



จดหมายข่าว

 กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 6 ฉบับที่ 12 ประจำเดือน ธันวาคม 2564

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 6 ฉบับที่ 12 ประจำเดือน ธันวาคม 2564

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 6 ฉบับที่ 12 ประจำเดือน ธันวาคม 2564

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 6 ฉบับที่ 12 ประจำเดือน ธันวาคม 2564

ประมวลภาพกิจกรรม

วันพฤหัสบดีที่ 9 ธันวาคม 2564 เวลา 09.00 น. ร่วมกิจกรรม BIG CLEANING DAY เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการต้อนรับนักท่องเที่ยว ณ บริเวณพื้นที่การจัดงานมหกรรมไม้ดอกอาเซียนเชียงราย 2021 CHIANGRAI FLOWER AND ART FESTIVAL 2021 “ แสง สี ในดินแดนมหัศจรรย์ ”



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 6 ฉบับที่ 12 ประจำเดือน ธันวาคม 2564

ประมวลภาพกิจกรรม

วันศุกร์ที่ 17 ธันวาคม 2564 เวลา 18.00 น. ร่วมกิจกรรมเปิดงานมหกรรมไม้ดอกอาเซียนเชียงราย 2021 " CHIANGRAI FLOWER AND ART FESTIVAL 2021 แสง สี ในดินแดนมหัศจรรย์ ณ สวนไม้งามริมน้ำกก อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 6 ฉบับที่ 12 ประจำเดือน ธันวาคม 2564

ประมวลภาพกิจกรรม

วันเสาร์ที่ 18 ธันวาคม 2564 เวลา 18.00 น. ร่วมเปิดงานมหกรรมไม้ดอกอาเซียนริมโขงเชียงของ ปี 2564-2565 ณ สวนไม้ดอกอาเซียนริมโขงเชียงของ ท่าเรือบั้ง บ้านหัวเวียง ตำบลเวียง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 6 ฉบับที่ 12 ประจำเดือน ธันวาคม 2564

ประมวลภาพกิจกรรม

วันศุกร์ที่ 31 ธันวาคม 2565 ร่วมกิจกรรมตรวจติดตามโครงการไหว้สาพระเจ้าสองสี ณ วัดบุญนาค ตำบลหางว
อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 6 ฉบับที่ 12 ประจำเดือน ธันวาคม 2564

สารแนะนำรู้ท้ายบท กองคลัง

10 อาหารช่วยลดคอเลสเตอรอล ลดไขมันในเส้นเลือด

1. ดาร์กช็อกโกแลต



ในดาร์กช็อกโกแลตนั้นมีสารที่ชื่อว่า ฟลาโวนอยด์ (flavonoids) ซึ่งเป็นสารที่ดีต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด โดยสารชนิดนี้สามารถช่วยปรับให้ระดับไขมันในเลือดมีความสมดุลมากขึ้น ส่งผลให้ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง

2. กระเทียม



สารอาหารสำคัญในกระเทียม นั่นก็คือ อัลลิซิน (allicin) ซึ่งเป็นสารอาหารหลักที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลได้ รวมถึงยังช่วยลดความดันโลหิต ในกลุ่มผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง จึงควรกินกระเทียมเป็นประจำ นอกจากนี้ยังช่วยลดไขมัน LDL อีกด้วยค่ะ

3. ธัญพืช



เมล็ดธัญพืชและข้าวแบบไม่ขัดสีสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดได้ เนื่องจากธัญพืชและข้าวแบบไม่ขัดสีนั้นมีวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายหลายชนิด โดยธัญพืชที่แนะนำให้กินเป็นประจำ คือ ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ คินัว เมล็ดแฟลกซ์ รวมถึงข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ และข้าวไม่ขัดสีอื่นๆ ค่ะ

เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 6 ฉบับที่ 12 ประจำเดือน ธันวาคม 2564

สารแนะนำรู้ทันภัยบพ กองคลัง

4. เนื้อปลา



เนื้อปลาที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 ถือเป็นอาหารที่ช่วยลดคอเลสเตอรอลได้ดี ยิ่งหากเราได้กินเนื้อปลาอย่างน้อย 2 -3 ครั้งต่อสัปดาห์นอกจากเนื้อปลาจะมีไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งสามารถช่วยลดไขมัน LDL ได้แล้ว ยังสามารถช่วยความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ ป้องกันการเต้นของหัวใจผิดปกติ เนื้อปลาที่แนะนำให้กินได้แก่ ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาแมคเคอเรล ปลาชาร์ดิน ปลาแอนโชวี รวมถึงปลาทู ปลาช่อน ปลากระพง ปลาจะละเม็ด ปลาเนื้ออ่อน ปลาสรวย ปลาอินทรี และปลาดุก

5. น้ำชา



ในน้ำชาที่เราดื่มกันอยู่นั้นมีสารอาหารตามธรรมชาติที่สามารถช่วยให้สุขภาพหัวใจดีขึ้น โดยเฉพาะในชาดำ ชาขาวและชาเขียว ที่สามารถช่วยลดระดับไขมันในเลือด เนื่องจากมีสาร คาเทชิน (Catechins) และ เควอซิติน (Quercetin) โดยสารทั้ง 2 ชนิดนี้สามารถช่วยปรับความดันโลหิตให้เกิดความสมดุล ช่วยยับยั้งไม่ให้ร่างกายดูดซึมคอเลสเตอรอลมากเกินไป ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดเส้นเลือดอุดตัน ลดการอักเสบและช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญไขมัน

6. ผักที่มีไฟเบอร์สูง



ไฟเบอร์หรือใยอาหาร นอกจากจะช่วยในเรื่องของการขับถ่ายแล้ว อีกประโยชน์ที่สำคัญนั่นก็คือ ช่วยลดระดับไขมันและลดคอเลสเตอรอลได้ด้วย โดยผักที่แนะนำให้กินเป็นประจำนั่นก็คือ ผักใบเขียว มะเขือยาว บวบ กระเจี๊ยบ ถั่วลันเตา รวมถึงแครอท ข้าวโพด และบล็อกโคลี

7. ถั่วเปลือกแข็ง



ถั่วเปลือกแข็งมีกรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งถือเป็นไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวที่ดีต่อร่างกาย นอกจากนี้ยังมีแร่ธาตุอย่างแคลเซียม แมกนีเซียม โพแทสเซียม ที่สามารถช่วยลดความดันเลือดและลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ โดยถั่วเปลือกแข็งที่แนะนำให้กินเป็นประจำได้แก่ วอลนัท อัลมอนด์ พิสตาชิโอ แมคคาเดเมีย ถั่วลิสง เฮเซลนัท และพีแคน

เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 6 ฉบับที่ 12 ประจำเดือน ธันวาคม 2564

สารความรู้ท้ายบท กองคลัง

8. ผลไม้รสเปรี้ยว



ผลไม้รสเปรี้ยวมักมีไฟเบอร์เพคตินซึ่งเป็นชนิดที่ละลายในน้ำ และสามารถช่วยลดคอเลสเตอรอลได้ รวมถึงยังช่วยหยุดตับไม่ให้ผลิตคอเลสเตอรอลมากเกินไป โดยผลไม้รสเปรี้ยวที่ควรกินเป็นประจำได้แก่ ฝรั่ง มะนาว ส้ม พรุณและผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ รวมถึงแอปเปิ้ลและกีวี

9. อะโวคาโด



ในอะโวคาโดนั้นมีไขมันดีอยู่เยอะมาก ซึ่งไขมันดีถือเป็นสารอาหารที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายได้ดี ช่วยลดระดับไขมัน LDL รวมถึงยังสามารถช่วยเพิ่มระดับไขมันดีให้กับร่างกายด้วย นอกจากนี้ยังมีไฟเบอร์ซึ่งเป็นตัวช่วยในการลดน้ำหนักได้อีกทางหนึ่ง

10. น้ำมันมะกอก



น้ำมันมะกอกประเภท Extra Virgin Olive Oil ถือว่าเป็นอาหารที่ติดหัวใจ โดยสามารถลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจได้ รวมถึงยังสามารถลดความเสี่ยงในการเกิดอาการหัวใจวายเฉียบพลันได้ด้วย นอกจากนี้ น้ำมันมะกอกยังเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 สามารถช่วยเพิ่มระดับไขมันดี HDL และช่วยลดคอเลสเตอรอล ลดระดับไขมันเลว LDL ได้

ที่มา <https://women.trueid.net/detail/wM4wVWB14YpG>

เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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