



โรงพยาบาลท่าตูมชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชำนาญสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

กินอาหารอย่างถูกวิธี

ที่มา : คู่มือ ก กินน้อย อ่อนหวาน มันน้อย ถอยเค็ม



กินอาหารอย่างถูกวิธี ตามแพทย์แผนตะวันตก คือปฏิบัติดังนี้

1.กินช้า

เคี้ยวให้ละเอียด กินอย่างมีสติ รับรู้ที่กำลังกินอะไร

2.ถูกเวลา

หนักมือเช้า เบามือเที่ยง เลี่ยงมือเย็น งดมื้อดึก

3.อย่ารับพิษ

- กินอาหารที่สะอาด และปราศจากการปนเปื้อน ล้างผักผลไม้ก่อนกิน สำหรับเนื้อสัตว์ ให้ปรุงจนสุกด้วยความร้อนก่อนกิน
- เลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จ จากร้านที่ถูกต้องสุกสะอาด และเลือกอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ
- ในกรณีอาหารพร้อมปรุง ควรสังเกตจากฉลากเป็นสำคัญ ต้องระบุชื่ออาหาร ส่วนประกอบ สถานที่ผลิต วันเวลาที่ผลิต และวันหมดอายุที่ชัดเจน
- ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ก่อนกินอาหาร และหลังจากใช้ส้วม กินอาหารที่ร้อน ใช้ช้อนกลาง

4.ขับพิษออกจากร่างกาย

- ควรขับถ่ายเป็นประจำทุกวัน

5.กินอาหารครบ 5 หมู่

- ผัก 2 ส่วน : ข้าว 1 ส่วน : เนื้อ 1 ส่วน
- ผลไม้ ¼ ส่วน
- ไขมัน น้อยๆ
- ดื่มน้ำสะอาด 6-8 แก้วต่อวัน



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
 รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งคุย...คลิกมา...

www.hatoomhsp.com

งานเวชศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116