



จดหมายข่าว

 กองคลัง
องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2566

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2566

งานบริการประชาชน/
กองคลัง

ผู้ประกอบการสามารถติดต่อเจ้าหน้าที่เพื่อยื่นแบบพร้อมชำระภาษี และค่าธรรมเนียมองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ได้ทุกวันทำการ วันจันทร์ – วันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 08.30 น. – 16.30 น. ณ ฝ่ายพัฒนารายได้ กองคลังองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ 0-5317-5310



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5310

เว็บไซต์ <http://finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2566

งานบริการประชาชน
กองคลัง

สามารถติดต่อรับเช็คได้ ทุกวันทำการ วันจันทร์ – วันศุกร์ ช่วงเช้าตั้งแต่เวลา 08.30 น. – 12.00 น. และช่วงบ่าย ตั้งแต่เวลา 13.00 น. – 16.30 น. ณ กองคลังองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ 0-5317-5312



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2566

ประมวลภาพกิจกรรม

วันพุธที่ 15 กุมภาพันธ์ 2566 เข้าร่วมชมโขงพระราชทาน ณ ศาลากลางจังหวัดเชียงราย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2566

ประมวลภาพกิจกรรม

วันเสาร์ที่ 25 กุมภาพันธ์ 2566 เวลา 06.30 น. เข้าร่วมพิธีเจริญพระพุทธมนต์ถวายพระพรชัยมงคลสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา ณ วัดพระธาตุดอยตุง ตำบลห้วยไคร้ อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2566

ประมวลภาพกิจกรรม

วันอังคารที่ 28 กุมภาพันธ์ 2566 เจ้าหน้าที่ฝ่ายพัฒนารายได้ กองคลัง ลงพื้นที่ตรวจติดตามการดำเนินงานการรับฟังปัญหา และข้อเสนอแนะต่างๆ พร้อมกับให้บริการจัดเก็บภาษีและค่าธรรมเนียมนอกสถานที่ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2566

สารแนะนำรู้ท้ายบท กองคลัง

กินอะไรลดไขมันในเลือด 16 อาหารเฮลตี้ที่ฟ่วงประโยชน์ดี ๆ ให้ร่างกายอีกเพียบ รู้ไว้สักนิดจะได้เลือกกินกันได้ถูก ไขมันในเลือดสูง ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากอาหารการกิน ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้อีกมากมายไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน ที่ล้วนแต่เป็นอันตรายแทบทั้งนั้น ไม่อยากป่วยเพราะตามใจปากละก็ ลองมาลิ้มลองอาหารลดไขมันในเลือด เห็นแล้วรับประกันไม่ยาก แถมยังอร่อยกว่าที่คิดอีกด้วยละ

1. ชา

ชาทุกชนิดนั้นล้วนแต่มีประโยชน์ในการลดระดับไขมันในเส้นเลือด แต่ที่ถือว่ามีสรรพคุณเด็ดดวงสุด ๆ ก็อย่างเช่น ชาขาว ซึ่งมีสรรพคุณเป็นสารต้านอนุมูลอิสระต่อต้านมะเร็ง แถมยังช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดที่ไม่ดีในเลือดได้อีกด้วย นอกจากนี้ยังมีชาดำที่เรานิยมดื่มก็สามารถช่วยลดไขมันในเส้นเลือดได้มากขึ้นอีกด้วย ฉะนั้นใครที่กังวลเรื่องระดับไขมันในเส้นเลือด ก็เปลี่ยนจากเครื่องดื่มที่ดื่มเป็นประจำมาจิบชาร้อน ๆ ก็ดีเหมือนกันนะ



2. ข้าวโอ๊ต

ธัญพืชสุดเบสิคอย่างข้าวโอ๊ต ที่นอกจากจะสามารถช่วยลดความอ้วนได้แล้ว ก็ยังช่วยลดปริมาณไขมันในเส้นเลือดได้อีกด้วย เนื่องจากข้าวโอ๊ตมีไฟเบอร์สูง อีกทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจได้ ไม่ว่านำมาผสมกับนมและผลไม้รับประทาน หรือนำไปเป็นส่วนผสมในคุกกี้ ก็ได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่



3. ช็อกโกแลต

ช็อกโกแลต ของโปรดของใครหลายคน ที่มากด้วยคุณประโยชน์จากสารต้านอนุมูลอิสระที่มาจากโกโก้ สามารถช่วยลดการก่อตัวของคอเลสเตอรอลชนิดที่ไม่ดีในเลือดได้ โดยการศึกษาในปี 2007 ซึ่งตีพิมพ์ในเอกสารวิชาการ AJCN พบว่า เมื่อผู้ที่มีปัญหาไขมันในเส้นเลือดสูงรับประทานช็อกโกแลตติดต่อกัน 12 สัปดาห์ ก็พบว่ามีระดับคอเลสเตอรอลชนิดที่ตีเพิ่มขึ้นถึง 24% แต่ก้อย่าชะล่าใจ รับประทานช็อกโกแลตที่ผสมนมละ เลือกรับประทานดาร์กช็อกโกแลตดีกว่าละ



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2566

สารแนะนำภัยทภัยบท กองคลัง

4. ถั่ว

ถั่ว เป็นแหล่งอาหารที่อุดมด้วยไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำได้ ซึ่งเจ้าไฟเบอร์ชนิดนี้มีประโยชน์ต่อการลดระดับไขมันในเส้นเลือด นอกจากนี้ก็ยังช่วยในการลดน้ำหนักได้ เพราะการรับประทานถั่วจะช่วยให้อิ่มท้องได้นานขึ้น แถมเจ้าถั่วนี้ยังมีหลากหลายชนิดให้เลือก ไม่ว่าจะเป็น ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วเลนทิล เป็นต้น อยากรับประทานถั่วชนิดไหนก็เลือกได้ตามสะดวก



5. ถั่วเปลือกแข็ง

มีการศึกษาจำนวนมากไม่น้อยที่พบว่าถั่วเปลือกแข็ง อาทิ อัลมอนด์ วอลนัท ถั่วลิสง รวมทั้งถั่วเปลือกแข็งชนิดอื่น ๆ ล้วนดีต่อสุขภาพหัวใจ แถมยังพบอีกด้วยว่าการรับประทานเพียงวันละ 60 กรัม สามารถช่วยลดระดับไขมันในเส้นเลือดได้ ยิ่งถ้าหากรับประทานคู่กับอาหารที่ช่วยลดระดับไขมันในเส้นเลือดด้วยละก็ยิ่งให้ผลทวีคูณเลยทีเดียว อีกทั้งสารอาหารอื่น ๆ ทั้งวิตามิน และแร่ธาตุบางชนิดในถั่วเปลือกแข็งก็ยังช่วยสร้างเสริมหัวใจให้ยิ่งแข็งแรงกว่าเดิมอีกด้วยค่ะ

6. ถั่วเหลือง

ไม่ว่าถั่วเหลืองจะถูกแปรรูปไปอยู่ในรูปของเต้าหู้หรือนมถั่วเหลือง ก็สามารถช่วยลดระดับไขมันในเส้นเลือดได้ แถมยังให้ผลดีอย่างสุด ๆ จนคาดไม่ถึง เพราะแค่เพียงรับประทานถั่วเหลืองวันละ 25 กรัมก็สามารถลดระดับไขมันในเลือดได้ถึง 5-6% เลย



7. เสาวรส

เสาวรส เป็นผลไม้ที่นิยมบริโภคแพร่หลายในต่างประเทศ แต่ในบ้านเรากลับไม่ค่อยนิยมนำมากินสด ๆ เหมือนกับผลไม้ชนิดอื่นเท่าไรนัก ส่วนใหญ่จะนำผลเสาวรสมาคั้นเป็นน้ำ หรือไม่ก็นำไปเป็นส่วนประกอบในอาหารชนิดอื่น ๆ เช่น ไอศกรีมเสาวรส ขนมเค้ก คุกกี้ เป็นต้น จากการศึกษาพบว่าวิตามินซีในผลเสาวรสมีกว่าในผลมะนาวเสียอีก และยังพบอีกด้วยว่า สาร Albumin homologous protein ในเมล็ด สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อราได้ มีสรรพคุณช่วยแก้อาการนอนไม่หลับ ลดไขมันในเส้นเลือด และโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้อีกด้วย



อย่างไรก็ตาม การกินผลสดของเสาวรสนั้น ยังมีข้อควรระวังอยู่ด้วย นั่นคือ ไม่ควรเคี้ยวให้เมล็ดสดแตก เพราะร่างกายจะได้รับผลข้างเคียงจากสารไซยาไนด์ในเมล็ด และอีกกรณีก็คือ ผู้ที่ระดับน้ำตาลในเลือดสูงควรดื่มพอประมาณ

เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2566

สารความรู้ท้ายบท กองคลัง

8. ไวน์แดง

การดื่มไวน์แดงในปริมาณที่พอเหมาะ เป็นประโยชน์ของสุขภาพอย่างท่วมท้นเลยเชียวละ มีการศึกษาพบว่าการดื่มไวน์แดงสามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดที่ไม่ดีในร่างกายได้ แถมยังได้คุณประโยชน์จากองุ่นเช่นเดียวกับอาหารเสริมที่สกัดจากองุ่น แต่ก็อย่าดื่มมากเกินไปนะ เพราะดื่มเยอะเกินไปก็อาจทำให้เมาและส่งผลเสียมากกว่าได้ผลดี

9. กระเทียม

สมุนไพรไทยอีกชนิดที่มักจะไปโผล่อยู่บนอาหารหลากหลายชนิด ไม่ว่าจะแบบปรุงสุกพร้อมกับอาหารหรือเป็นของเคียง ซึ่งเจ้ากระเทียมนั้นไม่ได้เพียงแค่ทำให้อาหารมีกลิ่นและรสชาติหรือช่วยตัดความได้เท่านั้น แต่ยังช่วยลดระดับไขมันในเส้นเลือด ป้องกันการแข็งตัวของเลือด ลดความดันโลหิต รวมทั้งป้องกันการอักเสบ อีกทั้งยังมีการศึกษาพบอีกว่าการรับประทานกระเทียมวันละ 1-2 หัว จะช่วยลดการอุดตันของหลอดเลือดหัวใจที่เกิดจากไขมันในเส้นเลือดได้อีกด้วย



10. ปลาไขมันสูง

อย่างแรกต้องทำความเข้าใจก่อนว่าไขมันที่เรารับประทานนั้นมีทั้งชนิดที่ดีและไม่ดี โดยไขมันที่ดีต่อสุขภาพนั้นส่วนใหญ่จะสามารถพบได้มากในปลาที่มีไขมันสูง ไขมันชนิดนั้นก็คือ ไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งพบได้ในปลาหลายชนิด เช่น ปลาแซลมอน ปลาชาร์ดิน ปลาทูน่า และปลาทะเลน้ำลึกอื่น ๆ การรับประทานปลาไขมันสูงสัปดาห์ละ 2-3 ครั้งจะช่วยให้ระดับคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีในเลือด และระดับไตรกลีเซอไรด์ ในเลือดลดลง อีกทั้งยังป้องกันภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะได้อีกด้วยค่ะ



11. กระเจี๊ยบแดง

กระเจี๊ยบแดงเป็นสมุนไพรไทยที่มีสรรพคุณน่าทึ่งมากเลยทีเดียว เพราะนอกจากจะช่วยลดระดับไขมันในเส้นเลือดแล้ว ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระอยู่เพียบ เช่นเดียวกับบลูเบอร์รี่ เชอร์รี่ และแครนเบอร์รี่ อีกทั้งยังมีสรรพคุณช่วยต้านมะเร็ง และชะลอวัยได้อีกด้วย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2566

สารน่ารู้ท้ายบท กองคลัง

12. ผักปวยเล้ง

ต้องขอบอกว่าผักชนิดนี้มีคุณค่าทางอาหารเยอะพอตัวเลยละ โดยเฉพาะลูติน ซึ่งเป็นสารที่พบได้ในอาหารจำพวกผักใบเขียวเข้มและไข่แดง โดยเจ้าสารนี้สามารถช่วยลดการเกิดการตาบอดจากภาวะเสื่อมตามวัย แถมถ้ารับประทานผักปวยเล้งเป็นประจำละก็ จะยิ่งช่วยลดการเกิดหัวใจวาย ด้วยการจัดไขมันในหลอดเลือดอันเป็นสาเหตุของการอุดตันในเส้นเลือดหัวใจ ที่สำคัญเจ้าผักชนิดนี้ก็นำมารับประทานได้ไม่ยากด้วย จะรับประทานสด ๆ คู่กับผักอื่น ๆ เป็นสลัด หรือจะนำไปปรุงให้สุกก็ได้ค่ะ



13. อะโวคาโด

ผลไม้ชนิดนี้อุดมไปด้วยไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว ซึ่งเป็นไขมันชนิดที่ดีต่อร่างกาย เพราะเมื่อรับประทานเข้าไปแล้ว ไขมันชนิดนี้จะเข้าไปเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลชนิดที่ดีในร่างกายและทำให้ไขมันชนิดที่ไม่ดีอย่างคอเลสเตอรอลชนิดที่ไม่ดีและไตรกลีเซอไรด์ในเลือดลดลง แต่ก็ควรรับประทานอย่างพอเหมาะเพราะอะโวคาโดเป็นผลไม้ที่มีแคลอรีสูง



14. ขิง

สมุนไพรรสชาติเผ็ดร้อนที่เราชอบนำมาใส่ในอาหารหรือชงดื่มเป็นเครื่องดื่มร้อน ก็มีสรรพคุณช่วยลดคอเลสเตอรอลนะ เพราะมีการศึกษาพบว่าหากเติมขิงสดใส่ในอาหารที่มีคอเลสเตอรอล จะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในอาหารจานนั้น ๆ ได้



15. เห็ดฟาง

เห็ดที่คนนิยมนำมาปรุงอาหารกันหลากหลายชนิดอย่างเห็ดฟาง ขอบอกเลยว่าใครที่มีปัญหาไขมันในเส้นเลือดสูงควรหารับประทานอย่างยิ่ง เพราะเจ้าเห็ดชนิดนี้ช่วยลดไขมันในเส้นเลือดได้ และยังช่วยบำรุงหัวใจ กระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด อีกทั้งยังป้องกันโรคหัวใจ ต้านโรคมะเร็ง ลดการติดเชื้อและช่วยสมานแผล ที่สำคัญยังมีไฟเบอร์สูงเหมาะสำหรับคนที่มืออาการท้องผูกบ่อย ๆ อีกด้วย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว

กมลิ่ง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2566

สารแนะนำภัยบพ กมลิ่ง

16. มะเขือยาว

มะเขือยาว ผักอีกชนิดที่เรามักจะนำมารับประทานคู่กับน้ำพริกเป็นผักเคียง สรรพคุณของมะเขือยาวก็ดีไม่ใช่น้อยเลย เพราะสามารถช่วยลดไขมันในเส้นเลือด โดยจากการศึกษาพบว่า มะเขือยาวอาจช่วยยับยั้งการดูดซึมคอเลสเตอรอลผ่านผนังลำไส้ได้ค่ะ



แม้ว่าอาหารเหล่านี้จะช่วยลดไขมันในเส้นเลือดได้ แต่ก็ใช่ว่าคนที่มีปัญหาเกี่ยวกับไขมันในเส้นเลือดจะหันมาพึ่งพาการรับประทานอาหารเพียงอย่างเดียว ยิ่งไปกว่านั้นการใช้ยาตามแพทย์สั่งก็ยังคงเป็นเรื่องที่ควรทำต่อไป ดังนั้นทานอาหารเหล่านี้ควบคู่ไปกับการรับประทานยาจะดีกว่านะคะ และที่สำคัญคือ ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงทั้งหลายให้ไกลจะดีที่สุดเลย

ที่มา: <https://health.kapook.com/view127705.html>