

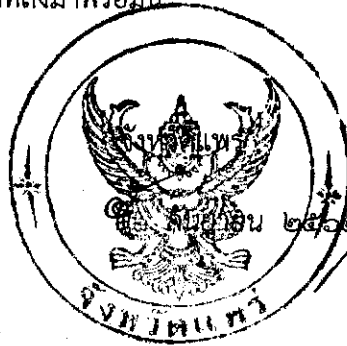


ที่ พร ๐๐๒๓.๑/ว ๑๗๘

ถึง ที่ทำการองค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่ สำนักงานเทศบาลเมืองแพร่ สำนักงานส่งเสริมการปกครอง
ท้องถิ่นอำเภอทุกอำเภอ

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพโดยการจัดทำ
ข้อมูลเกี่ยวกับ “คุณประโยชน์ของการบริโภคผลไม้” เพื่อแจ้งประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับ
การบริโภคผลไม้เพื่อสุขภาพ และตระหนักถึงสุขภาวะด้านการบริโภคตามหลักการสร้างองค์การแห่งความสุข
(Happy Workplace) และสอดคล้องตามเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) ในประเด็นรหัส HR ๒

ในการนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการดูแลสุขภาพ
เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เหมาะสม จึงขอให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
อำเภอทุกอำเภอ แจ้งประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัด ตลอดจนบุคลากรสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
ในพื้นที่ทราบต่อไป รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาพร้อมนี้



ฝ่ายบริหารทั่วไป

โทรศัพท์ ๐-๕๔๕๓-๔๑๑๙ ต่อ ๑๐๒

โทรสาร ๐-๕๔๕๓-๔๑๑๙ ต่อ ๑๐๗

ผู้ประสานงาน

นางสาวธนาภรณ์ เกียงเกษร ๐๘ ๗๕๖๙ ๓๔๓๓

๕๑
กรีน-1



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดแพร่
เลขรับ..... 3802
วันที่..... 29 ส.ค. 2562
เวลา..... น.

ที่ มท ๐๘๐๒.๒/ว ๓๓๗/๒

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดทุกจังหวัด

ด้วยอธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้โปรดอนุมัติให้กองการเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้มีความรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคผลไม้เพื่อสุขภาพ รวมถึงเพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการบริโภคตามหลักการสร้างองค์การแห่งความสุข (Happy Workplace) และสอดคล้องตามเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) ในประเด็นรหัส HR ๒

ในการนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น และพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังกัด โดยการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการบริโภค กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น จึงได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับ “คุณประโยชน์ของการบริโภคผลไม้” เพื่อรณรงค์ ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นเกิดความตระหนัก เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคที่เหมาะสม จึงขอให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น แจ้งประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัด ตลอดจนบุคลากรสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่งทราบต่อไป รายละเอียดปรากฏตามเอกสาร ที่เสนอมาพร้อมนี้



กองการเจ้าหน้าที่
กลุ่มงานบริหารผลการปฏิบัติงาน และสวัสดิการ
โทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๑ ๕๐๐๐ ต่อ ๑๒๐๘
โทรสาร ๐ ๒๒๔๓ ๖๖๓๗
ผู้ประสานงาน
นายเปรมสันต์ บุญช่วยบริหารณ์ ๐๘ ๕๒๐๑ ๓๐๒๕

“องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจัดบริการสาธารณะตามมาตรฐานไม่น้อยกว่าร้อยละ ๗๐ ได้อย่างทั่วถึง เพื่อให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ภายในปี ๒๕๖๕”

ประโยชน์ของข้าวโพด

ช่วยในเรื่องของระบบย่อยอาหาร

เส้นใยอาหารแบบไม่ละลายน้ำ
ในข้าวโพดจะช่วยให้
ลำไส้หรือสิ่วทางการ
ถ่ายโรคทางเดินอาหาร
และอาการท้องผูก ท้องอืด



ช่วยบำรุงผิวพรรณ

อย่างที่เรารู้กันดีเรื่อง
สารต่อต้านอนุมูลอิสระ ในข้าวโพด
ทำให้ผิวพรรณของเราไม่เหี่ยวแห้ง
แก่เร็วแล้วลดริ้วรอยอีกด้วย



ข้าวโพดช่วยบำรุงสายตา

วิตามินเอในข้าวโพดสามารถป้องกัน
สิ่งที่เรารู้กันว่าเป็น ภัยร้ายอันดับ
หนึ่งทางตาของเราไปใช้สาร
สารโรดอปซินช่วยให้ลดอัตรา
การเสื่อมถอยตาแล้ว



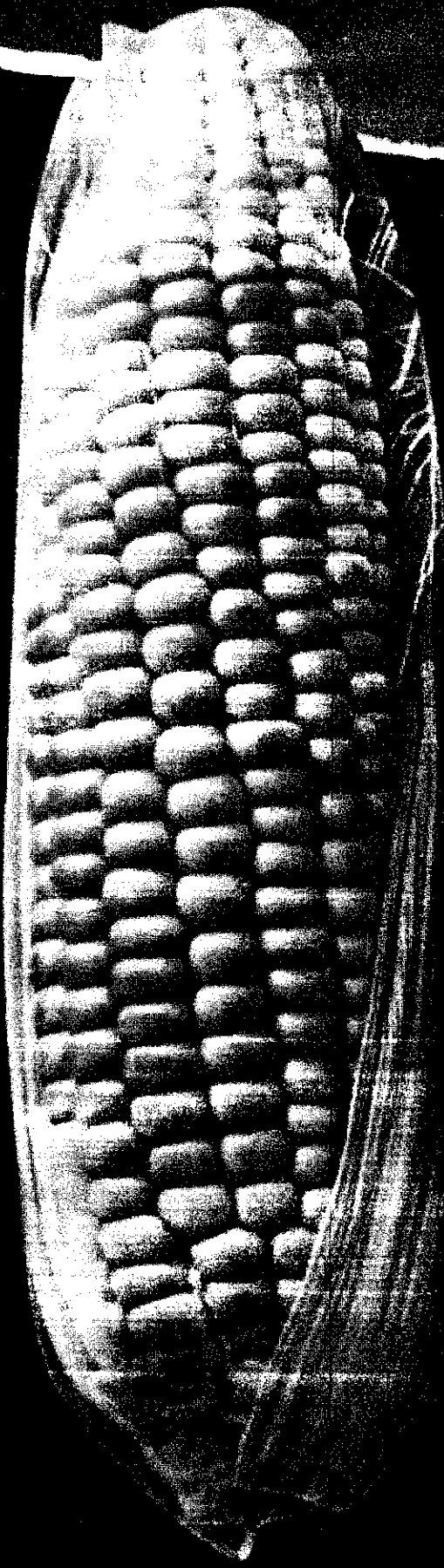
ต้านมะเร็ง

นอกจากข้าวโพดจะมีสาร
ต้านอนุมูลอิสระ โรดอปซิน
ที่ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระแล้ว
ข้าวโพดยังมีวิตามินซีช่วย
ต้านอนุมูลอิสระ



ป้องกันโรคหัวใจ

ข้าวโพดมีวิตามินอีที่ละลายน้ำ
ซึ่งมีผลช่วยป้องกันโรคหัวใจและ
หลอดเลือดอุดตันในตัวของเรา ซึ่ง
จะช่วยให้หลอดเลือดในร่างกาย
สามารถป้องกันไขมันอุดตัน
ในหลอดเลือด



ช็อกกล้วยมานาน... แล้วในกล้วยมีอะไรบ้าง?

fb.com/fitmealfood

ยิ่งสุกยิ่งดี

จุดดำๆ แสดงถึงความสุกงอมเกินไบบีน
มีสารTNF สามารถต่อสู้กับเซลล์มะเร็ง
Tumor Necrosis Factor



ธาตุเหล็ก
ฟอสฟอรัส
โพแทสเซียม
แมกนีเซียม
คาโบไฮเดรต
โปรตีน
วิตามินA
วิตามินB6
วิตามินB12
วิตามินC



เพิ่มพลังให้สมอง
มีสารที่เสริมสมองที่ช่วยลดเวลา



ดีกับระบบย่อย
มีกากใยสูง ย่อยง่าย ลดอาการท้องผูก



ควบคุมอุณหภูมิ
ในร่างกายให้ปกติ



เหมาะกับการ
ออกกำลังกาย
เป็นแหล่งพลังงาน

CREDIT

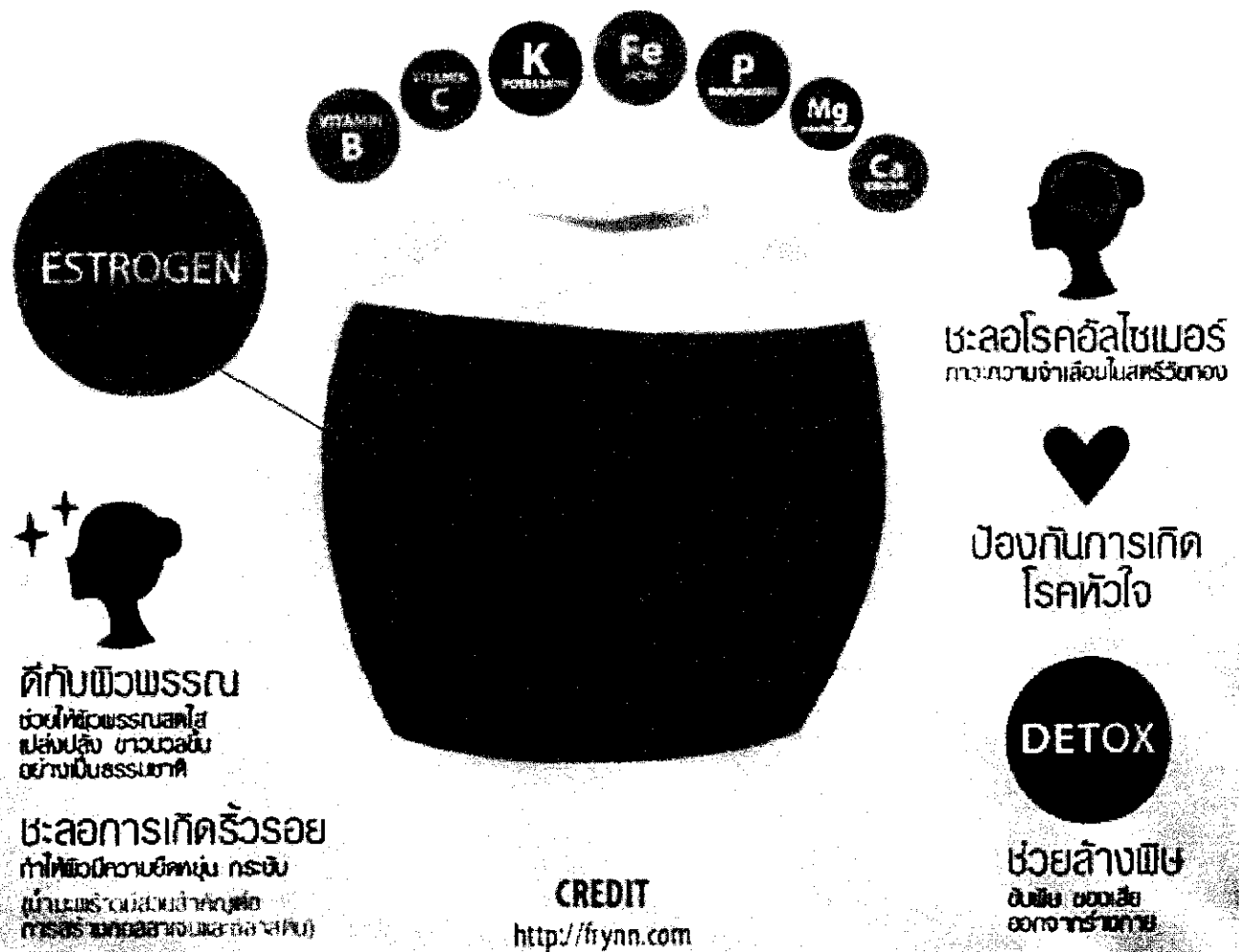
<http://frynn.com>

Fanpage

เมนูเครื่องดื่ม น้ำผลไม้

ซื้อมะพร้าวมากทาน... แล้วในมะพร้าวมีอะไรบ้าง?

fb.com/fitmealfood

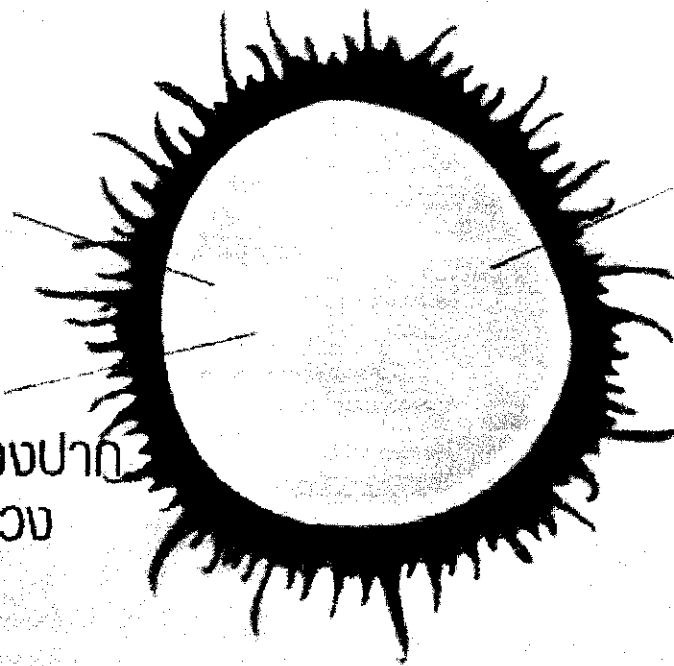


CREDIT
<http://frynn.com>

ซื้อเงาะมากทาน... แล้วในเงาะมีอะไรบ้าง?

บำรุง
ผิวพรรณ

รักษา
อักเสบในช่องปาก
บิต, ก้อนร่วน



วิตามินC
วิตามินB1
วิตามินB2
คาร์โบไฮเดรต
โปรตีน
แคลเซียม
ฟอสฟอรัส
เหล็ก
และไนอาซิน

● x6 = 50 แคลอรี

fb.com/fitmeal