



ข่าวสารสุขภาพ จากกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.คลองสระ

88 หมู่ที่ 3 ตำบลคลองสระ อำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

โทรศัพท์ / โทรสาร 077-408080 โทรศัพท์มือถือ 084-6256615

ประจำเดือนธันวาคม 2556

อาหารว่างสำหรับผู้เข้าร่วมประชุมชมรมผู้สูงอายุ ตามโครงการสานสายใยรักชมรมผู้สูงอายุ และกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.คลองสระ ประจำเดือน ธันวาคม 2556 ได้แก่ ขนมปังแซนด์วิช สดใสสับปะรดลูกเกด, สตรอเบอร์รี่ลูกเกด, ไข่ต้ม และหอยหอยง ซึ่งเป็อาหารว่างที่ให้พลังงานสูง เหมาะที่จะรับประทานแต่น้อย ไม่ควรรับประทานในช่วงเย็น หรือกลางคืน แต่ประโยชน์ของอาหารว่างชนิดนี้ก็มีไม่น้อย ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ประโยชน์ของคาร์โบไฮเดรต แหล่งอาหารที่ได้สารอาหารจากคาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ข้าว น้ำตาล มัน เผือก ข้าวโพด

1. ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย
2. ช่วยให้ร่างกายนำสารอาหารโปรตีนไปใช้ประโยชน์ได้เต็มที่ กล่าวคือ ถ้าร่างกายได้ พลังงานจากคาร์โบไฮเดรตมาใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายจะนำเอาโปรตีนมาสลายให้เกิดพลังงาน แทนร่างกายก็จะผอมลงได้
3. เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของตับ ซึ่งเป็นอวัยวะส่วนสำคัญของร่างกายในการขจัดสารพิษ ในเลือด

ประโยชน์ของสับปะรด

1. ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง วิตามินซีช่วยในการทำงานของเนื้อเยื่อเกี่ยวพันและยังช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายติดเชื้อและต่อสู้กับเชื้อโรคต่างๆ แต่ในผู้ที่มีเลือดจางไม่ควรกินมากนัก
2. ช่วยในการย่อยอาหาร ช่วยลดคอเลสเตอรอล ควบคุมน้ำตาลในเส้นเลือดและช่วยลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง
3. ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดี สับปะรดมีสารแอนตี้ออกซิแดนซ์ เช่น วิตามินซี เบต้าแคโรทีน และแมงกานีส ที่จะช่วยป้องกันอันตรายจากอนุมูลอิสระที่จะทำลายโครงสร้างของเซลล์ และอาจทำให้เป็นโรคหัวใจและอัมพฤกษ์ อัมพาต นอกจากนี้สารแอนตี้ออกซิแดนซ์ยังมีความสำคัญต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายอีกด้วย
4. ป้องกันความเสี่ยงจากโรคมะเร็ง พบว่า เอนไซม์ Bromelain ในสับปะรดจะช่วยป้องกันการเติบโตของเซลล์ร้ายในปอด ป้องกันมะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งรังไข่
5. ช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ การรับประทานผักและผลไม้ให้ได้วันละ 5 กำมือ จะช่วยลดการเสียชีวิตด้วยโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น อัมพฤกษ์ อัมพาต หรือมะเร็ง ได้ถึง 20%
6. ช่วยให้เหงือกแข็งแรง สับปะรดช่วยให้สุขภาพในช่องปากแข็งแรง ป้องกันความเสี่ยงจากโรคเหงือกได้
7. ช่วยยับยั้งการอักเสบ เอนไซม์ Bromelain ในสับปะรดเป็นยารักษาโรคผิวหนังและรักษาบาดแผล

ประโยชน์ของสตรอเบอร์รี่

1. ดูแลสายตา สตรอเบอร์รี่มีสารต้านอนุมูลอิสระ อย่างวิตามินซี ฟลาโวนอยด์ กรดพีโนลิก และกรดเอลลาจิก ซึ่งช่วยชะลอกระบวนการดังกล่าว แลยังมีโพแทสเซียมซึ่งช่วยปรับความดันในตาให้เป็นปกติอีกด้วย
2. ป้องกันโรคข้ออักเสบและโรคเกาต์ เมื่อกล้ามเนื้อถูกใช้งานนาน ๆ เข้า กล้ามเนื้อของเราก็มีแต่จะถดถอยของเหลว บริเวณข้อต่อกระดูกก็จะเหือดแห้งลงไปเรื่อย ๆ และร่างกายก็สะสมสารพิษอย่างกรดยูริกเอาไว้มากขึ้น ๆ ทำให้โรคข้ออักเสบและโรคเกาต์ถามหา แต่อย่าห่วงไป เพราะเราสามารถขับไล่โรคทั้งสองได้ด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ และสรรพคุณล้างพิษของสตรอเบอร์รี่ค่ะ

3. กำราบโรคมะเร็ง กินสตรอวเบอร์รี่ทุกวันสี่เซลล์มะเร็ง และเนื่องจากต้องฉีดซ้ายหลักทางให้แก่สารต้านอนุมูลอิสระอย่างวิตามินซี โฟเลต และแอนโทไซยานินส์ ที่มีอยู่มากมายในสตรอวเบอร์รี่ค่ะ

4. ส่งเสริมการทำงานของสมอง ยิ่งอายุเยอะยิ่งชี้หลงชี้ลืม เพราะเนื้อเยื่อและเส้นประสาทในสมองเสื่อมสภาพจากอนุมูลอิสระตัวร้าย สตรอวเบอร์รี่ช่วยได้ เพราะมีวิตามินซี และไฟโตนิวเทรียนต์ ที่ทำให้อนุมูลอิสระหมดฤทธิ์ และคืนความอ่อนเยาว์ให้แก่ระบบประสาท แถมยังมีโอโอตินที่ทำให้สมองและระบบประสาททำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. ลดความดันโลหิต หากโซเดียมเป็นตัวการทำให้เกิดความดันโลหิตสูง สตรอวเบอร์รี่ก็มีโพแทสเซียมและแมกนีเซียมที่ช่วยปรับความดันให้เป็นปกติค่ะ

6. ปรารบโรคหัวใจ ไยอาหาร โฟเลต และสารต้านอนุมูลอิสระมากมาย จะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย แคมวิตามินบีบางชนิดที่พบได้ในสตรอวเบอร์รี่ จะเสริมสร้างกล้ามเนื้อหัวใจให้แข็งแรงอีกด้วย

ประโยชน์ของลูกเกด

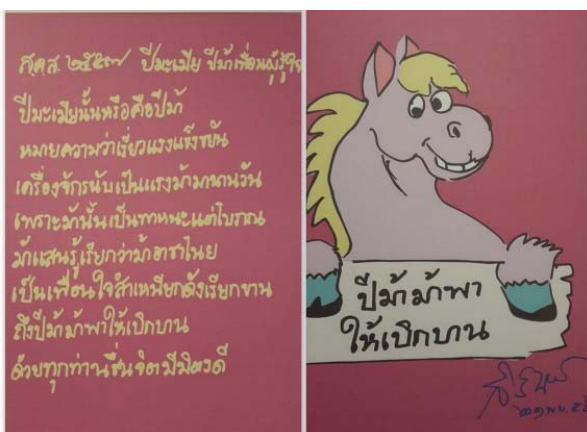
ในลูกเกดไม่มีไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอล มีสารแอนตี้ออกซิแดนซ์ ยับยั้งการเกิดโรคความเสื่อมทั้งหลาย มีธาตุฟอสฟอรัสและแคลเซียม สูง แคมยังมีแร่ธาตุและวิตามินที่ดีต่อสุขภาพคือ มีวิตามินเอ วิตามินซี ธาตุเหล็ก แคลเซียม โปแตสเซียม แมกนีเซียม ไนอาซิน โฟลาซิน และไฟเบอร์สูง ช่วยในการขับถ่าย

ความหวานในลูกเกด เกิดจากน้ำตาลฟรุกโตสซึ่งเป็นน้ำตาลเชิงเดี่ยว ที่สามารถดูดซึมได้ โดยไม่ต้องผ่านกระบวนการย่อยในระบบทางเดินอาหาร เหมาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน เด็ก และบุคคลทุกวัย

ประโยชน์ของใบเตย ใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ เพราะใบเตยมีฤทธิ์ลดอัตราการเต้นของหัวใจ จึงช่วยบำรุงหัวใจได้อย่างดี วิธีรับประทานคือ ใ้ใบสดผสมในอาหาร แล้วรับประทาน หรือนำใบสดมาคั้นน้ำรับประทาน ครั้งละ 2-4 ช้อนแกง

ประโยชน์ของ เนื้อหมู อู๊ดๆ

- เนื้อหมู ช่วย รักษาโรคเบาหวาน - เนื้อหมู ช่วย รักษาอาการปวด บวม อักเสบ ตามร่างกาย - เนื้อหมู ช่วยบำรุงสายตา ทำให้มองเห็นชัดในเวลากลางคืน - ช่วย รักษาตาอักเสบ บวมแดง - เนื้อหมู ช่วย รักษาโรคเหน็บชา - เนื้อหมู ช่วย บรรเทาอาการหูดึงในคนชรา - เนื้อหมู ช่วย ทำให้ผิวพรรณชุ่มชื้น - เนื้อหมู ช่วย แก้อาการไม่มีเสมหะ



กองทุนหลักประกันสุขภาพ
อบต.คลองสระ
ขอสวัสดิ์ปีใหม่ 2557 นะคะ



ด้วยความปรารถนาดีจาก... กองทุนหลักประกันสุขภาพอบต.คลองสระ
อยากให้ชาวตำบลคลองสระ มีสุขภาพดีกันถ้วนหน้า