

7 อาหารแสงหน้าร้อน

กินแล้วยังร้อนกาย อันตรายสุขภาพ

www.kapook.com



1. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เพราะจะไปเพิ่มความร้อนให้ดับ
ต้องทำงานหนักขึ้น

2. เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน

มีฤทธิ์ทำให้ปัสสาวะบ่อยขึ้น
เป็นการขับน้ำออกจาก
ร่างกาย ทำให้เพลียแดด
ได้ง่าย



3. ขนมหวานทั้งหลาย

เพราะเมื่อร่างกายเผาผลาญน้ำตาล
จะสร้างความร้อนขึ้นมา



4. ของทอด ของมัน

รับความร้อนจากน้ำมันที่ใช้ทอด
ทำให้ร่างกายเราร้อน และเกิดการ
อักเสบได้



5. อาหารรสเค็มจัด

ในหน้าร้อนไต่จะทำงานหนักขึ้นอยู่แล้ว
เพื่อคอยสวมน้ำไว้ในร่างกาย
หากยิ่งกินเค็มเท่าไร ไต่ก็ทำงานหนักขึ้นเท่านั้น



6. ผลไม้รสหวานฉ่ำน้ำตาล

โดยเฉพาะทุเรียน เพราะในเนื้อ
ทุเรียนมี "กำมะถัน" ซึ่งเป็น
แร่ธาตุที่สร้างความร้อน
ให้ร่างกายมาก



7. น้ำอัดลม เครื่องดื่มรสหวาน

ถ้าดื่มบ่อยไปก็ยิ่งชวนให้
กระหายน้ำมากขึ้น
เพราะมีน้ำตาล หากดื่มมากเกินไป
จะทำให้ร่างกายได้รับน้ำตาล
เกินโควตาต่อวัน



ข้อมูลจาก นว.กฤตดา ศิริราชพัชร์ ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ

แหล่งที่มา : <https://www.kapook.com>



ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)
เลขที่ ๑ ถนนมูลเมือง ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมืองเชียงใหม่
จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 1/2537
ไปรษณีย์โทรเลขพระสิงห์

จดหมายข่าว

ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑๐๕ ประจำเดือนมิถุนายน ๒๕๕๘

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)

เลขที่ ๑ ถนนมูลเมือง ต.พระสิงห์ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

E-mail : thammapakorn@dswd.mail.go.th

www.thammapakorn.go.th



เมื่อวันที่ 5 มีนาคม 2558 นางมิ่งขวัญ วีระชาติ ผู้อำนวยการศูนย์ฯ
ให้การต้อนรับผู้ปฏิบัติงานด้านผู้สูงอายุจากประเทศสมาชิกอาเซียนบวกสาม
จำนวน 13 ประเทศ เข้าศึกษาดูงานภารกิจศูนย์ฯ บ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)

ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุแบบสถาบัน

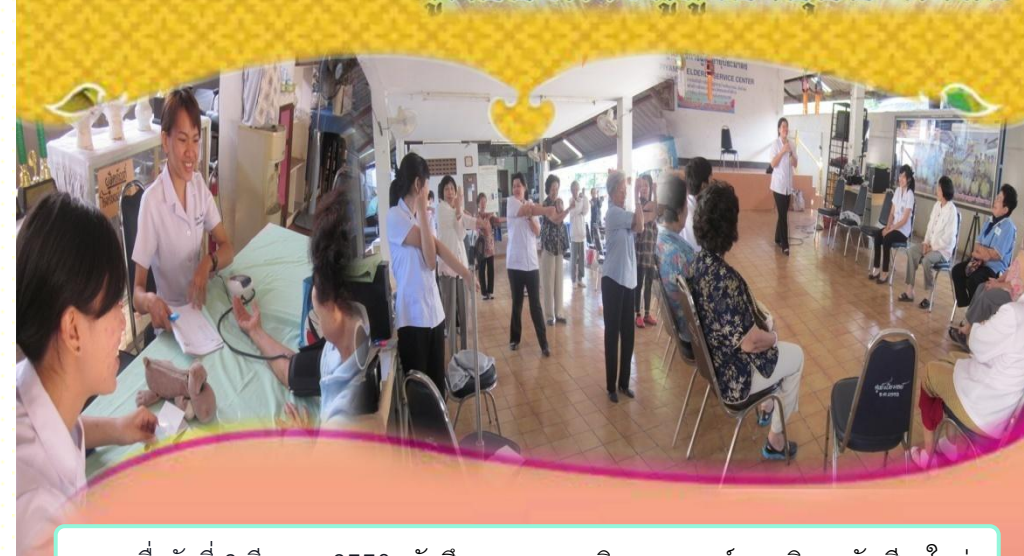


เมื่อวันที่ 20 มีนาคม 2558 นางมิ่งขวัญ วีระชาติ ผู้อำนวยการศูนย์ฯ ข้าราชการ เจ้าหน้าที่และผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมตักบาตรเช้าเตี้ย เพื่อให้ผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเรื้อรังและอยู่ในภาวะพึ่งพิงมีโอกาสได้ทำกิจกรรมทางศาสนาและผ่อนคลายความเครียด



ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ร่วมกันจัดทำกิจกรรม 5 ส. ประจำเดือนมีนาคม 2558 จัดเก็บสิ่งของในห้องเก็บพัสดุให้เรียบร้อย และทำความสะอาดโดยรอบอาคารพัสดุ และตรวจค้นสิ่งของมีคมและสิ่งของที่ห้ามพกพาในอาคารเรือนนอนของผู้สูงอายุ

ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมัลย์



เมื่อวันที่ 2 มีนาคม 2558 นักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จัดกิจกรรมตรวจสุขภาพเบื้องต้น และนำออกกำลังกายตามวิดีโอ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้ด้วยตนเองที่บ้าน



เมื่อวันที่ 20 มีนาคม 2558 อาจารย์และนักศึกษา คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ดำเนินงาน “โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเชียงใหม่” โดยแนะนำท่ากายบริหารที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ ให้สมาชิก ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมัลย์ (เชียงใหม่) ได้ทดลองฝึกปฏิบัติเพื่อสามารถออกกำลังกายอย่างเหมาะสมด้วยตนเอง

ศูนย์บริการให้คำแนะนำปรึกษาและส่งต่อ

บริการให้คำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับระเบียบการเข้ารับ

บริการ และแนวทางการช่วยเหลือผู้สูงอายุ

- ติดต่อด้วยตนเอง จำนวน 5 ราย
- ทางโทรศัพท์ จำนวน 10 ราย



ศูนย์ข้อมูลและสารสนเทศงานสวัสดิการผู้สูงอายุ



ให้บริการข้อมูลการบริหารจัดการ
องค์กรและขั้นตอนการดำเนินงานของ
ศูนย์ฯ แก่ประชาชนทั่วไป นักเรียน และ
นักศึกษาจากโรงเรียนและมหาวิทยาลัย
ต่าง ๆ



นางมิ่งขวัญ วีระชาติ ผู้อำนวยการ ศูนย์ฯ และเจ้าหน้าที่งานการจัดสวัสดิการสังคม
ผู้สูงอายุแบบสถาบัน ประชุมผู้สูงอายุประจำเดือนมีนาคม 2558 เพื่อสอบถามความต้องการของ
ผู้สูงอายุและสอบถามความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุที่เข้ารับบริการรายใหม่ รวมถึงร่วมหาแนวทาง
แก้ไขปัญหาในการอยู่ร่วมกันของผู้สูงอายุ



นักสังคมสงเคราะห์ ได้ลงพื้นที่เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาความเดือดร้อน
เพื่อสอบถามข้อเท็จจริง พร้อมกับมอบเครื่องอุปโภคบริโภคเพื่อใช้ในการชีวิตประจำวัน และประสาน
หน่วยที่เกี่ยวข้องช่วยเหลือผู้สูงอายุต่อไป

ศูนย์การเรียนรู้



เมื่อวันที่ 11 มีนาคม 2558 องค์การบริหารส่วนตำบลแม่คะตวน อำเภอสบเมย จังหวัดแม่ฮ่องสอน นำอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เข้าศึกษาดูงานภารกิจ และการดูแลผู้สูงอายุของศูนย์ฯ บ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)



เมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2558 ผู้อำนวยการศูนย์ฯ ให้การต้อนรับอาจารย์และนักศึกษา จากสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล เข้าศึกษาดูงานด้านผู้สูงอายุ พร้อมกับบรรยายสรุปภารกิจของศูนย์ฯ บ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)

ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในชุมชน



เมื่อวันที่ 24 - 25 มีนาคม 2558 ศูนย์ฯ ร่วมกับ องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งปี ผู้นำชุมชน และอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุตำบลทุ่งปี ศึกษางานด้านการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว ในพื้นที่ ตำบลยางฮอม และด้านการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลปาดาล อำเภอขุนตาล จังหวัด เชียงราย



เมื่อวันที่ 5 มีนาคม 2558 ศูนย์ฯ ร่วมกับองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งรวงทอง จัดกิจกรรมผู้สูงวัยดูแลสุขภาพ ตาม โครงการผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ 2558 นำผู้สูงอายุและอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุจัดกิจกรรมให้กับเด็กเล็ก เล่นนิทาน สอนเด็กอ่านหนังสือ ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลทุ่งรวงทอง อำเภอแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่