จดหมายข่าว อบจ.นครปฐม

ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑๒ ประจำเดือนกันยายน ๒๕๖๔

สารบัญ

	หน้า
กิจกรรม อบจ.	๑-๔
สาระน่ารู้ [ประโยชน์ของอาหารเช้า]	๕

สถานที่ติดต่อ

องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม
เลขที่ ๖๐/๔ หมู่ที่ ๕ ต.สนามจันทร์
อ.เมืองฯ จังหวัดนครปฐม ๗๓๐๐๐

โทรศัพท์ : ๐๓๔๙๖๐๘๐๗
เว็บไซต์ : www.nkppao.go.th

วันจันทร์ที่ ๖ กันยายน ๒๕๖๔ อบจ.นครปฐม มอบงบประมาณสนับสนุนการจัดซื้อครุภัณฑ์ทางการแพทย์สำหรับผู้ป่วยโควิด-19 เป็นเงินจำนวน ๔,๕๕๐,๐๐๐ บาท ให้แก่โรงพยาบาลดอนตูม

วันจันทร์ที่ ๑๓ กันยายน ๒๕๖๔ อบจ.นครปฐม มอบงบประมาณอุดหนุนโครงการจัดตั้ง COVID ICU ขนาด ๓๐ เตียง เพื่อรักษาผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้แก่ รพ.นครปฐม เป็นเงินจำนวน ๓๕,๙๔๙,๘๔๐ บาท

วันพุธที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๖๔ นายจิรวัฒน์ สะสมทรัพย์ นายก อบจ.นครปฐม ร่วมพิธีเปิดพระอนุสาวรีย์ พระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์เจ้ารพีพัฒนศักดิ์ กรมหลวงราชบุรีดิเรกฤทธิ์ ณ บริเวณหน้าอาคารที่ทำการศาลอุทธรณ์ ภาค ๗ โดยมีประธานศาลฎีกาเป็นประธานในพิธี

วันพุธที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๖๔ อบจ.นครปฐม จัดการประชุมสภา สมัยสามัญ สมัยที่ ๒ ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๔ ครั้งที่ ๓/๒๕๖๓ ณ ห้องประชุม ชั้น ๓ อบจ.นครปฐม

วันจันทร์ที่ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๔ ศูนย์วิชาการเพื่อการพัฒนาชุมชนท้องถิ่น ม.ราชภัฏนครปฐม ได้ขอเข้าเก็บข้อมูลการดำเนินงานด้านต่างๆ ของ อบจ.นครปฐม ตามโครงการวิจัยการขับเคลื่อนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเพื่อเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนและประโยชน์สุขของภูมิภาค โดยมี นายจิรวัฒน์ สะสมทรัพย์ นายก อบจ.นครปฐม และหัวหน้าส่วนราชการ อบจ.นครปฐม เป็นผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินงานในด้านต่างๆ ของ อบจ.นครปฐม

วันอังคารที่ ๒๑ กันยายน ๒๕๖๔ นายจิรวัฒน์ สะสมทรัพย์ นายก อบจ.นครปฐม เข้าร่วมการลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือว่าด้วยการส่งเสริมการขับเคลื่อน "วาระจังหวัด วาระหมวกนิรภัย" เพื่อให้เกิดความร่วมมือระหว่างหน่วยงานต่างๆ ในการส่งเสริมการสวมหมวกนิรภัย เพื่อให้จังหวัดนครปฐมเป็นจังหวัดที่สามารถลดความรุนแรงที่ศีรษะจากอุบัติเหตุทางถนนได้

วันพฤหัสบดีที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๔ อบจ.นครปฐม จัดประชุมสภา อบจ. สมัยสามัญ สมัยที่ ๒ ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๔ เวลา ๑๐.๓๐ น. ณ ห้องประชุม ชั้น ๓ อบจ.นครปฐม

ประโยชน์ของอาหารเช้า

ปัจจุบันการดำเนินชีวิตเต็มไปด้วยความเร่งรีบ หลายคนอาจจะมองข้ามความสำคัญของการรับประทาน "อาหารเช้า" เพราะมองว่าการรับประทานอาหารตอนเช้าเป็นเรื่องที่เสียเวลา จะมีเพียงไม่กี่คนที่ให้ความสำคัญกับอาหารเช้า มาดูกันว่าการรับประทานอาหารตอนเช้ามีประโยชน์อย่างไรบ้าง

ช่วยให้ความจำดี

การรับประทานอาหารเช้ามีส่วนเพิ่มประสิทธิภาพการเรียน การทำงาน คนที่ไม่ทานอาหารเช้าอาจเกิดสมาธิสั้นและสมองทำงานไม่เต็มที่ได้

ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวาน

คนที่รับประทานอาหารเช้าช่วยลดความเสี่ยงภาวะผิดปกติของฮอร์โมนอินซูลิน ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานได้ถึง ๓๕ - ๕๐% เลยทีเดียว

ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก

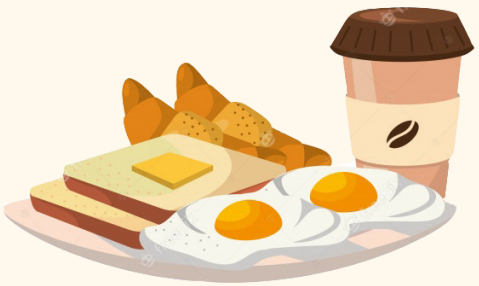
อาหารเช้าช่วยควบคุมน้ำหนักได้เนื่องจากมื้อเช้าเป็นมื้ออาหารมื้อแรกที่ร่างกายผ่านพ้นช่วงของการอดอาหารในขณะนอนหลับ การอดมื้อเช้าจะทำให้เราหิวมากและจะรับประทานอาหารในมื้อถัดมาในปริมาณมากขึ้น

ช่วยลดการเกิดโรคนิ่ว

การไม่รับประทานอาหารนานกว่า ๑๔ ชม. จะทำให้ระดับคลอเรสเตอรอลในถุงน้ำดีจับตัวกันนาน หากนานไปสิ่งที่จับตัวกันนั้นอาจจะกลายเป็นก้อนนิ่วได้

ช่วยพัฒนาสมอง

สำหรับเด็กๆ การอดอาหารเช้าเป็นประจำอาจทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ส่งผลให้ร่างกายไม่แข็งแรง

ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ

การรับประทานอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมออาจช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดสมองและโรคหัวใจได้ เพราะผู้ที่งดอาหารเช้ามักจะรับประทานอาหารหนักในมื้อต่อไป ส่งผลให้ระดับคอเลสเตอรอลสูงและความดันโลหิตสูงได้