



ประชุมกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลเขื่อนบางลาง



เมื่อวันที่ ๑๙ เมษายน ๒๕๖๑ คณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลเขื่อนบางลาง

โครงการพัฒนาศักยภาพของคณะผู้บริหาร สมาชิกสภา พนักงานเทศบาล ผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนา และประชาชนในพื้นที่



เมื่อวันที่ ๙ - ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑ เทศบาลตำบลเขื่อนบางลางได้จัดโครงการพัฒนาศักยภาพของคณะผู้บริหาร สมาชิกสภา พนักงานเทศบาล ผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนา และประชาชนในพื้นที่ ณ จังหวัด ระยอง ชลบุรี กรุงเทพมหานคร

กิจกรรม BIG CLEANING DAY





เมื่อวันที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๑ นางสาวอัลลดา เจ๊ะเต๊ะ หัวหน้าสำนักปลัด รักษาการแทน ปลัดเทศบาล นำพนักงานเทศบาลตำบลเขื่อนบางลาง ทำกิจกรรม big cleaning day ณ หมู่ที่ ๑ ศูนย์พัฒนา เด็กเล็กบ้านสนามบิน ต.เขื่อนบางลาง อ.บันนังสตา จ.ยะลา

เกร็ดความรู้

การเลือกเนื้อสัตว์

คุณแม่บ้านและคุณพ่อบ้านคงจะไม่ปฏิเสธว่า ในการทำอาหารแต่ละมื้อมักมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบรวมอยู่ด้วย สำหรับท่านที่ทำอาหารอยู่เป็นประจำคงเลือกซื้อเนื้อสัตว์เป็นอย่างแน่นอน แต่สำหรับผู้ที่กำลังจะก้าวเข้าสู่การเป็นแม่บ้าน พ่อบ้านมือใหม่ คงยังเลือกซื้อไม่ถูกต้องเท่าไร จึงขอแนะนำเคล็ดลับการเลือกซื้อเนื้อสัตว์มาฝากกัน

- เนื้อหมู เนื้อควรมีสีชมพูอ่อน นุ่ม มันมีสีขาว ไม่มีเม็ดสาคุ (ไขพยาธิ)
- เนื้อวัว เนื้อสีแดงสด ไม่เขียวคล้ำ มันมีสีเหลือง ไม่มีเม็ดสาคุ
- ไก่ เลือกตัวอ้วน กตดูตรงหน้าอกจะนูนและแน่น ดินนุ่ม หนังสไลไม่เหี่ยวยุบ ไม่มีกลิ่นเหม็น ลูกตาไม่ลึกบุ๋ม ไม่มีรอยชำตามท้องและคอ
- ปลาน้ำจืดและปลาทะเล ปลาสดลักษณะจะมีหนังมัน ตาสดใส เหงือกแดง ท้องไม่แตก เนื้อแน่นกตไม่บุ๋ม
- กุ้งทะเล เปลือกแข็งใส หัวติดแน่นกับตัว
- กุ้งน้ำจืด ตาใส ลำตัวสีน้ำเงินปนเขียว เนื้อใส แข็ง
- ปูน้ำ ตัวหนัก เนื้อแน่น ไม่มีกลิ่นเน่า
- ปูทะเล ปูที่ยังเป็นๆอยู่ สีเขียวเข้ม เนื้อหน้าอกแน่น กตไม่ยุบ ตัวหนัก ตาใส
- หอย บางชนิดต้องซื้อทั้งเปลือกที่ยังเป็นๆอยู่ เช่น หอยลาย หอยแครง หอยกะพง พอตายแล้วจะเน่า หอยที่แกะเปลือกแล้ว เช่น หอยแมลงภู่ ต้องมีสีสดใส ตัวหอยอยู่ในสภาพที่ดี ไม่ขาดรุ่งริ่ง น้ำแช่หอยไม่มีเมือกมาก และไม่มีกลิ่นเหม็นเน่า

เพียงสังเกตอีกสักนิดก็จะได้อาหารที่สด สะอาด และมากไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการอีกด้วย อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันผู้ขายบางท่านพยายามใส่สารเคมีเข้าไปในเนื้อสัตว์เพื่อให้ดูสดใหม่ ดังนั้น จึงควรเลือกซื้ออาหารกับผู้ขายที่ซื้อกันเป็นประจำและไว้วางใจได้เพื่ออาหารที่สดใหม่ สะอาด ปลอดภัย และเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง



การเลือกซื้อเนื้อสัตว์

ที่มา : มูลนิธิหมอชาวบ้าน

โดย Porraphat Jutrakul