



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control

# การปฏิบัติตนเพื่อป้องกัน โรคไม่ติดต่อ (NCDs) 3๐2๕



## อาหาร

เพิ่มผักและ  
ผลไม้รสไม่หวาน  
ผลิตภัณฑ์จากธัญพืช  
เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน  
และหลีกเลี่ยงอาหาร  
หวาน มัน เค็ม

เพิ่มกิจกรรมทางกาย  
เช่น ทำความสะอาดบ้าน  
ขึ้นลงบันได แทนการใช้ลิฟต์  
เดินในระยะใกล้ๆ  
แทนการใช้รถ



ออกกำลังกาย  
30 นาที/วัน 5 ครั้ง/สัปดาห์

## 3๐2๕

## หยุดสูบบุหรี่

หยุดสูบบุหรี่และ  
หลีกเลี่ยงการสูด  
ควันบุหรี่

วิธีคลายเครียดมี  
หลายรูปแบบ เช่น  
พูดคุยพบเพื่อน ออกกำลังกาย  
โยคะ ฟังเพลง เล่นดนตรี  
อ่านหนังสือ ท่องเที่ยว



อารมณ์  
ผ่อนคลายความเครียด

## งดดื่มสุรา

งดดื่มสุรา (แอลกอฮอล์)  
ถ้าหยุดไม่ได้ให้ลด  
ชาย <2 หน่วยมาตรฐาน  
หญิง <1 หน่วยมาตรฐาน



1 ติ่มมาตรฐานแอลกอฮอล์ หมายถึง  
เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ประมาณ 10 กรัม  
เบียร์ 1 แก้ว (285 มล.) หรือ  
ไวน์ 1 แก้วเล็ก (100 มล.) หรือ  
เหล้า 1 แก้ว (30 มล.)

