



อยู่ให้ได้ ถ้าไม่มี“มัน”



บอกลาไขมันทรานส์ในชีวิตประจำวัน



บอกเลิกเครื่องดื่มสำเร็จรูป 3 in 1



หัดดื่มกาแฟดำหรือชาไม่ใส่นม



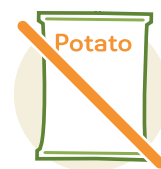
หักดิบจากวิปครีมและชานมไข่มุก



เพลาๆ เค้ก โดนัทและเบเกอรี่บ้าง



ลดละฟาสต์ฟู้ด



หลีกเลี่ยงขนมกรุบกรอบ

ไขมันทรานส์ต้องห้าม!



ไขมันทรานส์เกิดจากไขมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน พบมากในครีมเทียม เนยขาว มارجารีน นมข้นหวาน



เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน ภาวะความจำเสื่อม จอประสาทตาเสื่อม นิ้วในถุงน้ำดี และโรคอ้วนลงพุง



กระทรวงสาธารณสุขประกาศห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่าย ไขมันทรานส์และอาหารที่มีไขมันนี้เป็นส่วนประกอบในประเทศไทย มีผลบังคับใช้ตั้งแต่ มกราคม 2562

ลืมน้ำมันไป หลีกเลี่ยงไขมันทรานส์ไว้ปลอดภัยสุด!