

# อาหารจานสุขภาพ

## Healthy Eating Plate

ให้เปรียบเทียบอาหารที่กินต่อ 1 วัน  
เหมือนจานอาหารใบหนึ่ง  
1 ใน 2 ของจานอาหาร เป็นผักและผลไม้  
โดยให้กินผัก 2 ส่วน ผลไม้ 1 ส่วน  
1 ใน 2 ของจานอาหารเป็น ธัญพืช  
และโปรตีนที่ดีต่อสุขภาพ



กรมการแพทย์แผนไทยและ  
การแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional  
and Alternative Medicine

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก  
I-2020-032

## Wellness

กินธัญพืชหลากหลาย เช่น ข้าวกล้อง ถั่ว งา  
ลูกเดือย เมล็ดเจีย เมล็ดแฟลกซ์ ให้พลังงาน  
คงระดับน้ำตาลในเลือดได้สม่ำเสมอ



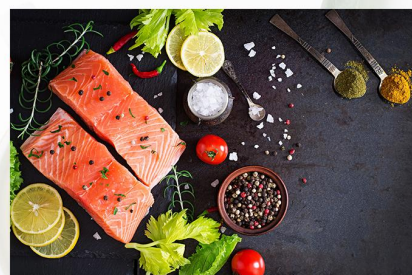
กินผักหลายชนิด  
ได้คุณค่าและเส้นใย  
วิตามินสารต้าน  
อนุมูลอิสระ



กินผลไม้หลากสีสัน มีสารต้านอนุมูลอิสระ  
แต่ต้องระวังความหวานจากน้ำตาลฟรุกโตส



กินน้ำมันสุขภาพ น้ำมันที่มีโอเมก้า 6 มาก เช่น น้ำมันถั่วเหลือง  
ต้องกินให้ได้สัดส่วนกับน้ำมันที่มีโอเมก้า 3 เช่น น้ำมันปลา  
ส่วนน้ำมันที่มีโอเมก้า 9 เช่น น้ำมันมะกอก จะไปช่วยเพิ่มโอเมก้า 6  
ลดคอเลสเตอรอล และเพิ่มโอเมก้า 3 ลดการอักเสบได้



กินโปรตีนดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงเนื้อแดง  
กินเนื้อขาว เช่น ปลา อาหารทะเล สัตว์ปีก ถั่ว นัต  
หลีกเลี่ยงเบคอน เนื้อสุกกินเย็น เช่น แฮม ไส้กรอก  
เลี่ยงโปรตีนดัดแปลง เช่น กุนเชียง ลูกชิ้น



ดื่มน้ำ ถ้าดื่มน้ำชา กาแฟให้เติมน้ำตาลน้อยที่สุด  
จำกัดการดื่มน้ำผลไม้ และนม  
หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่ใส่น้ำตาล น้ำอัดลม  
น้ำตาลเทียมแอสปาแตมเพิ่มความเสี่ยงต่อมะเร็ง



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam.go.th



@thaicam7



www.thaicam.go.th



02-591-7007