



จดหมายข่าว...



นายธงชัย อินทร์ประเสริฐ
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองกุ่ม



@ ฉบับประจำเดือน พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๖๑

องค์การบริหารส่วนตำบลหนองกุ่ม

NONGKUM ORGANIZATION

อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี ๗๑๑๖๐

โทร. ๐๓๔-๖๗๘๒๔๔

“วิสัยทัศน์”

“ส่งเสริมการศึกษา พัฒนาเศรษฐกิจ พืชความยากจน ตำบลน่าอยู่ เชิดชูวัฒนธรรม เลิศล้ำภูมิปัญญา ประชามีส่วนร่วม”

กิจกรรมที่ดำเนินการในช่วงที่ผ่านมา



โครงการอบรมเกษตรกร

ช่องทางการรับรู้ข่าวสาร



ประชุมจัดตั้งคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุตำบล



การเตรียมร่างกายให้พร้อมสู้กับมลภาวะในอากาศ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาฝุ่นละอองหรืออากาศเป็นพิษ ด้วยการกินอาหารที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับปอด เพื่อให้ปอดและระบบหายใจได้ช่วยฟอกอากาศให้กับร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่ง 5 อาหารที่วันนี้ได้แก่

แครร์อต มีเบต้าแคโรทีน และวิตามินเอสูง ช่วยป้องกันอาการหอบหืด ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ในผักสีส้ม ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระที่มีสรรพคุณต้านเซลล์มะเร็ง รวมทั้งช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย

แอปเปิล มีอนุมูลอิสระที่ชื่อว่าเคอร์ซีทีน ซึ่งมีสรรพคุณช่วยลดความเสี่ยงโรคมะเร็งหลายชนิด รวมทั้งมะเร็งปอด

ขิง สมุนไพรที่ดีต่อระบบทางเดินหายใจ ขิงมีสรรพคุณช่วยต้านอาการอักเสบภายในร่างกาย มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง

บร็อกโคลี ผักที่มีวิตามินซีสูง อุดมไปด้วยวิตามินบี 5 ที่ทำหน้าที่ปกป้องปอดไม่ให้เสียหายจากสารพิษในบุหรี่ จึงช่วยให้ทั้งคนที่สูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่มีปอดที่แข็งแรงมากขึ้น

แคนตาลูป อุดมด้วยวิตามินซี วิตามินสำคัญที่ช่วยบำรุงปอด การได้รับวิตามินซีอย่างเพียงพอช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหอบหืดได้

แหล่งที่มา <http://www.thaihealth.or.th/categories>

