



Heart-healthy Food

# อาหารสำหรับผู้ป่วย โรคหัวใจ

- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารหวานหรือที่มีน้ำตาลสูงหรือขนมเบเกอรี่ต่างๆ เช่น ขนมหวาน ชนิดต่างๆ น้ำหวาน น้ำผลไม้ต่างๆ น้ำอัดลม
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มประเภท ชา กาแฟ เพราะมีส่วนผสมของคาเฟอีน
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มชูกำลังหรือเครื่องดื่มเกลือแร่ งดการสูบบุหรี่ และงดเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ทุกชนิด

