ข่าวสารสุขภาพดี จากกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.คลองสระ

88 หมู่ที่ 3 ตำบลคลองสระ อำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

โทรศัพท์ / โทรสาร 077-408080 โทรศัพท์มือถือ 084-6256615

ประจำเดือนมกราคม 2557

อาหารว่างสำหรับผู้เข้าร่วมประชุมชมรมผู้สูงอายุ ตามโครงการสานสายใยรักชมรมผู้สูงอายุ และกองทุนหลักประกันสุขภาพอบต.คลองสระ ประจำเดือน มกราคม 2557 ได้แก่ โดนัทจิ๋ว สูตรหวานน้อย พลังงานต่ำ **ส่วนผสมสำคัญของเจ้าโดนัทจิ๋ว** ได้แก่ แป้งข้าวโพด น้ำตาล เนยชนิดไขมัน 0 % นมชนิดไขมัน 0 % ดูแล้วส่วนผสมชวนเพิ่มน้ำหนักทั้งหมด แต่ขอบอกสูตรนี้ทางกองทุนฯ ได้แจ้งกับผู้ผลิตว่า ขอหวานน้อย ไขมันต่ำ เพราะต้องนำไปให้ผู้สูงอายุรับประทาน... นอกจากนั้น ยังให้เปลี่ยนแปลงสูตรจากที่ใส่ ผลไม้แห้ง เยลลี่ หรือครีม เป็น ผลไม้แห้ง งาดำ และลูกเกด เพื่อเพิ่มคุณค่าทางอาหาร... สำหรับส่วนผสมของโดนัทจิ๋ว มีประโยชน์ ดังนี้...

ประโยชน์ของผลไม้แห้ง ผลไม้สดเพิ่มพลัง ผลไม้อบแห้งลดรอบเอว

ในการลดน้ำหนัก ผลไม้สดมีประโยชน์มากกว่าผลไม้อบแห้ง โดยอันที่จริงแล้วทั้งผลไม้สดและผลไม้อบแห้งล้วนมีประโยชน์ แต่แตกต่างกันตรงปริมาณน้ำตาล และแคลอรีที่ได้รับในหนึ่งหน่วยบริโภค และที่ผลไม้สดมีประโยชน์เพราะมีน้ำเป็นส่วนประกอบให้ประโยชน์ต่อร่างกายด้วยวิตามินเอ และซี แต่ผลไม้อบแห้ง คือผลไม้สดที่ผ่านกระบวนการรีดน้ำออกด้วยความร้อนสูง จึงทำให้สูญเสียวิตามินซีและเอ มีการแต่งรสชาติด้วยน้ำตาล ทำให้ปริมาณน้ำตาลสูง แคลอรีสูง แต่กลับอุดมด้วย "ใยอาหาร" หรือ ไฟเบอร์ที่ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานดี และปราศจากไขมันสะสมในร่างกาย

คุณค่าดีๆ ที่ได้จากผลไม้อบแห้ง

เป็นแหล่งไฟเบอร์ชั้นดีกระตุ้นการขับถ่าย//มีโพแทสเซียมช่วยบำรุงกล้ามเนื้อ ป้องกันอาการกล้ามเนื้อชักกระตุก อีกทั้งยังช่วยลดความเครียด และคลายความกังวล//สร้างออกซิเจนให้ร่างกายด้วยธาตุเหล็กบำรุงเลือด ป้องกันภาวะโลหิตจาง ร่างกายอ่อนเพลีย//เป็นแหล่งแคลเซียม แมงกานีส วิตามินเอ วิตามบีคอมเพล็กซ์ และวิตามินซี ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน บำรุงผิวพรรณ และระบบการทำงานของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายให้เป็นปกติ

ประโยชน์ของลูกเกด ในลูกเกดไม่มีไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอล มีสารแอนตี้ออกซิแดนซ์ ยับยั้งการเกิดโรคความเสื่อมทั้งหลาย มีธาตุฟอสฟอรัสและแคลเซียม สูง แถมยังมีแร่ธาตุและวิตามินที่ดีต่อสุขภาพคือ มีวิตามินเอ วิตามินซี ธาตุเหล็ก แคลเซียม โปรแตสเซียม แมกนีเซียม ไนอาซิน โฟลาซิน และไฟเบอร์สูง ช่วยในการขับถ่าย เมื่อบริโภคลูกเกดเข้าไปร่างกายจะเปลี่ยนเป็น ส่งผลต่อการผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจนเพื่อช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุนความหวานในลูกเกดเกิดจากน้ำตาลฟรุกโตสซึ่งเป็นน้ำตาลเชิงเดี่ยว ที่สามารถดูดซึมได้ โดยไม่ต้องผ่านกระบวนการย่อยในระบบทางเดินอาหาร เหมาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน เด็ก และบุคคลทุกวัย

ประโยชน์ของงาดำ งาดำนั้นมีประโยชน์ค่อนข้างหลากหลายเพราะอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ อย่างวิตามินบี1 บี2 บี3 บี5 บี6 บี9 แคลเซียม แมกนีเซียม โพแทสเซียม โซเดียม ฟอสฟอรัส สังกะสี เหล็ก เป็นต้น โดยสามารถช่วยบำรุงร่างกายเกือบทุกสัดส่วน ไม่ว่าจะเป็น ผม ผิวพรรณ กระดูก เล็บ ระบบขับถ่าย การบำรุงหัวใจ จึงเหมาะกับทุกวัย แม้กระทั่งเด็กที่มีอาการป่วยอยู่แล้ว หรือผู้หญิงที่กำลังก้าวเข้าสู่วัยทอง งาดำจะจำเป็นอย่างมาก เพราะจะช่วยป้องกันโรคภาวะกระดูกพรุนอย่างได้ผล