

ข้อเสนอแนะเพื่อให้ สุขภาพคุณดีขึ้น

กินเพื่อสุขภาพดี ใช้ชีวิตให้มีความสุข!

เราควรรับประทานอาหารที่มีความสมดุล และประกอบด้วยสารอาหารหลัก 7 อย่างเหล่านี้:

1. **คาร์โบไฮเดรต** เป็นแหล่งพลังงานหลักสำหรับร่างกายของเรา และมีความสำคัญต่อการใช้แรงงาน พบได้ในข้าว ธัญพืช หรือผัก
2. **โปรตีน** ช่วยทำให้กล้ามเนื้อ กระดูก อวัยวะ ผิวหนังและเล็บแข็งแรง พบได้ในเนื้อ ไข่ หรือถั่ว
3. **ไขมัน** ช่วยดูดซับวิตามินและปกป้องอวัยวะต่างๆ พบได้ในถั่วหรือผลิตภัณฑ์จากนม
4. **วิตามิน** เช่น A, C, D และ E มีความจำเป็นสำหรับระบบภูมิคุ้มกันและระบบประสาท พบได้ในผักและผลไม้
5. **แร่ธาตุ** มีความสำคัญต่อกระดูก ภูมิคุ้มกัน และการทำงานของเส้นประสาท พบได้ในผักใบเขียวหรือพืชตระกูลถั่ว
6. **ไฟเบอร์** ช่วยระบบย่อยอาหารของเรา พบได้ในผัก ผลไม้ และธัญพืช
7. **น้ำ** ขำระสารพิษจากร่างกาย เราสามารถดื่มน้ำได้โดยตรง และรับจากการทานผักใบเขียว หรือผลไม้ที่มีปริมาณน้ำสูง

Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

