

ระวัง!! กินไขมันมากเกินไป เสี่ยงเส้นเลือดอุดตัน

ประเภทของไขมัน

1.ไขมันอิ่มตัว



น้ำมันหมู



น้ำมันพืช เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม

2.ไขมันไม่อิ่มตัว



น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว
น้ำมันดอกคำฝอย

ควร

กินไขมันให้หลากหลายและในปริมาณ
ที่เหมาะสมตามที่ร่างกายต้องการ
ผู้ใหญ่ไม่ควรกินเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน