



สิ่งที่ควรทาน ✓
สิ่งที่ไม่ควรทาน ✗
มาดูแลสุขภาพของเรากันเถอะ

lifebeats

lyondellbasell

เปลี่ยนเลือกทาน ; เปลี่ยนชีวิต

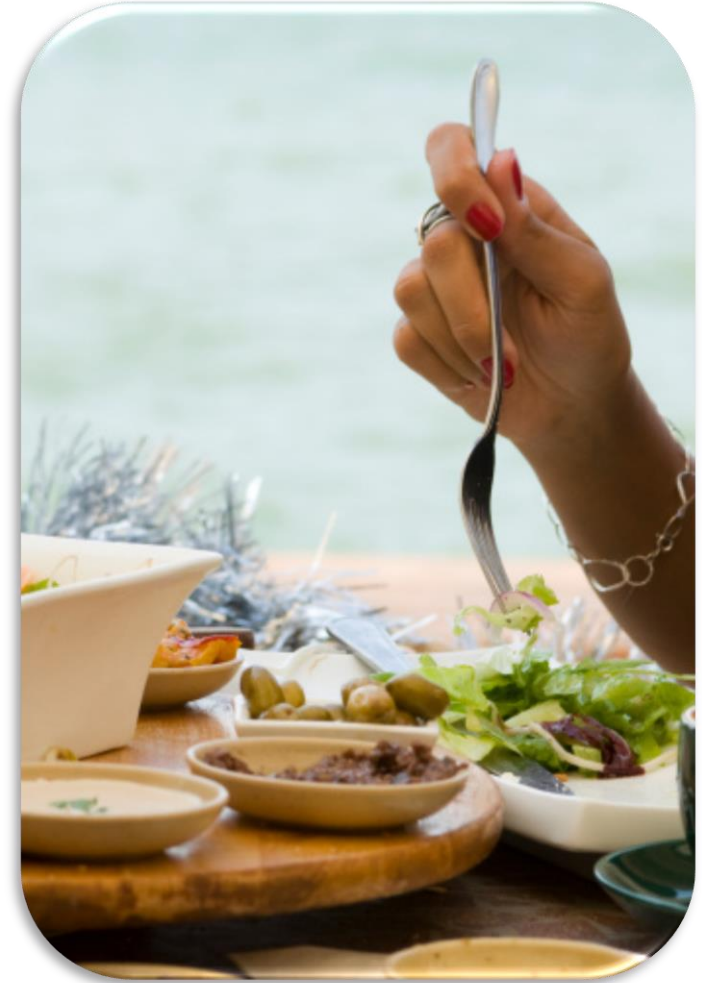
หัวข้อของเดือนนี้ เป็นเรื่องของการเลือกที่จะรับประทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักของโภชนาการ เพื่อสุขภาพที่ดีกว่าของทุกคน โดยมีหลักปฏิบัติง่ายๆ ดังนี้

- การเลือกทานอาหารโดยการคำนวณแคลอรี เป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้เราสุขภาพดียิ่งขึ้น; การเลือกทานอาหารที่แคลอรีไม่เกิน 100 ต่อวัน จะให้เราสามารถลดน้ำหนักได้ถึง 10 ปอนด์ต่อปีเลยทีเดียว
- การเลือกทานอาหารโดยคำนึงถึงโภชนาการ *ความสมดุล, หลากหลาย และ ปริมาณที่พอเหมาะ*
- ทานเพื่อสุขภาพ, ร่างกายของคุณต้องการคาร์โบไฮเดรตที่พอเหมาะ, ไขมัน และ โปรตีน — ซึ่งเป็น 3 องค์ประกอบหลักทางโภชนาการ
- ทานอาหารที่ดี, ออกกำลังกายสม่ำเสมอ, การพักผ่อนที่เพียงพอ.



ฝึกตั้งสติในการเลือกทาน– เพื่อสร้างความแตกต่าง!

- พังร่างกายของคุณ – คุณหิวจริงหรือไม่
- เตรียมอาหารให้น้อยลง สำหรับอาหารมื้อหลัก
- เริ่มต้น ด้วยการเสิร์ฟ ทีละน้อยๆ – เลือกใช้จานหรือแก้วใบเล็กๆ
- การทานอาหารให้ช้าลง – ใช้เวลาในการทานอาหารอย่างน้อย 20 นาที
- ไม่ทานอาหารนอกถาด
- กิน
- คิด ก่อนที่จะทาน
- แบ่งทาน ในส่วนที่เยอะๆ



คุณสามารถเพิ่มระบบการเผาผลาญอาหารให้ดีขึ้นได้หรือไม่?

ระบบการเผาผลาญอาหาร จะทำอะไรให้ร่างกายคุณสามารถเผาผลาญอาหารได้เร็วขึ้น ถึงแม้ว่าเราจะไม่สามารถควบคุมอายุ เพศ หรือยีนส์ของเราได้ แต่เราสามารถควบคุมระบบการเผาผลาญอาหารของเราได้ดังนี้ [Click here](#) คลิกที่นี่เพื่อเรียนรู้

หลีกเลี่ยงการลดน้ำหนักแบบผิด ๆ – ถึงแม้ว่าการอดอาหาร จะสามารถทำให้คุณลดน้ำหนักได้แต่ผลเสียที่ตามมาคือ การมีโภชนาการที่ไม่ดี กล้ามเนื้อสูญเสียพลังงาน ระบบการเผาผลาญอาหารช้าลง และสุดท้ายผลที่ตามมา คือ น้ำหนักของคุณจะเพิ่มขึ้นมากอย่างรวดเร็วเมื่อเทียบกับตอนที่คุณยังไม่ได้ลดน้ำหนัก



เลือกอาหารให้ถูกงาน

มีสารอาหารหลักอยู่ 5 หมู่ ที่ทานแล้วเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

- ธัญพืช- Whole grains with 3+ grams of fiber per serving
- ผัก – ผักที่มีสีเข้มๆ จะมีประโยชน์มากกว่าผักที่มีสีอ่อน เช่น (มะเขือเทศ, ผักขม, มันเทศ, สควอช)
- ผลไม้ – ผลไม้ที่มีสีเข้มๆ จะมีประโยชน์ (berries, cherries, pomegranates)
- เนื้อสัตว์/โปรตีน – เป็นอาหารที่อุดมไปด้วยโอเมก้า 3 เช่น ปลา เนื้อสัตว์ติดมันและพืชตระกูลถั่ว(เต้าหู้, ถั่ว และพืชตระกูลถั่ว)
- ไขมัน– ถั่ว เมล็ดพืช ไขมันอิ่มตัว น้ำมันมะกอก

[Click here](#) สำหรับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ที่จะช่วยแนะนำอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี อีกทั้งยังมีทรัพยากรและเครื่องมือสำหรับการประเมินการบริโภคอาหารการศึกษาโภชนาการและข้อมูลโภชนาการที่ใช้งานง่ายอีกด้วย



เลือกที่จะดื่ม – ไร้ประโยชน์ หรือ ให้ประโยชน์?

หลายคนมักจะกังวลเฉพาะเรื่องอาหารเท่านั้นเวลาที่ลดน้ำหนัก แต่มักจะลืมนึกถึงเรื่องเครื่องดื่ม ซึ่งถ้าเราเลือกที่จะดื่ม เครื่องดื่มบางชนิดอาจช่วยให้ระบบการเผาผลาญอาหารของคุณดีขึ้นอีกด้วย

เครื่องดื่มอะไรบ้างที่ **ไร้ประโยชน์** และ **ให้ประโยชน์** ในช่วงเวลาที่คุณลดน้ำหนัก?

[Click here](#) (ข้อมูลเพิ่มเติม)

20 เครื่องดื่ม ที่ดื่มแล้วมีโทษต่อร่างกาย [click here.](#)



การเลือกทานอาหารเพื่อสุขภาพ - ป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน



การเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์รวมถึงการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้คุณสามารถป้องกันการเกิดโรคเบาหวานได้

ควรทาน: ธัญพืช, น้ำมันพืช, ผลิตภัณฑ์ไขมันต่ำ, เนื้อปลา, อาหารทะเล, เนื้อไก่และโปรตีนจากพืช

[Click here](#) คลิกที่นี่สำหรับข้อมูลโรคเบาหวานที่เฉพาะเจาะจงในการเลือกอาหารเพื่อสุขภาพ



ไม่ควรทาน: ได้แก่ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของแป้งสีขาว น้ำตาลสูง เกลือสูง แคลอรีสูง ใยอาหารน้อย เป็นต้น

[Click here](#) และ [here](#) สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการอ่านฉลากอาหาร

ความดันโลหิตสูงหรือโปรตีนสูง

ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงจะมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจหรือเส้นเลือดในสมองแตกได้ง่ายกว่าคนทั่วไป ซึ่งเป็นผลมาจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ หรือพันธุกรรมในครอบครัว

ควรทาน: เครื่องเทศ ถั่วสีดำ, สีไวน์แดง อาหารที่อุดมไปด้วยโอเมก้า 3 เช่น ปลาแซลมอน, เนื้อปลา, ปลาทูน่า, น้ำมันมะกอก, วอลนัทอัลมอนด์

ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอาหารบำรุงหัวใจของคุณคลิกที่นี่, [click here](#).

ไม่ควรทาน: อาหารที่มีรสเค็มจัด, ไขมันอิ่มตัวสูง, คอเลสเตอรอลสูง, ไขมันอิ่มตัวสูง(ไขมันสัตว์ และอาหารแปรรูป), มันฝรั่งทอด, ขนมอบ



ปัจจัยอื่นๆที่มีผลทำให้การลดน้ำหนักของคุณไม่ประสบความสำเร็จ

โรคมะเร็ง ต่อการ คมอาหาร

เลือกอาหารและเครื่องดื่มในการควบคุมน้ำหนักของคุณ; จำกัด เนื้อแดงและกินผักที่มีเส้นใยให้มากขึ้น ถ้าคุณดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เงินเท่าใด [Click here](#) คลิกลิงก์นี้สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคมะเร็งและอาหารโรคมะเร็งและอาหาร

การมองเห็น ต่อการ คมอาหาร

ไม่มาอาหารอะไรที่ดีสำหรับดวงตาเรา นอกจากการที่เราเพิ่มสารอาหารจำพวกทีน / ซีแซนทีน, วิตามินซี, วิตามินอีและสังกะสีเพื่อลดความเสี่ยงของโรคตาบางอย่างรวมทั้งการเสื่อมสภาพและการก่อโรคต้อกระจก คลิกลิงก์นี้สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม [Click here](#)

หัวใจ ต่อการ คมอาหาร

- อาหารที่ช่วยลดภาวะเครียด [Click here](#)
- อาหารที่ทำให้คุณมีสมาธิ [Click here](#)



การทานอาหารหลัก & อาหารทานเล่น

เลือกทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ แม้ว่าจะเป็นอาหาร fast food ก็ตาม คลิกที่นี่เพื่อคำนวณปริมาณโภชนาการของอาหารแต่ละชนิด [click here](#).

เลือกอาหารทานเล่นให้ถูกหลักโภชนาการ

ควรทาน: ผักสีเขียว, ผลไม้, อกไก่, ไข่ต้ม, ถั่วและธัญพืช, นมไขมันต่ำ เป็นต้น ปริมาณการทานอาหารว่างที่ควรทานคลิกที่นี่เพื่อข้อมูลเพิ่มเติม [click here](#).

ไม่ควรทาน: มันฝรั่ง ขนมหอมกรอบ, ลูกอม, ไอศกรีมโคน, ชีสราดไปด้วยชีส, คัสตาร์ด



ควรทาน! ไม่ควรทาน!

การมีสุขภาพที่ดี
เริ่มต้นที่ตัวเรา
ในวันนี้.



นำเสนอโดย: Marilyn Cole, Premise Health