



จดหมายข่าว...



นายธงชัย อินทร์ประเสริฐ
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองกุ่ม

“วิสัยทัศน์”



@ ฉบับประจำเดือน มิถุนายน พ.ศ.๒๕๖๑

องค์การบริหารส่วนตำบลหนองกุ่ม

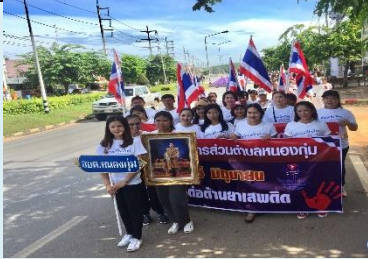
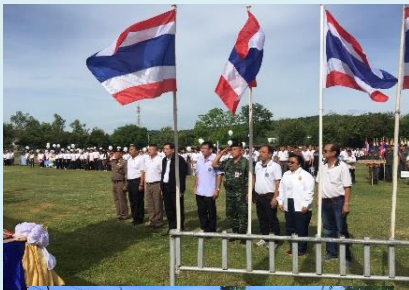
NONGKUM ORGANIZATION

อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี ๗๑๑๖๐

โทร. ๐๓๔-๖๗๘๒๔๔

“ส่งเสริมการศึกษา พัฒนาเศรษฐกิจ พืชความยากจน ตำบลน่าอยู่ เชิดชูวัฒนธรรม เลิศล้ำภูมิปัญญา ประชาธิปไตย”

กิจกรรมที่ดำเนินการในช่วงที่ผ่านมา



วันต่อต้านยาเสพติด วันที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๑



มุมมองสุขภาพ

อาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy eating diet)



ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพนั้น เราควรบริโภคอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และให้มีความหลากหลาย มีไขมันต่ำ คอเลสเตอรอลต่ำและมีเส้นใยอาหารสูงตามหลักโภชนาบัญญัติ ๙ ประการ เลือกบริโภคอาหารอย่างถูกต้องและเหมาะสมต่อความต้องการในแต่ละวันและวัยของ ตนเอง ตามหลักของธงโภชนาการ สารอาหารที่ร่างกายต้องการมากกว่า ๔๐ ชนิดตลอดชีวิตของคนเรานั้น ก็มาจากอาหารหลัก ๕ หมู่ คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุ แต่ปริมาณเท่านั้นที่แตกต่างไป เช่น สารอาหารที่ได้รับความนิยมเป็นพิเศษในวัยสูงอายุคือโปรตีน แคลเซียม วิตามินดี วิตามินซี ธาตุเหล็ก วิตามินเอ กรดโฟลิก วิตามินบี ๑๒ สังกะสี กากใยอาหารและ น้ำ ขณะเดียวกันอาหารที่ควรระวังคืออาหารที่มีไขมัน นอกจากจะระวังในปริมาณอาหารที่กิน ในแต่ละมื้อแล้ว ยังต้องระวังอาหารประเภทไขมันสูงและโซเดียมสูง เพราะอาหารไขมันสูงจะก่อให้เกิดโรคอ้วนและเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรค มะเร็ง, โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคมะเร็ง

