



TIP



เพิ่มโปรตีน แร่ธาตุ
และวิตามิน



เน้นเนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว
ผัก และผลไม้



เคล็ดลับที่ต้องเพิ่มขึ้น
ร้อยละ 20



อาหาร
~
ต้องเหมาะสม



งดอาหารรสจัด สุรา ยาเสพติด
ไม่สูบบุหรี่