

ตป.๑๖

<input checked="" type="checkbox"/>	สำนักงานปลัด
<input type="checkbox"/>	ส่วนการคลัง
<input type="checkbox"/>	ส่วนโยธา

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งค่าย
 รั้งที่ 20๙๖
 วันที่ 22 ก.ย. ๒๕๖๔
 อ.เถรายนตาขาว จ.ตรัง

๒๒ กันยายน ๒๕๖๔

เรื่อง รายงานผลการดำเนินงานโครงการ

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งค่าย

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายงานผลการดำเนินงานโครงการฯ

จำนวน ๑ ชุด

ตามที่กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ ๔ ตำบลทุ่งค่าย ได้รับงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งค่าย ประจำปี ๒๕๖๔ เพื่อดำเนินงานตามโครงการส่งเสริมอาหารปลอดภัย ฝักระวังป้องกันโรคมะเร็งในประชาชน หมู่ที่ ๔ บ้านเขาไม้แก้ว นั้น

บัดนี้ กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ ๔ ได้ดำเนินการตามโครงการดังกล่าวเรียบร้อยแล้ว และขอรายงานผลการดำเนินงานโครงการ ตามรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ไว้ ณ วันที่ ๑๓ ต.ค. ๒๕๖๔

ขอแสดงความนับถือ

- ยาม อสม. ม. 4 ต.ทุ่งค่าย

ขอขอบคุณที่ดำเนินการเป็นประโยชน์ต่อชุมชน

หัตถ์ปรินต์คุณ อสม. ทุ่งค่าย วันที่ 25/๙/๒๕๖๔

- เพื่อโปรดทราบ

(นางฉัตรวรรณ รักขันธ์)

เจ้าพนักงานธุรการ

๒๒ ก.ย. ๒๕๖๔

(นางบุญนิตย์ เอียดชะตา)
 ประธาน อสม. หมู่ที่ ๔

(นายอิสรพล ชินาอู)
 ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งค่าย

- ทัศนวิทย์ วัฒนศิริ

(นางปริดา วันแก้ว)

หัวหน้าสำนักงานปลัด

๒๒ ก.ย. ๒๕๖๔

(นายทศพร วัฒนศิริ)
 นายกองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งค่าย

ส่วนที่ 3 : แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการส่งเสริมความตระหนักรู้แก่ประชาชนเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

1. ผลการดำเนินงาน

ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ ในตรรกะสุขภาพ การดูแลสุขภาพและการตรวจสุขภาพเบื้องต้น การตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก ตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง การป้องกันอุบัติเหตุ
ประชาชนมีสุขภาพดี สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง

2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

2.1 การบรรลุตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

2.2 จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม 130 คน

3. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ	<u>22,600</u>	บาท	
งบประมาณเบิกจ่ายจริง	<u>22,600</u>	บาท	คิดเป็นร้อยละ <u>100</u>
งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ		บาท	คิดเป็นร้อยละ

4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ)

แนวทางการแก้ไข (ระบุ)

ลงชื่อ M/O ผู้รายงาน

(นางชนนิตย์ เอียดขำตา)

ตำแหน่ง ผอ.สถาน อ.ส.ม ม.4

วันที่-เดือน-พ.ศ. 15 ก.ย 2564

กำหนดการดำเนินงาน

โครงการส่งเสริมอาหารปลอดภัย ฝึกระวังป้องกันโรคมะเร็งในประชาชน

ณ ที่ทำการผู้ใหญ่บ้าน ม 4 บ้านเขาไม้แก้ว

วันเสาร์ ที่ 3 เมษายน 2564

09.30 - 10.00 น. ลงทะเบียน ผู้เข้าร่วมโครงการ

10.00 - 10.15 น. พิธีเปิดโดยผู้ใหญ่บ้านเขาไม้แก้ว นายกิตติศักดิ์ อ่อนเอียด

10.15 - 11.00 น. อบรมให้ความรู้โดยวิทยากร เรื่อง การเกิดโรคมะเร็ง

โดยวิทยากร น.ส. ธัญญา ฉิมเพชรนักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

11.00 - 11.15 น. พักรับประทานอาหารว่าง

11.15 - 12.15 น. ให้ความรู้เรื่อง การป้องกันโรคมะเร็งและการลดสารตกค้างในอาหาร
ด้วยวิธีการต่างๆ

12.15 - 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 14.00 น. ให้ความรู้เรื่อง สมุนไพรต้านมะเร็ง

14.00 - 14.30 น. ให้ความรู้เรื่อง อาหารที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง

14.30 - 14.45 น. พักรับประทานอาหารว่าง

14.45 - 15.30 น. สรุปเนื้อหา ทบทวน ความรู้ที่อบรมมา ถามตอบทดสอบความรู้

โดยวิทยากร น.ส. ธัญญา ฉิมเพชร

15.30 - 16.00 น. พิธีปิดโดย นายกิตติศักดิ์ อ่อนเอียด ผู้ใหญ่บ้าน ม 4. บ้านเขาไม้แก้ว

ใบสำคัญรับเงิน

วันที่ 3 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2564

ข้าพเจ้า วิภาส ศรีเวียงรัมย์ อยู่บ้านเลขที่ 22 หมู่ที่ 4 ตำบล หงษ์มอ

อำเภอ อำเภอเมือง จังหวัด หนองบัวลำภู ได้รับเงินจาก บมจ. ส.ส.พ. ด. 1 อำเภอเมือง

ที่อยู่ หมู่ที่ 4 ตำบล หงษ์มอ อำเภอ อำเภอเมือง จังหวัด หนองบัวลำภู

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
	บาท	สตางค์
ค่าอาหารกลางวันและค่าเช่ารถ 150 คนคนละ 120 บาท	18,000	-
รวม	18,000	-

จำนวนเงิน หกพันแปดร้อยบาท

(ลงชื่อ) วิภาส ศรีเวียงรัมย์ ผู้รับเงิน
(วิภาส ศรีเวียงรัมย์)

(ลงชื่อ) หงษ์มอ ผู้จ่ายเงิน
(นางบุญจันทร์ เวียงดง)

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 9203 00181 41 4

ชื่อตัวและชื่อสกุล **นาง วิลาศ ศรีเรืองรัตน์**
 Name Mrs. Vilas
 Last name Srirueangrat
 เกิดวันที่ - - 2492
 Date of Birth - - 1949
 ศาสนา พุทธ

ที่ต) 22 หมู่ที่ 4 ต.ทุ่งค่าย อ.ย่านตาขาว
 จ.ตรัง
 29 มี.ย. 2556
 วันออกบัตร
 29 Jun. 2015
 Date of Issue

(ชาย) (หญิง) (บุตร) (ภรรยา)
 เจ้าหน้าที่ออกบัตร

ตลอดชีพ
 วันบัตรหมดอายุ
 LIFELONG
 Date of Expiry 9203-02-06291411



BORA-8.3-01



JT2-0897010-34

ประเทศไทย
 THAILAND

วิลาศ ศรีเรืองรัตน์

วิลาศ ศรีเรืองรัตน์

หมู่ที่ ๔ บ้านเขาไม้แก้ว ตำบลทุ่งค่าย
อ.ย่านตาขาว จ.ตรัง ๙๒๑๔๐

เรื่อง ขอร้องเรียนเชิญเป็นวิทยากร

เรียน คุณ ธนัญญา ฉิมเพชร

ตามที่ หมู่ที่ ๔ บ้านเขาไม้แก้ว กำหนดจัดทำโครงการส่งเสริมอาหารปลอดภัย ฝักระวังป้องกันโรคมะเร็งในประชาชน หมู่ที่ ๔ บ้านเขาไม้แก้ว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลป้องกันตนเองในการเลือกรับประทานอาหาร ในวันที่ ๓ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐-๑๖.๐๐ น. ณ ที่ทำการผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ ๔ บ้านเขาไม้แก้ว นั้น

ในการนี้ อาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ ๔ บ้านเขาไม้แก้ว จึงขอเชิญท่านเป็นวิทยากรในโครงการส่งเสริมอาหารปลอดภัย ฝักระวังป้องกันโรคมะเร็งในประชาชน หมู่ที่ ๔ บ้านเขาไม้แก้ว ตามวัน เวลา และสถานที่ ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นางบุญนิตย์ เอียดชะตา)

ประธาน อาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ ๔

แบบตอบรับ

การเชิญวิทยากรโครงการ..... ข้อเสริมของทางฟอเลตกรีน เพื่ารอรับฟังกันโรคมะเร็ง
ใหม่บนฐาน น.4 คัมภีร์โฆทก.....

วันที่ 3 เมษายน 2564.....

ชื่อ-สกุล นางสาวฉวีภาวรา ลิ้มเพ็ชร..... ตำแหน่ง หัวหน้างานสาธารณสุขปฏิบัติงาน.....

สถานที่ปฏิบัติงาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโพธิ์ตาก.....

โทรศัพท์ที่ทำงาน มือถือ 080-700-2371.....

การยืนยัน

สามารถเข้าร่วมเป็นวิทยากรได้

ไม่สามารถเข้าร่วมเป็นวิทยากรได้ เนื่องจาก

ลงชื่อ..... ฉวีภาวรา ลิ้มเพ็ชร.....

(นางสาวฉวีภาวรา ลิ้มเพ็ชร.....)

ตำแหน่ง หัวหน้างานสาธารณสุขปฏิบัติงาน.....

ใบสำคัญรับเงิน

วันที่ 3 เดือน เมษายน พ.ศ. 2564

ข้าพเจ้า นางสาว ศรัทธา ลิ้มเพชร อยู่บ้านเลขที่ 84/4 ม.4

ตำบล/แขวง... ย่านตาขาว อำเภอ/เขต... ย่านตาขาว จังหวัด... ตรัง

ได้รับเงินจาก... ชนมรม อ.ค.ม. ม.4 บ้านเขาไม้แก้ว ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน
ค่าอาหาร 4 มื้อ โฉง วิสาหกิจ 600	2400-
บาท	2400-

จำนวนเงิน (สองพันสี่ร้อยบาทถ้วน)

(ลงชื่อ)..... ศรัทธา ลิ้มเพชร ผู้รับเงิน

(นางสาว ศรัทธา ลิ้มเพชร)

เจ้าพนักงานสาธารณสุขจังหวัดตรัง

(ลงชื่อ)..... ผู้จ่ายเงิน

(นางอนุชิตต์ เอี่ยมจตุ)



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน 1 9203 00074 32 8
 Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล น.ส. ธัญญา จิมเพ็ชร

Name Miss Thanattha

Last name Chimpnet

เกิดวันที่ 26 เม.ย. 2533

Date of Birth 26 Apr. 1990

ศาสนา อิสลาม

ที่อยู่ 84/4 หมู่ที่ 4 ต.ย่านตาขาว

อ.ย่านตาขาว จ.ตรัง

16 ต.ค. 2558

วันออกบัตร

15-Dec. 2015

Date of Issue

ขอทำบัตร (บัตรสูญหาย)
 เจ้าหน้าที่งานทะเบียน

25 เม.ย. 2567

วันบัตรหมดอายุ

25 Apr. 2024

Date of Expiry



9203-02-12151530

เจ้าพนักงานทะเบียนรทยกรท่าช้าง

BORA-8.3-06



ประเทศไทย
 THAILAND

JT2-0969047-51

*ทำเอกสารต่อ
 ธัญญา จิมเพ็ชร*

เลขที่ 90

ไฟร์อาร์ต โฆษณา

เลขที่ 7

37/3 ถ.คลองน้ำเจ็ด ต.ทับเที่ยง อ.เมือง จ.ตรัง

โทร. 092-4835897

เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 3100601275831

บิลเงินสด

ได้รับสิ่งของตามรายการข้างล่างนี้ไว้ถูกต้องแล้ว

วันที่ 26 มี.ค. 64

นาม ชวนะ อ.ศิริ ๒.๕.4

ที่อยู่ ๓๗๖๖๘ อ.วังตาขาว จ.ตรัง

จำนวน	รายการ	ราคา	จำนวนเงิน	
			บาท	สต.
1 คู่	เครื่องประดับทองคำ/สร้อยเพชร/แหวน			
	สร้อยคอทองคำ/สร้อยข้อมือทองคำ	450	450	-
1 คู่	เครื่องประดับทองคำ/สร้อยคอทองคำ/สร้อยข้อมือทองคำ			
	สร้อยคอทองคำ/สร้อยข้อมือทองคำ	450	450	-
	สร้อยข้อมือทองคำ			
บาท	เก้าพันบาทถ้วน	รวมเงิน	9000	-

ลงชื่อ *[Signature]*

ผู้รับเงิน

* ขอสงวนสิทธิ์ บิลเงินสดฉบับจริง อยู่ในโดเมนทางสังคมทราฟฟิก และป้องกันไว้ก่อนในประชาชน ฯ

ไม่รองสำเนาถูกต้อง
นางมุกดาสิทธิ์ แซ่ดระดา

ยงยุทธเอกสารและป้กจักรคอมพิวเตอร้

182 ถนนตร้ง-ปะเหลียน อำเภอย่านตาขาว จ้งหวัดตร้ง 92140

TEL : 086-6827814 FAX: 075-820082



เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร

3920300323057

ใบเสร็จรับเงิน

ถูกค้า: เงินสด

เลขที่: 64-0057

วันที่: 26/03/2564

รหัสถูกค้า: 999

อ้างถึงใบส่งของเลขที่

พนักงานขาย:

ลำดับ	รายการ	จำนวน	ราคาต่อหน่วย	จำนวนเงิน
1	ปรีนแผ่นพับเรื่องอาหารก่อมะเร็ง (สี) หน้า-หลัง	150 ใบ	5.00	750.00 ✓
2	ปรีนแผ่นพับเรื่องวัณโรค (สี) หน้า-หลัง	100 ใบ	5.00	500.00

ตัวอักษร (หนึ่งพันสองร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

รวม

1,250.00

ลงชื่อ


ผู้รับเงิน

อาหารปนเปื้อนสารเคมีอันตราย



ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ได้รับการแต่งสี กลิ่น รส ที่อาจเป็นอันตราย เช่น การใช้สีที่ไม่ใช่สีผสมอาหาร อย่างสีย้อมผ้า หรือแม้กระทั่งการใช้สีผสมอาหารในปริมาณที่มากเกินไป รวมถึงอาหารที่อาจปนเปื้อนสารกันแผลงและสารเคมีแปลกปลอมอื่นๆ ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพของอาหารที่ผลิตจากธรรมชาติ เช่น มีสีอุตสาหกรรมจัดจ้านผิดปกติ หรือพืชผักผลไม้ที่ไม่มีร่องรอยการกักตุนจากแมลงเลย เป็นต้น

อาหารที่มีเชื้อรา



เชื้อราที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหารชนิดที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพมากที่สุดคือ เชื้อราที่ผลิตสารอะฟลาท็อกซิน (Aflatoxin) ซึ่งเจริญเติบโตได้ดีในอาหารที่เป็นผลผลิตทางการเกษตร เช่น เมล็ดธัญพืช อย่างถั่ว หรือข้าวโพด รวมถึงพริกแห้ง หอม กระเทียม และอาหารจำพวกนมและขนมปัง ที่ถูกเก็บไว้นานเกินไป โดยเฉพาะในกรณีที่อากาศร้อนและมีความชื้นสูง หากรับประทานเข้าไปจะก่อให้เกิดการสะสมของสารอะฟลาท็อกซินที่ตับ และอาจพัฒนาเป็นมะเร็งตับได้ในที่สุด

เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์



สารเอทานอล(Ethanol) ในเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้น เมื่อถูกย่อยสลายในร่างกายแล้ว จะกลายเป็นสารที่มีชื่อว่า แอซีทัลดีไฮด์ (Acetaldehyde) ซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดความเสียหายต่อโรคมะเร็งตับ มะเร็งปาก มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งทวารหนัก และมะเร็งเต้านม

อาหารสุกๆ ดิบๆ

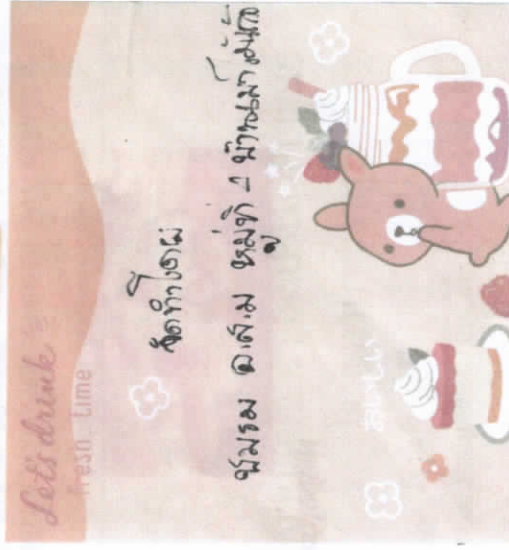


การกินอาหารสุกๆ ดิบๆ ก็มีความไม่ปลอดภัย เพราะเสี่ยงต่อการได้รับพยาธิใบไม้ในตับ จึงพบมากในปลาที่มีพยาธิพยาธิชนิดนี้จะเข้าสู่ร่างกายได้เมื่อเรากินปลาที่มีพยาธิและปรุงไม่สุก พยาธิจะทำการขุดรูและขั้วตัวเกิดการอักเสบ ส่งผลให้เป็นมะเร็งที่ท่อน้ำดีในตับได้ นอกจากนี้ยังมีพยาธิใบไม้ชนิดอื่นๆ ที่ทำให้เกิดมะเร็งในกระเพาะอาหารได้ ซึ่งวิธีป้องกันคือ กินอาหารที่ปรุงสุกทุกครั้ง

นอกจากหลีกเลี่ยงอาหารที่อาจก่อให้เกิดความเสียหายต่อสุขภาพเป็นมะเร็งแล้ว ก็ควรที่จะดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ ให้เกิดความสมดุลในแบบองค์รวม ควบคู่กันไปด้วยการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ หมั่นออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงความเครียด และให้ความสำคัญกับตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ เพียงเท่านี้คำว่า "มะเร็ง" ก็จะไม่ห่างไกลจากชีวิตคุณแน่นอน



อาหารก่อมะเร็ง



โรคมะเร็ง นับเป็นสาเหตุการเสียชีวิตในลำดับต้นๆ ของคนทั่วโลก สามารถเกิดขึ้นได้กับอวัยวะทุกส่วน ไม่ว่าจะป็นสมอง ปอด ตับ กระดูก ลำไส้ เต้านม กลองเสียง ฯลฯ ซึ่งยังไม่สามารถระบุถึงตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดโรคได้อย่างชัดเจน แต่ก็มีข้อมูลแน่ชัดในเรื่องของอาหารการกินที่สามารถทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้ เนื่องมาจากพฤติกรรมการกินอาหาร เช่น กินอาหารที่ก่อมะเร็งหรือไม่ กินอาหารซ้ำซากหรือไม่ เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถหลีกเลี่ยงได้ หากผู้บริโภคได้รับทราบข้อมูลที่ถูกต้อง

อาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง

อาหารแปรรูปและอาหารปรุงแต่ง



ส่วนใหญ่ผลิตภัณฑ์ที่แปรรูปจากเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อเค็ม แอม กุนเชียง ไส้กรอก เบคอน มักจะมี "ดินประสิว" เป็นส่วนผสมกอบในอาหาร เพราะสารนี้จะช่วยคงสภาพให้เนื้อสัตว์มีสีแดงดูน่ารับประทานกว่าปกติ และมีคุณสมบัติเป็นสารกัมมันตซึ่งจะช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียที่มีกำเนิดในอาหารที่ได้รับภาสรจอยู่ไม่เหมาะสมที่ปิดสนิท เช่น อาหารกระป๋อง แม้จะมีประโยชน์ในการช่วยถนอมอาหาร แต่สารเหล่านี้ก็จัดเป็นสารก่อมะเร็ง ซึ่งหากร่างกายได้รับอาหารที่มีสารกัมมันตเหล่านี้ติดต่อกันเป็นเวลานาน โดยเฉพาะในกรณีอาหารที่ได้รับการใส่สารกัมมันตไปปริมาณเกินกำหนดด้วยนั้น ก็จะมีเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งกระเพาะอาหาร หลอดอาหาร ลำไส้ใหญ่ และมะเร็งเม็ดเลือดขาวมากขึ้นตามไปด้วย

อาหารที่ปรุงด้วยความร้อนสูง



สารก่อมะเร็งที่พบในอาหารประเภทแป้ง อย่าง และรวมถึงมันนั้นคือ **สารฟิเออซ (Polycyclic Aromatic Hydrocarbons - PAHs)** ซึ่งเกิดจากการเผาไหม้ของไขมันในเนื้อสัตว์ ที่หยดลงไปในถ่านไฟ จนทำให้เกิดเป็นควันที่มีพิษเป็นสารก่อมะเร็งและสลายตัวซับซ้อนกับไขมันสัตว์บนตา หากรับประทานเข้าไปในปริมาณมากก็จะเกิดการสะสมในร่างกาย จนเป็นสาเหตุของมะเร็งเต้านม มะเร็งปอด และมะเร็งกระเพาะอาหารได้



นอกจากนี้ยังพบว่า อาหารที่ถูกทอดหรืออบด้วยความร้อนสูง เช่น มันฝรั่งทอด นั้นมี**สารอะคริลาไมด์ (Acrylamide)** ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งประกอบอยู่ด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่ทอดในน้ำมันที่ถูกใช้ปรุงอาหารเกินสองครั้งนั้น พบว่ามีสารก่อมะเร็งที่เกิดจากการแตกตัวของน้ำมันที่เสื่อมสภาพ ซึ่งหากบริโภคติดต่อกันก็อาจเข้าไปสะสมในร่างกายและเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง**ในระบบทางเดินอาหาร** ขณะที่ผู้ปรุงอาหารซึ่งสูดดมไอของน้ำมันเข้าไปก็มีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอดเพิ่มขึ้นเช่นกัน

อาหารไขมันสูง

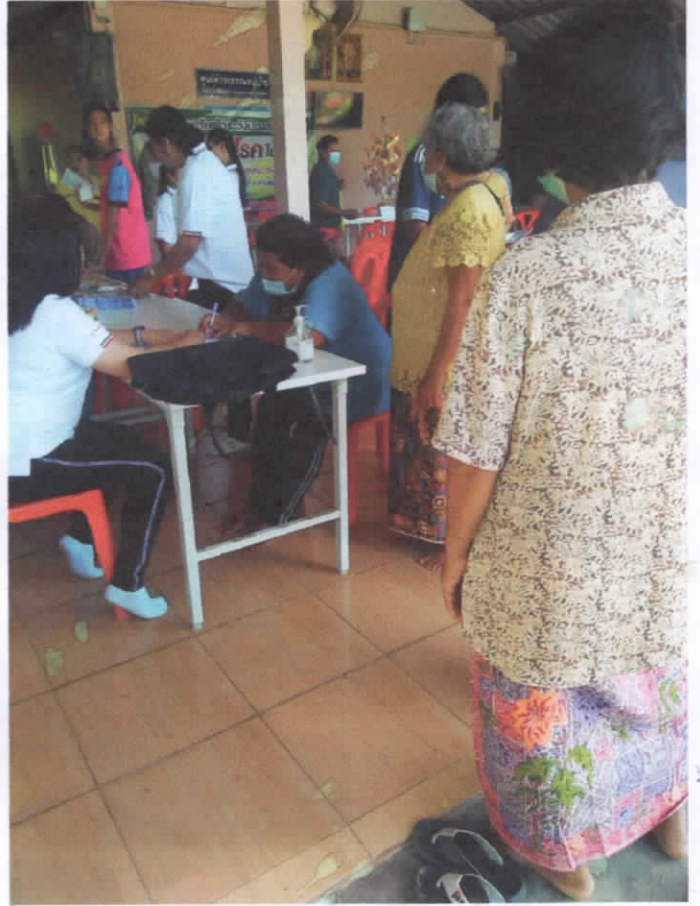


ไขมันที่พบมากในสัตว์เนื้อสีแดง เช่น เนื้อวัว หรือเนื้อหมูนั้นเป็นไขมันอิ่มตัว ไขมันอิ่มตัว ไตแดง ไขมัน และผลิตภัณฑ์จากนม เช่น เนย ชีส และโยเกิร์ต เป็นต้น รวมถึงมันที่ได้จากพืชบางชนิด เช่น น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว น้ำมันเนยรูป เช่น มาการีน เนยขาว ซึ่งนอกจากจะทำให้ร่างกายผลิตคอเลสเตอรอลมากขึ้น จนเป็นสาเหตุของภาวะหลอดเลือดตีบแล้ว ไขมันประเภทนี้ยังก่อให้เกิดโรคมะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม และมะเร็งต่อมลูกหมากอีกด้วย โดยเฉพาะเมื่ออาหารประเภทนี้ถูกนำไปปรุงในอุณหภูมิที่ร้อนจัดก็จะมีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดสารก่อมะเร็งที่มีชื่อว่า **เอซซีเอ (Heterocyclic Amines - HCAs)**

อาหารที่มีไกลโคไซด์สูง



สารไซเตียมคอลลอยด์หรือกลีโคไซด์ ที่มีอยู่มากในประกอบอาหารนั้นจะให้โอเอติน ซึ่งช่วยป้องกันโรคคอพอกได้ก็ตาม แต่การบริโภคอาหารที่มีกลีโคไซด์เป็นส่วนประกอบในปริมาณสูงเกินไป ซึ่งรวมถึงอาหารหมักดองด้วยเกลือก และอาหารที่ได้ไม่บริสุทธิ์ ก็อาจเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งหลอดอาหารได้ เพราะเมื่อร่างกายได้รับไซเตียมคอลลอยด์มากเกินไป ก็จะส่งผลให้ปริมาณเกลือกไซเตียมคอลลอยด์สูงเกินไป ทำให้ภูมิต้านทานในร่างกายลดลงตามไปด้วย





รายชื่อผู้เข้าร่วมอบรม

โครงการส่งเสริมอาหารปลอดภัย ฝึกระวังป้องกันโรคมะเร็ง

ในประชาชน ม.4 บ้านเขาไม้แก้ว

ณ ที่ทำการผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 4 วันที่ 3 เมษายน 2564 เวลา 10.00 น.-15.30 น.

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	เลขบัตรประชาชน	ลายมือชื่อ เข้า	ลายมือชื่อ บ่าย
1	กมลใส ทานวิเศษ	3920300181139	กมลใส	กมลใส
2	ศิรินิภา ทานศรี	1121500093781	ศิรินิภา	ศิรินิภา
3	อ้อฉา กิ่งตังกล	3920300017360	อ้อฉา	อ้อฉา
4	คณาด แสงอรุณ	3920300182275	คณาด	คณาด
5	ประคอง กิ่งตังกล	3920300183603	ประคอง	ประคอง
6	วีระนง ภูภักขกิจ	3920300133204	วีระนง	วีระนง
7	วิไลลักษณ์ สิงห์สิง	3920300181449	วิไลลักษณ์	วิไลลักษณ์
8	จิตนา ศรีวิกรม์	3920300055650	จิตนา	จิตนา
9	สมศักดิ์ ชนวดศรี	3910300191160	สมศักดิ์	สมศักดิ์
10	อมลวรรณ แสงใส	3920300151493	อมลวรรณ	อมลวรรณ
11	อชวีวรรณ ชนสูง	3920300182568	อชวีวรรณ	อชวีวรรณ
12	หนูเรือน มุ้ยยง	3920300182411	หนูเรือน	หนูเรือน
13	นาง ใบบัว สอนมาก	3920300055503	ใบบัว	ใบบัว
14	นาง สมแพง พิเศษ	3920300055961		
15	นาง อรุณ ใจเย็น	1920300018045	อรุณ	อรุณ
16	ดร. จิรดิษฐ์ ชน	3920300182470	จิรดิษฐ์	จิรดิษฐ์
17	นงนุช ศิริแก้ว	3920300175545	นงนุช	นงนุช
18	อุมาวิภา นามอินท	2920300011090	อุมาวิภา	อุมาวิภา
19	นรพรพรรณ ทนดี	2302001045992	นรพรพรรณ	นรพรพรรณ
20	อัญญา อินทงาม	3920300181112	อัญญา	อัญญา

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	เลขบัตรประชาชน	ลายมือชื่อ บ่าย	ลายมือชื่อ บ่าย
21	นางกัญญา นุ่มศรี	39203 00181 121	กัญญา	กัญญา
22	นาง สมนึก สันทรทอง	39203 00183 735	สมนึก	สมนึก
23	นางพรสวรรค์ นัยพรสวรรค์	39903 00060 6A1	พรสวรรค์	พรสวรรค์
24	นางเรวดี อภิสิทธิ์	39203 00432 332	เรวดี	เรวดี
25	ด.ญ. หันทิพย์ คันทน์แก้ว	19799 01182 A68	หันทิพย์	หันทิพย์
26	นางดวงใจทิพย์ เพ็ชรหิน	39203 00050 536	ดวงใจทิพย์	ดวงใจทิพย์
27	นางปราณีรัตน์ พิศนันท	39203 00182 968	ปราณีรัตน์	ปราณีรัตน์
28	นางปรานี คำคันท	39203 00039 593	ปรานี	ปรานี
29	สิริมา สิ้น	19999 00815 076	สิริมา	สิริมา
30	นาง นมณี สิมพตชญา	39203 00060 382	นมณี	นมณี
31	นางสาว นันทพรประสิทธิ์	39203 00182 558	นันทพร	นันทพร
32	นางลำไย อดิสรณ์ M1	39203 00182 129	ลำไย	ลำไย
33	นางปราณี สันทรพัฒน์	39203 00039 771	ปราณี	ปราณี
34	นางเสียด เสงคาง	39203 00182 666	เสียด	เสียด
35	นางสมหมาย พงศ์อักษรสิทธิ์	39100 90076 5590	สมหมาย	สมหมาย
36	นาง ลอ เชื้อทอง	39203 00059 317	เชื้อทอง	เชื้อทอง
37	นางอรุณพรพรรณ นนทบุรี	39203 00191 593	อรุณพรพรรณ	อรุณพรพรรณ
38	นางจิตาภรณ์ ใจเย็น	19203 00012 128	จิตาภรณ์	จิตาภรณ์
39	นางศรีวรรณ นนทบุรี	39203 00189 829	ศรีวรรณ	ศรีวรรณ
40	นาง นนทบุรี นนทบุรี	39701 00211 197	นนทบุรี	นนทบุรี
41	นางนันทิยา นนทบุรี		นันทิยา	นันทิยา
42	นางวิภากร งามใจ	39201 00331 289	วิภากร	วิภากร
43	นางเรวดี งามใจ	39203 00050 650	เรวดี	เรวดี
44	นางนันทิยา นนทบุรี	192950 03261 05	นันทิยา	นันทิยา
45	นางนันทิยา นนทบุรี	39203 00050 005	นันทิยา	นันทิยา
46	นางนันทิยา นนทบุรี	39103 00217 083	นันทิยา	นันทิยา
47	นางนันทิยา นนทบุรี	39203 00189 771	นันทิยา	นันทิยา

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	เลขบัตรประชาชน	ลายมือชื่อ เข้า	ลายมือชื่อ บ่าย
48	ศิริธร อภิสิทธิ์	1929900391918	ศิริธร	ศิริธร
49	ปรารมภ์ ภาชนะ	3920300189724	ปรารมภ์	ปรารมภ์
50	เลิศชาย ไชยชนะ	3920300182470	เลิศชาย	เลิศชาย
51	ศตวรรษิษฐ์ เสงี่ยมอน	2920100360971	ศตวรรษิษฐ์	ศตวรรษิษฐ์
52	ฉัตรชัย หวงฉะวี	3920300181791	ฉัตรชัย	ฉัตรชัย
53	นพคุณ ไชยวิรัตน์	3920300050218	นพคุณ	นพคุณ
54	อสรพรรณ นนทิก	3920300181830	อสรพรรณ	อสรพรรณ
55	จรัส อ่อนอุทัย	3920500619544	จรัส	จรัส
56	เชษฐ ฆ พทท	3920300059995	เชษฐ	เชษฐ
57	ฉันท นอบนราว	3920300183999	ฉันท	ฉันท
58	สมใจเย็น นอบนราว	3920300061583		
59	กัญญา เสงี่ยมอน	1929900558332	กัญญา	กัญญา
60	จรัส อนุชิต	392030044354		
61	ธีรุต มาตลลลล	5909906001209	ธีรุต	ธีรุต
62	กัทธ นอนนราว	9920600737604	กัทธ	กัทธ
63	นาย อ่อนนอ นอนนราว	3920300184391	อ่อนนอ	อ่อนนอ
64	นพคุณ จรัญพันธ์	3920300152812	นพคุณ	นพคุณ
65	นพคุณ อ่อนนอ	3920300059991	นพคุณ	นพคุณ
66	ธีรุต กัทธ	3920300184863	ธีรุต	ธีรุต
67	ฉัตรชัย เกียรติ	3920300184227 080-363	ฉัตรชัย	ฉัตรชัย
68	จกนง ฉัตรชัย	3920200371033	จกนง	จกนง
69	นพคุณ นอนนราว	3920300105595		
70	นพคุณ นอนนราว	392030026157	นพคุณ	นพคุณ
71	กัทธ อ่อนนอ	1929900480999	กัทธ	กัทธ
72	อัญญา นอนนราว	3920300182976	อัญญา	อัญญา
73	นพคุณ นอนนราว	3920300182976	นพคุณ	นพคุณ
74	นพคุณ นอนนราว	392030000251	นพคุณ	นพคุณ

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	เลขบัตรประชาชน	ลายมือชื่อ เข้า	ลายมือชื่อ บ่าย
75	นาง วิภาดา ทนงเหนือ	3920300181031		
76	น.ส. ปรียา คุ้มบัว	9920700187219		
77	น.ส. ธีรมาศ ช่างสี	1929901113795	ธีรมาศ	ธีรมาศ
78	น.ส. นันทากานต์ ชนระชาติ	1929900642261	นันทากานต์	นันทากานต์
79	นาง จันทนา รอดเดบ	3920300168093	จันทนา	จันทนา
80	นาง ชวนใจ ขุนเมือง	3920300065491	ชวนใจ	ชวนใจ
81	นาง อังคิณี ศอพนาว	3920300145049		
82	นาง เจือข นพอนศรี	3920300181635	เจือข	เจือข
83	นางบุญเทียม รอดพันธ์	3920300050251	บุญเทียม	บุญเทียม
84	น.ส. กัญชฎา	3659900770990	กัญชฎา	กัญชฎา
85	สัญญาพรุ คำหาญชา	1999900508228	สัญญาพรุ	สัญญาพรุ
86	กฤตยา นพพราว	1990300122438	กฤตยา	กฤตยา
87	ศพรารชชช สิมย์จันทร์	1929900115993	ศพรารชชช	ศพรารชชช
88	ธีรารักษ์ นพศักดิ์	3920300182445	ธีรารักษ์	ธีรารักษ์
89	น.ส. นิลสิริ นพพราว	3920200161009	นิลสิริ	นิลสิริ
90	นางสาวกัญชฎา สิมย์จันทร์	3920300182682	กัญชฎา	กัญชฎา
91	น.ส. วิภาดา ศรีเรืองรัตน์	3920300181411	วิภาดา	วิภาดา
92	นางธวิษฐ สิมย์จันทร์	3920300183204	ธวิษฐ	ธวิษฐ
93	ปิ่นพันธ์ คุ้มบัว	3920300048414	ปิ่นพันธ์	ปิ่นพันธ์
94	นางบุญเดือน แก้วกำเหน็จ	3920300079261	บุญเดือน	บุญเดือน
95	นางวราณา ทนงเหนือ	3920100802000	วราณา	วราณา
96	นางปวีณา จันทนา	3990700060103	ปวีณา	ปวีณา
97	นางอัญญา คุ้มบัว	9990100666553	อัญญา	อัญญา
98	นางศรภา จันทนา	3920300059953	ศรภา	ศรภา
99	บุญรัตน์ นพพราว	3920300053938	บุญรัตน์	บุญรัตน์
100	นางวราณา นพพราว	3920300181349	วราณา	วราณา
101	นางนงนุช นพพราว	3920300059406	นงนุช	นงนุช

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	เลขบัตรประชาชน	ลายมือชื่อ เข้า	ลายมือชื่อ บ่าย
102	นาง นพิตา น้อยแก้ว	392030004821	นพิตา	นพิตา
103	ภจจิณี น้อยแก้ว	1920300098723	ภจจิณี	ภจจิณี
104	จิตนา น้อยแก้ว	3920300059660	จิตนา	จิตนา
105	น.ส. วิชิตา นันทารัตน์	120300113102	วิชิตา	วิชิตา
106	นางอำหอย นันทาม	3920300181112	อำหอย	อำหอย
107	สุพิตา ทนงพราร	3920300059783	สุพิตา	สุพิตา
108	นุกมล น้อย นายน้อง	3920300059964	นุกมล นายน้อง	นุกมล นายน้อง
109	นางนงนุช นายน้อง	3920300059990	นงนุช นายน้อง	นงนุช นายน้อง
110	อำหอย นายน้อง	3920300656555	อำหอย	อำหอย
111	น.ส. นิมิตรา นายน้อง	1920300069834	นิมิตรา	นิมิตรา
112	นงนุช นายน้อง	39203000184588	นงนุช	นงนุช
113	วิไลวรรณ นายน้อง	3920100360971	วิไลวรรณ	วิไลวรรณ
114	นางประไพ นายน้อง	3920300060153	ประไพ	ประไพ
115	ชัชชานันท์ นายน้อง	3920300060242	ชัชชานันท์	ชัชชานันท์
116	นางศิววิภา ทนงพราร	3920400159829	ศิววิภา	ศิววิภา
117	นงนุช นายน้อง	3920300052591	นงนุช	นงนุช
118	สุพิตา นายน้อง	1929900060113	สุพิตา	สุพิตา
119	น.ส. นารายณ นายน้อง	1920300068409	นารายณ	นารายณ
120	ชัชชานันท์ นายน้อง	3920300179140	ชัชชานันท์	ชัชชานันท์
121	นางนงนุช นายน้อง	1920300002441	นงนุช	นงนุช
122	นงนุช นายน้อง	3920300050331	นงนุช	นงนุช
123	นางนงนุช นายน้อง	3920300181911	นงนุช	นงนุช
124	นงนุช นายน้อง	3930100399169	นงนุช	นงนุช
125	นงนุช นายน้อง	3920300181180	นงนุช	นงนุช
126	นงนุช นายน้อง	3920300191614	นงนุช	นงนุช
127	น.ส. นงนุช นายน้อง	3920300181198	นงนุช	นงนุช
128	นางนงนุช นายน้อง	3920300031358	นงนุช	นงนุช

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	เลขบัตรประชาชน	ลายมือชื่อ เข้า	ลายมือชื่อ บ่าย
129	ทศพรเทพพงษ์ หลงเหลือ	920300181215	ทศพร	ทศพร
130	ทศพรสัมพันธ์ นพเหล็ก	3920300197477	ทศพร	ทศพร
131	กัญญาพัชร นพจันทร์	1929900526299	กัญญาพัชร	กัญญาพัชร
132	นางอัมพร ทามิณ	3920300205046	อัมพร	อัมพร
133	นายภิรมย์พงษ์ จันทร์ทิพย์	3920100791118	ภิรมย์	ภิรมย์
134	ฉัตรชัย ภาณุพรพนม	3920300182224	ฉัตรชัย	ฉัตรชัย
135	นางธรรมา ชัยยะ	3920300060650	ธรรมา	ธรรมา
136	นันทิยา ชะภาค	3920200404624	นันทิยา	นันทิยา
137	ทองพรทิพย์ ทองแสง	920300095057	ทองพรทิพย์	ทองพรทิพย์
138	กัญญาพัชร นพจันทร์	3920300183506	กัญญาพัชร	กัญญาพัชร
139	ณัฐภา ธิพัฒน์	3920300183417	ณัฐภา	ณัฐภา
140	อนันต์กร นพสัมพันธ์	3920300183557	อนันต์กร	อนันต์กร
141	นันทิยา ทองพราว	3920300183999	นันทิยา	นันทิยา
142	นพจิรา นพสัมพันธ์	3920300375	นพจิรา	นพจิรา
143	สุภาวดี นพสัมพันธ์	3920300182458	สุภาวดี	สุภาวดี
144	นางแสงทอง นพสัมพันธ์	3920300182666	แสงทอง	แสงทอง
145	ไฉฉัตร นพสัมพันธ์	1920200069598	ไฉฉัตร	ไฉฉัตร
146	นพจิรา นพสัมพันธ์	1920300097883	นพจิรา	นพจิรา
147	นายวิจิตร นพสัมพันธ์	3920300184481	วิจิตร	วิจิตร
148	นพจิรา นพสัมพันธ์	3920300184677	นพจิรา	นพจิรา
149	นพสัมพันธ์ นพสัมพันธ์	3920300181058	นพสัมพันธ์	นพสัมพันธ์
150	นพสัมพันธ์ นพสัมพันธ์	3920100398606	นพสัมพันธ์	นพสัมพันธ์