

สารต้านอนุมูลอิสระ  
ไฟเบอร์ 40 กรัม

สารต้านอนุมูลอิสระ  
ไฟเบอร์ 40 กรัม  
วิตามินซี 70 มิลลิกรัม  
พลังงาน 60 กิโลแคลอรี



กินทั้งลูก



## ส้ม 1 ลูก

= สารต้านอนุมูลอิสระ + สารเส้นใย  
อาหาร + แร่ธาตุ + วิตามิน + พลังงาน



## ส้ม 1 หน่วยบริโภค

= ส้ม 1 ลูก

มีพลังงาน 60 กิโลแคลอรี

ให้วิตามินซี 70 มิลลิกรัม

เหมาะเป็นผลไม้สำหรับ 1 มื้อใน 1 วัน



น้ำส้ม 1 แก้ว

= น้ำตาล 8 ช้อนชา + สารอื่นๆ



## ส้มทกลูก คั้นได้น้ำ 1 แก้ว

- เทียบกับได้น้ำตาล 8 ช้อนชา (เกินปริมาณในการบริโภคต่อวัน ที่ไม่ควรเกิน 6 ช้อนชา)
- น้ำส้ม 1 แก้วจึงอาจให้น้ำตาลสูงเกินควร

# งานสื่อสารและกิจกรรมวิจัยเพื่อสุขภาพ พ.ศ. ๒๕๕๘-๒๕๖๐

เพื่อพัฒนาวิธีการที่มีประสิทธิผลในการเพิ่มระดับความรู้และ  
ทักษะในการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพของบุคคล

hoo-ray good health

hoo-raygoodhealth.com

พฤติกรรมเพื่อสุขภาพนั้นสามารถสะท้อนผ่านการปฏิบัติตน  
ของบุคคลใน 4 ด้านคือ

เราเอง

การปฏิบัติตนส่วนบุคคล เช่น การกิน การออกกำลังกาย การอยู่อย่างไม้อ้วน  
การใช้วัคซีน/สารป้องกันโรค/ยา

สองเรา

การปฏิบัติตนด้านเพศ เช่น เพศสัมพันธ์ โรคติดต่อทางเพศ

รอบเรา

การปฏิบัติตนที่บ้าน ที่ทำงาน โรงงาน ชุมชน เช่น การจัดการกับสารพิษ  
สารเคมี เชื้อโรค สิ่งแวดล้อมในการทำงาน สภาพไม่ปลอดภัย

ใจเรา

การปฏิบัติตนด้านจิตสังคม เช่น การจัดการกับความเครียด เหล้า  
บุหรี่ สิ่งเสพติด อารมณ์ ความคิด