

แนะนำกินแคฟอิมเลือกปรุงอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ



แนะนำประชาชนในช่วงโควิด-19 เลือกปรุงและกินอาหารตามหลักโภชนาการ เพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกาย

นพ.สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า ช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ประชาชนควรเลือกปรุงและกินอาหารให้เหมาะสมถูกหลักโภชนาการ โดยเฉพาะผู้ที่ทำงานอยู่ที่บ้าน(Work From Home) ควรกินอาหารในสัดส่วนที่เหมาะสม เน้นกินข้าวไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ กินผักและผลไม้

หลากหลายสีช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน โดยแต่ละมื้อควรกินแคฟอิม เคี้ยวอาหารช้าๆ จะได้ย่อยง่ายและช่วยให้รู้สึกอิ่มเร็วขึ้น ลดอาหารหวาน มัน เค็ม ปรุงอาหารประเภท อบ ตุ่น ต้ม นึ่ง ย่าง เลี่ยงเมนูทอด หรือแกงกะทิ ลดการกินจุบจิบ บริโภคผัก และผลไม้รสไม่หวานจัดเป็นประจำ งดการกินอาหารมื้อดึก ตื่นน้ำเปล่าให้เพียงพอต่อวัน เลี่ยงน้ำหวานน้ำอัดลม รวมถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยเฉพาะวัยทำงานควรตระหนักถึงความสำคัญของความอ่อนที่อาจส่ง

ผลต่อการติดเชื้อ และเพิ่มความรุนแรงของโรคโควิด-19 ได้ผู้ที่นิยมสั่งอาหารนอกบ้านควรเลือกร้านที่ได้มาตรฐาน.

ใจนี้สำคัญมากทีเดียว
พาให้คนเป็นบ้าอยู่ที่นี่ก็คือใจ
ใจนี้มีความโลกไม่มีประมาณ
น้ำมหาสมุทรยังมีฝั่ง ความโลกไม่มีฝั่ง

หลงตามหามือ ญาณลับป็นโบ



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

