

สัปดาห์ที่

4

กินผัก ผลไม้ เพื่อสุขภาพ และรู้ป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม

7th Home
SEVEN
WEEKS

ผลไม้
ควรกินอย่างน้อย
วันละ 3-5 ส่วน

ผักสุก 1 ถ้วย
= ผักสด 2 ถ้วย

ผัก
ควรกินอย่างน้อย
วันละ 6 ถ้วย



ผลไม้ 1 ส่วน
ประมาณ
1 กำปั้นมือ

“ ผัก ผลไม้ ลดอ้วน ลดโรค ช่วยขับถ่ายนำไขมัน
และสารก่อมะเร็งออกจากร่างกาย
ลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง
โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง และเบาหวานได้ ”

เรียนรู้ป้องกัน
โรคออฟฟิศ
ซินโดรม



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

0 2590 4536



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



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

จัดทำโดย
เผยแพร่วันที่

: สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

:



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

เลขที่ 88/22 น.4 ถ.วิมานมรกต ถ.กลางวัน อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ : 0 2590 4000



AnamaiMedia