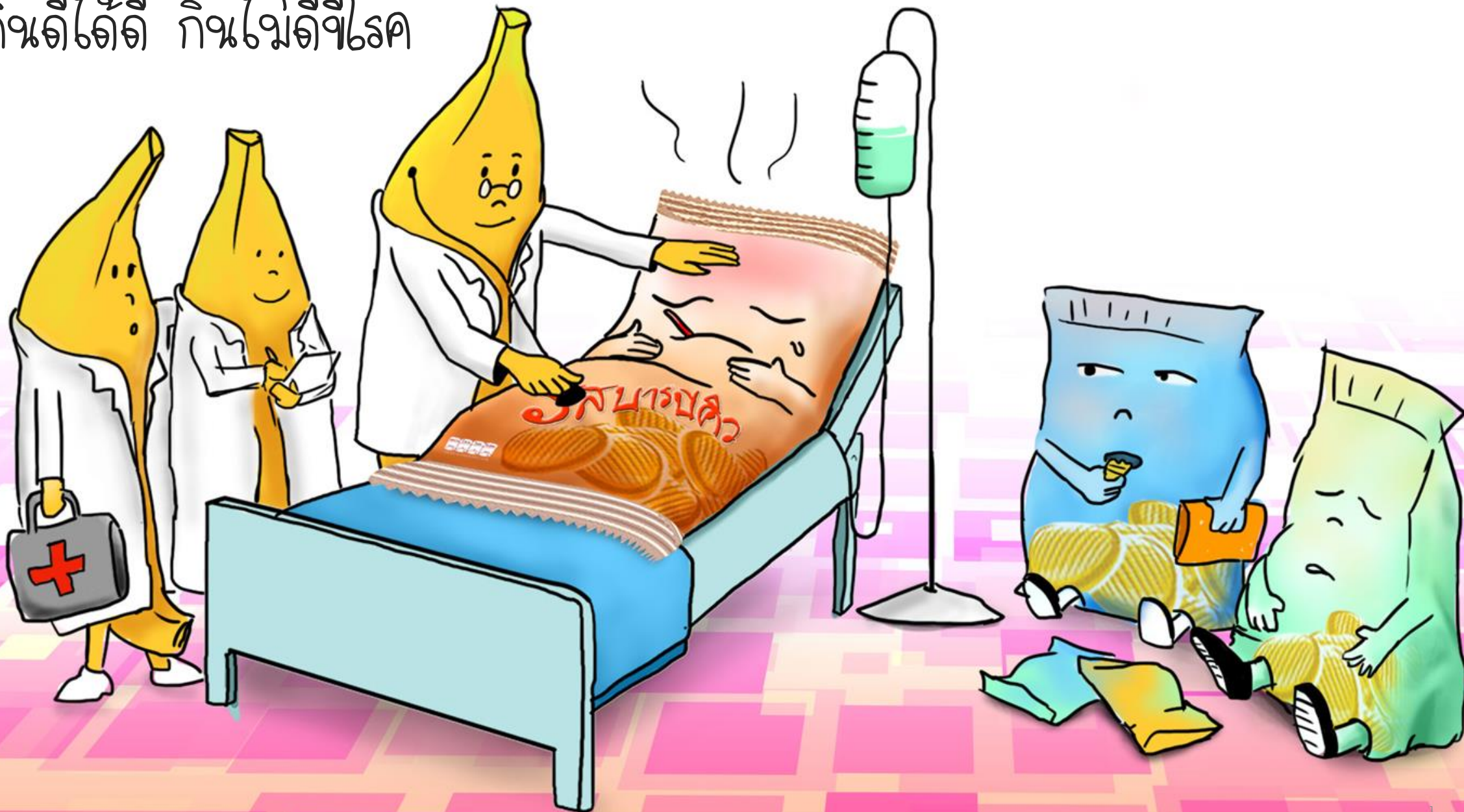


กินดีได้ดี กินไม่ดีกว่าโรค





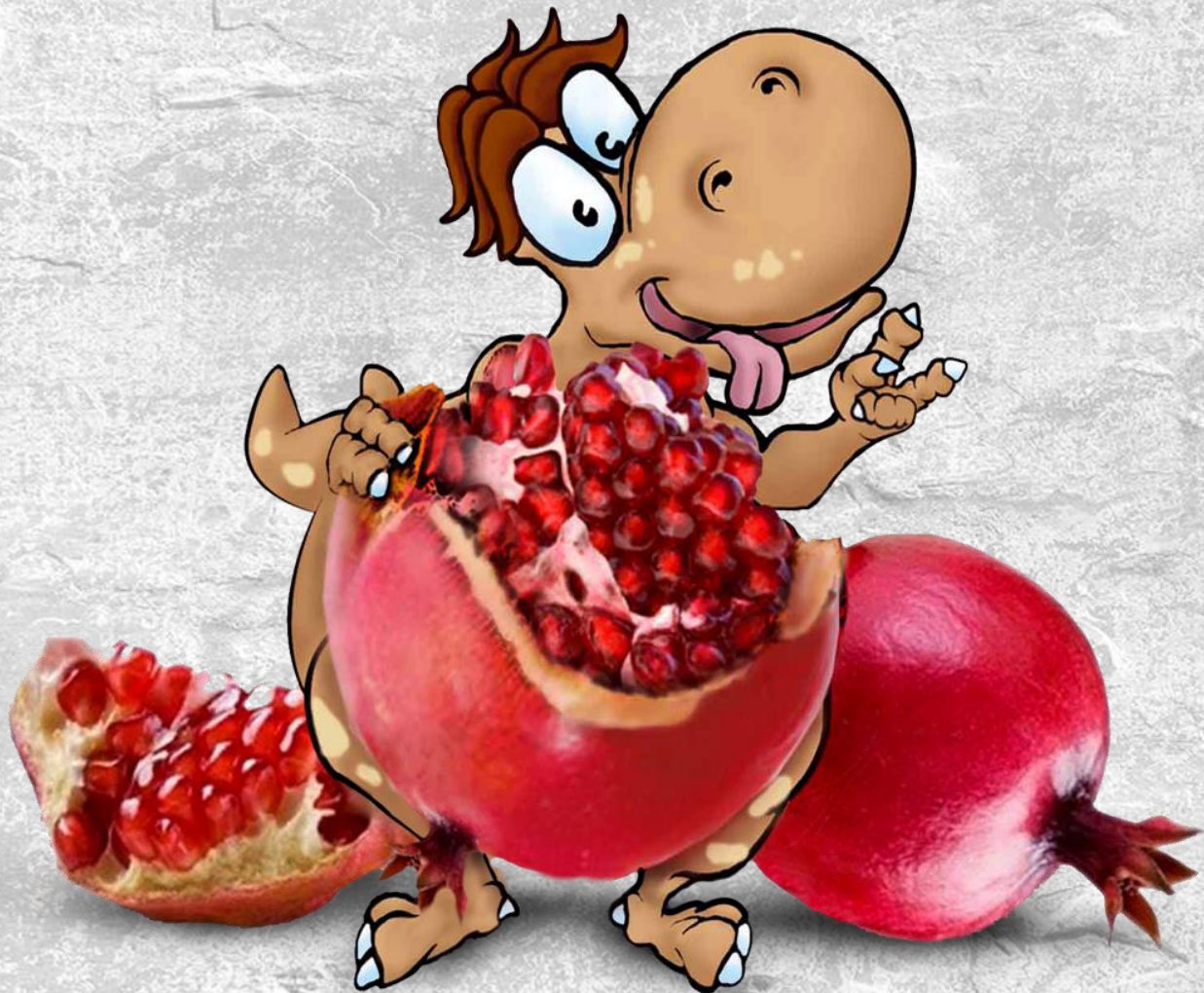
## กินแล้วสวย

- ฟันสวย ยิ้มสวย กินฝรั่งแค่ 2 กำมือเด็กช่วยขจัดคราบอาหาร ทำความสะอาดฟัน



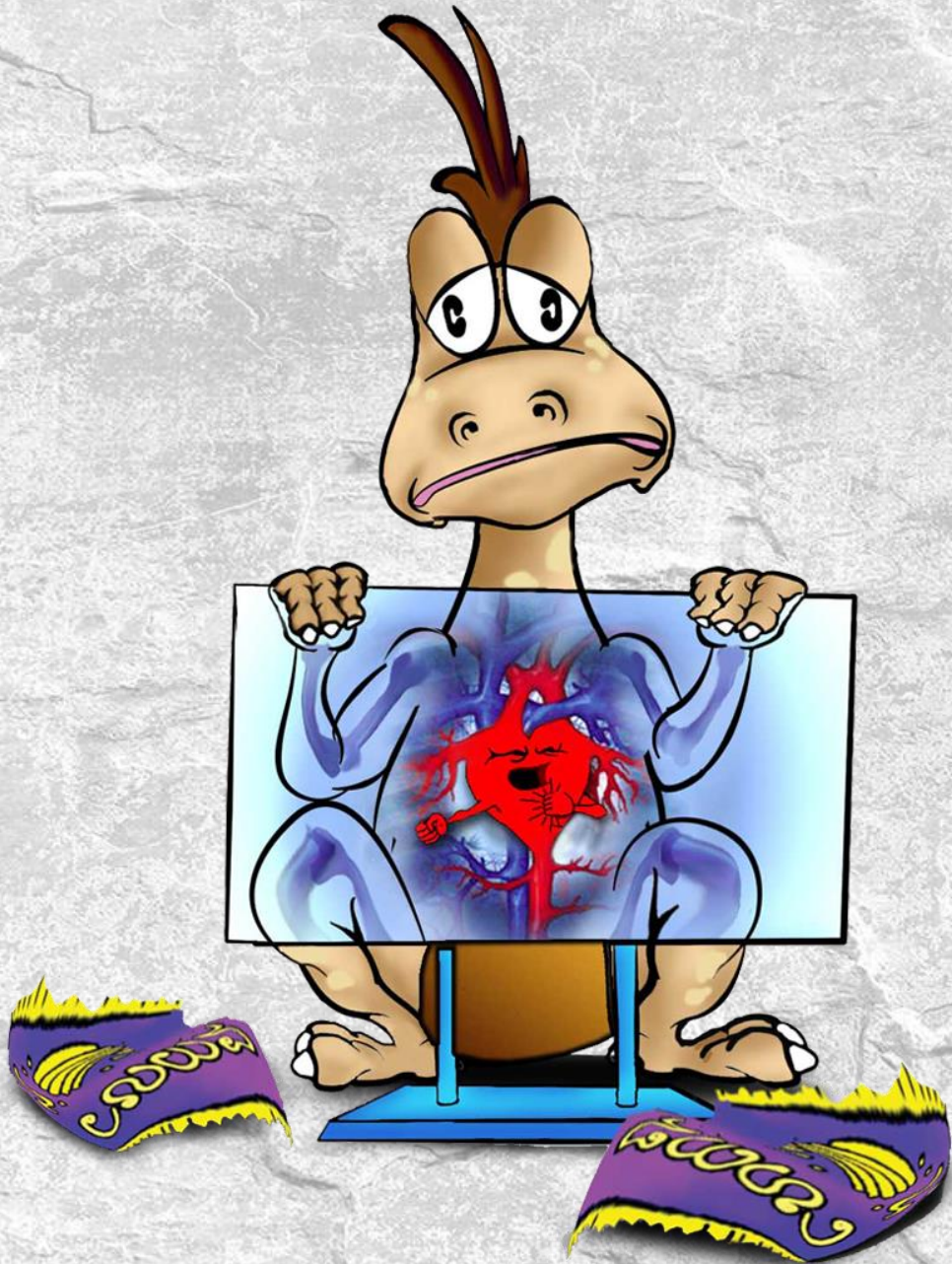
## กินแล้วหลอ

- หมดหลอ เพราะฟันหลอ ถ้ากินขนม  
กรุบกรอบ เพราะแป้งและน้ำตาล  
จะทำลายเคลือบฟัน ทำให้ฟันผุได้



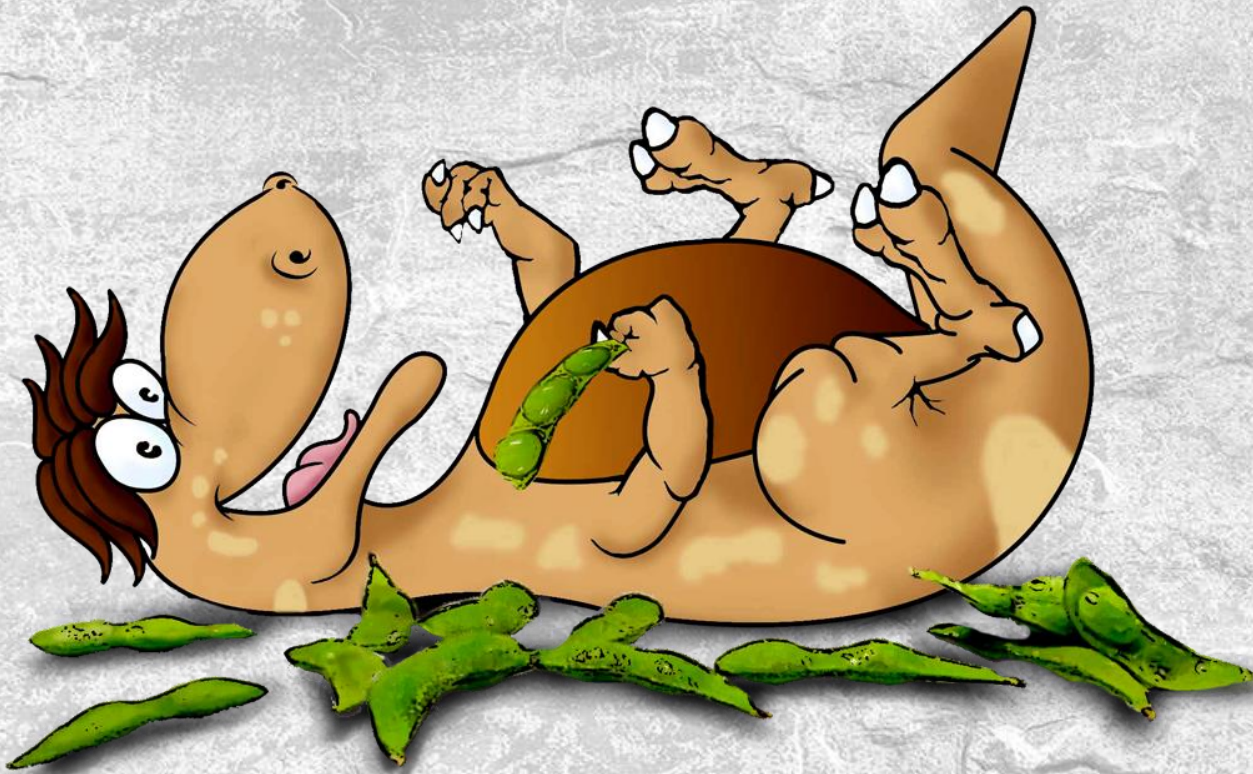
## หัวใจยิ้มได้

- เพราะพีทับทิมแสนดี มีสารแอนโทไซยานิน ช่วยต้านอนุมูลอิสระ บอกรักหัวใจ



## หัวใจร้องไห้

- เพราะไขมันอีมตัว ตัวร้ายในขนม  
กรูบกรอบพาให้หลอดเลือดหัวใจตีบ  
ตัน



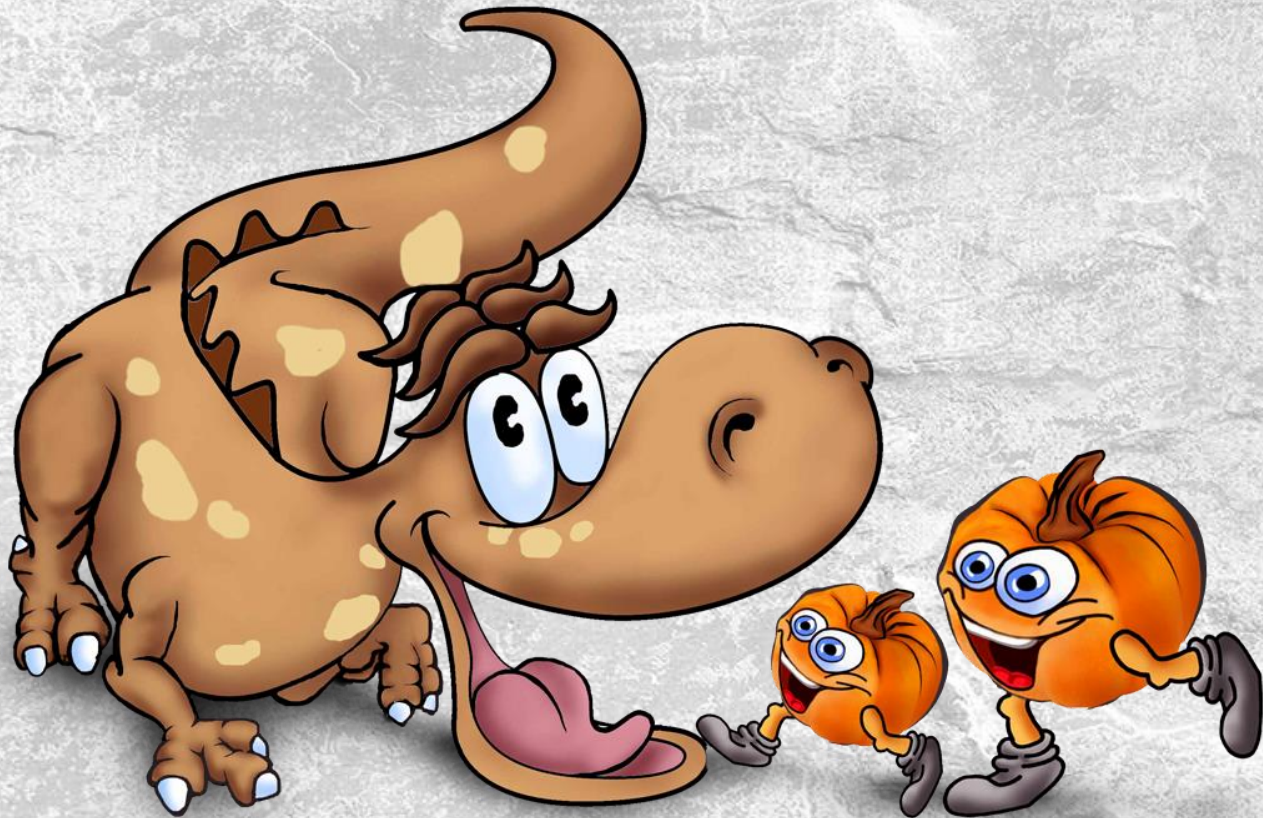
## ถั่วพลดทุกซ์

- ถ่ายคล่อง ท้องสบายทุกวันเพราะเส้นใยธรรมชาติในถั่วช่วยระบบขับถ่าย



## ขนมปลอดสุข

- ท้องผูก สุขไม่ออก เพราะขนมถุงกรูบกรอบไม่มีเส้นใยอาหารช่วยระบาย



## ขุมทองบำรุงไต

- ฟักทอง โปแตสเซียมสูง โซเดียมต่ำ สารพัดประโยชน์ บำรุงไต ควบคุม น้ำตาล และความดัน





## ขุมภัยพาไตวาย

- เกลือปรุงรสที่มากเกินไปในขนมกรุบกรอบทำให้ไตต้องยิ่งทำงานหนัก



## หัวแหลมๆ แบบกล้วยๆ

- กล้วยไทยไร้สารพิษ แค่ 1 ลูก  
สมองโล่ง หลับสบาย



หิวทีอๆ แบบกรอบๆ

- ขนมถุงกรอบกรอบอาจมีสารพิษปนเปื้อน กินมากเกินไป ระวัง สมอกรอบ



กินดีได้ดี กินไม่ดีชี้โรค



# งานสื่อสารและกิจกรรมวิจัยเพื่อสุขภาพ พ.ศ. ๒๕๕๘-๒๕๖๐

เพื่อพัฒนาวิธีการที่มีประสิทธิผลในการเพิ่มระดับความรู้และ  
ทักษะในการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพของบุคคล

โครงการวิจัยเพื่อสุขภาพ

hooraygoodhealth.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