

6 อาหาร-เครื่องดื่ม ไม่ควรรับประทานขณะท้องว่าง



BAAAC
BANGKOK ANTI-AGING CENTER
www.BANGKOK-ANTIAGING.com
Tel: 02-277-2893-4

ที่มา : thaihealth.or.th



1.กล้วย เพราะกล้วยอุดมไปด้วยธาตุแมกนีเซียม การรับประทานกล้วยขณะท้องว่าง จะทำให้ปริมาณธาตุแมกนีเซียมในเลือดสูงขึ้น ทำให้สูญเสียสัดส่วนของแคลเซียมและแมกนีเซียมไป เป็นการยับยั้งการทำงานของหลอดเลือดหัวใจเป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างยิ่ง



2.กระเทียม เพราะจะทำให้เยื่อกระเพาะอาหารได้รับการกระตุ้นเกิดโรคกระเพาะอาหารอักเสบอย่างรุนแรง



3.ผัก การรับประทานผักอย่างเดียวยังขณะท้องว่าง จะทำให้กระเพาะอาหารเกิดอาการผิดปกติ นอกจากนั้นยังไม่ควรอาบน้ำและออกกำลังกายด้วยเช่นกัน เพราะการอาบน้ำและการออกกำลังกายในขณะที่ท้องว่างจะทำให้เกิดอาการช็อก เนื่องจากน้ำตาลในเลือดต่ำได้ง่าย



4.นมและนมถั่วเหลือง แม้ว่านมถั่วเหลืองจะอุดมไปด้วยโปรตีน แต่จะเกิดประสิทธิภาพมากที่สุด เมื่อกระเพาะอาหารมีสารอาหารประเภทแป้งอยู่ด้วย



5.น้ำตาลหรืออาหารหวาน ไม่ควรรับประทานอาหารหวานหรือน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม ช็อกโกแลต เพราะหากรับประทานขณะท้องว่าง จะทำให้โปรตีนรวมตัวกับน้ำตาลส่งผลต่อการดูดซึมโปรตีนทุกชนิด และลดสมรรถภาพการทำงานของระบบหมุนเวียนเลือดและไต



6.ลูกพลับ ไม่ควรรับประทานลูกพลับในขณะที่ท้องว่าง เพราะกระเพาะอาหารจะหลั่งกรดเกลือออกมา หากไปรวมตัวกับยางและสารแขวนลอยในลูกพลับแล้วจะทำให้เจ็บหน้าอก คลื่นไส้ และเป็นแผลในกระเพาะอาหาร



ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)
เลขที่ ๑ ถนนมูลเมือง ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมืองเชียงใหม่
จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 1/2537
ไปรษณีย์โทรเลขพระสิงห์



กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ

จดหมายข่าว



ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)

เลขที่ ๑ ถนนมูลเมือง ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑๐๑ ประจำเดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๗

E-mail : thammapakorn@dssdw.mail.go.th www.thammapakorn.go.th



เมื่อวันที่ 28 พฤศจิกายน 2557 นางมิ่งขวัญ วีระชาติ ผู้อำนวยการศูนย์ฯ พร้อมด้วยข้าราชการและเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ ร่วมกันต้อนรับท่านพุดินันท์ เหลืองโพนุลย์ ผู้อำนวยการสำนักบริการสวัสดิการสังคม ซึ่งให้เกียรติมาเยี่ยมเยือน พร้อมทั้งพูดคุยให้กำลังใจผู้สูงอายุและให้กำลังใจในการปฏิบัติงานแก่ข้าราชการและเจ้าหน้าที่

ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุแบบสถาบัน



ขอแสดงความยินดีกับคุณนันทา สุวรรณ นายมานัส มีสกุลคุณ และนายปกรณ์ชนม์ บุรณะศิริประวัติ ที่ได้รับประกาศเกียรติคุณผู้ทำคุณประโยชน์ด้านการพัฒนาสังคม ในวันสังคมสงเคราะห์แห่งชาติและวันอาสาสมัครไทย ประจำปี 2557 เมื่อวันที่ 3 พฤศจิกายน 2557 ณ โรงแรมโลตัสปางสวนแก้ว โดยทั้ง 3 ท่านได้ให้การสนับสนุนกิจกรรมและการดำเนินงานของศูนย์ฯ บ้านธรรมปรกรณ์ (เชียงใหม่) มาโดยตลอด

เดือนพฤศจิกายน 2557 นางมิ่งขวัญ วีระชาติ ผู้อำนวยการศูนย์ฯ ข้าราชการเจ้าหน้าที่และผู้สูงอายุ ร่วมกันทำกิจกรรม 5 ส. ปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้เกิดความเรียบร้อย สวยงามและปลอดภัยสำหรับผู้พักอาศัย



ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมัลย์



เมื่อวันที่ 7,21 พฤศจิกายน 2557 ให้การต้อนรับและอำนวยความสะดวกแก่คณาจารย์ นักศึกษาสาขาวิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในการมาทำกิจกรรมบำบัดให้กับผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมัลย์



เดือนพฤศจิกายน 2557 สมาชิกศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมัลย์ จัดกิจกรรมส่งเสริมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา (วันออกพรรษา) “จากเวียงพิงค์สู่เมืองภูมามยาว” ตามแนววิถีพุทธ ถวายตู้พร้อมคัมภีร์พระไตรปิฎกและทำบุญตามวัดต่างๆ จำนวน 5 วัด

ศูนย์บริการให้คำแนะนำปรึกษาและส่งต่อ

บริการให้คำแนะนำ
ปรึกษาเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ
ในครอบครัว พร้อมกับการ
การเข้ารับบริการของศูนย์ฯ



ศูนย์ข้อมูลและสารสนเทศงานสวัสดิการผู้สูงอายุ



ให้บริการข้อมูลภารกิจของหน่วยงานและ
การจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในชุมชน



เมื่อวันที่ 17 พฤศจิกายน 2557 งานการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุในชุมชนร่วมประชุมกับ
ผู้บริหาร ผู้นำชุมชน ในเขตเทศบาลตำบลสันติสุข เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และการดำเนินโครงการ
สร้างโอกาสและการเข้าถึงสวัสดิการผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ ประจำปีงบประมาณ 2558
ณ เทศบาลตำบลสันติสุข อำเภอคอดอยหล่อ จังหวัดเชียงใหม่



Mrs.Giti Mithaq อาสาสมัครชาวออสเตรเลีย ช่วยงานศูนย์ฯ โดยการจัดกิจกรรม
สอนภาษาอังกฤษผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมทุกวันอังคารและวันพฤหัสบดี และช่วยสอน
การสนทนาภาษาอังกฤษให้เจ้าหน้าที่อย่างไม่เป็นทางการโดยให้เจ้าหน้าที่ฝึกสนทนา
ในชีวิตประจำวันและการสื่อสารระหว่างการทำงาน



เมื่อวันที่ 25 พฤศจิกายน 2557 ศูนย์ฯ บ้านธรรมปรกรณ์ (เชียงใหม่) เข้าร่วมโครงการ
สถานีสวัสดิการ บ้านมิตรไมตรีเชียงใหม่ เพื่อจัดสวัสดิการแก่กลุ่มเป้าหมายที่ประสบปัญหา
ทางสังคม ซึ่งเป็นกลไกเชิงรุกในการเข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย ณ องค์การบริหารส่วนตำบลคอดอยเต่า
อำเภอคอดอยเต่า จังหวัดเชียงใหม่

เมื่อวันที่ 18 พฤศจิกายน 2557 ศูนย์ บ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) เข้าร่วมโครงการสถานี
สวัสดิการ บ้านมิตรไมตรีเชียงใหม่ ณ องค์การบริหารส่วนตำบลแม่ป๋าคา อำเภอสันกำแพง
จังหวัดเชียงใหม่



ศูนย์การเรียนรู้

เมื่อวันที่ 19 พฤศจิกายน 2557 ผู้สูงอายุร่วมกันถ่ายทอดภูมิปัญญา
โดยสอนการประดิษฐ์ดอกไม้ด้วยใบเตย แก่ นักเรียนโรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย



เมื่อวันที่ 5 พฤศจิกายน 2557 คณะจากประเทศญี่ปุ่น เข้าศึกษาดูงานภารกิจ
และการดูแลผู้สูงอายุของศูนย์ฯ พร้อมทั้งพูดคุยให้กำลังใจกับผู้สูงอายุ



เมื่อวันที่ 26 พฤศจิกายน 2557 ต้อนรับคณะเจ้าหน้าที่จากบ้านพักเด็กและครอบครัวกรมฯ
ที่มาศึกษาดูงานการดูแลผู้สูงอายุและเยี่ยมเยียนและให้กำลังใจผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์
(เชียงใหม่)