



งานสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ โรง... ๓๓

3 ธ.ค. 2025 · 🌐

วิธีดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ด้วยสมุนไพร 6 ชนิด... เพิ่มเติม

6 สมุนไพร ป้องกันโรค NCDs



<p>1</p> <p>ชากระเทียมแดง ลอไม้นัน ความดันโลหิตสูง</p> <p>กลิ่นฉุนของกระเทียม มีสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ซึ่งเป็นสารแอนติออกซิแดนท์ การกินสารสกัดของกระเทียม 2 เมล็ด วันละ 3 ครั้ง 4 สัปดาห์ สามารถลดคอเลสเตอรอลได้ 2 สัปดาห์</p> <p>556 มก. ไลโคปีนของกระเทียมแห้ง 3 กรัม ของแห้ง 3000 IU วิตามิน E: 3 ครั้ง ต่อ คาบวัน เช่น</p> <p>ผลจากฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของลิโปสภาวะ ไขมันระเค้นความดันโลหิต และเพิ่มไขมันดีในเลือด</p> 	<p>2</p> <p>ชาดอกคำฝอย ป้องกันไขมันในเลือด</p> <p>ดอกคำฝอย มีสารฟิโตรีซิน ซึ่งเป็นสารที่ไม่ใช่สารประกอบฟีนอลิก สามารถป้องกันไม่ให้ระดับคอเลสเตอรอลสูงและป้องกัน การดูดซึมของไขมันในเลือดได้</p> <p>556 มก. ไลโคปีน 1 กรัม 1 วัน หรือ 3 กรัม 1 วัน</p> <p>วิธีการรับประทาน: นำดอกคำฝอย 1 ช้อนชา ต้มในน้ำเดือด 10 นาที กรองเอาแต่น้ำดื่ม</p> 	<p>3</p> <p>ชาใบหม่อน รักษาระดับน้ำตาลในเลือด</p> <p>ใบหม่อนมีสารต้านอนุมูลอิสระ สารควบคุมน้ำตาลในเลือด สารลดคอเลสเตอรอล กรดไขมัน มีวิตามินและแร่ธาตุสูง ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดลดไขมันในเลือด</p> <p>556 มก. ไลโคปีน 1 กรัม 1 วัน หรือ 3 กรัม 1 วัน</p> <p>วิธีการรับประทาน: นำใบหม่อน 1 ช้อนชา ต้มในน้ำเดือด 10 นาที กรองเอาแต่น้ำดื่ม</p> 
<p>4</p> <p>ชากระเทียม ปรับระดับไขมันในเลือด</p> <p>ผลของกระเทียม สามารถลดระดับไขมันในเลือดได้ 2 สัปดาห์ของระดับไขมันในเลือดเพิ่มขึ้น เพราะใช้ใบกระเทียมอบแห้ง 1 กรัม ในน้ำเดือด 10 นาที</p> <p>556 มก. วิตามิน E: 3 ครั้ง หรือ 1 กรัม ในรูปแบบของชา</p> <p>คาบวัน 5 เมล็ดผลของกระเทียม เพราะมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และเพิ่มไขมันดีในเลือด</p> 	<p>5</p> <p>ชาใบพลูอินทรีย์ ลดการดูดซึมน้ำตาล</p> <p>ใบพลูอินทรีย์มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ มีสารฟิโตรีซิน และสารต้านอนุมูลอิสระอื่น ๆ ที่ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้</p> <p>556 มก. วิตามิน E: 3 ครั้ง หรือ 1 กรัม ในรูปแบบของชา</p> <p>คาบวัน 5 เมล็ดผลของกระเทียม เพราะมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และเพิ่มไขมันดีในเลือด</p> 	<p>6</p> <p>ชาผักเชียงดา ตัดไขมันน้ำตาล</p> <p>ใบชาผักเชียงดา มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ มีสารฟิโตรีซิน และสารต้านอนุมูลอิสระอื่น ๆ ที่ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้</p> <p>556 มก. วิตามิน E: 3 ครั้ง หรือ 1 กรัม ในรูปแบบของชา</p> <p>คาบวัน 5 เมล็ดผลของกระเทียม เพราะมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และเพิ่มไขมันดีในเลือด</p> 

งานสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ
กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม

053 - 446635 - 7
WWW.SANKAMPHAENGHOSPITAL.COM

โรงพยาบาลสันกำแพง
129 หมู่ 1 ตำบลอวกค่าง
อำเภอลำไญ จังหวัดเชียงใหม่

ดูข้อมูลเชิงลึกและโฆษณา

โปรโมทโพสต์

👍 4 🗨️ 🔄 2



งานสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ โรง... ๓๓

12 ม.ค. · 🌐

"เวชศาสตร์วิถีชีวิต" (Lifestyle Medicine) อีกขั้นของการดูแลสุขภาพที่คุณกำหนดเองได้! 🧘💡... เพิ่มเติม



เวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)

การปรับไลฟ์สไตล์ หรือปรับวิถีการใช้ชีวิต เน้นให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมในการดูแลรักษา (active participation) และให้ผู้ป่วยเป็นศูนย์กลางการตัดสินใจ ทำให้เกิดแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง



"ดื่มหม่อนในหม่อน"

เพื่อป้องกัน พุงอืด และแรงจูงใจในการออกกำลังกายดี

"สูดหายใจใหม่ใหม่"

เพื่อให้ร่างกายผ่อนคลาย ลดระดับความเครียด

"นอนหลับสบาย"

ปรับการนอนหลับให้ดีขึ้น

"ปรับด้วยสมุนไพร"

ปรับการนอนหลับให้ดีขึ้น

เน้นปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผ่าน 6 เสาหลักสำคัญ คือ อาหาร, การออกกำลังกาย, การนอนหลับ, การจัดการความเครียด, การหลีกเลี่ยงสารพิษ, ความสัมพันธ์ที่ดีเพื่อป้องกัน รักษาโรค และลดความเสี่ยงโรคเรื้อรังได้








ดูข้อมูลเชิงลึกและโฆษณา

โปรโมทโพสต์

👍 6 🗨️ 🔄 8

มีการให้ความรู้ผ่านเพจ Facebook งานสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ โรงพยาบาลสันกำแพง

