

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดหวาน มันเค็ม ลดโรค

วันอังคารที่ 19 มีนาคม พ.ศ.2567

นายธนวุฒิ กาไชย นายกองค์การบริหารส่วนตำบลแม่ลอย ร่วมเปิดโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดหวาน มันเค็ม ลดโรค โดย ชมรม อสม.หมู่ที่ 2 ณ อาคารเอนกประสงค์บ้านเกียงดอย หมู่ที่ 2 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. เพื่อให้เป็นประชาชนกลุ่มเสี่ยงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดการออกกำลังกายสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละอย่างน้อย 30 นาที ร่วมกับการกินผัก ผลไม้ลดวันละอย่างน้อย 5 ชีดขึ้นไป(ครึ่งกิโลกรัม) และลดอาหารไขมัน ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเมอเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด
2. เพื่อให้ภาคีเครือข่ายมีส่วนร่วมในกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดการออกกำลังกาย สม่ำเสมอสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละอย่างน้อย 30 นาที ร่วมกับการกินผัก ผลไม้สด และลดอาหารไขมัน ลดโรคเมอเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด





