

กินผักผลไม้ เสริมสร้างภูมิต้านทาน

"กินผักผลไม้"

เสริมสร้างภูมิต้านทาน

คนไทย 2 ใน 3 คน
กินผักผลไม้ได้น้อยกว่า
ปริมาณที่แนะนำ
400 กรัมต่อวัน

การกินผักผลไม้
ไม่เพียงพอ

เป็นปัจจัยเสี่ยงอันดับ 5
ของสาเหตุการเสียชีวิตของคนไทย
เป็นสาเหตุของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
และ โรคมะเร็ง

กินผักผลไม้ให้หลากหลาย ได้ประโยชน์และเสริมสร้างภูมิต้านทาน-19
"โดยกินให้เพียงพอ 400 กรัมทุกวัน"

พลังภูมิคุ้มกัน

เห็ดต่างๆ เช่น
เห็ดหูหนู เห็ดฟาง เห็ดหอม เห็ดออริจิ
ฟลูคา หรือผักคาวตอง และงิง
จำ กระเทียม

พลังต้านอนุมูลอิสระ

คะน้า ดอกกะหล่ำ ยอดคะน้า ใบหอย
ยอดสะเต๊ะ บวบ มะระจีน ฟักข้าว ลูกหม่อน
ผักโขม คะน้า ผักแว่น มะเขือเทศ
และผักผลไม้หลากสีที่มีวิตามินซีสูง

พลังลดการติดเชื้อ

ใบหม่อน กระเทียม มะระ หัวหอมแดง
หอมใหญ่ ขึ้นฉ่าย ตะไคร้
สับ มะนาว มะเขือเทศ
ฝรั่ง มะม่วง

Tips ✓ เลือกกินผักผลไม้ตามฤดูกาล หรือ ผักผลไม้ที่บ้าน ได้ประโยชน์เยอะ ลดความเสี่ยงสารตกค้าง

"ผักผลไม้" ปลูกง่าย กินดี เสริมร่างกาย สร้างแรงใจ ให้ไทยพร้อมสู้วิกฤต

ลดเสี่ยงโรคร้าย NCDs

เช่น โรคหัวใจและ
หลอดเลือด โรคมะเร็ง

เพิ่มความรู้ความเข้าใจในสุขภาพ

คนทำงานผักผลไม้
เพียงพอมีแนวโน้ม
ระดับความสูงสูงกว่า
คนที่กินไม่เพียงพอ

ลดรายจ่าย เพิ่มรายได้

ปลูกผักสวนครัว ปลอดภัย
กินดี ประหยัดด้วย
ปลูกผักหลากหลายตาม
ฤดูกาล สร้างรายได้ได้ปี
ลดรายจ่าย คัด ผัก ไร่ ได้ดี

สร้างความมั่นคงทางอาหาร และเสริมเศรษฐกิจชุมชน

ปลูกผักผลไม้เพื่อสุขภาพและ
ขายในชุมชน ช่วยสร้างความมั่นคง
ทางอาหารและการดูแลสุขภาพของ
ระบบเศรษฐกิจชุมชนได้อย่างยั่งยืน

"ร่วมสร้างระบบอาหารที่ยั่งยืน เพื่อความปลอดภัยและความมั่นคงทางอาหาร"