



5 โรคร้าย จากพฤติกรรม การกินที่ไม่เหมาะสม

โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ

- กินอาหารที่มีไขมัน น้ำตาล และเกลือ ปริมาณสูง
- ดื่มแอลกอฮอล์ เป็นประจำ



โรคเบาหวาน

- กินอาหารรสจัด หวานจัด เค็มจัด หรือไขมันสูง
- ดื่มแอลกอฮอล์ หรือ เครื่องดื่มชูกำลัง



โรคความดันโลหิตสูง

- กินอาหารรสเค็ม (โซเดียมมากกว่า 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน)
- กินอาหารฟาสต์ฟู้ด เป็นประจำ เช่น มัันฝรั่งทอดกรอบ พิซซ่า ไก่ทอด



โรคอ้วนลงพุง

- กินอาหารปริมาณ มากเกินความต้องการของร่างกาย
- กินขนมเบเกอรี่ เป็นประจำ
- ดื่มเครื่องดื่มที่มี น้ำตาลสูงเป็นประจำ



โรคมะเร็ง

- กินอาหารปิ้งย่าง หรืออาหารรมควัน เป็นประจำ (สารก่อ มะเร็งเกิดจากควัน จากการเผาไหม้ที่ ไม่สมบูรณ์ เมื่อ น้ำมันหยดลง เตาอย่าง)
- กินอาหารแปรรูป อาหารสำเร็จรูป ของหมักดอง เป็นประจำ
- กินของทอด น้ำมันซ้ำ

