

ข่าวประชาสัมพันธ์

ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ

ศอช. จัดกิจกรรมกินเจ "อัมบุญ อัมใจ ปลอดภัย สุขภาพดี"



ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ จัดกิจกรรมกินเจ "อัมบุญ อัมใจ ปลอดภัย สุขภาพดี" สาธิตเมนูสุขภาพ ตามหลักโภชนาการ ได้ทั้งบุญและสุขภาพดี

เมื่อวันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๐ นางศรีวรรณ ทาวงค์มา ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ จัดกิจกรรมกินเจ "อัมบุญ อัมใจ ปลอดภัย สุขภาพดี" เพื่อส่งเสริมให้เจ้าหน้าที่ร่วมกิจกรรมช่วงเทศกาลกินเจ ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๘ ตุลาคมนี้ ด้วยการรักษาศีล ปฏิบัติธรรม งดเว้นการบริโภคเนื้อสัตว์ และหันมารับประทานผัก ผลไม้ เพื่อชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ ได้กุศล อีกทั้งยังเป็นการรักษาสุขภาพไปในตัว ภายในงานมีการสาธิตเมนูสุขภาพ ได้แก่ ลาบเห็ดเจ และส้มตำเจ โดยยึดหลักการปรุงอาหารเจ ๓ ประการ คือ สะอาด ปลอดภัย และถูกหลักโภชนาการ สิ่งที่สำคัญคือต้องเลือกสรรเมนูอาหารให้ได้คุณภาพด้วยการกินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ เลือกกินของต้น ต้ม นึ่ง มากกว่าทอดและผัด ลดหวาน มัน เค็ม และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สุดท้ายคือการทำจิตใจให้ผ่องใส เพียงเท่านั้นก็จะทำให้การกินนั้น ได้ทั้งบุญและสุขภาพดี

