

# เลี้ยง NCDs

## ก่อนทำอาหาร

ทำความสะอาดไก่ให้ทั่วทั้งด้านในและด้านนอก  
ควรถอนขนอ่อนออกให้หมด ต้มด้วยไฟอ่อนถึงปานกลาง  
ให้สุกทั่วทั้งตัว



## เน้นปรุง ลดหวาน มัน เค็ม

ผ่านวิธี ต้ม ยำ นึ่ง อบ แขน ผัด ทับ ทอด สำหรับ เบ็ด โต หมู  
กินกับข้าว-แป้ง เลือกแบบไม่ขัดสีและเพิ่มเมนูผัก  
เช่น แถงจืด ผักนึ่ง ผักลวก หรือ กินคู่กับผักสด



## การเก็บรักษาอาหาร

เนื้อสัตว์แบ่งเป็นส่วน ๆ เก็บในช่องแช่แข็ง เพื่อความสะดวก  
เปิด โถ่ที่ปรุงสุกแล้ว บูดเสียง่าย อาจนำมาทำเมนูใหม่  
เก็บไว้กินได้นานขึ้น



## ของหวาน

จำกัดปริมาณในการกินขนมไหว้ ขนมหั้วฟู ขนมห่วง ขนมหั้ว  
กินให้น้อยที่สุด เพราะมีแป้ง ไขมัน และน้ำตาลค่อนข้างมาก  
ไม่ควรกินเกิน 1 ชิ้น หรือ เปลี่ยนเป็นผลไม้แทน  
เพราะช่วยดูดซับไขมันและคอเลสเตอรอล เช่น สับ แอปเปิ้ล  
กล้วย แถ้วมังกร



"ปรับวิธีปรุง ใจจึงรักกิน  
ก็ฉลองได้เหมือนเดิม และมีสุขภาพดี"

