

เนื้อ นม ไข่ กินแบบไหนได้ประโยชน์ เลิกเหล้า เลี่ยงบุหรี่ / ดูแลเหงือกและฟัน



เน้นกินเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน

เช่น เนื้อปลา ไข่ขาว กุ้ง เนื้อไก่
เต้าหู้ขาว ถั่วแดง ถั่วปากอ้า



เน้นดื่มนมไขมันต่ำ วันละ 1-2 แก้ว

หลีกเลี่ยงน้ำหวาน เพราะทำให้อ้วน
และเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง
โรคหัวใจ โรคเบาหวาน



ดื่มน้ำเปล่า อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว



เลิกเหล้า



เลี่ยงบุหรี่

หรือสูดดมควัน
ที่เป็นอันตรายต่อตนเอง



ดูแลฟัน สูตร 2 2 2

แปรงฟัน
อย่างน้อยวันละ

2 ครั้ง

ครั้งละ **2** นาที

โดยใช้ยาสีฟัน
ผสมฟลูออไรด์

งดกินอาหาร
หลังแปรงฟัน

2 ชั่วโมง

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
เผยแพร่วันที่ :

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

0 2590 4536



<https://www.anamai.moph.go.th>



<https://www.facebook.com/anamaidoh/>



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
เลขที่ 88/22 ม.4 ถ.วิมานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ : 0 2590 4000



AnamaiMedia