

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม ลดโรค

วันพุธที่ 20 เดือนมีนาคม พ.ศ.2567

นายธนวุฒิ กาไชย นายกองค์การบริหารส่วนตำบลแม่ลอย ร่วมเปิดโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม ลดโรค โดย ชมรม อสม.หมู่ที่ 7 ณ อาคารเอนกประสงค์บ้านเกียกลาง หมู่ที่ 7 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. เพื่อให้เป็นประชาชนกลุ่มเสี่ยงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละอย่างน้อย 30 นาที ร่วมกับการกินผัก ผลไม้ลดวันละอย่างน้อย 5 ชีดขึ้นไป(ครึ่งกิโลกรัม) และลดอาหารไขมัน ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเมอเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด
2. เพื่อให้ภาคีเครือข่ายมีส่วนร่วมในกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย สม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละอย่างน้อย 30 นาที ร่วมกับการกินผัก ผลไม้สด และลดอาหารไขมัน ลดโรคเมอเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด





