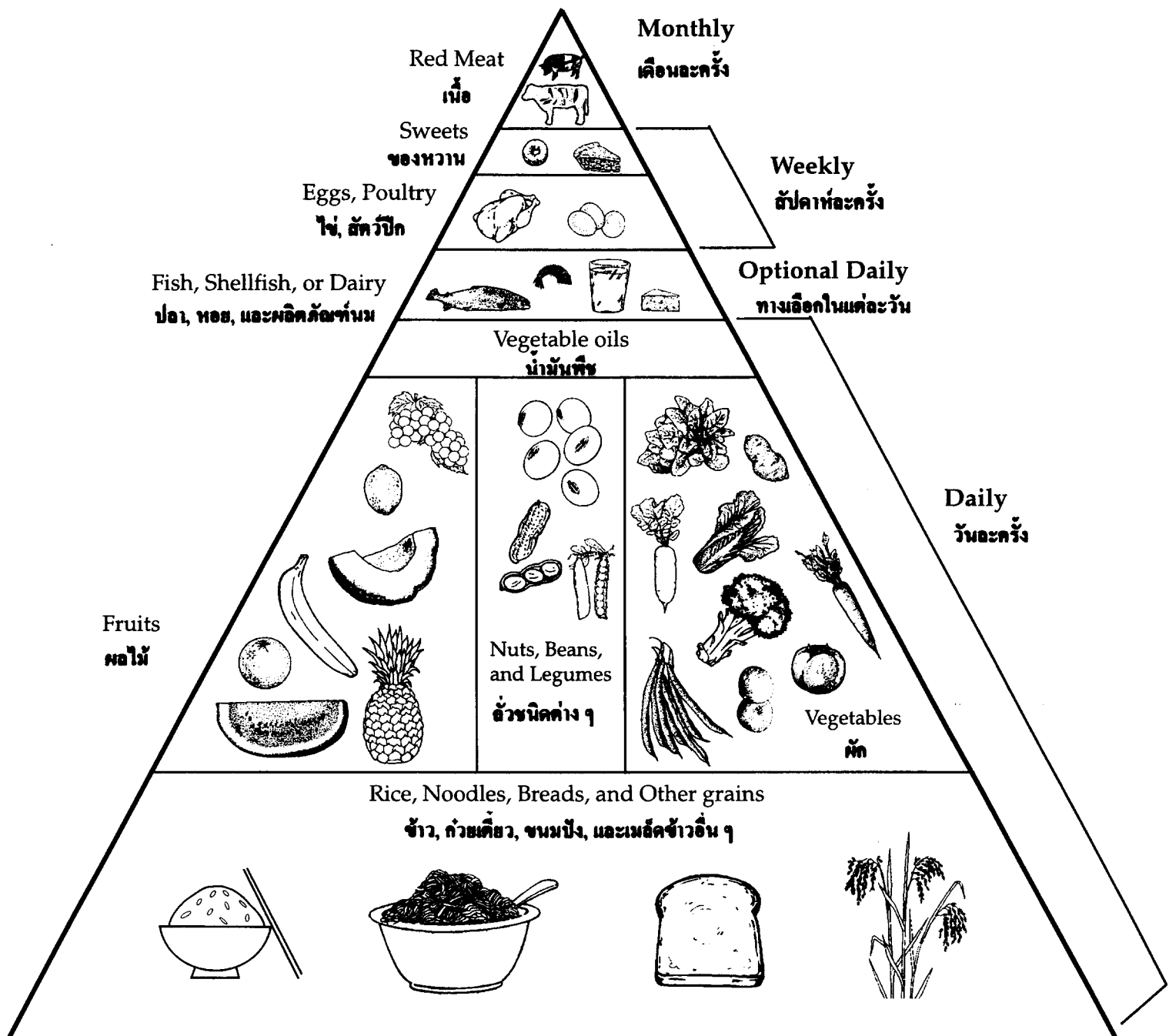


Asian Food Pyramid

(ปิรามิดอาหารแบบเอเชีย)

The Food Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that's right for you. Each of these food groups provide some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can't replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

ปิรามิดอาหารเป็นแนวทางทั่วไปที่ทำให้คุณสามารถเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้องและถูกสุขลักษณะ อาหารในแต่ละประเภทให้โภชนาการบางส่วน แต่ไม่ใช่ทั้งหมดที่คุณควรได้รับ อาหารในประเภทหนึ่งจึงไม่สามารถทดแทน อาหารในอีกประเภทหนึ่งได้ และไม่มีอาหารประเภทไหนที่สำคัญกว่าอาหารประเภทอื่น คุณจึงควรรับประทานอาหารให้ครบทุกประเภท เพื่อการมีสุขภาพที่แข็งแรง



Thai Language Version