



เอกสารข่าวประชาสัมพันธ์กองสวัสดิการสังคม

องค์การบริหารส่วนตำบลชัยจุมพล อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์

ปีที่ 14 ฉบับที่ 5 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566

สวัสดิ์ค๊ะ พ่อแม่พี่น้องชาวตำบลชัยจุมพลทุกท่าน ในเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566 เป็นเดือนที่อบอุ่นไปด้วยความสุขของการแสดงความรัก ความห่วงใยถึงคนที่เราปรารถนาดีและอยากให้เขามีความสุข เป็นที่รับรู้กันทั่วโลกว่าวันที่ 14 กุมภาพันธ์ เป็น "วันแห่งความรัก" หรือ Valentine's Day และวันนี้ยังมี คิวปิต หรือกามเทพ ซึ่งถือเป็นผู้สัญลักษณ์ของวันวาเลนไทน์ที่มีชื่อเสียงมากที่สุดค่ะ และเดือนนี้ กองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลชัยจุมพล มีความรักและความห่วงใยมาแบ่งปันเกี่ยวกับ "อาหารบำรุงสุขภาพ"

อาหารบำรุงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ถือเป็นเรื่องที่ควรได้รับการใส่ใจเป็นพิเศษ เพราะสิ่งเหล่านี้จะส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ควรเป็นรสชาติอ่อน เนื้อนุ่ม ไม่แข็ง และทานง่าย เพื่อไม่ให้ระบบย่อยอาหารทำงานหนักจนเกินไป จึงขอนำเสนอ "ปลากระพงนึ่งซีอิ๊ว" เมนูเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

ปลากระพง

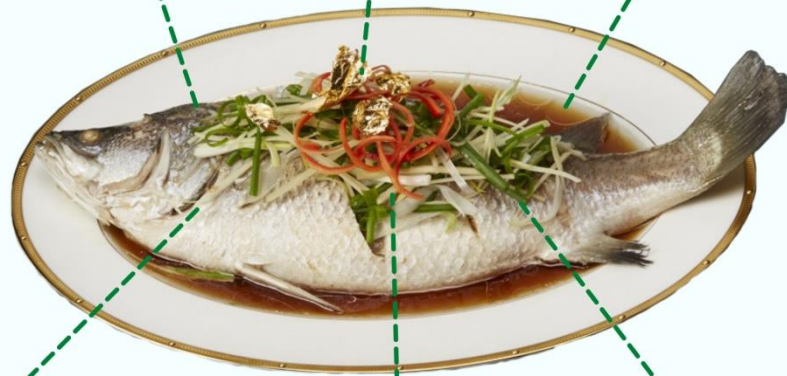
- บำรุงสมอง
- การไหลเวียนเลือด
- บำรุงสายตา
- บรรเทาอาการไขข้ออักเสบ
- ลดความดันโลหิตสูง

เห็ดหอมแห้ง

- ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล
- เสริมภูมิคุ้มกันในร่างกายให้แข็งแรง
- ช่วยบำรุงสมอง

เครื่องปรุงรส

- ซีอิ๊วขาว
- น้ำมันงา
- น้ำตาล
- น้ำปลา



ขิง

- ช่วยระบบไหลเวียนเลือด
- ขับลม

พริกชี้ฟ้าแดง

- ช่วยป้องกันโรคหัวใจ
- ช่วยลดน้ำตาลในเลือด
- ช่วยลดกรดในกระเพาะ

ขึ้นฉ่าย

- แก้อ่อนใน
- ขับลมในกระเพาะ
- บำรุงสายตาและผิวพรรณ



ด้วยความปรารถนาดีจาก

กองสวัสดิการสังคม
องค์การบริหารส่วนตำบลชัยจุมพล