ไขมันทรานส์ ร้ายกว่าที่คิด

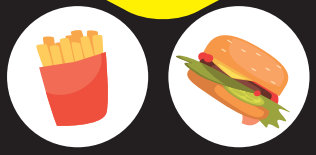
ไขมันทรานส์ มี 2 ประเภท

น้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน แปรสภาพจากน้ำมันเหลวเป็นของกึ่งแข็งกึ่งเหลว เรียกว่า partially hydrogenated oil (PHO) เก็บได้นาน ไม่เหม็นหืน ทนความร้อนสูง กระทรวงสาธารณสุขห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่าย

+ H

ไขมันทรานส์ที่พบในอาหารจากสัตว์ ได้แก่ นม ชีส โยเกิร์ต ไม่พบข้อมูลทางการแพทย์ว่ามีผลเสียต่อสุขภาพ

วิธีลดความเสี่ยงไขมันทรานส์



ลดอาหารมันทอดหรือเบเกอรี่

ใช้น้ำมันพืชที่ไม่มีไขมันทรานส์ เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันคาโนลา หรือน้ำมันมะกอก

อ่านฉลากอาหารและฉลากโภชนาการก่อนเลือกซื้อผลิตภัณฑ์

คำว่า **"ไขมันทรานส์ 0 กรัม"** แสดงว่ามีไขมันทรานส์ **< 0.5 กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค**

ส่วนประกอบอาหารมีคำว่า "Partially Hydrogenated" (กระทรวงสาธารณสุข ห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่าย)

ไขมันทรานส์ เสี่ยงต่อการเป็นโรค

- โรคอ้วน
- โรคเบาหวาน
- โรคมะเร็ง
- โรคหลอดเลือดสมอง
- โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน

ที่มา
ผศ. พญ.ดรุณีวัลย์ วโรดมวิจิตร
สาขาวิชาโภชนวิทยาและชีวเคมีทางการแพทย์
ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามาธิบดีมหาวิทยาลัยมหิดล

Vitamin D

วิตามินดี

เป็นวิตามินที่ถูกสร้างขึ้นเองได้ในร่างกายผ่านการกระตุ้นจากรังสี UVB ในแสงแดด

วิตามินดีมีในอาหารบางชนิด

เช่น น้ำมันตับปลา ไข่แดง นม เนย ตับสัตว์ ปลาที่มีไขมันมากบางชนิด เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาทู เป็นต้น

งานวิจัยศึกษาพบว่า คนไทยวัยทำงาน ถึงหนึ่งในสาม หรือ ประมาณ **ร้อยละ 36.51 ขาดวิตามินดี**

สาเหตุการขาดวิตามินดี

- การหลีกเลี่ยงการได้รับแสงแดดโดยตรง
- การทาครีมกันแดด
- การอยู่ในห้องหรือรถที่กระจกติดฟิล์ม
- อายุที่เพิ่มขึ้น

ประโยชน์ของวิตามินดี

- ช่วยให้หัวใจสุขภาพดี
- ช่วยเรื่องกระดูกและฟัน
- ช่วยเรื่องระบบภูมิคุ้มกัน
- พัฒนาสมองและเซลล์ประสาท

ที่มา https://www.nestle.co.th
https://www.megawecare.co.th/content/6107/benefit-vitamind

อาหารพิทักษ์ปอด...ได้จริงหรือ

ประโยชน์จากอาหารบางชนิด ป้องกัน ลดผลกระทบจากมลพิษทางอากาศได้

ขมิ้น

อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและมีคุณสมบัติต้านการอักเสบสูง ส่วนประกอบของขมิ้นช่วยทำความสะอาดทางเดินหายใจและเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันเพื่อต่อสู้กับการติดเชื้อไวรัส

ผักใบเขียว

ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระอย่างผักโขม แต่การบริโภคอาหารเหล่านี้ต้องอยู่ในปริมาณที่เหมาะสม

เมล็ดแฟลกซ์

มีประโยชน์ต่อปอดและหัวใจ เพราะเต็มไปด้วยไฟโตเอสโตรเจนและกรดไขมันโอเมก้า 3 ช่วยในการต่อสู้กับอาการแพ้ที่เกิดจากมลภาวะ คั่วและทานได้โดยตรง หรือเพิ่มไปในอาหาร เช่น ข้าวโอ๊ต สมูทตี้ สลัด

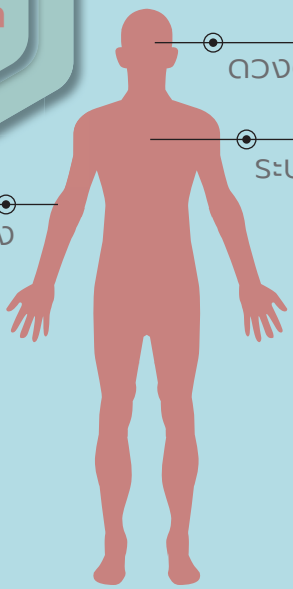
กะเพรา

ต้มในน้ำจิบอุ่นๆ หรือใส่ในชา ต้นไม้ชนิดนี้ยังสร้างออกซิเจนจำนวนมาก และยังดูดซับก๊าซที่เป็นอันตราย เช่น คาร์บอนมอนอกไซด์ คาร์บอนไดออกไซด์ และซัลเฟอร์ไดออกไซด์

มะขามป้อม

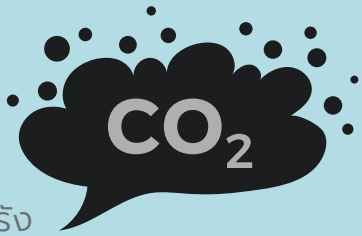
มีสารต้านอนุมูลอิสระ อุดมวิตามินซี ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้เลือกผลสุกและสีทอง เพราะมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าเมื่อเทียบกับผลดิบสีเขียว

ปัจจุบันมลพิษทางอากาศทำให้มีปัญหาสุขภาพ



อากาศที่ย่ำแย่ส่งผลเสียต่อผู้ที่มีอาการทางปอด

- อย่างหอบหืด
- โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
- ทางเดินหายใจ ระคายเคือง จนรู้สึกหายใจไม่ออก หรือแสดงอาการอื่นๆ เช่น เป็นหวัด ไอ จาม



ที่มา
https://www.thairath.co.th

ขอเชิญ
พนักงาน ลูกจ้าง กฟภ.
และผู้สมัครใจ
ร่วมบริจาคโลหิต

กำหนดการตรวจสุขภาพ ประจำปี 2566
ไตรมาส 1 (ม.ค. - มี.ค. 66)

ชื่อหน่วยงาน

ม.ค.66
ฝวห., กวผ., กจพ.1, กจพ.2
ฝบช., กบช., กบบ., กทส., กทค.
ฝกง., กกง., กตจ., กภษ., กรด.

ไตรมาส 1
ม.ค. - มี.ค. 66

ก.พ.66
ฝกพ., กตพ., กวพ.
ฝตอ., กตน.1., กตน.2, กตน.3, กตน.4, กตน.5
ฝตท., กทต., กตส.
ฝดข., กดท., กจข.
ฝพจ., กวบ., กอพ.
ฝวก., กนพ., กกก., กปก.

มี.ค.66
ฝบค., กรบ., กงบ.
ฝสท., กอส., กคข., กมม.
ฝพท., กพล., กพก., กสส.
ฝจล., กจล.(ก)
ฝสค., กอบ., กบอ., กบข.
ฝวพ., กนว., กวจ., กมอ.

กำหนด
การรับบริจาคโลหิต
ประจำปี 2566

AB IV A II B III O I

ณ ห้องสุวรรณภูมิ ชั้น 6 อาคาร LED

ครั้งที่ 1
วันพุธที่ 4 มกราคม 2566
เวลา 09.00 – 15.00 น.

ครั้งที่ 2
วันอังคารที่ 4 เมษายน 2566
เวลา 09.00 – 15.00 น.

ครั้งที่ 3
วันอังคารที่ 4 กรกฎาคม 2566
เวลา 09.00 – 15.00 น.

ครั้งที่ 4
วันอังคารที่ 3 ตุลาคม 2566
เวลา 09.00 – 15.00 น.

ชวนชาว PEA ปลุกพลังใจด้วยบริการ
สายด่วน "สุขภาพใจ" โดยนายแพทย์สมบัติ เกษมโอสถ
รับให้คำปรึกษาทุกวันจันทร์และวันพุธ เวลา 14.45 - 15.45 น.

โทร. 02-0096530

Scan QR Code
เพื่อประเมินสภาวะ"สุขภาพใจ"

จัดทำโดย กองสถานพยาบาล ฝ่ายบริการทรัพยากรบุคคล ภายใต้แผนยกระดับความผูกพันของบุคลากร กฟภ. (ระดับองค์กร) ประจำปี 2565

สร้างเสริมสุขภาพ ฉบับที่ 64 : มกราคม – มีนาคม 2566

ที่ปรึกษา • นายภิญโญ ทองเจิม รองผู้ว่าการบริหารองค์กร • นางสาวชนิกนันท์ วัณณะสุต ผู้อำนวยการฝ่ายบริการทรัพยากรบุคคล
บรรณาธิการ • นางชมัยพร วงศ์ธนภัทร **ผู้ช่วยบรรณาธิการ** • นางประภาวดี ขันตี
จัดทำโดย • กองสถานพยาบาล ฝ่ายบริการทรัพยากรบุคคล Tel. 0-2590-5238 Fax. 0-2590-5218
ออกแบบ • กองสนับสนุนงานองค์กร ฝ่ายจัดการงานบริการองค์กร