



Food for diabetics



# DIABETICS

## อาหารสำหรับผู้ ป่วยโรคเบาหวาน

การทานอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน  
ต้องเน้นการควบคุมปริมาณคาร์โบไฮเดรตและการเลือกอาหาร  
ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย  
การทานอาหารที่หลากหลายและสมดุลของสารอาหาร หลีกเลียง  
ของหวานและอาหารที่มีน้ำตาล และทานอาหารที่มีกากใยสูง  
จะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี

