

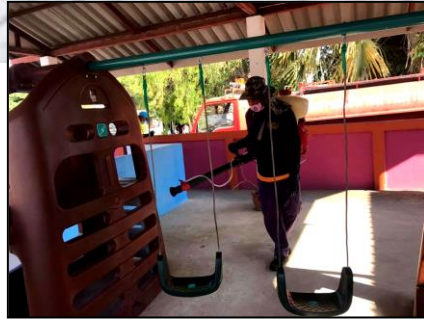


องค์การบริหารส่วนตำบลกุดตุ้ม ไตรมาสที่ ๒ ประจำปี งบประมาณ ๒๕๖๔ ฉบับที่ ๔ ปีที่ ๑๒
 ประจำเดือน มกราคม ๒๕๖๔ งบประมาณ ๒๕๖๔ www.kudtum.com

๑. กิจกรรมขององค์การบริหารส่วนตำบลกุดตุ้ม

ดำเนินการฉีดพ่นน้ำยาฆ่าเชื้อและทำความสะอาดเพื่อเฝ้าระวัง ป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙
 วันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๔ นำโดย นายบุญชู สากุล นายกองตำบลกุดตุ้ม พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่องค์การ
 บริหารส่วนตำบลกุดตุ้ม และผู้นำหมู่บ้าน อสม.และประชาชนในพื้นที่ ออกดำเนินการฉีดพ่นน้ำยาฆ่าเชื้อและทำความสะอาดในวัดและ
 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ในเขตรับผิดชอบตำบลกุดตุ้ม เพื่อเฝ้าระวัง ป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ในวันที่ ๑๙-๒๒ มกราคม ๒๕๖๔





ผลิตโดย : งานประชาสัมพันธ์ สำนักปลัด อบต.กุดตุ้ม โทร.044-100184 / www.kudtum.com



เกร็ดความรู้ในชีวิตประจำวัน ที่คุณต้อง.....

การกินนมให้ถูกวิธี ดีมนมให้ได้ประโยชน์

การดื่มนม อย่างถูกวิธี เราควรกินนม อย่างไรให้ได้ประโยชน์มากที่สุด และ สิ่งที่ไม่ควรทำตอนกินนม ไม่ว่าจะเป็น กินนมพร้อมกับ ยา และ ยืนการกินนมให้ถูกวิธี

ข้อ.1 ไม่ควรเติมน้ำตาลใส่มามากเกิน 8 กรัม ต่อนม 100 มิลลิลิตร และไม่ควรใส่น้ำตาลในขณะที่นมกำลังร้อนจัด เพราะจะทำให้เกิดสารพิษที่เป็นอันตรายต่อร่างกายได้ ที่เหมาะสมที่สุดควรจะใส่น้ำตาลในขณะที่นมเริ่มเย็นลง หรือ อุณหภูมิ และน้ำตาลที่ใช้ควรจะเป็นน้ำตาลทรายแดง หรือน้ำตาลอ้อยเพราะร่างกายจะดูดซึมได้ง่ายกว่าน้ำตาลชนิดอื่นๆ

ข้อ.2 ไม่ควรทานยาพร้อมกับนม เพราะนมจะไปเคลือบกระเพาะ และทำให้ฤทธิ์ของยาดูดซึมเข้าสู่ร่างกายไม่ได้ เมื่อดูดซึมเข้าไปไม่ได้ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย ทางที่ดีควรทานยาก่อนหรือหลังดื่มนม 1-2 ชั่วโมงจะดีที่สุด

ข้อ.3 การดื่มนมจนเต็มถึง 100 องศา จะทำให้สารอาหารที่มีประโยชน์และน้ำตาลในนมเกิดการไหม้เกรียมได้ เมื่อมีการไหม้เกรียมจะทำให้เกิดสารก่อมะเร็งขึ้นมาแทนที่ อีกทั้งแคลเซียมที่อยู่ในนมก็จะจับตัวเป็นตะกอน ทำให้ร่างกายดูดซึมไปใช้ยากยิ่งขึ้น ที่สำคัญอีกอย่าง ห้ามใส่น้ำมะนาวลงในนมโดยเด็ดขาด เพราะกรดจากน้ำมะนาวจะทำลายโปรตีนในนมจนหมด

ข้อ.4 ห้ามใช้นมเปรี้ยวเลี้ยงเด็กทารก เพราะในนมเปรี้ยวมีจุลินทรีย์ที่อาจจะทำให้ทารกท้องเสียได้

ข้อ.5 นมข้น ห้ามใช้นมข้นเลี้ยงเด็กทารก เพราะในนมข้นไม่มีคุณสมบัติและสารอาหารที่เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ทารกเลยแม้แต่น้อย และในนมข้นยังมี ไขมัน น้ำตาล และโซเดียมเป็นหลัก ซึ่งอาจจะเกิดผลเสียต่อร่างกายทารกอีกหลายอย่าง เช่น โรคขาดสารอาหาร พลังงาน และโปรตีนที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของทารกเป็นอย่างมาก



ผลิตโดย : งานประชาสัมพันธ์ สำนักปลัด อบต.กุดตุ้ม โทร.044-100184 / www.kudtum.com

