

ข่าวประชาสัมพันธ์ สถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง



ทีมขับเคลื่อนและติดตามแผนยุทธศาสตร์ความร่วมมือส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค
สู่ความเป็นเลิศ กรุงเทพมหานคร สถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง กรมอนามัย
ร่วมกับสำนักงานเขตบางเขน ชุมชน วัดและโรงเรียน จัดปิ่นโตสุขภาพ
ในวันสำคัญทางศาสนา (วิสาขบูชา) ณ วัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน

พระสงฆ์ส่วนใหญ่เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน ซึ่งสาเหตุการเกิดโรคส่วนหนึ่งมาจากอาหารที่ประชาชนนำมาถวายมีรสชาติหวาน มัน เค็มเกินไป

ในวันวิสาขบูชา วันที่ 18 พฤษภาคม 2562 สถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง กรมอนามัย ร่วมกับสำนักงานเขตบางเขน ชุมชน วัดและโรงเรียนจัดปิ่นโตสุขภาพเพื่อถวายพระสงฆ์ และพระสงฆ์ได้แสดงธรรมเทศนาสื่อสารความรู้ด้านสุขภาพเพื่อลดโรคที่เกิดจากพฤติกรรมด้านอาหารและโภชนาการ



ตัวอย่างปิ่นโตสุขภาพประกอบด้วยอาหารแนะนำ ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ข้าวกล้องมีใยอาหารสูง ลดไขมันและน้ำตาลในเลือด

กลุ่มที่ 2 แกงเลียง ผัก 5 สี ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค บำรุงสายตา เพิ่มความแข็งแรงของกระดูก

กลุ่มที่ 3 น้ำพริกปลาทุย่าง ผักลวก ไข่ต้ม ใช้เนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ มีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย

กลุ่มที่ 4 ผลไม้สด มีวิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกายและช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติ

