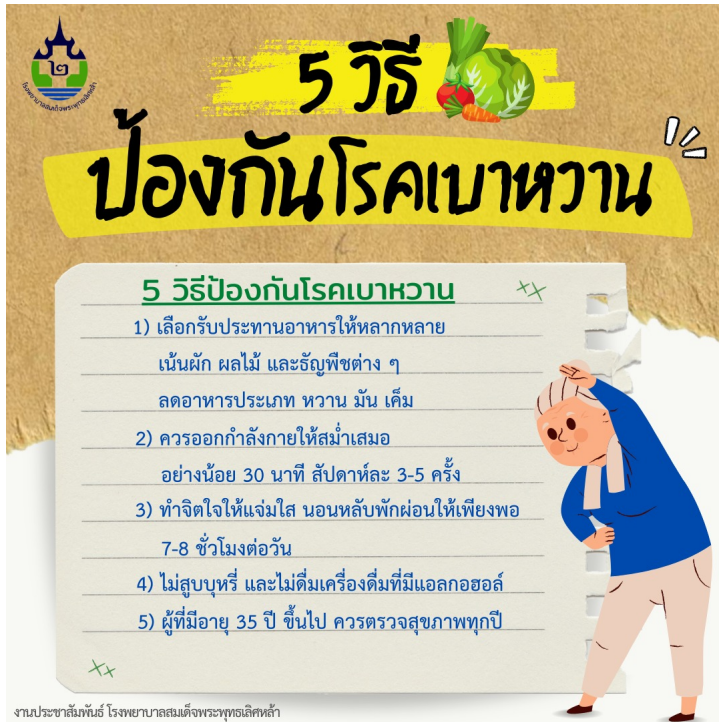




5 วิธี 

ป้องกันโรคเบาหวาน

5 วิธีป้องกันโรคเบาหวาน

- 1) เลือกรับประทานอาหารให้หลากหลาย
เน้นผัก ผลไม้ และธัญพืชต่าง ๆ
ลดอาหารประเภท หวาน มัน เค็ม
- 2) ควรออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ
อย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง
- 3) ทำจิตใจให้แจ่มใส นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
7-8 ชั่วโมงต่อวัน
- 4) ไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- 5) ผู้ที่มีอายุ 35 ปี ขึ้นไป ควรตรวจสุขภาพทุกปี

งานประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า