

แนะเคล็ดลับดูแลสุขภาพ ปรับพฤติกรรม ป้องกันโรค



กรมการแพทย์ โดยสถาบันโรคทรวงอก แนะนำเคล็ดลับการดูแลสุขภาพดี ด้วยการปรับพฤติกรรม ป้องกันตนเองให้ห่างไกลโรค เพื่อสุขภาพแข็งแรงอย่างยั่งยืน

นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า ปัจจุบันประชาชนส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพและสุขอนามัยของตนเองมากขึ้น การมีสุขภาพที่ดีเป็นรากฐานของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีส่งผลให้อยู่ยืนยาว แนวทางการดำเนินชีวิตเพื่อทำให้ร่างกายสดชื่นและแข็งแรง จิตใจแจ่มใส เบิกบานนั้น ทุกคนสามารถสร้างและปรับพฤติกรรมที่ดีได้ด้วยตนเองจนเป็นนิสัย เพื่อเป็นการสร้างเกราะป้องกันให้ร่างกายห่างไกลโรคและความเจ็บป่วย ส่งผลให้สุขภาพแข็งแรงอย่างยั่งยืน

นายแพทย์เอนก กนกศิลป์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงนั้น เราสามารถสร้างได้ด้วยเคล็ดลับง่าย ๆ โดยการเริ่มต้นจากการ

1. ปรับพฤติกรรมการกิน เลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ถูกหลักโภชนาการ รับประทานอาหารให้หลากหลายครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วน เน้นข้าวแป้ง ธัญพืชที่ไม่ขัดสี เพื่อเพิ่มใยอาหาร รับประทานผักและผลไม้ที่หลากหลาย เพื่อให้ร่างกายได้รับใยอาหารและวิตามิน เน้นโปรตีนที่ดี เช่น โปรตีนจากพืช ถั่วเหลือง เต้าหู้ ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง ควรหลีกเลี่ยงรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง และรสเค็ม รวมทั้งเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด เพราะเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2. ปรับพฤติกรรมการกิน ด้วยการควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ ควบคู่กับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ประมาณ 20 – 30 นาที/ครั้ง (สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง) และพักผ่อนให้เพียงพอต่อการสูบบุหรี่ 3. ปรับพฤติกรรมทางใจ หลีกเลี่ยงความเครียดหรือวิตกกังวล ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย

เพราะการมีสุขภาพจิตที่ดีอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ก็เป็นสิ่งที่จะส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายของเราดีขึ้น นอกจากการปรับพฤติกรรมต่าง ๆ แล้ว สิ่งที่คุณต้องให้ความสำคัญ คือ การหมั่นตรวจสุขภาพของตนเองเป็นประจำทุกปี เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากโรคต่าง ๆ อีกด้วย

โกรธทำไม เสียสมองเปล่า ๆ
ทะเลาะทำไม เสียเวลาเปล่า ๆ
หลวงพ่อจรัญ สุตธัมโม



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.thaihealth.or.th/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

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 **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

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

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

