

1. กินอาหารหลากหลาย หมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. กินข้าวกล้อง ข้าวขัดสีน้อย
3. กินผักผลไม้ตามฤดูกาล
4. กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
5. ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว
6. เลี่ยงอาหารไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด
7. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ เลี่ยงดื่มน้ำหวาน
8. กินอาหารสะอาด ปลอดภัย
9. งดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
5. ดื่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม