



โรงพยาบาลท่าตูมชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือช่”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

โภชนบัญญัติ 9 ประการ



สิ่งสำคัญที่จะทำให้คุณมีสุขภาพที่ดี สิ่งหนึ่งคุณต้องปรับเปลี่ยนนิสัยการรับประทานอาหาร ไม่ใช่รับประทานตามใจปากซึ่งอาจจะส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายได้ และยังเป็นผู้สูงอายุแล้วก็ควรมีการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย บทความนี้จะกล่าวถึงคำแนะนำในการรับประทานอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ดังนี้

1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ให้มีความหลากหลาย และหมั่นดูแลควบคุมน้ำหนักของคุณให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก ยิ่งถ้าเป็นข้าวกล้อง ข้าวที่ไม่มีการขัดสี ก็จะทำให้ได้รับวิตามินและประโยชน์มากยิ่งขึ้น หรือถ้าจะรับประทานอาหารประเภทแป้งบ้างได้ในบางมื้อ แต่สำหรับผู้ที่ควบคุม

น้ำหนักเป็นพิเศษก็ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานแป้ง

3. รับประทานพืชผักผลไม้ให้มากๆ ซึ่งจะช่วยในเรื่องการขับถ่ายได้ดี อีกทั้งยังมีแร่ธาตุ และวิตามินต่างๆมากมาย

4. กับข้าวควรเน้นอาหารประเภทปลาเป็นหลัก หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ติดมัน หรืออาหารทะเลจำพวก ปลาหมึก หรือหอย เพราะมีคอเลสเตอรอลสูงกว่าเนื้อปลา ที่ถึงแม้จะเป็นอาหารทะเลเหมือนกัน

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย อย่างน้อยควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว เพราะนมมีแคลเซียมที่เป็นส่วนที่จะช่วยในการเรื่องเสริมสร้างกระดูก

6. รับประทานอาหารที่มีไขมันบ้างนิดหน่อย เพื่อให้ร่างกายมีพลังงาน แต่ก็ไม่ควรบริโภคมากเกินไป

7. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวาน รสเค็ม หรืออาหารที่มี รสจัด เพราะจะส่งผลเสียต่อร่างกาย อาจทำให้เป็นโรคเบาหวาน และโรคไตได้

8. รับประทานอาหารที่สด ใหม่ สะอาด และมีการปรุงสุก ไม่ควรรับประทานอาหารที่สุกๆดิบๆ เพราะอาหารอาจมีการเจริญของเชื้อโรค

9. งดการดื่มเครื่องดื่มที่มีการผสมแอลกอฮอล์ เหล้า เบียร์ และงดการสูบบุหรี่

สรุปการจะมีสุขภาพที่ดีได้นั้นควรเสริมสร้างจากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ตามหลักโภชน

บัญญัติ 9 ประการข้างต้น ก็จะทำให้สุขภาพของคุณดีขึ้น และเสริมสร้างให้คุณมีร่างกายที่แข็งแรง

ห่างไกลจากโรคภัย ไข้เจ็บ ยิ่งกับคนที่คุณรักแล้ว คุณก็ต้องดูแลเขาอย่างมีความสุข และมีสุขภาพที่ดีด้วย...

อ้างอิงจาก คู่มืออาหารเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ หน้าที่ 5

รูปจาก <http://110.164.68.234/nutrition/images/stories/food/5%20m.jpg>



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"

รอรับรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นัดหมาย...คือถ้ามา...

www.thatoomhsp.com

งานศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์