

กิจกรรมHealthy เมนูสุขภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อ BMI เจ้าหน้าที่ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
2. เพื่อสร้างวัฒนธรรมองค์กรในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ผลการดำเนินงาน

จากการดำเนินงาน กิจกรรมกินตามอำเภอใจ เดือนพฤษภาคม 2564 ได้ออกแบบกิจกรรมอาหารสุขภาพเสริมภูมิคุ้มกันให้สอดคล้องกับสถานการณ์การแพร่ระบาด Covid-19 โดยจัดทำตัวอย่างเมนูอาหาร และจัดเสิร์ฟทำเครื่องดื่มสมุนไพรที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน โดยมีการจัดกิจกรรมต่างๆดังนี้

1. ตัวอย่างเมนูอาหารสุขภาพเสริมภูมิคุ้มกันป้องกัน ให้เพิ่มการทานผลไม้ที่ไม่หวานเช่น ฝรั่ง ชมพู แอปเปิ้ลเขียว และเลือกทานนมถั่วเหลืองหวานน้อยหรือนมพร่องมันเนย
2. เสริมเมนูเครื่องดื่มจากสมุนไพร เมื่อน้ำกระชายน้ำผึ้งมะนาว เมื่อน้ำขิง และเมนูเครื่องดื่มสมุนไพรดัดแปลงจากน้ำกระชาย น้ำขิง ให้ดื่มได้ทุกเพศทุกวัย จัดทำคลิปวิดีโอเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพสอดแทรกข้อเท็จจริงเกี่ยวกับงานวิจัยสรรพคุณของกระชายขาวซึ่งมีสาร Pinostrobin และ Panduratin A ในการต้าน Covid-19 ว่ายังเป็นเพียงงานวิจัยในหลอดทดลองเท่านั้น ผ่านช่องทางยูทูบ ไลน์กลุ่ม
3. ทานอาหารสุขภาพทุกวันพุธ เน้นการจัดจานคุณภาพ 2:1:1 คือ โปรตีน 2 ส่วน ข้าวกล้องหรือคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน 1 ส่วน ผักใบเขียว 1 ส่วน และให้เพิ่มการรับประทานผลไม้และนมดังนี้
สำหรับผู้ที่มี BMI ปกติ และ BMI เกินเกณฑ์ ให้เพิ่มการทานผลไม้ที่ไม่หวานเช่น ฝรั่ง ชมพู แอปเปิ้ลเขียว ทานนมธัญพืชหวานน้อยหรือนมพร่องมันเนย
สำหรับผู้ที่มี BMI ต่ำกว่าเกณฑ์ ให้เพิ่มการทานผลไม้ตามชอบและดื่มนมสด

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 6 มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการและเสริมภูมิคุ้มกัน Covid-19
2. มีโมเดลที่ดีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร เพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเจ้าหน้าที่ในภาพรวมขององค์กรต่อไป

ภาพกิจกรรม

1. ตัวอย่างเมนูอาหารสุขภาพเสริมภูมิคุ้มกัน



ผักกะเพรา ใบกะเพรามีสารโอเรียนทิน (orientin) ช่วยลดโอกาสการติดเชื้อของเซลล์ ช่วยป้องกันไม่ให้เจ็บป่วยจากเชื้อไวรัส มีสารสำคัญในการป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าเซลล์



เมี่ยงคำ ประกอบด้วยสมุนไพรมากมายทั้ง ใบชะพลู ขิง พริก มะพร้าว ถั่วลิสง กุ้งแห้ง และยังมีสมุนไพรต้านไวรัส อย่างหอมแดง และมะนาวหั่นทั้งเปลือก ทั้งสองอย่างนี้มีสารเฮสเพอริดิน สารรูติน และวิตามินซี ช่วยป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าสู่เซลล์ของร่างกาย ลดโอกาสการติดเชื้อในอวัยวะต่างๆ ได้



ยำกุ้งแห้งขิงสด กุ้งแห้งมีโปรตีน สังกะสี ขิงต้านไวรัส ต้านการอักเสบ เพิ่มการไหลเวียน ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ดีมีวิตามินซีสูง ช่วยละลายเสมหะ ช่วยย่อย มีสารต้านไวรัส

2. สาธิตเมนูเครื่องดื่มจากสมุนไพร



3.ทานอาหารสุขภาพทุกวันพุธ เน้นการจัดจานคุณภาพ 2:1:1

