



ข่าวประชาสัมพันธ์ศูนย์พัฒนาอนามัยพื้นที่สูง กรมอนามัย

ศูนย์พัฒนาอนามัยพื้นที่สูง จัดกิจกรรมรณรงค์

'ล้างผัก ล้างมือ ให้สะอาด เพื่อสุขภาพที่ดี'

ศูนย์พัฒนาอนามัยพื้นที่สูง จัดกิจกรรมรณรงค์ 'ล้างผัก ล้างมือ ให้สะอาด เพื่อสุขภาพที่ดี' เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรภายในมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และสร้างเกราะป้องกันโรคโดยการล้างมือ ล้างผัก รับเทศกาลกินเจระหว่างวันที่ 13-21 ตุลาคม 2558 และร่วมรณรงค์วันล้างมือโลก (Global Hand Washing Day) ในวันที่ 15 ตุลาคมนี้

นางสมควร ใจกระจ่าง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาอนามัยพื้นที่สูง กล่าวในการเปิดงานว่า กระทรวงสาธารณสุข ได้แนะแนวทางส่งเสริมสุขภาพ โดยการยึดหลัก 4 ล. คือ 1.ล้าง ต้องล้างวัตถุดิบที่นำมาปรุงประกอบอาหาร โดยเฉพาะผัก ผลไม้ ให้สะอาด เพื่อกำจัดสารเคมีตกค้าง 2.ลด ต้องคำนึงถึงการเติมสารปรุงแต่งอาหาร ไม่ให้มีรส หวาน มัน เค็ม มากจนเกินไป 3.เลี่ยง ควรเลี่ยงอาหารที่มีแป้งมาก และอาหารประเภทผัด ทอด เพราะมีไขมันสูง และ 4.เลือก เนื่องจากอาหารเจเป็นอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ ดังนั้นผู้บริโภคจึงควรหาแหล่งโปรตีนทดแทน เช่น ผลิตภัณฑ์จากถั่ว เต้าหู้ โปรตีนเกษตร นอกจากนี้ ควรเลือกซื้ออาหารจากแหล่งจำหน่ายที่สด สะอาด เช่น สังเกตป้ายสัญลักษณ์ อาหารสะอาด รสชาติอร่อย (Clean Food Good Taste) เพื่อความปลอดภัย

ภายในงานมีการฝึกปฏิบัติล้างมือ 7 ท่า และล้างผักผลไม้ให้สะอาด ด้วยการใช้น้ำก๊อกไหลผ่านผักสดนาน 2 นาทีร่วมด้วยการใช้สารละลายอื่นๆ เช่น เกลือละลายน้ำ น้ำส้มสายชู ผงเบกกิ้งโซดา หลังจากนั้นจึงนำผักมาล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้งเพื่อลดสารเคมีตกค้าง และนำผักที่สะอาดนั้นมาสาธิตการปรุงอาหารยำเห็ดรวม ในสไตล์ของเมนูสุขภาพแบบลดหวานมันเค็ม เพื่อเป็นทางเลือกหนึ่งให้บุคลากรภายในมีสุขภาพที่ดี ลดปัจจัยเสี่ยงจากพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม 😊

