# บันทึกข้อความ

**ส่วนราชการ** กลุ่มอำนวยการ กองคลัง โทร.๐ ๒๕๙๐ ๔๐๕๕

**ที่** สธ ๐๙๐๓.๐๑/๘๕ **วันที่** ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๖

**เรื่อง** ขอประชาสัมพันธ์ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อมประจำเดือน มิถุนายน ๒๕๖๖

เรียน ผู้อำนวยการกองคลัง (ผ่านหัวหน้ากลุ่มอำนวยการ)

ด้วยกองคลังกำหนดแผนปฏิบัติการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต โดยมีมาตรการส่งเสริมให้บุคลากรมีความรู้ด้านสุขภาพและมีส่วนร่วมในการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานและความสมดุลในชีวิตการทำงาน ผ่านช่องทางการสื่อสาร Application Line Group บอร์ดประชาสัมพันธ์ หนังสือแจ้งเวียน และเว็บไซต์ของกองคลัง

ในการนี้ จึงขอประชาสัมพันธ์ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัย การพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน และความสมดุลในชีวิตการทำงาน ประจำเดือนมิถุนายน ๒๕๖๖ ตามรายละเอียดแนบท้ายนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา เสนอผู้อำนวยการกองคลังลงนามหนังสือแจ้งกลุ่มงานที่แนบมาพร้อมนี้ด้วย จะเป็นพระคุณ

(นางสาวณัฏฐณิชา ศรีทองจันทร์)
เจ้าพนักงานธุรการ

เรียน ผู้อำนวยการกองคลัง
เพื่อโปรดพิจารณา หากเห็นชอบโปรดลงนาม
หนังสือแจ้งกลุ่มงานที่แนบมาพร้อมนี้ด้วย จะเป็นพระคุณ

(นางจรัญญา สะเริญรัมย์)
นักวิชาการพัสดุชำนาญการ
ปฏิบัติหน้าที่หัวหน้ากลุ่มอำนวยการ

- เห็นชอบตามเสนอ
๓/พ.ค.๖๖

(นางสาวพิมพ์ภวดี ศรีจันทร์)
ผู้อำนวยการกองคลัง กรมอนามัย

กองคลังกรมอนามัย
รับที่ A0553
วันที่ 31 พ.ค. 2566
เวลา 10.08

# บันทึกข้อความ

**ส่วนราชการ** กองคลัง กลุ่มอำนวยการ โทร.๐ ๒๕๙๐ ๔๐๕๕

**ที่** สธ ๐๙๐๓.๐๑/ ๑๐๓๕ **วันที่** ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๖

**เรื่อง** ขอประชาสัมพันธ์ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อมประจำเดือน มิถุนายน ๒๕๖๖

เรียน หัวหน้ากลุ่มทุกกลุ่ม

ด้วยกองคลังกำหนดแผนปฏิบัติการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต โดยมีมาตรการส่งเสริมให้บุคลากรมีความรู้ด้านสุขภาพและมีส่วนร่วมในการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานและความสมดุลในชีวิตการทำงาน ผ่านช่องทางการสื่อสาร Application Line Group บอร์ดประชาสัมพันธ์ หนังสือแจ้งเวียน และเว็บไซต์ของกองคลัง

ในการนี้ จึงขอประชาสัมพันธ์ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัย การพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน และความสมดุลในชีวิตการทำงาน ประจำเดือนมิถุนายน ๒๕๖๖ ดังภาพสื่อประชาสัมพันธ์ที่แนบท้าย จำนวน ๓ เรื่อง ซึ่งสรุปรายละเอียด ดังนี้

๑. **“ประโยชน์ของการดื่มนมของทุกช่วงวัย”** วันที่ ๑ มิถุนายนทุกปีองค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ หรือ เอฟเอโอ (FAO) กำหนดให้เป็นวันดื่มนมโลก (World Milk Day) เพื่อรณรงค์นานาประเทศให้เข้าใจเรื่องคุณค่าของนม นมเป็นอาหารที่ยอมรับกันว่ามีคุณค่าทางโภชนาการสูง ครบถ้วนด้วยสารอาหารหลัก ๕ หมู่ นมมีโปรตีนที่ประกอบด้วยกรดอมิโนครบถ้วนทุกชนิด โดยเฉพาะชนิดที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย เช่น ทริปโตเฟน อาร์จินีน ไลซีน วาลีน ลิวซีน ไอโซลิวซีน มีไขมันที่เรียกว่า มันเนย ให้พลังงานสูง คาร์โบไฮเดรตในนม คือ น้ำตาลแล็กโทส เป็นน้ำตาลชนิดเดียวที่มีในนม นมอุดมไปด้วยเกลือแร่หลายชนิด โดยเฉพาะแคลเซียมและฟอสฟอรัส ที่จำเป็นต่อการสร้างกระดูกและฟัน ทั้งยังมีวิตามินต่าง ๆ ครบถ้วน เช่น วิตามินเอ บี ๑ บี ๒ ไนอะซิน กรดแพนโทเทนิก ไพริดอกซิน ไบโอทิน กรดโฟลิก วิตามินซี วิตามินอี และวิตามินเค

<u>ประโยชน์ของการดื่มนมสำหรับทุกช่วงวัย</u>

- วัยทารก : ประโยชน์ของนม เริ่มตั้งแต่ทารกกินนมแม่ เพราะนมแม่เป็นอาหารที่ให้ประโยชน์สูงสุดตั้งแต่ทุกคนลืมตาดูโลก โดยทารกต้องกินนมแม่อย่างเดียวติดต่อกัน ๖ เดือน หรือบางครอบครัวให้กินจนถึง ๒ ปี พร้อมกับเสริมอาหารตามวัย ซึ่งกุมารแพทย์ทารกแรกเกิดทุกคนให้ความสำคัญกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และแนะนำเรื่องการให้กินนมแม่ ๑๐๐% อยู่แล้ว สารอาหารในนมแม่จะเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกได้อย่างดีที่สุด นมแม่ยังช่วยเสริมเรื่องของพัฒนาการ อีคิว ไอคิว ความฉลาดทางปัญญา ช่วยให้การเจริญเติบโตเหมาะสม และข้อดีอีกหนึ่งข้อ คือ ช่วยเพิ่มความหนาแน่นของมวลกระดูก ดังนั้นเด็กๆ ควรดื่มนมเพื่อช่วยเสริมให้ร่างกายเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่
- วัยเด็ก : เมื่อเด็กโตขึ้น สามารถดื่มนมโคสดแท้ ๑๐๐% ควรต้องเป็นนมรสจืดจะดีที่สุด โดยในปริมาณ ๑๐๐ มิลลิลิตร นมสดมีส่วนผสมของแคลเซียม ๑๓๕ มิลลิลิตร โปรตีน ๓.๓ กรัม วิตามินเอ ๗๑ มิลลิกรัม และวิตามินอี ๐.๒๒ มิลลิกรัม ในขณะที่นมปรุงแต่งอื่นๆ ก็จะมีคุณค่าลดลงตามลำดับ และข้อดีของการดื่มนมจืด คือ สามารถช่วยลดพฤติกรรมการติดรสหวานได้ และยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน เบาหวาน และลดการเกิดฟันผุด้วย อย่างรู้กันมานานว่านมช่วยทำให้สูง ดังนั้นควรเตรียมตัวให้ดีเรื่องการดื่มนม ควบคู่กับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ ๕ หมู่ รวมถึงสร้างวินัยการออกกำลังกายให้เด็กๆ โดยเด็กผู้หญิงจะเริ่มสูงเมื่ออายุ ๖ ปี เด็กผู้ชายเริ่มเมื่ออายุ ๘ ปี

➢ วัยผู้ใหญ่ : สำหรับผู้ใหญ่ หากเป็นผู้มีปัญหาไขมันในเลือดสูง อาจไม่แนะนำให้ดื่มนมวัวแท้ ๑๐๐% ควรให้ดื่มนมเป็นชนิดพร่องมันเนย ส่วนหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร สามารถดื่มนมได้ตามปกติ แคลเซียมที่อยู่ในนมจะช่วยบำรุงกระดูกมารดาและสร้างกระดูกทารกในครรภ์

➢ วัยผู้สูงอายุ : สำหรับผู้สูงอายุ นมจะช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เป็นประโยชน์อย่างมากในวัยผู้ใหญ่ที่ร่างกายมีอัตราการสร้างฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ฟื้นฟูร่างกายลดน้อยลง โดยคนสูงอายุควรดื่มนมวันละ ๑ แก้ว (ข้อมูลจากโรงพยาบาลสมิติเวช)

๒. **"โรคที่มากับหน้าฝน"** ในฤดูฝนอากาศเริ่มเย็นลงและมีความชื้นสูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศนี้ เป็นสาเหตุทำให้โรคหลายชนิดสามารถแพร่ระบาดได้ง่ายและรวดเร็ว โรคที่สำคัญที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษในฤดูนี้ ได้แก่ กลุ่มโรคติดต่อของระบบทางเดินอาหาร เช่น โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน บิด ไทฟอยด์ อาหารเป็นพิษ กลุ่มโรคติดเชื้อผ่านทางบาดแผลหรือเยื่อบุผิวหนัง เช่น โรคแลปโตสไปโรซิสหรือไข้ฉี่หนู กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ คออักเสบ หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบหรือปอดบวม กลุ่มโรคติดต่อที่เกิดจากยุง เช่น ไข้เลือดออก มียุงลายเป็นพาหะนำโรค ไข้สมองอักเสบเจอี มียุงรำคาญเป็นพาหะนำโรค โรคมาลาเรีย มียุงก้นปล่องที่อยู่ในป่าเป็นพาหะนำโรค โรคเยื่อบุตาอักเสบหรือโรคตาแดง ซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัสที่อยู่ในน้ำสกปรก กระเด็นเข้าตา เป็นต้น นอกจากนี้ ในช่วงฤดูฝนต้องระวังอีก ๒ เรื่อง คือ ปัญหาน้ำกัดเท้าที่เกิดจากเชื้อรา สาเหตุเกิดจากการแช่น้ำสกปรกนาน ๆ ทำให้ผิวหนังเป็นผื่นแดง ถ้าเกาจะเป็นแผลมีน้ำเหลืองออก และอันตรายจากสัตว์มีพิษ เช่น งู ตะขาบ แมงป่องที่หนีน้ำมาอาศัยในบริเวณบ้าน

จะเห็นได้ว่ากลุ่มโรคที่มากับฝนนั้นมีความอันตรายจากเล็กน้อยไปจนถึงขั้นเสียชีวิตได้เลย ฤดูฝนนี้ใครไม่อยากป่วยก็อย่าลืมโฟกัสเรื่องความสะอาดให้ดี ล้างมือล้างเท่บ่อยๆ รวมไปถึงการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (ข้อมูลจากโรงพยาบาลบางปะกอก ๓)

๓. **"สารให้ความหวานแทนน้ำตาลมีอะไรบ้าง?"** สารให้ความหวานแทนน้ำตาล ถือเป็นทางเลือกหนึ่งคนที่ไม่ต้องการพลังงาน หรือคนที่เป็นโรคเบาหวานควรใช้เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด สารให้ความหวานแทนน้ำตาล หรือ น้ำตาลเทียม ถูกใช้เป็นสารเติมแต่งในอาหาร หรือเครื่องดื่มให้เพื่อยังคงรสชาติหวานเหมือนรับประทานน้ำตาล แต่พลังงานต่ำ หรือแทบจะไม่ให้พลังงานเลย หากเทียบกับการรับประทานน้ำตาลจริง ซึ่งสารให้ความหวานนี้เหมาะกับการนำมาใช้ในกลุ่มผู้ที่กำลังควบคุมน้ำหนัก รวมไปถึงกลุ่มคนที่เป็นโรคเบาหวานที่ต้องคอยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ให้อยู่ในเกณฑ์อันตราย ซึ่งในกลุ่มสารให้ความหวานแทนน้ำตาลสามารถแบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภทคือ

๑. สารให้ความหวานแทนน้ำตาลชนิดที่ให้พลังงาน ได้แก่ ฟรุกโตส ซึ่งเป็นน้ำตาลจากผลไม้ มอลทิทอล ซอร์บิทอล และไซลิทอล แต่สารกลุ่มนี้ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักและผู้ป่วยโรคเบาหวาน

๒. สารให้ความหวานที่ไม่ให้พลังงานหรือให้พลังงานต่ำ เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก และผู้ป่วยโรคเบาหวาน ซึ่งแบ่งเป็น ๔ ชนิด ดังต่อไปนี้

- ซูคราโรส เป็นสารให้ความหวานที่ไม่มีพลังงาน โดยให้ความหวานมากกว่าน้ำตาลทรายประมาณ ๖๐๐ เท่า ปลอดภัยไม่มีสารสะสมในร่างกาย

- สตีเวีย หรือ หญ้าหวาน ให้ความหวานมากกว่าน้ำตาลทรายถึง ๒๐๐ เท่า และมีพลังงานน้อยมาก สามารถทนกรดและทนความร้อนได้ถึง ๒๐๐ องศาเซลเซียสโดยไม่สลายตัว ดังนั้นนอกจากจะใช้ใส่ในเครื่องดื่มแล้ว ยังสามารถเอามาทดแทนน้ำตาลในอาหารที่ต้องผ่านความร้อน และสตีเวียยังไม่มีรายงานผลแทรกซ้อน

- แอสพาร์แตม ให้ความหวานมากกว่าน้ำตาลทราย ๑๘๐-๒๐๐ เท่า มีรสชาติใกล้เคียงน้ำตาลทราย ทั้งยังไม่ให้เกิดภาวะฟันผุและไม่กระตุ้นน้ำตาลในเลือดสูง

- แซคคารีน เป็นสารที่ให้ความหวานมากกว่าน้ำตาลทราย ๒๐๐-๗๐๐ เท่า มีรสชาติหวานแต่ให้พลังงานต่ำมาก แต่ข้อเสียก็คือ เมื่อใช้มากมักจะมีรสขม ถ้าหากรับประทานต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน ๆ ในปริมาณสูง คือวันหนึ่งประมาณ ๖ ครั้ง ก็อาจจะมีผลเพิ่มความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งกระเพาะปัสสาวะได้

แม้สารให้ความหวานเหล่านี้จะเหมาะกับกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานก็จริง แต่หากรับประทานมากไปก็จะเป็นอันตราย ได้เช่นกัน (ข้อมูลจากโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย)

จึงเรียนมาเพื่อประชาสัมพันธ์ให้เจ้าหน้าที่ได้รับความรู้ผ่านสื่อต่อไปด้วย

31/พ.ค.66

(นางสาวพิมพ์ภวดี ศรีจันทร์)
ผู้อำนวยการกองคลัง กรมอนามัย

กลุ่มงบประมาณ.....
กลุ่มบัญชี.....
กลุ่มพัสดุ.....
กลุ่มการเงิน.....
กลุ่มอำนวยการ..... 31 พ.ค. 2566

# ประโยชน์ของการ "ดื่มนม"

- ลดไขมันในเส้นเลือด
- สารอาหารครบ 5 หมู่ ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย
- ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคกระดูกพรุน กระดูกเปราะ
- ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายในวัยผู้ใหญ่
- เสริมสร้างเม็ดเลือดแดง
- แข็งแรง
- เสริมสร้างภูมิต้านทานโรค
- เพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย
- ช่วยในการทำงานของระบบขับถ่าย
- บำรุงหัวใจ
- บำรุงประสาท
- ช่วยในการทำงานของระบบเซลล์ผิวหนัง
- เสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- ลดความดันโลหิต
- ดื่นนมใยวัยเด็กช่วยทำให้ตัวสูงขึ้น
- ลดความเสี่ยงของมะเร็งลำไส้ใหญ่
- เพิ่มความหนาแน่น ของมวลกระดูกในวัยเด็ก

WWW.THAIDANSKMILK.COM

# โรคที่มากับหน้าฝน

## 1 กลุ่มโรคติดต่อของระบบทางเดินอาหาร

- อุจจาระร่วง อาหารเป็นพิษ

**สาเหตุ :** กินอาหารที่มีการปนเปื้อนเชื้อโรค

การป้องกัน

## 2 กลุ่มโรคติดเชื้อผ่านทางบาดแผลหรือเยื่อบุผิวหนัง

- ตาแดง ไข้ฉี่หนู

**สาเหตุ :** สัมผัสน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรค

การป้องกัน

## 3 กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจ

- หวัด ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม

**สาเหตุ :** รับเชื้อไวรัสและแบคทีเรียในอากาศ

การป้องกัน

## 4 กลุ่มโรคติดต่อที่เกิดจากยุง

- ไข้เลือดออก ไข้สมองอักเสบเจอี โรคมาลาเรีย

**สาเหตุ :** ติดต่อโดยการถูกยุงกัด

การป้องกัน

## 5 โรค มือ เท้า ปาก

ส่วนใหญ่พบในเด็กอายุต่ำกว่า 10 ปี

**สาเหตุ :** สัมผัสกับสารคัดหลั่งที่มีเชื้อปนเปื้อน

การป้องกัน

### การป้องกันโรคในฤดูฝน

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- สวมเสื้อผ้ารักษาร่างกายให้อบอุ่น
- ควรดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำต้ม
- รับประทานอาหารที่สะอาดปรุงสุกใหม่
- ล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาดก่อน รับประทานอาหารทุกครั้ง

1745 BPK HOTLINE
0-2109-3111
www.bangpakok3.com
E-mail : info@bangpakok3
โรงพยาบาล BPK บางปะกอก 3 BANGPAKOK HOSPITAL

# สารให้ความหวานแทนน้ำตาลมีอะไรบ้าง?

## แบ่งเป็น 2 กลุ่ม หลักๆ ได้แก่ 1.กลุ่มที่ ให้พลังงาน

**ฟรุกโตส**

พบในผลไม้
ให้พลังงานเท่ากับน้ำตาล

**มอลทิทอล**

มีความหวานและให้พลังงานประมาณ 60%
ของน้ำตาลปกติ ไม่ทำให้ฟันผุ

**แลคโตส** พบในน้ำนม หวานน้อยกว่าน้ำตาล ให้พลังงานเท่ากับน้ำตาล

**ซอร์บิทอล และ ไซลิทอล**

คุณสมบัติคล้าย มอลทิทอล

## 2.ให้พลังงานต่ำ/ไม่ให้พลังงาน

**Stevia** สารสกัดจากหญ้าหวาน
หวานกว่าน้ำตาล 450 เท่า

ไม่ให้พลังงาน เหมาะสำหรับ
ผู้ที่เป็นเบาหวาน หรือต้องการคุมน้ำหนัก
มีความปลอดภัยสูง ทนความร้อนได้สูง
ไม่ถูกดูดซึมในระบบการย่อย

- **ซูคราโลส** รสชาติคล้ายน้ำตาลมาก ทนความร้อนได้สูง
- **แอสปาร์แตม** เป็นสารสังเคราะห์
  ห้ามใช้ปรุงอาหารร้อนบนเตา,
  ห้ามใช้ในผู้ป่วยโรคฟีนิลคีโตนูเรีย