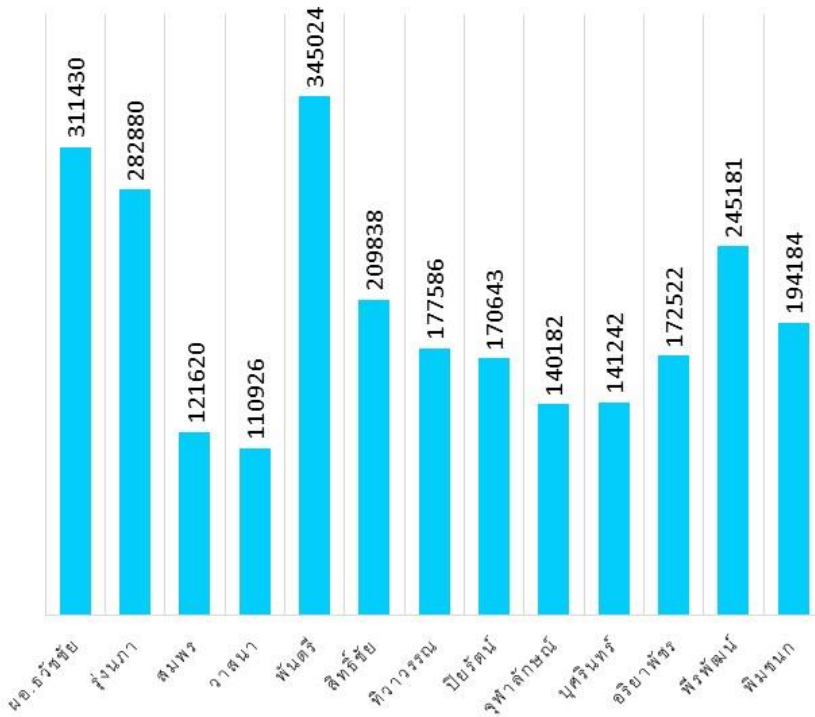


ก้าวอย่างเพื่อสร้างหุ่น ประจำเดือน ธันวาคม 2567



กรมอนามัย
Ministry of Public Health

อาหารสุขภาพดี ๆ ..
เสียงได้ควรเสียง



เดือนประชาชน ที่นิยมกินเนื้อสัตว์ที่ปรุงแบบสุกๆดิบๆ เสี่ยงต่อการเกิดโรคอุจจาระร่วง
และอาหารเป็นพิษ ก่อนนำมาปรุงอาหาร ต้องล้างน้ำให้สะอาดเพื่อลดการปนเปื้อน เชื้อโรคพยาธิ
สารพิษ หรือยาฆ่าแมลง ปรุงให้สุกโดยใช้ความร้อนให้อาหารสุกอย่างทั่วถึง

ข้อมูลความรู้โดย : สำนักสุขภาพอาหารและน้ำ
ออกแบบหนังสือโดย : กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ
๕๐๓๖๕ ธันวาคม 2566

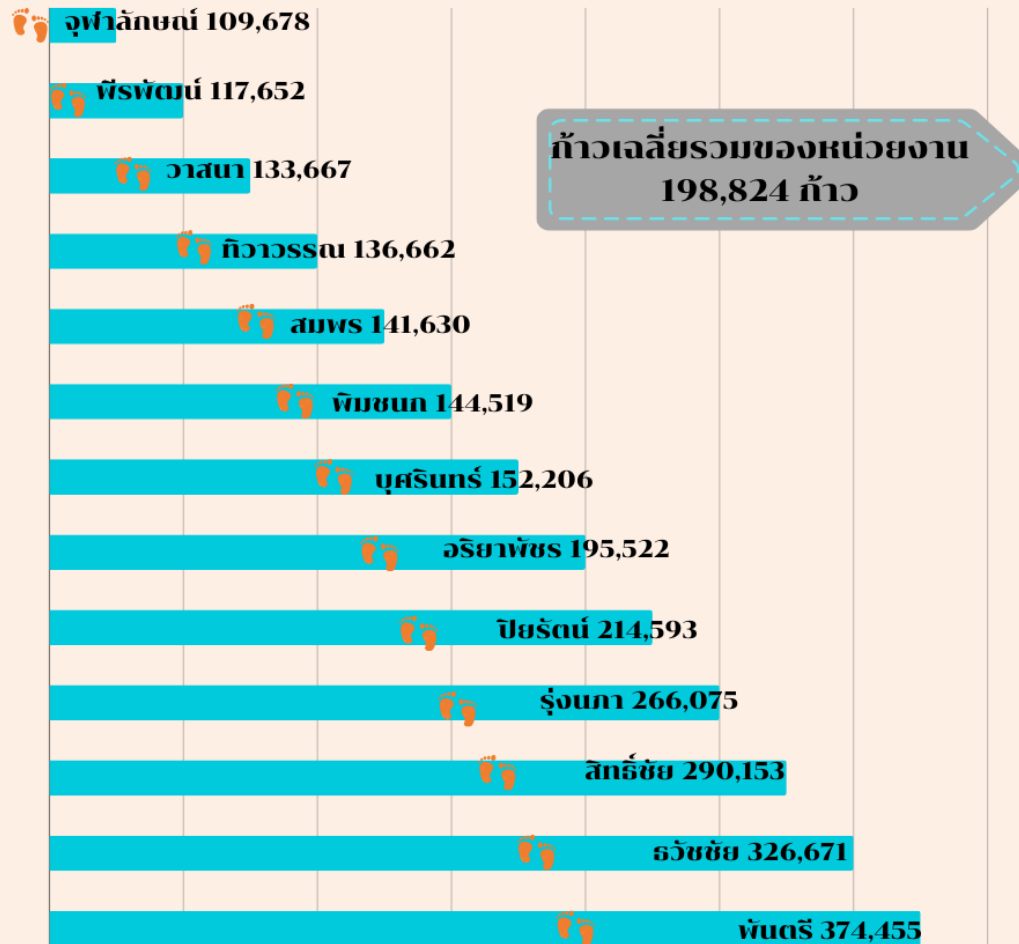


สามห่วงกรมอนามัย

AnamaiMedia
KODANGKODANG



ตัวอย่างเพื่อสร้างหุ่น มกราคม 2567



การดูแลและป้องกันภาวะฮีทสโตรก 1. ดื่มน้ำปริมาณมากกว่าปกติ ประมาณ 2-3 ลิตรต่อวัน

2. หลีกเลี่ยงการอยู่บริเวณกลางแจ้งหรือในที่ปิด 3. ถ้าจำเป็นที่จะต้องอยู่บ้านในระยะเวลาานาน ๆ ควรที่จะเปิดหน้าต่างหรือแอร์ หากเจอผู้ป่วยที่มีอาการฮีทสโตรกต้องแบ่งได้เป็น 2 กรณี คือ ผู้ป่วยที่หมดสติและไม่หายใจให้โทร 1669 หน่วยบริการการแพทย์ฉุกเฉิน เพื่อเข้ารับการรักษาผู้ป่วยอย่างรวดเร็ว และทำการ CPR ผู้ป่วย ณ บริเวณนั้น แต่ถ้าผู้ป่วยยังสามารถหายใจได้ให้นำผู้ป่วยเข้าที่ร่มและคลายเสื้อผ้าของผู้ป่วยออก ร่วมกับการเช็ดตัวด้วยผ้าเย็น หรือใช้การฉีดสเปรย์เพื่อระบายความร้อน ร่วมกับการเปิดพัดลมได้

ตัวอย่างเพื่อสร้างหุ่น ประจำเดือน คุณภาพันธุ์ 2567



อาหาร ควรเลี้ยง

เสียงนำหนักเพิ่ม

เมนูทอด

ไฟพลังงานสูง ไม่ควรกินบ่อย ควรร่วมกับอาหารที่มีใยอาหารสูง จะช่วยลดอ้วนได้

ผัดไท หอยทอด

ไขมันเยอะ ไฟพลังงานสูง ไม่ควรกินบ่อย เสี่ยงปรุงรสเพิ่มเพิ่มเค็ม โซดาอาหารจากผัก จะช่วยลดอ้วนได้

ขนมอบ เบเกอรี่

ไฟพลังงานสูง มีไขมันอิ่มตัว ป้าตาลและโซเดียมสูง ไม่กินคู่กับเครื่องดื่มรสหวาน กินแต่บ่อยและนานๆครั้ง

ไส้กรอก ลูกชิ้น

เนื้อสัตว์แปรรูป โซเดียมสูง เสี่ยงสารปนเปื้อน เลือกซื้อจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ และกินแต่บ่อย

ขนมขบเคี้ยว

สารอาหารน้อย ไขมันสูง โซเดียมสูง เปลี่ยนมาดื่มน้ำสำหรับตัวเปลือกแข็งหรือผลไม้รสไม่หวาน ได้ประโยชน์ดีกว่า

หมูกระทะ ชาบู

เลือกเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน กินผักหลากหลาย จิ้มพริกแกงเผ็ด ไม่ทานบ่อย เกินเดือนละ 1-2 ครั้ง

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ควรงดหรือเสียง เปลี่ยนมาดื่มน้ำสำหรับหรือ เครื่องดื่มไม่หวาน หรือหวานน้อยแทน

น้ำอัดลม

น้ำตาลสูง ดื่มเป็นประจำ เสี่ยงอ้วน ฟันผุ เปลี่ยนเป็นน้ำเปล่าดีที่สุด

ข้อแนะนำ

กินอาหารให้ครบหมู่ หลากหลาย ในปริมาณที่เหมาะสม ลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เเค็ม เพิ่มผักผลไม้ ดื่มน้ำเปล่าเป็นประจำ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ จะลดความเสี่ยงโรคไปติดต่อเรื้อรังได้

สำนักโภชนาการ กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ นรภาน 2567

สายด่วนกรมอนามัย 1478

ติดตามข่าวสารสุขภาพได้ AnamaiMedia

	ธันวาคม	มกราคม	กุมภาพันธ์	รวม
ผอ.รวิชัย	311430	326671	326232	321444
รุ่งนภา	282880	266075	246417	265124
สมพร	121620	141630	124026	129092
วาสนา	110926	133667	101161	115251
พันธุ์	345024	374455	323928	347802
สิทธิชัย	209838	290153	204547	234846
ทิววรรณ	177586	136662	121247	145165
ปิยรัตน์	170643	214593	140525	175254
จุฬาลักษณ์	140182	109678	91698	113853
บุศรินทร์	141242	152206	143078	145509
อริยาพัชร	172522	195522	193288	187111
พีรพัฒน์	245181	117652	174435	179089
พิมพ์ชนก	194184	144519	122968	153890
ค่าเฉลี่ยรวมข	201789	200268	177965	193341

มอบประกาศนียบัตรให้บุคลากรที่มีก้าวเฉลี่ยเยอะที่สุดในหน่วยงาน
เมื่อวันที่ 22 มีนาคม 2567

