

The Food Pyramid

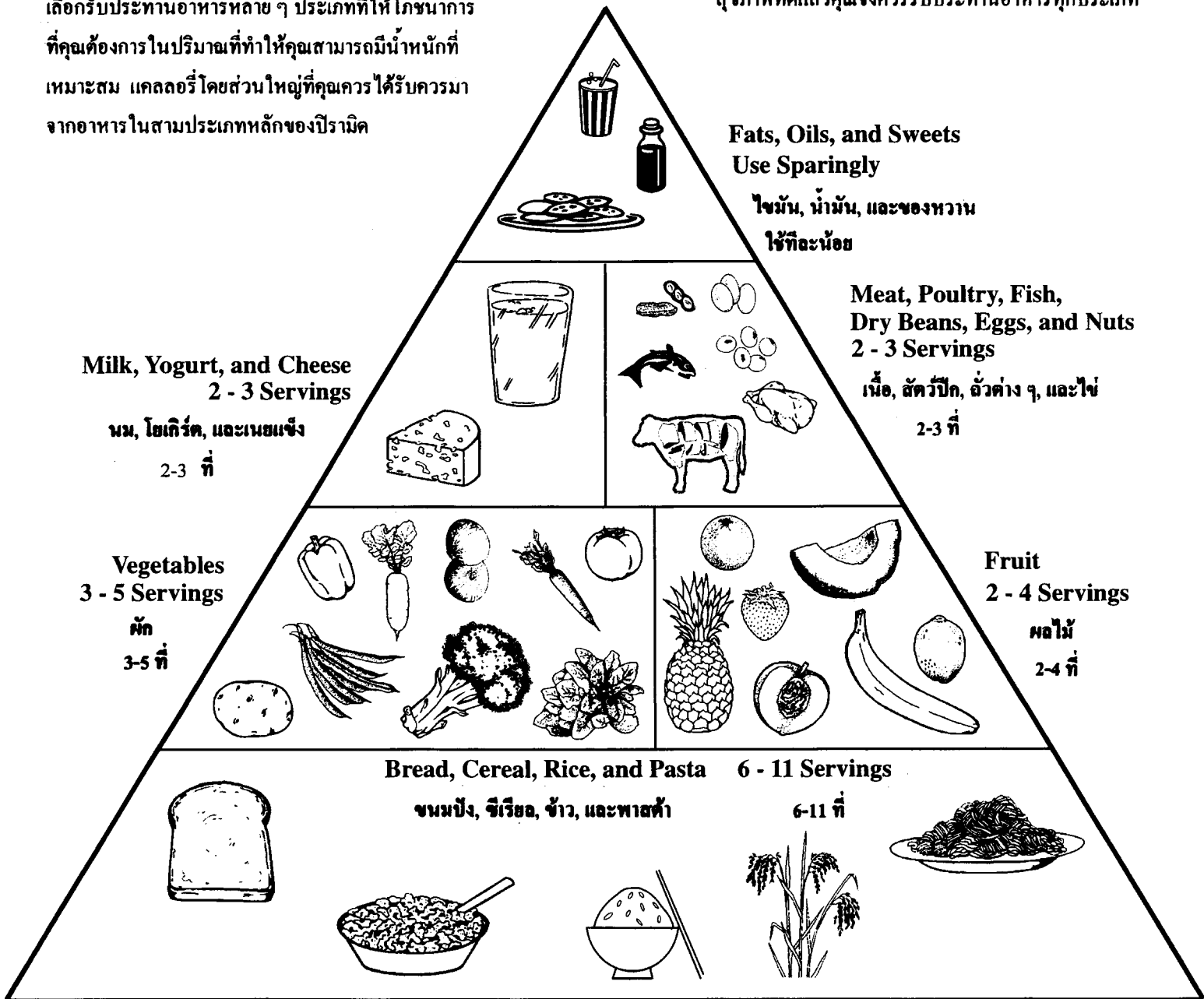
(ปิรามิดอาหาร)

The Food Guide Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that is right for you. The Pyramid calls for eating a variety of foods to get the nutrients you need and eating the right amount of calories to maintain a healthy weight. Most calories should come from foods in the three lower sections of the Pyramid.

ปิรามิดอาหารเป็นแนวทางทั่วไปที่ทำให้คุณสามารถเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้องและถูกสุขลักษณะ โดยเลือกรับประทานอาหารหลาย ๆ ประเภทที่ให้โภชนาการที่คุณต้องการในปริมาณที่ทำให้คุณสามารถมีน้ำหนักที่เหมาะสม แคลลอรี่โดยส่วนใหญ่ที่คุณควรได้รับควรมาจากอาหารในสามประเภทหลักของปิรามิด

Each of these groups provides some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can not replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

อาหารในแต่ละประเภทให้โภชนาการบางส่วน แต่ไม่ใช่ทั้งหมดที่คุณควรได้รับ ดังนั้นอาหารในประเภทหนึ่งจึงไม่สามารถทดแทนอาหารในอีกประเภทหนึ่งได้ และไม่มีอาหารประเภทไหนที่สำคัญกว่าอาหารประเภทอื่น สำหรับสุขภาพที่ดีแล้วคุณจึงควรรับประทานอาหารทุกประเภท



Thai Language Version