

จดหมายข่าวรายสัปดาห์

สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ปีที่ 24 ฉบับที่ 12 ประจำวันที่ 18 ธันวาคม 2566



SPORT DAY CCIT FIT & FUN GAME



»»»»

ขอเชิญร่วมพิธีเปิด

การแข่งขันกีฬา

สามัคคี สรอ. 2566

พบกับการประกวดขบวนพาเหรด “อนุรักษ์พลังงาน”

กีฬามหาสนุก Fit & Fun

กีฬาเบสบอล ทีมผู้บริหาร พบ ทีมบุคลากร

วันที่ 22 ธันวาคม 2566 เวลา 12.30 - 16.00 น.

ณ สนามหญ้าเทียม หลังอาคาร 7

ขอเชิญชวน ร่วมบริจาคโลหิต

ณ งานธนาคารเลือด
สถาบันโรคทรวงอก

วันจันทร์- วันศุกร์
เวลา 08.30-15.30 น.



นอกจากนี้งานธนาคารเลือด สถาบันโรคทรวงอก

ได้มีการออกหน่วย ในการรับบริจาคโลหิตนอกสถานที่ ดังนี้

วันที่ 19 ธันวาคม 2566 - สำนักยานเทศบาลบางศรีเมือง

วันที่ 20-21 ธันวาคม 2566 - โรบินสัน (สาขาศรีนครินทร์)

ข่าวสารสุขภาพ
ฉบับ สรอ.

6 วิธีลดเค็ม

ข้อมูลจาก : สสส.



1 ทานอาหาร
ที่ไม่ผ่านการปรุงแต่ง
ปรุงอาหารเอง
ชิมก่อนปรุง ไม่ปรุงเพิ่ม



2 เลี่ยงทานอาหาร
คู่กับน้ำจิ้ม
หรือเติมน้ำปลาพริก



3 เลี่ยงอาหารรสจัด
เพราะมักมีทั้งผงชูรส
น้ำปลา น้ำปลาร้า



4 เลี่ยงอาหารหมักดอง
อาหารแปรรูป
อาหารกระป๋อง ขนมขบเคี้ยว



5 อ่านฉลากโภชนาการ
เพื่อเลือกอาหาร
โซเดียมสูง



6 ใช้สมุนไพร
และเครื่องเทศ
เพื่อแต่งกลิ่น
และรสของอาหาร

ลดโซเดียมเป็นเวลา 21 วัน หากปรับพฤติกรรมได้อย่างต่อเนื่อง

จะช่วยให้เส้นโลหิต 1 ปรับความดันโลหิตลดลง 13% ทำให้สามารถกินเกลือได้

