



# บาตรไทย ไกลโรค ๕.๐

## ใส่บาตรสุขภาพ ใส่ใจ ๖ ประการ

### ๑. เสริม ข้าวกล้อง



ข้าวขาว ๑/๒

ข้าวกล้อง ๑/๒

นำข้าวกล้อง และ ข้าวขาวผสมอย่างละ ๑ ส่วน เท่ากัน จะพอเหมาะพอดี เนื้อนุ่มและมีกากใยเพียงพอ

**เสริมข้าวกล้อง**  
คล่องหัวใจ ขับถ่ายดี

### ๒. เสริม ผัก

จัดเมนูผัก ให้ท่านได้รับ  
วิตามิน แร่ธาตุ กากใย-  
อาหาร ขับถ่ายสะดวก



**เสริมผักปลา** ลาไกลมะเร็ง

### ๓. เสริม ปลา

จัดเมนูปลา ให้ท่านได้ฉันทเป็นประจำ  
ท่านจะสุขภาพดีขึ้นมาก เช่น  
เมี่ยงปลาทู ปลาเนียงมะนาว  
ปลาสดทอด/ยำ



**เสริมผักปลา** ลาไกลมะเร็ง

### ๔. เสริม นม

อาหารคัดงาที่มีกะทิ

ให้ลดกะทิลง ใส่นมวัวจืดไขมันต่ำแทนกะทิ ครั้งต่อครั้ง  
หรือมากกว่า เพราะนมวัวมีโปรตีน และแคลเซียมสูง  
ลดความเสี่ยงกระดูกพรุน กระดูกทรุด



นม ๑/๒



กะทิ ๑/๒

**เสริมนม** ผสมกะทิ กระดูกดี มีโปรตีน

เลือกปานะสุขภาพ

เลือกเครื่องดื่ม **ไม่**ใส่โปรตีน

เลือกนมวัวจืดไขมันต่ำ จะดีกว่าดื่ม น้ำหวาน หรือน้ำอัดลม  
ถ้าไม่ประสงค์จะถวายนมวัว ใช้นมถั่วเหลืองแทนได้  
ทั้งของคาวหวาน และเครื่องดื่ม

\*หมายเหตุ การถวายนมวัวเป็นน้ำปานะขึ้นกับข้อวัตรปฏิบัติของแต่ละนิกาย

### ๕. ลด เค็ม

ชาวอีสาน ชาวใต้ ทั่วไทยร่วมใจถวยาอาหาร "ลดเค็ม"



ใช้น้อย น้ำบูดู น้ำไตปลา  
ปลาร้า ปลาจ่อม

**ลดเค็ม** ลดความดัน เพื่อหัวใจ และไตดี

### ๖. ลด ไขมัน

เมื่อจะจัดถวยา เข้า/เพล กิจนิมนต์  
จัดถวยาอาหารไขมันต่ำและมีผัก  
เช่น น้ำพริกผักต้ม หรือ สุกี  
ลดอาหารไขมันสูง เช่น ใต้จิ้น



**ลดของทอด หนั่ง เครื่องใน**  
ให้สงฆ์ไทยไกลโรคเรื้อรัง

