



น้ำตาลไม่เกิน
6 ช้อนชา/วัน

หวาน

6:6:1

เคล็ดลับ

“กินอย่างไรให้สุขภาพดี”



น้ำมันไม่เกิน
6 ช้อนชา/วัน

มัน

เค็ม



เกลือไม่เกิน
1 ช้อนชา/วัน

ที่มา: พญ.พีชญา บุณยชยานันต์