

# สูตรเด็ดสุขภาพดี 6 : 6 : 1

## ลดหวาน มัน เค็ม

การกินอาหารรส “หวาน มัน เค็ม” มากเกินความต้องการของร่างกาย จะส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคเบาหวาน กลุ่มโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรคถุงลมโป่งพอง โรคความดันโลหิตสูง และโรคอ้วนลงพุง ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตของคนไทย อย่างไรก็ตาม เราสามารถป้องกันได้ง่าย ๆ โดยเริ่มที่การปรับพฤติกรรมการกินอาหาร ลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม โดยใช้สูตรเด็ดสุขภาพดี 6:6:1



### กินน้ำตาล

ไม่เกิน **6** ช้อนชา/วัน

หลีกเลี่ยงขนมหวาน  
ขนมขบเคี้ยว เครื่องดื่ม  
ที่มีรสหวาน และน้ำอัดลม



### กินน้ำมัน

ไม่เกิน **6** ช้อนชา/วัน

หลีกเลี่ยงอาหารทอด  
อาหารที่มีกะทิ ให้เลือกกิน  
อาหารประเภทต้ม ตุ่น นึ่ง  
ย่าง และอบ



### กินเกลือ

ไม่เกิน **1** ช้อนชา/วัน

หรือน้ำปลาไม่เกิน  
4 ช้อนชา/วัน และ  
หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป  
อาหารหมักดอง  
อาหารกระป๋อง อาหารกึ่ง  
สำเร็จรูป และปรับนิสัย  
การบริโภคให้กินรสจืด

ที่สำคัญควรขยับก่อนปรุงทุกครั้ง พร้อมทั้งกินผักผลไม้ และออกกำลังกาย  
อย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ เพียงเท่านี้ก็จะช่วยให้มีสุขภาพที่ดีห่างไกลโรค

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

