

• สัปดาห์ที่ 4 กินผักผลไม้ เพื่อสุขภาพ

ผัก ผลไม้ ลดอ้วน ลดโรค ช่วยให้ขับถ่ายง่าย จิบไอน้ำ ชะลอการดูดซึมน้ำตาล ช่วยยับยั้งการทำลายของเซลล์ และลดความเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง และมะเร็งบางชนิดได้

ผัก
ควรกินวันละ
6 ถ้วย

ผักสุก
1 ถ้วย
ผักสด
2 ถ้วย

ผัก 1 ถ้วย
ให้พลังงาน
11 กิโลแคลอรี

ใน 1 มื้ออาหาร
ควรกินผัก
2 ถ้วย



ภารกิจ

เพิ่มจำนวนถ้วยในแต่ละวันให้มากกว่าสัปดาห์ที่ผ่านมา 10%
และอย่าลืมจดบันทึกถ้วยทุกวัน

ดาวน์โหลดคู่มือ



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ 0 2590 4536

จัดทำโดย สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

เผยแพร่วันที่