



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ

ข่าวประชาสัมพันธ์ ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ



'ผักผลไม้ปลอดสารพิษ' ทางเลือกหนึ่งสำหรับของวันปีใหม่ เอาใจใส่ความสะอาดให้ผู้รับสุขภาพดี มีความสุข

ใกล้ถึงเทศกาลส่งท้ายปีเก่าขึ้นปีใหม่ในปลายเดือนธันวาคม 2559 นี้ แม้ประเทศไทยจะผ่านช่วงเวลาแห่งความโศกเศร้า หลังการเสด็จสวรรคตของ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช แต่เราทุกคนสามารถแปรเปลี่ยนความเศร้าโศก เป็นพลังความดีที่ยิ่งใหญ่ให้โลกประจักษ์ได้ โดยการเดินตามรอยพระราชปณิธานของพระองค์ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของความเพียรในการทำงานและความสามัคคี น้อมนำพระบรมราโชวาทมาใช้ เพื่อร่วมแสดงความกตัญญูต่องานที่พระองค์พระราชทานผู้ยิ่งใหญ่

ในทุกๆปี ผู้คนหลากหลายต่างมอบคำอวยพร มอบของขวัญให้กันและกันในวันขึ้นปีใหม่นี้ ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จึงอยากเชิญชวนให้มอบของขวัญเพื่อส่งความสุขและสร้างสุขภาพดีคู่ไปด้วย โดยเลือกใช้ผักและผลไม้ปลอดสารพิษ หรือผลิตภัณฑ์แปรรูปจากผักและผลไม้ ที่ถูกหลักสุขอนามัยเป็นของขวัญปีใหม่ อีกทั้งควรหลีกเลี่ยงของขวัญประเภทอาหารที่มีแป้ง ไขมัน โซเดียม และน้ำตาลสูง เช่น ขนมกรุบกรอบ เครื่องดื่มรสหวาน น้ำอัดลม เป็นต้น และที่สำคัญควรหลีกเลี่ยงการให้เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ไม่ว่าจะเป็นเหล้า เบียร์ ไวน์ เพราะส่งผลเสียต่อสุขภาพ

ทั้งนี้ไม่จำเป็นต้องซื้อผักและผลไม้ที่มีราคาแพง นำเข้าจากต่างประเทศ แต่สามารถเลือกซื้อผักและผลไม้ในบ้านเรา อุดหนุนเกษตรกรไทยตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานพระราชดำริชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยมาโดยตลอด

นอกจากผักและผลไม้จะมีราคาถูก ปลอดภัย ยังเต็มไปด้วยประโยชน์มากมาย เหมาะสำหรับคนทุกเพศทุกวัย ขณะเดียวกันของเลือกของขวัญ ไม่ว่าจะเป็นของใช้ หรืออาหาร ก็ต้องเน้นความปลอดภัยต่อชีวิตและสุขภาพของผู้รับ โดยเลือกซื้อสินค้าที่มีเครื่องหมายมาตรฐานรับรอง ควรมีชื่อผู้ผลิต ผู้นำเข้า สถานที่ผลิต วันผลิต วันหมดอายุ ระบุในฉลากสินค้าด้วย

เหนือสิ่งอื่นใดหากลูกหลานทุกคนกลับไปดูแลเยี่ยมเยียนพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย เพียงเท่านี้คนในครอบครัวก็มีความสุขที่มากกว่าของขวัญหรือของฝาก และสิ่งสำคัญหลังจากส่งมอบความสุขให้คนอื่นแล้วอย่าลืมให้ของขวัญปีใหม่สำหรับตัวเอง ด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะผัก ผลไม้ และลดอาหาร หวาน มัน เค็ม ทำจิตใจร่าเริง เพื่อสุขภาพกายที่แข็งแรงและสุขภาพใจที่แจ่มใสของเราเอง 😊

