



สุขภาพน่ารู้คู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าอุเทน

หลักคิด 9 ก่อนกิน เปลี่ยนก่อนป่วย

ที่มา : คู่มือ ก กินน้อย อ่อนหวาน มันน้อย ถอยเค็ม



ปรับเปลี่ยนการกิน ก่อนที่จะป่วย ด้วย หลักคิด 9 ก่อนกิน

1.กินอาหารครบ 5 หมู่

2.เลี่ยงอาหารรสหวานจัด มันจัด และเค็มจัด

หวาน 6 – มัน 6 – เค็ม 1

3.กินในปริมาณเท่าที่ร่างกายต้องการ

ทำงานน้อยกินน้อย ทำงานหนักกินมากหน่อย กินให้เหมาะกับวัยและกิจกรรมของตนเอง

4.ออกกำลังกายให้เหมาะกับวัยและอาหารที่บริโภค

ถ้ากินอาหารมากเกินไปความต้องการ ร่างกายก็จะเก็บสะสมไว้เป็นไขมัน เมื่อพลังงานที่ได้รับมากเกินไป
ทุกๆ 7,700 กิโลแคลอรี น้ำหนักตัวก็จะเพิ่มขึ้นอีก 1 กิโลกรัม

5. ให้น้ำดื่มน้ำหนักตัว

รักษาดัชนีมวลกายให้ต่ำกว่า 23 รอบพุงไม่เกิน 36 นิ้ว (ชาย) ไม่เกิน 32 นิ้ว (หญิง)

6. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

วันละ 1-2 แก้ว เลือกดื่มนมจืด นมพร่องมันเนย นมไขมันต่ำ

7. เลิกบุหรี่ ยาเสพติด

8. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

9. ผ่อนคลายจิตใจ



“สุขภาพดี@ง่าม คือบริการ@งเรา”
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งอ่าน...คลิกมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม
โทร. 044-591126 ต่อ 116