

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดหวาน มันเค็ม ลดโรค

วันอังคารที่ 12 มีนาคม พ.ศ.2567

นายธนวุฒิ กาไชย นายกองค์การบริหารส่วนตำบลแม่ลอย ร่วมเปิดโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดหวาน มันเค็ม ลดโรค โดย ชมรม อสม.หมู่ที่ 4 ณ อาคารเอนกประสงค์บ้านห้วยน่าน หมู่ที่ 4 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. เพื่อให้เป็นประชาชนกลุ่มเสี่ยงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 3 วัน ละครึ่งชั่วโมง 30 นาที ร่วมกับการกินผัก ผลไม้ลดวันละครึ่งชั่วโมง 5 ชีดขึ้นไป(ครึ่งกิโลกรัม) และลดอาหารไขมัน ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเมตาบอลิก โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด
2. เพื่อให้ภาคีเครือข่ายมีส่วนร่วมในกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย สม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3 วันละครึ่งชั่วโมง 30 นาที ร่วมกับการกินผัก ผลไม้สด และลดอาหารไขมัน ลดโรคเมตาบอลิก โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด





