกเหล้า



เลี่ยงบุหรี่

หรือสูดดมควัน
ที่เป็นอันตรายต่อตนเอง

ภารกิจ

เพิ่มจำนวนก้าวในแต่ละวันมากขึ้นกว่าสัปดาห์ที่ผ่านมา 10%
และอย่าลืมจดบันทึกก้าวทุกวัน

ข้อควรรู้

ควรเลือกรองเท้าในการออกกำลังกายที่เหมาะสม
เช่น รองเท้าสำหรับวิ่ง สำหรับเดิน สำหรับการเล่นเวทเทรนนิ่ง
ที่สำคัญรองเท้าต้องไม่บีบนิ้ว ไม่แน่นหรือหลวมมากเกินไป
มีเชือกผูกและมีพื้นที่นุ่มกันกระแทกต่อเท้า ควรเลือกรองเท้าในช่วงเวลา
ประมาณ 4-6 โมงเย็น เป็นต้นไป เพราะว่าช่วงเวลานี้ เท้าของเราจะขยายตัวออกเล็กน้อย



ดาวน์โหลดคู่มือ



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ 0 2590 4536

จัดทำโดย สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

เผยแพร่วันที่