

ผู้สูงอายุ ควรกิน...



BMA
กรุงเทพมหานคร
BANGKOK METROPOLITAN ADMINISTRATION



อาหารที่เสริมสร้างกระดูก

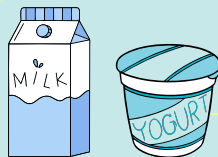
มีแคลเซียม และ วิตามินดี

ปลา



- ปลาทู
- ปลาซาร์ดีน
- ปลาแซลมอน
- ปลาแมคเคอเรล
- ปลาตัวเล็กตัวน้อย

นม



- นมจืดพร่องมันเนย
- นมจืดขาดมันเนย
- โยเกิร์ต

ผักใบเขียว และธัญพืช



- คენัว ตำลึง กวางตุ้ง
- เห็ดหอมตากแห้ง
- เต้าหู้
- นมถั่วเหลือง
- งาดำ งาขาว

เพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุน



หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และคาเฟอีน

แอลกอฮอล์



เบียร์



ไวน์



โซจู



เหล้า



น้ำอัดลม



เครื่องดื่มชูกำลัง



กาแฟ



ชา