



จดหมายข่าว

 กองคลัง
องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 10 ประจำเดือน ตุลาคม 2566

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 10 ประจำเดือน ตุลาคม 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 10 ประจำเดือน ตุลาคม 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 10 ประจำเดือน ตุลาคม 2566

ประมวลภาพกิจกรรม

วันศุกร์ที่ 13 ตุลาคม 2566 เวลา 09.30 น. ร่วมกิจกรรมเทิดพระเกียรติ และถวายเป็นพระราชกุศลพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราชบรมนาถบพิตร ณ วัดฝางหมื่น ตำบลริมกก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 10 ประจำเดือน ตุลาคม 2566

ประมวลภาพกิจกรรม

วันจันทร์ที่ 23 ตุลาคม 2566 เวลา 10.00 น. เข้าร่วมกิจกรรมปลูกต้นไม้ เทิดพระเกียรติและถวายเป็นพระราชกุศล พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (วันปิยมหาราช) ณ อ่างเก็บน้ำห้วยโป่งผา บ้านห้วยทราย ตำบลป่าอ้อดอนชัย อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 10 ประจำเดือน ตุลาคม 2566

ประมวลภาพกิจกรรม

วันศุกร์ที่ 27 ตุลาคม 2566 เวลา 13.00 น. เข้าร่วมโครงการวัด ประชา รัฐ สร้างสุข Big Cleaning Day กิจกรรมทำความสะอาดลานวัดฝิ่งหมื่น ณ วัดฝิ่งหมื่น อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 10 ประจำเดือน ตุลาคม 2566

สารนารู้ทัยบท กองคลัง

น้ำโซดามีประโยชน์และโทษอย่างไร

น้ำโซดา ได้รับความนิยมในกลุ่มคนรักสุขภาพมากขึ้น เพราะไม่มีน้ำตาล และมีความซ่า ช่วยดับกระหายและเพิ่มความสดชื่นระหว่างวันได้เป็นอย่างดี แต่มันส่งผลดีต่อร่างกายได้จริงหรือไม่ และมีโทษอะไรแอบแฝงที่เราไม่รู้ที่อยู่หรือเปล่า หากคุณเป็นคนหนึ่งที่ชอบดื่ม น้ำโซดา แล้วอยากรู้ว่ามันมีประโยชน์และโทษต่อร่างกายอย่างไร



น้ำโซดา คืออะไร

น้ำโซดา มีลักษณะใส คล้ายน้ำเปล่า แต่ถูกอัดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เข้าไปเป็นส่วนประกอบ ทำให้เมื่อดื่มแล้วจะรู้สึกซ่าอยู่ในปาก มักถูกนำไปเป็น Mixer ในน้ำหวาน เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และมีการแต่งกลิ่น สีและรสชาติ ออกมาเพื่อจำหน่ายด้วย โดยในภาษาอังกฤษ สามารถเรียกได้หลายชื่อ เช่น Soda Water, Carbonated Water, Fizzy Water และ Sparking Water

ประโยชน์จากการดื่มน้ำโซดา

1. ช่วยในเรื่องของระบบย่อยอาหาร

น้ำโซดามีสภาพเป็นกรดอ่อนๆ เมื่อดื่มเข้าไปแล้ว จึงช่วยย่อยอาหารได้ง่ายขึ้น ทำให้เรอ ระบายแก๊สในกระเพาะอาหาร ช่วยบรรเทาอาการปวดท้อง แก้อาการท้องอืดได้เป็นอย่างดี

2. แก้อาการท้องผูก

หากใครมีอาการท้องผูก หรือ ระบบขับถ่ายไม่ปกติ การดื่มน้ำโซดาช่วยได้ เพราะ จากงานวิจัยในต่างประเทศ พบว่า เมื่อแบ่งอาสาสมัครเป็นสองกลุ่ม กลุ่มแรกดื่มน้ำโซดา อีกกลุ่มดื่มน้ำเปล่า เพื่อเปรียบเทียบอาการท้องผูกว่าเป็นอย่างไร ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ดื่มน้ำโซดา มีอาการท้องผูกลดลง ระบบขับถ่ายดีขึ้น มากกว่ากลุ่มที่ดื่มน้ำเปล่า

3. ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ

ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อว่า น้ำโซดา สามารถลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจได้ เนื่องจากเมื่อให้ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนจำนวน 18 คนดื่มน้ำโซดา พบว่า คอเลสเตอรอล ชนิดเลว (LDL) ลดลง ในขณะที่คอเลสเตอรอลดี (HDL) กลับเพิ่มขึ้น จึงช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจได้ถึง 35 % อย่างไรก็ตาม งานวิจัยในเรื่องนี้ยังมีไม่มากนัก จึงยังไม่ควรเชื่อทั้งหมด และต้องรอผลการศึกษาเพื่อพิสูจน์ข้อเท็จจริงกันต่อไป



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 10 ประจำเดือน ตุลาคม 2566

สาระน่ารู้ท้ายบท กองคลัง

4. ใช้อาบน้ำ ลดความดันโลหิตสูงได้

หากคุณเป็นคนที่มีความดันโลหิตสูง การอาบน้ำ โดยใช้น้ำโซดา อาจช่วยลดความดันโลหิตลดลงได้ เนื่องจากงานวิจัยในรายงานสรีรวิทยา ปี 2016 พบว่า น้ำโซดาอุ่นๆ ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดได้เมื่อสัมผัสผิวหนัง จึงเหมาะสำหรับคนที่มีความดันโลหิตสูง อย่างไรก็ตามงานวิจัยในเรื่องนี้ยังมีไม่มากนัก จึงยังไม่ควรเชื่อทั้งหมด และต้องรอผลการศึกษาเพื่อพิสูจน์ข้อเท็จจริงกันต่อไป

โทษจากการดื่ม น้ำโซดา ที่เราไม่เคยรู้

1. ทำให้กรดไหลย้อน และขยายแผลในกระเพาะอาหาร

เนื่องจากน้ำโซดา มีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เป็นส่วนประกอบทำให้มีฤทธิ์เป็นกรด ดังนั้น หากใครมีอาการกรดไหลย้อนหรือแผลในกระเพาะอาหารอยู่แล้ว การดื่มน้ำโซดาเข้าไปอาจทำให้มีอาการรุนแรงขึ้น ใครที่มีโรคดังกล่าวจึงไม่ควรดื่มเครื่องดื่มชนิดนี้

2. ดื่มน้อย อาจทำให้ร่างกายขาดน้ำ

ถึงแม้ว่าน้ำโซดาจะช่วยให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า และไม่มีส่วนผสมของน้ำตาลจนทำให้ใครหลายคน โดยเฉพาะกลุ่มคนรักสุขภาพ หันมาดื่มเครื่องดื่มชนิดนี้กันมากขึ้น แต่ก็ไม่ควรถึงกับดื่มแทนน้ำเปล่า เพราะมีส่วนผสมของก๊าซจำนวนมากจึงทำให้ร่างกายอาจได้รับน้ำไม่เพียงพอ และรู้สึกขาดน้ำได้ นอกจากนี้ยังทำให้ไตและปอดทำงานหนักซึ่งอาจส่งผลเสียต่อร่างกายในระยะยาวจึงควรรู้จักบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม

น้ำโซดา ส่งผลเสียต่อกระดูกและฟัน จริงหรือไม่

ด้วยลักษณะของน้ำโซดา ที่เป็นน้ำอัดก๊าซ ทำให้หลายคนมักเข้าใจไปโดยอัตโนมัติว่า จะต้องส่งผลเสียต่อกระดูกและฟันของเรา ซึ่งจริง ๆ แล้ว ไม่เป็นเช่นนั้น เนื่องจากน้ำโซดาไม่มีส่วนผสมของฟอสฟอรัส จึงไม่เข้าไปกัดกร่อนกระดูกให้เสียหายต่างจากน้ำอัดลมทั่วไป ที่มีฟอสฟอรัสสูง ทำให้ความหนาแน่นของกระดูกลดลง

ในส่วนของฟันก็เช่นกัน หากเป็นน้ำโซดาที่มีเพียงแค่ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เป็นส่วนประกอบจากงานวิจัยพบว่า ส่งผลเสียต่อสุขภาพของฟันน้อยมากหรือแทบไม่มีเลย แต่หากเป็นน้ำโซดาที่มีส่วนผสมของน้ำตาลและก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ก็อาจส่งผลตรงกันข้ามเพราะอาจกัดกร่อนฟันได้อย่างรุนแรง ดังนั้น หากอยากให้อสุขภาพกระดูกและฟันของคุณแข็งแรง การรับประทานน้ำโซดา โดยที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำตาล อาจเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด

เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 10 ประจำเดือน ตุลาคม 2566

สาระน่ารู้ท้ายบท กองคลัง

รู้จักประโยชน์และโทษของน้ำโซดาไปแล้ว ก็เห็นได้ว่า เครื่องดื่มชนิดนี้มีคุณมากกว่าโทษ จึงเป็นทางเลือกที่ดี ทางหนึ่งสำหรับคนที่ชอบดื่มเครื่องดื่มที่ช่วยเพิ่มความสดชื่นให้กับร่างกาย อย่างไรก็ตาม ก็ควรบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม และอย่าลืมหดน้ำเปล่า 6-8 แก้วต่อวันเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดีอยู่เสมออีกด้วย

ที่มา: <https://www.sgethai.com/article/>