



# กินอย่างไร?



BMA  
กรุงเทพมหานคร  
BANGKOK METROPOLITAN ADMINISTRATION

## สูงวัยห่างไกลสมองเสื่อมและอัลไซเมอร์

### 1 กินอาหารที่มีวิตามินบีสูง



วิตามินบี 6

ถั่ว ตับ อาหารทะเล



วิตามินบี 9 (โฟเลต)

ธัญพืช ผักใบเขียว ส้ม



วิตามินบี 12

เนื้อสัตว์ นม ไข่

### 4 ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

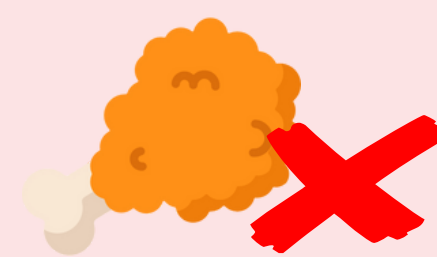


### อาหารและเครื่องดื่มต้องเลี่ยง



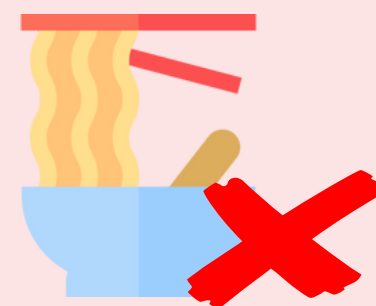
หวาน

ขนมหวาน เบเกอรี่  
น้ำอัดลม



มัน

อาหารทอดน้ำมันท่วม  
เนื้อสัตว์ติดมัน ตัดหนัง



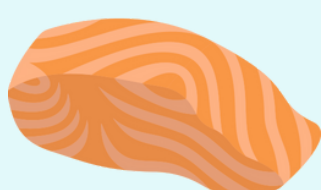
เค็ม

เครื่องปรุงรส อาหารสำเร็จรูป  
เนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ไส้กรอก แฮม เบคอน



เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และกาแฟอื่น

### 2 กินอาหารที่มีโอเมก้า 3 สูง



ปลาทะเล

- ปลาแซลมอน
- ปลาทู
- ปลากะพง



ปลาน้ำจืด

- ปลาดุก
- ปลาช่อน
- ปลาสร้อย

### 3 กินผักผลไม้ให้ครบ 5 สี



เรียบเรียงโดย นางสาวชนัน บุญมาก นักโภชนาการปฏิบัติการ กองสร้างเสริมสุขภาพ สำนักอนามัย  
ข้อมูลจาก สำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข

