

ข่าวประชาสัมพันธ์  
ประจำเดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๒  
สำนักปลัด

ที่ทำการ อบต.แหลมผักเบี้ย  
เลขที่ ๖๔ หมู่ ๒ ต.แหลมผักเบี้ย  
อ.บ้านแหลม จ.เพชรบุรี  
โทร. / โทรสาร ๐-๓๒๔-๑๒๐๙

## เรื่อง การดูแลสุขภาพของคุณและคนที่คุณรัก

การดูแลสุขภาพเพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ต้องรู้จักการกินอาหารเป็นสิ่งสำคัญ รองลงมาคือการออกกำลังกาย ด้วยเหตุนี้ทางกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และสถาบันวิจัยโภชนาการและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทางด้านอาหารและโภชนาการ จึงได้จัดทำ “ข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ๙ ข้อ หรือโภชนบัญญัติ ๙ ประการ” เพื่อเผยแพร่ให้ใช้ยึดเป็นแนวทางในการกินอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ

โภชนบัญญัติ ๙ ประการ ประกอบด้วย

๑. กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว เพื่อให้สารอาหารที่ร่างกายต้องการอย่างครบถ้วนและมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานไม่อ้วนหรือผอมเกินไป
๒. กินข้าวเป็นหลักสลับกับอาหารแป้งในบางมื้อ เลือกกินข้าวกล้องแทนข้าวขาวและได้คุณค่าและใยอาหารมากกว่า
๓. กินผักให้มาก และกินผลไม้ประจำ กินผักและผลไม้ทุกมื้อ จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคและต้านโรคมะเร็งได้
๔. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ปลาเป็นโปรตีนคุณภาพดี และย่อยง่าย เป็นอาหารที่หาง่าย ถั่วเมล็ดแห้งเป็นโปรตีนจากพืชที่ใช้แทนเนื้อสัตว์ได้
๕. ดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย นมช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง เด็กควรดื่มนมวันละ ๑-๒ แก้ว ผู้ใหญ่ควรดื่มนมพร่องมันเนย วันละ ๑-๒ แก้ว
๖. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร กินอาหารประเภททอด ผัด หรือแกงกะทิ แต่พอควร เลือกกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง (ที่ไม่ไหม้เกรียม) แกงไม่ใส่กะทะเป็นประจำ
๗. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสจัด หวานจัด เค็มจัด กินหวานมากเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือด กินเค็มจัดเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง
๘. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน อาหารที่ไม่สุกและปนเปื้อนเชื้อโรคและสารเคมี เช่น สารบอแรกซ์ สารเร่งสี สารกันเชื้อรา สารฟอกขาว สารฆ่าแมลง พอร์มาลิน ทำให้เกิดโรคได้
๙. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคตับแข็ง โรคมะเร็งในหลอดอาหาร และโรคร้ายอีกมาก

จึงขอประชาสัมพันธ์ให้ทราบโดยทั่วกัน

สำนักงานปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลแหลมผักเบี้ย